

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06:00 AS 22:00 - SAB 08:00 AS 13:00	2ª A 6ª	TODOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
PACOTE FITNESS	06:00 AS 21:00	2ª A SEX	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	PEDRO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (PACOTE)	08:00 AS 08:50	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
HIIT (PACOTE)	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	THIAGO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
ABDOMINAL + ALONGAMENTO (PACOTE)	07:00 AS 07:50	2ª 4ª	ANA PAULA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE)	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
YOGA	19:10 AS 20:00	2ª 4ª	SUZANA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	PEDRO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	16:00 AS 16:50	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	MARCELO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	MATHEUS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

LUTAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BOXE CHINÊS (A PARTIR DE 07 ANOS)	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	KLEBER	R\$ 67,00	R\$ 73,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
KUNG FU / WUSHU	20:00 AS 20:50	2ª 4ª 6ª	BRUNO	R\$ 67,00	R\$ 73,00	R\$ 100,00	R\$ 133,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	19:00 AS 19:50	3ª 5ª	JOSÉ ODAR	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 10 ANOS)	20:00 AS 20:50	3ª 5ª	JOSÉ ODAR	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

KRAV MAGÁ (A PARTIR DE 08 ANOS)	08:10 AS 09:50	SAB	JOSÉ ODAR	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	PAULO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
JUDÔ (04 A 15 ANOS)	14:00 AS 14:50	2ª 4ª	PAULO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KARATÊ (07 A 12 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KARATÊ (A PARTIR DE 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	DOUGLAS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	AUGUSTO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	18:10 AS 19:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	ANIÊ	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	2ª 4ª 6ª	MARCELO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	07:00 AS 07:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	09:00 AS 09:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MEIREVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	MARCO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	11:10 AS 12:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA	14:00 AS 14:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	LUCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	17:10 AS 18:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	19:10 AS 20:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	20:10 AS 21:00 (15 ANOS ACIMA)	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA	15:00 AS 15:50 (15 ANOS ACIMA)	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	08:00 AS 08:50 (15 ANOS ACIMA)	SÁB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	11:10 AS 12:00	2ª 4ª 6ª	MARCO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTER/AVAN ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	BETO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	2ª 4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	2ª 4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	2ª 4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19:10 AS 20:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	3ª 5ª	BETO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	06:10 AS 07:00	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07:00 AS 07:50	4ª 6ª	MEIREVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	11:10 AS 12:00	4ª 6ª	DIEGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	12:10 AS 13:00	4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE ADULTO (HORÁRIO PROMOCIONAL)	13:00 AS 13:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	07:00 AS 07:50	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM./AVANÇADO ADULTO	09:00 AS 09:50	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	10:10 AS 11:00	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE./INTERM. ADULTO	11:10 AS 12:00	SAB/DOM	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	11:10 AS 11:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I (01 A 02 ANOS E 6 MESES)	17:10 AS 17:50	3ª 5ª	ANIÊ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	16:00 AS 16:40	4ª 6ª	MATHEUS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
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\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO PARA BEBÊ II (2 ANOS E 7 MESES A 3 ANOS E 11 MESES)	15:00 AS 15:40	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I (04 A 05 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	DIEGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II (06 A 07 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	JULIANA COSTA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIANTE INFANTIL (08 A 14 ANOS)	18:10 AS 19:00	3ª 5ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	MARCO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	MARCO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL INICIANTE/INTER (08 A 14 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	10:10 AS 11:00	2ª 4ª 6ª	DIEGO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERME/AVANÇADO INFANTIL (08 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	RODRIGO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

ATIVIDADES DE QUADRA

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BASQUETEBOL (12 A 16 ANOS)	18:10 AS 19:00	4ª 6ª	BETO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
BASQUETEBOL (8 A 13 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	BETO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
BASQUETEBOL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	LUIZA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (12 A 16 ANOS)	08:00 AS 08:50	4ª 6ª	MARCO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	08:00 AS 08:50	3ª 5ª	PEDRO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	09:00 AS 09:50	4ª 6ª	PEDRO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	10:10 AS 11:00	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (08 A 11 ANOS)	14:00 AS 14:50	3ª 5ª	BETO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (05 A 07 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (14 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	ROBSON	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL (11 A 14 ANOS)	17:10 AS 18:00	4ª 6ª	ROBSON	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE/INTERM. (12 A 17 ANOS)	09:00 AS 09:50	3ª 5ª	AUGUSTO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INTERMEDIÁRIO (12 A 17 ANOS)	16:00 AS 16:50	4ª 6ª	THIAGO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

