

ATIVIDADES FITNESS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Douglas	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
HIIT 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	André Diener	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Hellany	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Luciano	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Marcos	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Jonathan	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	7H	S/Q/S	Hellany	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Aurélio	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Hellany	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Verônica	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	11H	S/Q/S	Verônica	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	15H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Jessika	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	18H	S/Q/S	Jessika	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	André Diener	R\$ 110,00	R\$ 120,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Hellany	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	10H	T/Q	Ricardo	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	15H	T/Q	Douglas	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Douglas	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Ricardo	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Hellany	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	21H	S/Q/S	Oberdan	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Alex	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Luan	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00

MUSCULAÇÃO PIES	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
<b>LUTAS</b>							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
JIU JITSU 2X 10 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Sobrinho	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Charles	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Charles	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
KARATÊ 2X 04 A 09 ACIMA	16H	T/Q	Sobrinho	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
KARATÊ 2X 10 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Sobrinho	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
KICKBOXING 2X 10 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Sobrinho	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
KRAV MÁGA 3X 10 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Eduardo	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
MUAY THAI 2X	9H	T/Q	Charles	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
MUAY THAI 3X	15H	S/Q/S	Charles	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
MUAY THAI 3X 16 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Charles	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
<b>ATIVIDADES AQUÁTICAS</b>							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	Q/S	Luciano	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	André Luiz	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Hellany	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	Bruna	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	Q/S	André Diener	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	Q/S	Jonathan	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Hellany	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Bruna	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	9H	T/Q	Aurélio	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Alex	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Ricardo	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Danilo	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Luan	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Marcos	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	André Diener	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Aurélio	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	17H	S/Q/S	Luan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00

HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Marcos	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q/Q/S	Alex/ André LUIZ	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q/Q/S	Hellany/ Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q/Q/S	Bruna/ Danilo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q/Q/S	Jonathan/ André D.	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	06H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	07H	Q/S	Verônica	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM/ AVANÇADO	8H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	9H	Q/S	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	9H	Q/S	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	9H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X TREINAMENTO INFANTIL	10H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM	11H	Q/S	Aurélio	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	14H	Q/S	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	14H	Q/S	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	14H	Q/S	Heliton	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	15H	Q/S	Heliton	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A14 ANOS INIC.INFANTIL	15H	Q/S	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	Q/S	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL	18H10	Q/S	André Barros	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	6H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	7H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	8H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	9H	T/Q	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	9H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	10H10	T/Q	Aurélio	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	10H10	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	10H10	T/Q	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	11H	T/Q	Aurélio	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Verônica	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Aurélio	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	14H	T/Q	Oberdan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	14H	T/Q	Heliton	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X TREINAMENTO INFANTIL	14H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	15H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	15H	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	16H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	16H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO ADULTO	16H10	T/Q	Marcos	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ACIMA INICIANTE/ INTERM	17H	T/Q	Marcos	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	17H	T/Q	Jessika	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	17H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	18H10	T/Q	Jessika	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	18H10	T/Q	Heliton	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM. ADULTO	18H10	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM	19H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	19H	T/Q	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	T/Q	Oberdan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	10H10	S/Q/S	Alex	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	16H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	16H	S/Q/S	Douglas	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 06 A 08 ANOS ADAP.II	17H	S/Q/S	Douglas	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	17H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	17H	S/Q/S	André Diener	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	18H10	S/Q/S	Douglas	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	19H	S/Q/S	Douglas	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	S/Q/S	André Diener	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM.	20H	S/Q/S	Jessika	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 127,00	R\$ 125,00	R\$ 189,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	6H	T/Q/Q/S	Alex/Ricardo	R\$ 153,00	R\$ 171,00	R\$ 225,00	R\$ 379,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	11H	T/Q/Q/S	Alex/ Verônica	R\$ 153,00	R\$ 171,00	R\$ 225,00	R\$ 379,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	12H	T/Q/Q/S	Ricardo/Aurélio	R\$ 153,00	R\$ 171,00	R\$ 225,00	R\$ 379,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	13H	T/Q/Q/S	Ricardo/ Aurélio	R\$ 153,00	R\$ 171,00	R\$ 225,00	R\$ 379,50
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS	10H	Q/S	Bruna	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS E 11 MESES	15H	Q/S	Marcos	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	10H	T/Q	Bruna	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	15H	T/Q	Marcos	R\$ 102,00	R\$ 114,00	R\$ 150,00	R\$ 205,00

