

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06:00 AS 22:00 - SAB/DOM 08:00 AS 13:00	2ª A 6ª	TODOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
PILATES	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	16:00 AS 16:50	2ª 4ª 6ª	JULIANO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	JULIANO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00

LUTAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KUNG FU / WUSHU	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	BRUNO	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
BOXE CHINÊS (A PARTIR DE 07 ANOS)	20:00 AS 20:50	2ª 6ª	BRUNO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	19:00 AS 19:50	3ª 5ª	IAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 12 ANOS)	20:00 AS 20:50	3ª 5ª	IAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 08 ANOS)	08:10 AS 09:50	SAB	IAGO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ (04 A 18 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	PAULO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ (04 A 18 ANOS)	14:00 AS 14:50	2ª 4ª	PAULO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KARATÊ (07 A 12 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KARATÊ (A PARTIR DE 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	ISADORA REIS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	08:00 AS 08:50	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	17:10 AS 18:00	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	BARBARA LAIS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL) 15 ANOS ACIMA	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	ISADORA REIS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	ADRIAN	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	MAURICIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	JULIANO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	MAURICIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL) 15 ANOS ACIMA	13:00 AS 13:50	4ª 6ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA (15 ANOS ACIMA)	08:00 AS 08:50	SÁB/DOM	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	JULIANO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	JULIANO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	JOÃO VICTOR	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERMEDIARIO ADULTO	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	JOÃO VICTOR	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTERMEDIARIO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	JULIANO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	JULIANO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	ISADORA REIS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25

NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	ISADORA REIS	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 68,25	R\$ 76,50	R\$ 100,50	R\$ 137,25
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	07:00 AS 07:50	SAB/DOM	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	09:00 AS 09:50	SAB/DOM	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	10:10 AS 11:00	SAB/DOM	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	11:10 AS 12:00	SAB/DOM	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	17:10 AS 17:50	3ª 5ª	BARBARA LAIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	4ª 6ª	ISADORA REIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	16:00 AS 16:40	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	10:10 AS 10:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	15:00 AS 15:40	3ª 5ª	BARBARA LAIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	ISADORA REIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	BARBARA LAIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	BARBARA LAIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	JULIANO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	ISADORA REIS	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	BARBARA LAIS	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	JOÃO VICTOR	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

ATIVIDADES DE QUADRA

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL (13 A 16 ANOS)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	MAURICIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
BASQUETEBOL (8 A 12 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	MAURICIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
BASQUETEBOL (08 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
BASQUETEBOL INTERMEDIÁRIO(TESTE)	18:10 AS 19:00	4ª 6ª	MAURICIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	FÁBIO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	JOÃO VICTOR	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (14 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL (14 A 17 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL MADIANTE A NIVELAMENTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	LUCAS DE SOUZA	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

FUTSAL MADIANTE A NIVELAMENTO (TREINAMENTO)	19:10 ÀS 20:01	2ª 4ª 6ª	ROBSON	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE/INTERM. (12 A 17 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	ADRIAN	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	BARBARA LAIS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	BARBARA LAIS	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00

CLUBE SESC DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 7:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

KID+ SESC

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KID+SESC 06 A 07 ANOS	08:00 AS 12:00	2ª A 6ª	ALEXANDRE	210,00	231,00	252,00	315,00
KID+SESC 08 A 10 ANOS	08:00 AS 12:00	2ª A 6ª	ALEXANDRE	210,00	231,00	252,00	315,00
KID+SESC 06 A 07 ANOS	14:00 AS 18:00	2ª A 6ª	ALEXANDRE	210,00	231,00	252,00	315,00
KID+SESC 08 A 10 ANOS	14:00 AS 18:00	2ª A 6ª	ALEXANDRE	210,00	231,00	252,00	315,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + NATAÇÃO INICIANTE ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + NATAÇÃO INICIANTE ADULTO	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	FÁBIO	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 8:20	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
MUSCULÇÃO + RITMOS	19:10 AS 20:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 123,50	R\$ 134,50	R\$ 182,50	R\$ 245,50

PACOTE FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	6:00 ÀS 22:00 /08:00 ÀS 13:00 /08:00 ÀS 12:00	2ª A 6ª SÁBADO DOMINGO	TODOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	19:10	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR	07:00	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR	19:10	2ª 4ª 6ª	MAURICIO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR	07:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR	18:10	3ª 5ª	JULIANO	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
GINASTICA LOCALIZADA	08:00	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00

PLANOS ANUAIS (PLANO FIDELIDADE)

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PACOTE FITNESS (GINÁSTICA LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR, MUSCULAÇÃO, TREINAMENTO FUNCIONAL E HIIT)	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	95,20	105,60	134,40	191,20
MUSCULAÇÃO	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	61,60	68,00	90,40	124,00
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 2X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	72,80	81,60	107,20	146,40
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 3X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	90,40	100,00	135,20	180,80

BALLET E JAZZ

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BALLET ADULTO INICIANTE	08:30 AS 10:10	SAB	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET ADULTO INTERMEDIARIO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET BASICO II (TESTE)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET BASICO I	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00

BALLET INTERMEDIARIO (TESTE)	17:00 AS 17:50	3ª 5ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BABY CLASS	09:00 AS 09:50	2ª 4ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET BASICO I	10:00 AS 10:50	2ª 4ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BABY CLASS	14:00 AS 14:50	2ª 4ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET CLASSICO II (TESTE)	15:00 AS 15:50	2ª 4ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET INICIANTE	17:00 AS 17:50	2ª 4ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
BALLET INTERME./ AVANÇADO	16:00 AS 16:50	2ª 4ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
JAZZ II	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00
JAZZ I	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	NELIENE	60,00	66,00	85,00	109,00

OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	28,00	30,00	42,00	55,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	14,00	15,00	21,00	27,50

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 7,00	R\$ 14,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 36,00	R\$ 55,00

Horário e valores referentes ao exercício de 2024

As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone.)

Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):

Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;

Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;

OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATÓRIAMENTE DO CARDIOLOGISTA

É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.

Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês (independente do dia que fez a matrícula).

Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.

Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.

Não realizamos reservas de vagas.

***TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**