

ATIVIDADES FITNESS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	Trab. CBST	CONVÊNIO	GERONT	Público Geral
MUSCULAÇÃO	06h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 55,00	R\$ 61,00	R\$ 80,00	R\$ 110,00
MUSCULAÇÃO	8h às 12h	SÁBADO	DIVERSOS	R\$ 55,00	R\$ 61,00	R\$ 80,00	R\$ 110,00
PACOTE FITNESS	Conforme a grade horária	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 85,00	R\$ 94,00	R\$ 120,00	R\$ 170,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 às 07h	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
PILATES	07h10 às 08h	3ª e 5ª	LAÍS	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 às 13h	3ª e 5ª	CARLOS	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
ALONGAMENTO	17h às 17h50	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
PILATES	18h10 às 19h	3ª e 5ª	THAYLENE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	19h10 às 20h	3ª e 5ª	LEANDRO	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	07h às 07h50	4ª e 6ª	ROSANE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	17h10 às 18h	4ª e 6ª	LEANDRO	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
PILATES	16h às 16h50	4ª e 6ª	THAYLENE	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
PILATES	18h10 às 19h	4ª e 6ª	DANILO	R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 90,00	R\$ 120,00
CICLISMO INDOOR	11h10 às 12h	2ª/4ª/6ª	CARLOS	R\$ 70,00	R\$ 77,00	R\$ 100,00	R\$ 140,00
CICLISMO INDOOR	17h10 às 18h	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 70,00	R\$ 77,00	R\$ 100,00	R\$ 140,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	09h às 09h50	2ª/4ª/6ª	FÁBIA	R\$ 70,00	R\$ 77,00	R\$ 100,00	R\$ 140,00
PILATES	11h às 11h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 70,00	R\$ 77,00	R\$ 100,00	R\$ 140,00
CLUBE DE CORRIDAS	07h às 08h30	3ª /5ª	ROSANE/FÁBIA	R\$ 40,00	R\$ 44,00	R\$ 60,00	R\$ 80,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	Trab. CBST	CONVÊNIO	GERONT	Público Geral
HIDROGINÁSTICA	09h às 09h50	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
HIDROGINÁSTICA	12h10 às 13h	3ª e 5ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
HIDROGINÁSTICA	16h às 16h50	3ª e 5ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
HIDROGINÁSTICA	17h10 às 18h	3ª e 5ª	DANILO	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
HIDROGINÁSTICA	07h às 07h50	2ª, 4ª e 6ª	LAÍS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
HIDROGINÁSTICA	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
HIDROGINÁSTICA	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
HIDROGINÁSTICA	16h às 16h50	2ª, 4ª e 6ª	CAROL	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
HIDROGINÁSTICA	20h às 20h50	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	06h às 06h50	3ª e 5ª	JORGEANE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	06h às 06h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	07h às 07h50	3ª e 5ª	JORGEANE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07h às 07h50	3ª e 5ª	CARLOS	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	08h às 08h50	3ª e 5ª	CARLOS	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	09h às 09h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 12 ANOS	10h10 às 11h	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	10h10 às 11h	3ª e 5ª	CARLOS	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h	3ª e 5ª	CARLOS	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00

NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h	3ª e 5ª	JORGEANE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	13h às 13h50	3ª e 5ª	THAYLENE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADULTO /RAIA LIVRE	13h às 13h50	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	14h às 14h50	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 12 ANOS	14h às 14h50	3ª e 5ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 12 A 14 ANOS	15h às 15h50	3ª e 5ª	THAYLENE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	16h às 16h50	3ª e 5ª	THAYLENE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	18h10 às 19h	3ª e 5ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h	3ª e 5ª	DANILO	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	19h10 às 20h	3ª e 5ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	20h10 às 21h	3ª e 5ª	DANILO	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20h10 às 21h	3ª e 5ª	IVETE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	THAYLENE	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	JUNIOR	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	16h às 16h50	4ª e 6ª	LEANDRO	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	15h às 15h50	4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	15h às 15h50	4ª e 6ª	CAROL	R\$ 65,00	R\$ 72,00	R\$ 95,00	R\$ 130,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	06h às 06h50	2ª, 4ª e 6ª	JORGEANE	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	06h às 06h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07h às 07h50	2ª, 4ª e 6ª	CARLOS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	LAIS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	CARLOS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	LAÍS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	CARLOS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	12h10 ÀS 13h	2ª, 4ª e 6ª	CARLOS	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO ADULTO/ RAIA LIVRE	13h10 ÀS 14h	2ª, 4ª e 6ª	JUNIOR	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 6 A 8 ANOS	15h10 às 16h	2ª, 4ª e 6ª	DANILO	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	17h10 ÀS 18h	2ª, 4ª e 6ª	CAROL	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17h10 ÀS 18h	2ª, 4ª e 6ª	THAYLENE	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	18h10 ÀS 19h	2ª, 4ª e 6ª	CAROL	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18h10 ÀS 19h	2ª, 4ª e 6ª	THAYLENE	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	19h10 às 20h	2ª, 4ª e 6ª	CAROL	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20h às 20h50	2ª, 4ª e 6ª	DANILO	R\$ 80,00	R\$ 88,00	R\$ 120,00	R\$ 160,00

NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	09h às 09h40	2ª, 4ª, 6ª	LAÍS	R\$ 80,00	R\$ 88,00		R\$ 160,00
NATAÇÃO BEBÊ I - 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	09h às 09h40	3ª e 5ª	LAIS	R\$ 65,00	R\$ 72,00		R\$ 130,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	15h às 15h40	3ª e 5ª	DANILO	R\$ 65,00	R\$ 72,00		R\$ 130,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	09h40 às 10h20	3ª e 5ª	LAÍS	R\$ 65,00	R\$ 72,00		R\$ 130,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	15h40 às 16h20	3ª e 5ª	DANILO	R\$ 65,00	R\$ 72,00		R\$ 130,00

SESC ESPORTE ONLINE - AULAS VIRTUAIS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	Trab. CBST	CONVÊNIO	GERONT	Pub. Geral
TREIN. FUNCIONAL (VIRTUAL)	06h10 às 07h	2ª, 4ª e 6ª	FÁBIA	R\$ 35,00	R\$ 38,50	R\$ 50,00	R\$ 70,00
TREIN. FUNCIONAL (VIRTUAL)	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	ROSANE	R\$ 35,00	R\$ 38,50	R\$ 50,00	R\$ 70,00
ALONGAMENTO (VIRTUAL)	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	ROSANE	R\$ 35,00	R\$ 38,50	R\$ 50,00	R\$ 70,00
PILATES (VIRTUAL)	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	JORGEANE	R\$ 35,00	R\$ 38,50	R\$ 50,00	R\$ 70,00

OUTROS SERVIÇOS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	Trab. CBST	CONVÊNIO	GERONT	Pub. Geral
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 20,00	R\$ 22,00	R\$ 30,00	R\$ 40,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 10,00	R\$ 11,00	R\$ 15,00	R\$ 20,00

COMBOS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	Trab. CBST	CONVÊNIO	GERONT	Público Geral
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / CICLISMO INDOOR 3X	11h10 às 12h	2ª/4ª/6ª	CARLOS	R\$ 97,50	R\$ 107,50	R\$ 140,00	R\$ 195,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / CICLISMO INDOOR 2X	18h10 às 19h	3ª/5ª	DANILO	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB/ TREIN.FUNCIONAL 2X	07h às 07h50	4ª/6ª	ROSANE	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB/ TREIN.FUNCIONAL 2X	12h às 12h50	3ª/5ª	CARLOS	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB/ TREIN.FUNCIONAL 2X	17h 10 às 18h	4ª/6ª	LEANDRO	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB/ TREIN.FUNCIONAL 2X	19h10 às 20h	3ª/5ª	LEANDRO	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB/ ALONGAMENTO 2X	17h às 17h50	3ª/5ª	JUNIOR	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / PILATES 2X	16h ÀS 16h50	4ª/6ª	THAYLENE	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / PILATES 2X	18h10 às 19h	4ª/6ª	DANILO	R\$ 87,50	R\$ 96,50	R\$ 130,00	R\$ 175,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB /CLUBE DE CORRIDAS 2X	07h ÀS 08h30	3ª/5ª	ROSANE/FÁBIA	R\$ 67,50	R\$ 74,50	R\$ 100,00	R\$ 135,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / HIDROGINÁSTICA 3X	20h às 20h50	4ª/6ª	LILIANA	R\$ 107,50	R\$ 118,50	R\$ 180,00	R\$ 215,00

CONFECCÃO E RENOVAÇÃO DA CREDENCIAL 1ª VIA

	Física	Digital
TRAB. CBST	R\$ 7,00	Isento
GERONTOLOGIA	R\$ 15,00	R\$ 10,00
CONVÊNIO	Isento	Isento
PÚBLICO EM GERAL	R\$ 15,00	R\$ 10,00

2ª VIA - CONFECCÃO DA CREDENCIAL

TRAB. CBST	R\$ 10,00
GERONTOLOGIA	R\$ 20,00
CONVÊNIO	R\$ 10,00
PÚBLICO EM GERAL	R\$ 20,00

SERVIÇO DE EXAME MÉDICO PARA ATIVIDADES ESPORTIVAS

TRAB. CBST	R\$ 15,00
GERONTOLOGIA	R\$ 23,00
CONVÊNIO	R\$ 15,00
PÚBLICO EM GERAL	R\$ 30,00