VOLEIBOL INICIANTE ADULTO (A PARTIR DE 17 ANOS)	20:10 AS 21:00	3ª 5ª	THIAGO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	14:00 AS 14:50	4ª 6ª	LÚCIA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL INICIANTE (12 A 17 ANOS)	15:00 AS 15:50	4ª 6ª	LUCIA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 7:50	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO + NATAÇÃO INICIANTE ADULTO	17:10 AS 18:00	3ª 5ª	LÚCIA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	10:10 AS 11:00	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO + HIDROGINÁSTICA	16:00 AS 16:50	3ª 5ª	JULIANA COSTA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS	07:00 AS 8:20	4ª 6ª	LUIZA	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
MUSCULAÇÃO + RITMOS	19:10 AS 20:00	4ª 6ª	BÁRBARA	R\$ 118,00	R\$ 182,00	R\$ 175,00	R\$ 235,00

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
PACOTE FITNESS (GINÁSTICA LOCALIZADA, CICLISMO INDOOR, MUSCULAÇÃO, TREINAMENTO FUNCIONAL E HIIT)	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	91,2	100,8	128,8	183,2
MUSCULAÇÃO	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	59,2	64,8	86,4	118,4
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 2X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	69,6	77,6	102,4	139,2
HIDROGINÁSTICA OU NATAÇÃO 3X SEMANA	DIVERSOS	DIVERSOS	DIVERSOS	86,4	95,2	128,8	172

OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	27	29	40	53
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	13,5	14,5	20	26,5

OUTROS SERVIÇOS	TRAB. CBST	CONVÊNIO	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\$ 13,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 3,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ 6,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário PAR Q será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sungã, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CICLISMO INDOOR 3X	19h ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	GUSTAVO	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	18h ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	THAIS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	07h ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	PAULO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	11h10 ÀS 12h 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	HELOISA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	18h ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	THAIS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
MUSCULAÇÃO (Aos Sábados 08h/12h)	06h ÀS 22h 15 ANOS ACIMA	2ª a 6ª		R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 3X	09h ÀS 09h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16h10 ÀS 17h00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	THAIS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALCIONE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h ÀS 10h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	IARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h ÀS 09h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	IARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h ÀS 10h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15h ÀS 15h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	GUSTAVO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16h10 ÀS 17h00 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	GUSTAVO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	THAIS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18h ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	THAIS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 3X - Promocional	11h10 ÀS 12h00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	PAULO	R\$ 81,00	R\$ 89,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
HIDROGINÁSTICA 2X - Promocional	11h10 ÀS 12h00 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	08h ÀS 08h50 04 A 06 ANOS	2ª 4ª	PAULO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	10h ÀS 10h50 04 A 06 ANOS	3ª 5ª	HELOÍSA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	11h10 ÀS 12h00 04 A 06 ANOS	3ª 5ª	PAULO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	14h ÀS 14h50 04 A 06 ANOS	3ª 5ª	IARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	10h ÀS 10h50 07 A 08 ANOS	2ª 4ª	PAULO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	14h ÀS 14h50 07 A 08 ANOS	2ª 4ª	ALCIONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	16h10 ÀS 17h00 07 A 08 ANOS	2ª 4ª	JOÃO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	09h ÀS 09h50 07 A 08 ANOS	3ª 5ª	HELOÍSA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	15h ÀS 15h50 07 A 08 ANOS	3ª 5ª	ANDRÉ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II	16h10 ÀS 17h00 07 A 08 ANOS	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	14h ÀS 14h50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	15h ÀS 15h50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	16h10 ÀS 17h00 12 A 15 ANOS	2ª 4ª	ALCIONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	10h ÀS 10h50 12 A 15 ANOS	3ª 5ª	ANDRÉ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	14h ÀS 14h50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª	ALCIONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	15h ÀS 15h50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INFANTIL	16h10 ÀS 17h 12 A 15 ANOS	2ª 4ª	ALCIONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	07h ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	IARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	21h ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	GUSTAVO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	08h ÀS 08h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	HELOÍSA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	06h10 ÀS 07h 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	HELOÍSA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	07h ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ANDRÉ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	08h ÀS 08h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	NANCY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	09h ÀS 09h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ANDRÉ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	17h ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	18h ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ALCIONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	19h ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	GUSTAVO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	GUSTAVO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	21h ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ALCIONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	07h ÀS 08h40 15 ANOS ACIMA	SAB.	ANA PAULA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO	09h ÀS 09h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	HELOÍSA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	17h ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANA PAULA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	18h ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALCIONE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	19h ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	JOÃO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	GUSTAVO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	10h ÀS 10h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	IARA	R\$ 81,00	R\$ 89,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	11h10 ÀS 12h00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	IARA	R\$ 81,00	R\$ 89,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	12h ÀS 12h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	IARA	R\$ 81,00	R\$ 89,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	13h ÀS 13h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	ANA PAULA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	11h10 ÀS 12h00 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	IARA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	12h ÀS 12h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	ANA PAULA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO ADULTO PROMOCIONAL	13h ÀS 13h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	IARA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00

