

ATIVIDADES FITNESS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO 2X (PACOTE FITNESS)	17:00 às 17:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	PEDRO	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
ALONGAMENTO 3X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	CREZILDA	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
ALONGAMENTO 3X (PACOTE FITNESS)	09:00 às 09:30 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	CREZILDA	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
CICLISMO INDOOR 3X (PACOTE FITNESS)	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
GINÁSTICA LOCALIZADA 2X (PACOTE FITNESS)	09:00 às 09:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	CREZILDA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	12:10 às 13:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	16:10 às 17:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
MUSCULAÇÃO	06:00 ÀS 12:00 15 ANOS ACIMA	2ª a DOM	DIVERSOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
PACOTE FITNESS (MUSC., ALONGAMENTO, TREIN. FUNCIONAL, GIN. LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR E PILATES)	06:00 ÀS 21:00 15 ACIMA VERIFICAR HORÁRIO DAS AULAS DO PACOTE FITNESS	2ª à 6ª	DIVERSOS	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
PILATES 2X	07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 2X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 2X (PACOTE FITNESS)	11:00 às 11:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 2X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 2X	16:00 às 16:50 15 ANOS ACIMA	4ª e 6ª	TIAGO	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 2X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 2X (PACOTE FITNESS)	19:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES 3X (PACOTE FITNESS)	07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	CREZILDA	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES 3X	10:00 às 10:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	CREZILDA	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES 3X	11:10 às 12:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	CREZILDA	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES 3X (PACOTE FITNESS)	15:10 às 16:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	TIAGO	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X	09:10 às 10:00 12 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	ALEXANDRE	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00

HIDROGINÁSTICA 2X	10:10 às 11:00 12 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	ALEXANDRE	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X	12:10 às 13:00 12 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	JOÃO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16:00 às 16:50 12 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	NATANAEL	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17:10 às 18:00 12 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 3X	07:00 às 07:50 12 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08:00 às 08:50 12 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09:00 às 09:50 12 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16:00 às 16:50 12 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	PEDRO	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
HIDROGINÁSTICA 3X	20:00 às 20:50 12 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ I (6 meses a 1 ano e 11 meses)	09:00 às 09:40	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ II (2 anos a 3 ano e 11 meses)	09:40 às 10:20	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ II (2 anos a 3 ano e 11 meses)	15:00 às 15:40	3ª e 5ª	JOÃO	R\$ 102,00	R\$ 14,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ I (6 meses a 1 ano e 11 meses)	15:40 às 16:20	3ª e 5ª	JOÃO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ I (6 meses a 1 ano e 11 meses)	09:40 às 10:20	4ª e 6ª	KAREN	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO BEBÊ 3X - BEBÊ II (2 anos a 3 ano e 11 meses)	15:00 às 15:40	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (4 a 5 anos)	09:00 às 09:50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos)	10:00 às 10:50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (8 a 10 anos)	11:10 às 12:00	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (11 a 14 anos)	14:00 às 14:50	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos)	14:00 às 14:50	3ª e 5ª	PEDRO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (11 a 14 anos)	15:00 às 15:50	3ª e 5ª	PEDRO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (4 a 5 anos)	16:00 às 16:50	3ª e 5ª	PEDRO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (8 a 10 anos)	14:00 às 14:50	4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (4 a 5 anos)	14:00 às 14:50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos)	14:00 às 14:50	4ª e 6ª	TIAGO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (11 a 14 anos)	15:00 às 15:50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (8 a 10 anos)	15:00 às 15:50	4ª e 6ª	JOÃO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos)	16:00 às 16:50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos)	10:50 às 12:00 (AULA DUPLA)	SÁB	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X (4 a 5 anos)	09:00 às 09:50	2ª, 4ª e 6ª	ALEXANDRE	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X (11 a 14 anos)	10:00 às 10:50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X (6 a 7 anos)	10:00 às 10:50	2ª, 4ª e 6ª	ALEXANDRE	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO INFANTIL 3X (8 a 10 anos)	15:00 às 15:50	2ª, 4ª e 6ª	JOÃO	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	CREZILDA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00

NATAÇÃO ADULTO 2X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	CREZILDA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11:10 às 12:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	12:10 às 13:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	PEDRO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	13:10 às 14:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17:10 às 18:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	NATANAEL	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	TIAGO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	TIAGO	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20:10 às 21:00 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08:00 às 09:20 (AULA DUPLA)	SÁB	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	09:20 às 10:40 (AULA DUPLA)	SÁB	GUILHERME	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	MAYRA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	MAYRA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11:10 às 12:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11:10 às 12:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	12:10 às 13:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	PEDRO	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	13:00 às 13:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	PEDRO	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17:10 às 18:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	TIAGO	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17:10 às 18:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	SANDRA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	SANDRA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	TIAGO	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	NATANAEL	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20:00 às 20:50 15 ANOS ACIMA	2ª, 4ª e 6ª	NATANAEL	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDA	07:10 às 08:30 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 62,00	R\$ 71,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:10 às 08:30 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 117,00	R\$ 130,50	R\$ 174,50	R\$ 237,50

