

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**