ATIVIDADES DE QUADRA

TÊNIS INFANTIL	16H00 ÀS 16h50 09 A 12 ANOS	3ª 5ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INFANTIL	16H00 ÀS 16h50 12 A 15 ANOS	3ª 5ª	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INFANTIL	16H00 ÀS 16h50 07 A 09 ANOS	3ª 5ª	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INFANTIL	17H00 ÀS 17h50 12 A 15 ANOS	3ª 5ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INFANTIL	16H00 ÀS 16h50 07 A 09 ANOS	2ª 4ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INFANTIL	16H00 ÀS 16h50 10 A 11 ANOS	2ª 4ª 6ª	REINAN	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INFANTIL	16H00 ÀS 16h50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª 6ª	WIUSLEY	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "A"	08H00 ÀS 08h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DAVISSON	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "A"	17H00 ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	REINAN	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "A"	17H00 ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	EUDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "A"	19H10 ÀS 20h00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	EUDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "A"	20H00 ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	EUDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "A"	21H00 ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "A"	06H10 ÀS 07h00 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "A"	14H00 ÀS 14h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "A"	17H00 ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "A"	18H00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "A"	20H00 ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "A"	21H00 ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "B"	07H00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DAVISSON	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "B"	17H00 ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	WIUSLEY	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "B"	18H00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	REINAN	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "B"	18H00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	EUDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "B"	19H00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	REINAN	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "B"	20H00 ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	WIUSLEY	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO	19H00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	WIUSLEY	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO	20H00 ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	REINAN	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TÊNIS INICIANTE "B"	07H00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	MARCOS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIARIO	08H00 ÀS 08h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	MARCOS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "B"	21H00 ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "B"	07H00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	MARCOS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "B"	07H00 ÀS 07h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INICIANTE "B"	18H00 ÀS 18h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE A	21H00 ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO	08H00 ÀS 08h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO	17H00 ÀS 17h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO	19H00 ÀS 19h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO AVANÇADO	20H00 ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO INTERMEDIÁRIO	21H00 ÀS 21h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE "A"	07H00 ÀS 08h40 15 ANOS ACIMA	SAB	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TENIS ADULTO INTERMEDIÁRIO	07H00 ÀS 08h40 15 ANOS ACIMA	SAB	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO	07H00 ÀS 08h40 15 ANOS ACIMA	SAB	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE "B"	08H40 ÀS 10h20 15 ANOS ACIMA	SAB	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TENIS ADULTO INICIANTE "B"	08H40 ÀS 10h20 15 ANOS ACIMA	SAB	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS AVANÇADO	08H40 ÀS 10h20 15 ANOS ACIMA	SAB	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS ADULTO INICIANTE "B"	10H35 ÀS 12h05 15 ANOS ACIMA	SAB	DAVISSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TENIS ADULTO INICIANTE "A"	10H35 ÀS 12h05 15 ANOS ACIMA	SAB	REINAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TÊNIS INTERMEDIÁRIO	10H35 ÀS 12h05 15 ANOS ACIMA	SAB	WIUSLEY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
TENIS ADULTO INICIANTE "B"	15H40 ÀS 17h20 15 ANOS ACIMA	SÁB	EUDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

ATIVIDADES DE CAMPO

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
FUTEBOL SOÇAITE INFANTIL	17:00 ÀS 17:50 08 A 10 ANOS	3ª5ª	GUSTAVO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTEBOL SOÇAITE INFANTIL	17:00 ÀS 17:50 10 A 14 ANOS	2ª4ª	GUSTAVO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTEBOL SOÇAITE INFANTIL	09:00 ÀS 09:50 12 A 14 ANOS	2ª4ª	MARCOS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
CLUBE DA CAMINHADA - GMV	08H00 ÀS 08h50 60 ANOS ACIMA	3ª5ª	MARCOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDA	20h ÀS 20h50 15 ANOS ACIMA	3ª 5ª	THAIS	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00

