

## ATIVIDADES FITNESS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06h ÀS 21h E SABÁDO 8H ÀS 12H	2ª a Sáb.	DIVERSOS	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	09H00 ÀS 11H00	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 57,75	R\$ 63,75	R\$ 84,75	R\$ 116,25
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	13h30 às 16h00	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 57,75	R\$ 63,75	R\$ 84,75	R\$ 116,25
PACOTE FITNESS	06h ÀS 21h00	2ª a 6ª	TODOS	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00
CICLISMO INDOOR	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	19h00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	PATRESE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR	19h00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GABRIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA	18h00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA - GAP	06H20 ÀS 07H10	6ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	13h00 ÀS 13H50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	16h00 ÀS 16h50 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	THÁIS	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	07h00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RICARDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES SOLO	17h10 ÀS 18h00 15 ANOS ACIMA	6ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 ÀS 13h00 15 ANOS ACIMA	2ª/4ª	ROGÉRIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ILANNA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL	18h00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALESSANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE

## LUTAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BOXE	19h00 ÀS 19H50 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 64,05	R\$ 71,40	R\$ 91,35	R\$ 127,05
KICKBOXING	19h50 ÀS 20H40 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 64,05	R\$ 71,40	R\$ 91,35	R\$ 127,05

## SESC CLUBE DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	18h30 ÀS 20h00	3ª/5ª	ROGÉRIO	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

## COMBO MODALIDADES

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
------------	---------	------	------------	-----------	------------	--------------	------------

COMBO CLUBE DE CORRIDA + MUSCULAÇÃO	18h30 ÀS 20h00	3ª/5ª	ROGÉRIO	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
<b>PLANO FIDELIDADE</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
MUSCULAÇÃO - FIDELIDADE	06h ÀS 21h E SABÁDO 8H ÀS 12H	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 61,60	R\$ 68,00	R\$ 90,40	R\$ 124,00
PACOTE FITNESS - FIDELIDADE	06h ÀS 21h00	3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 95,20	R\$ 105,60	R\$ 134,40	R\$ 191,20
<b>DANÇAS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
BALLET 5 A 8 ANOS	08:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET 9 A 12 ANOS	09:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET ADULTO	10:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
JAZZ ADULTO	11:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET 5 A 8 ANOS	15:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET 9 A 12 ANOS	16:00	3ª/5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
DANÇA CONTEMPORÂNEA	16:00	2ª/4ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET PRÉ PONTA	17:00	2ª/4ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
BALLET (AULA DUPLA) PONTA (NÍVEL INTERMEDIÁRIO)	18:20	2ª/4ª		R\$ 87,00	R\$ 95,00	R\$ 123,00	R\$ 161,00
JAZZ ADULTO (NÍVEL INTERMEDIÁRIO)	20:00	2ª/4ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
DANÇA CHARME (AULA DUPLA)	18:20	5ª		R\$ 60,00	R\$ 66,00	R\$ 85,00	R\$ 109,00
TEATRO (TURMA 1 E TURMA2)	10:00	SÁBADO		R\$ 89,00	R\$ 97,00	R\$ 112,00	R\$ 133,00
<b>OUTROS SERVIÇOS</b>							
<b>MODALIDADE</b>	<b>HORÁRIO</b>	<b>DIAS</b>	<b>ED. FÍSICO</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
DAY USE ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
<b>SERVIÇOS</b>	<b>TRAB.CBST</b>	<b>CONVENIADO</b>	<b>GERONTOLOGIA</b>	<b>PUB. GERAL</b>			
SESC DANÇANTE	R\$ 22,00	R\$ 24,00	R\$ 28,00	R\$ 42,00			

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.: O atestado de aptidão deverá ser emitido por profissional médico, no qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do médico, número do Conselho Regional de Medicina (CRM) e eventuais observações pertinentes do paciente/cliente e terá validade de 12 (doze) meses."

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