AQUATHLON KIDS	15H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 127,00	R\$ 140,00	R\$ 189,00	R\$ 253,00
<b>ATIVIDADES DE QUADRA</b>							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BEACH TENNIS 2X	20H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 116,00	R\$ 130,00	R\$ 172,00	R\$ 234,00
BEACH TENNIS 3X	18H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 153,00	R\$ 169,00	R\$ 216,00	R\$ 308,00
FUTEBOL SOCIETY 2X 11 A 13 ANOS	16H	Q/S	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTEBOL SOCIETY 2X 09 A 12 ANOS	20H	Q/S	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTEVOLEI 2X 15 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTEVOLEI 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 08 A 10 ANOS	17H	Q/S	André Barros	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 04 A 05 ANOS	15H	Q/S	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X TREINAMENTO 07 A 09 ANOS	18H	Q/S	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	Q/S	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 08 A 11 ANOS	08H	T/Q	André Luiz	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	09H	T/Q	André Luiz	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	14H	T/Q	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 13 A 15 ANOS	15H	T/Q	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 08 A 12 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	T/Q	André Barros	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS	20H	T/Q	André Barros	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS TREINAMENTO	20H	T/Q	Danilo	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 91,00	R\$ 142,00
FUTSAL 3X 08 A 11 ANOS TREINAMENTO	08H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	09H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
KID + SESC	16H	T/Q	Luan	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 10 A 14 ANOS	17H	T/Q	Oberdan	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
VOLEI 2X 14 A 17 ANOS	18H	T/Q	Oberdan	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 17 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Heliton	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
VOLEI 3X 11 A 17 ANOS	10H	S/Q/S	Luciano	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
VOLEI DE PRAIA 2X 11 A 15 ANOS	10H	T/Q	Paulo	R\$ 72,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
ESPORTE KIDS 07 A 08	16H	T/Q	Luan	R\$ 72,00	R\$ 92,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
GINÁSTICA RÍTMICA 2X 05 ANOS ACIMA	9H	T/Q	Dayane	R\$ 72,00	R\$ 80,00	R\$ 102,00	R\$ 142,00
GINÁSTICA RÍTMICA 3X 05 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Dayane	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 142,00	R\$ 189,00
SESC OLÍMPICO HANDEBOL FEM 10 A 16 ANOS	16H	T/Q	Danilo	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO HANDEBOL MAS 10 A16 ANOS	17H30	T/Q	Danilo	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO VOLEIBOL 12 A17 ANOS	17H	S/Q/S	Oberdan	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO FUTSAL MASC 13 A 17 ANOS	19H	S/Q/S	André Barros	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO

CLUBE SESC DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS 2X 16 A 59 ANOS	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 62,00	R\$ 71,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00
COMBO MODALIDADES							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	07H	T/Q	Hellany	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	08H	Q/S	Luciano	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	09H	T/Q	Aurélio	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	18H10	T/Q	Marcos	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	10H	T/Q	Alex	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	T/Q	André Diener	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	Q/S	Marcos	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	19H	T/Q	Jonathan	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	20H	Q/S	André Diener	R\$ 145,00	R\$ 157,00	R\$ 193,00	R\$ 248,00
CLUBE SESC DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 117,00	R\$ 130,50	R\$ 174,50	R\$ 237,50
PACOTES FITNES (MUS., HITT, GINÁSTICA, CICLISMO INDOOR E TREINO FUNCIONAL) 15 A 59 ANOS	6H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	Hellany/ Alex/ Douglas	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA FUNCIONAL	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 35,00	R\$ 34,00	R\$ 47,00	R\$ 62,00

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE	R\$ 17,00	R\$ 17,00	R\$ 24,00	R\$ 30,00

ACESSO AO CLUBE SAB/DOM E FERIADO	ISENTO	ISENTO	R\$ 8,00	R\$ 16,00
-----------------------------------	--------	--------	----------	-----------

**Horário e valores referentes ao exercício de 2025**

**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 HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**