SEERVIÇOS DE CULTURA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BALLET I	08:00 ÀS 08:50 08 A 09 ANOS	3ª 5ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BALLET CLASS	09:00 ÀS 09:50 04 A 06 ANOS	3ª 5ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BABY CLASS	09:00 ÀS 09:50 06 A 07 ANOS	2ª4ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BABY CLASS	10:00 ÀS 10:50 06 A 07 ANOS	3ª5	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BALLET CLASS	14:00 ÀS 14:50 08 A 09 ANOS	3ª 5ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BALLET CLASS I	14:00 ÀS 14:50 04 A 05 ANOS	2ª4ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BALLET I	15:00 ÀS 15:50 04 A 05 ANOS	3ª 5ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BALLET II	17:00 ÀS 17:50 10 A 12 ANOS	3ª 5ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
BALLET III (Somente com Teste)	16:00 ÀS 16:50 08 A 15 ANOS	2ª4ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00

BALLET III (Somente com Teste)	17:00 ÀS 17:50 08 A 15 ANOS	2ª4ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00
JAZZ I	16:00 ÀS 16:50 08 A 12 ANOS	3ª 5ª	THIESSA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXX	R\$ 104,00

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\$ 13,00
PASSAPORTE DO LAZER (CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 3,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ 6,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário **PAR Q** será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sungã, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

SESC CEILÂNDIA - BARTOLOMEU GONÇALVES MARTINS

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CICLISMO INDOOR 3X	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALEX	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
CICLISMO INDOOR 3X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	JANNE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
GINÁSTICA LOCALIZADA	20:00 ÀS 20:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DOUGLAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
HIIT	17:00 ÀS 17:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JIU JITSU	19:00 ÀS 19:50 12 A 59 ANOS	3ª e 5ª	SOBRINHO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KARATÊ INICIAÇÃO	16:00 ÀS 16:50 04 A 09 ANOS	3ª e 5ª	SOBRINHO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KARATÊ INICIAÇÃO	18:00 ÀS 18:50 10 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SOBRINHO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KICKBOXING	17:00 ÀS 17:50 10 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	SOBRINHO	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
MUSCULAÇÃO MAT	06:00 ÀS 12:00 15 ANOS ACIMA	2ª A SAB	VERÔNICA	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO VESP	12:00 ÀS 18:00 15 ANOS ACIMA	2ª A SAB	DOUGLAS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO NOT	18:00 ÀS 22:00 15 ANOS ACIMA	2ª A SAB	BRUNA	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
PACOTE FITNESS (MUSC., HIIT, TREIN. FUNCIONAL, GIN. LOCALIZADA E CICLISMO INDOOR)	06:00 ÀS 21:00 15 A 59 ANOS	2ª A SEX	HELLANY / LUAN / DOUGLAS / JANNE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES 2X	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	RICARDO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES 2X	08:00 ÀS 08:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	LUCIANO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES 2X	11:00 ÀS 11:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	HELLANY	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES 2X	16:00 ÀS 16:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES 2X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	JANNE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES 2X	20:00 ÀS 20:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	JONATHAN	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES 3X	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALESSANDRA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	08:00 ÀS 08:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALESSANDRA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	09:00 ÀS 09:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	HELLANY	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	10:10 ÀS 11:00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALESSANDRA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	11:00 ÀS 11:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALESSANDRA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	15:00 ÀS 15:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	16:00 ÀS 16:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	JANNE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00

PILATES 3X	18:10 ÀS 19:00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	JANNE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES 3X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª e 5ª	ALEX	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	LUAN	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00

ATIVIDADES DE QUADRA

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BEACH TENNIS	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	LUAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
BEACH TENNIS	17:00 ÀS 17:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	LUAN	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
FUTEVÔLEI	20:00 ÀS 20:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	LUAN	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
FUTEVÔLEI	21:00 ÀS 21:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	LUAN	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	15:00 ÀS 15:50 08 A 10 ANOS	4ª E 6ª	ANDRÉ BARROS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTEBOL SOCIETY	16:00 ÀS 16:50 11 A 13 ANOS	4ª E 6ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	17:00 ÀS 17:50 04 A 05 ANOS	4ª E 6ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL TREINAMENTO	18:00 ÀS 18:50 07 A 09 ANOS	4ª E 6ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	19:00 ÀS 19:50 06 A 08 ANOS	4ª E 6ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	20:00 ÀS 20:50 09 A 13 ANOS	4ª E 6ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	08:00 ÀS 08:50 08 A 11 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	09:00 ÀS 09:50 05 A 07 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTEBOL SOCIETY	10:10 ÀS 11:00 12 A 14 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	14:00 ÀS 14:50 05 A 07 ANOS	3ª E 5ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	15:00 ÀS 15:50 13 A 15 ANOS	3ª E 5ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	16:00 ÀS 16:50 08 A 12 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ BARROS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	19:00 ÀS 19:50 06 A 08 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ BARROS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL	20:00 ÀS 20:50 09 A 13 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ BARROS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL TREINAMENTO	20:00 ÀS 20:50 10 A 13 ANOS	3ª E 5ª	ANDERSON TIMBÓ	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
FUTSAL 3x	08:00 ÀS 08:50 08 A 11 ANOS	2ª 4ª 6ª	ALEX / ANDRÉ L.	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
FUTSAL 3x	09:00 ÀS 09:50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª 6ª	ALEX / ANDRÉ L.	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
FUTSAL 3x	16:00 ÀS 16:50 12 A 15 ANOS	2ª 4ª 6ª	ALEX / ANDRÉ L.	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
SESC OLÍMPICO - FUTSAL MASC.	18:00 ÀS 21:00 13 A 17 ANOS	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO - HANDEBOL FEM.	16:00 ÀS 17:30 12 A 17 ANOS	2ª 3ª 5ª		ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO - HANDEBOL MASC.	17:30 ÀS 19:00 12 A 17 ANOS	2ª 3ª 5ª		ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO - VOLEIBOL	17:00 ÀS 19:00 12 A 17 ANOS	2ª 4ª 6ª	SAMUEL	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
VOLEIBOL MASC./FEM.	17:00 ÀS 17:50 11 A 17 ANOS	3ª e 5ª	SAMUEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

VOLEIBOL MASC./FEM.	18:00 ÀS 18:50 11 A 17 ANOS	3ª e 5ª	SAMUEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL MASC./FEM.	21:00 ÀS 21:50 17 A 59 ANOS	3ª e 5ª	SAMUEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
VOLEIBOL MASC./FEM. 3X	10:10 ÀS 11:00 11 A 17 ANOS	2ª 4ª 6ª	LUCIANO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA PROMO 4X	11:00 ÀS 11:50 12 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	ALEX/NAYARA	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
HIDROGINÁSTICA PROMO 4X	12:00 ÀS 12:50 12 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	RICARDO / HELLANY	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
HIDROGINÁSTICA PROMO 4X	13:00 ÀS 13:50 12 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	TIMBÓ / ANDRÉ LUIZ	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
HIDROGINÁSTICA PROMO 4X	20:00 ÀS 20:50 12 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	ANDRÉ D. / JONATHAN	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08:00 ÀS 08:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	LUCIANO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10:10 ÀS 11:00 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	11:00 ÀS 11:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	12:00 ÀS 12:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	HELLANY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	13:00 ÀS 13:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	ANDRÉ L.	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15:00 ÀS 15:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	DOUGLAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16:00 ÀS 16:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	20:00 ÀS 20:50 12 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	JONATHAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07:00 ÀS 07:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	HELLANY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08:00 ÀS 08:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09:00 ÀS 09:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALESSANDRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	11:00 ÀS 11:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	12:00 ÀS 12:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	13:00 ÀS 13:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	TIMBÓ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16:00 ÀS 16:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	DOUGLAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17:00 ÀS 17:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	LUAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18:10 ÀS 19:00 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	19:00 ÀS 19:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	DOUGLAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	20:00 ÀS 20:50 12 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ANDRÉ D.	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16:00 ÀS 16:50 12 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	JANNE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19:00 ÀS 19:50 12 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	SAMUEL	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	06:00 ÀS 06:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM. 2X	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERME./AVANÇADO 2X	08:00 ÀS 08:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	09:00 ÀS 09:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	LUCIANO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	09:00 ÀS 09:50 04 A 05 ANOS	4ª E 6ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	09:00 ÀS 09:50 06 A 08 ANOS	4ª E 6ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM INFANTIL 2X	10:10 ÀS 11:00 09 A 14 ANOS	4ª E 6ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM INFANTIL 2X	11:00 ÀS 11:50 09 A 14 ANOS	4ª E 6ª	LUCIANO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	11:00 ÀS 11:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	12:00 ÀS 12:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	13:00 ÀS 13:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	14:00 ÀS 14:50 04 A 05 ANOS	4ª E 6ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	14:00 ÀS 14:50 06 A 08 ANOS	4ª E 6ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	14:00 ÀS 14:50 09 A 14 ANOS	4ª E 6ª	JONATHAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	15:00 ÀS 15:50 04 A 05 ANOS	4ª E 6ª	LUAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	15:00 ÀS 15:50 06 A 08 ANOS	4ª E 6ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15:00 ÀS 15:50 09 A 14 ANOS	4ª E 6ª	SAMUEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	18:10 ÀS 19:00 09 A 14 ANOS	4ª E 6ª	ANDRÉ BARROS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	DOUGLAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	06:00 ÀS 06:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	HELLANY	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	08:00 ÀS 08:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	09:00 ÀS 09:50 04 A 05 ANOS	3ª E 5ª	LUCIANO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	09:00 ÀS 09:50 06 A 08 ANOS	3ª E 5ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	09:00 ÀS 09:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM INFANTIL 2X	10:10 ÀS 11:00 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	ALESSANDRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	10:10 ÀS 11:00 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALEX	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	10:10 ÀS 11:00 06 A 08 ANOS	3ª E 5ª	LUCIANO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM INFANTIL 2X	11:00 ÀS 11:50 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	LUCIANO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	11:00 ÀS 11:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ANDRÉ L.	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	12:00 ÀS 12:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM 2X	13:00 ÀS 13:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC/INTERM INFANTIL 2X	14:00 ÀS 14:50 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	14:00 ÀS 14:50 04 A 05 ANOS	3ª E 5ª	RICARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	14:00 ÀS 14:50 06 A 08 ANOS	3ª E 5ª	SAMUEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	15:00 ÀS 15:50 04 A 05 ANOS	3ª E 5ª	JONATHAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO ADAP. II 2X	15:00 ÀS 15:50 06 A 08 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC./INTERM INFANTIL 2X	15:00 ÀS 15:50 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	LUAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC./INTERM INFANTIL 2X	16:00 ÀS 16:50 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	ANDRÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	16:00 ÀS 16:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	16:00 ÀS 16:50 06 A 08 ANOS	3ª E 5ª	JONATHAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. I 2X	17:00 ÀS 17:50 04 A 05 ANOS	3ª E 5ª	JONATHAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	17:00 ÀS 17:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. INFANTIL 2X	17:00 ÀS 17:50 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	ANDERSON TIMBO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. INFANTIL 2X	18:10 ÀS 19:00 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	LUAN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	18:10 ÀS 19:00 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ANDRÉ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAP. II 2X	18:10 ÀS 19:00 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ANDERSON TIMBO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	SAMUEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC./INTERM INFANTIL 2X	19:00 ÀS 19:50 09 A 14 ANOS	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERM. ADULTO 2X	20:00 ÀS 20:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	SAMUEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 2X	21:00 ÀS 21:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	SAMUEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INIC./INTERM. ADULTO 3X	10:00 ÀS 10:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ALEX	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INIC./INTERM ADULTO 3X	16:00 ÀS 16:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DOUGLAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM. INFANTIL 3X	16:00 ÀS 16:50 09 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	LUAN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INIC./INTERM INFANTIL 3X	17:00 ÀS 17:50 09 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	JANNE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAP. II 3X	17:00 ÀS 17:50 06 A 08 ANOS	2ª 4ª 6ª	DOUGLAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INIC./INTERM. ADULTO 3X	17:00 ÀS 17:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO AVANÇADO 3X	18:10 ÀS 19:00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DOUGLAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO 3X	18:10 ÀS 19:00 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DOUGLAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO 3X	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	DOUGLAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INIC./INTERM INFANTIL 3X	20:00 ÀS 20:50 09 A 14 ANOS	2ª 4ª 6ª	JANNE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERM. ADULTO 3X	20:00 ÀS 20:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INIC. ADULTO 3X	21:00 ÀS 21:50 15 ANOS ACIMA	2ª 4ª 6ª	ANDRÉ BARROS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PROM. INIC./INTERM. 4X	06:00 ÀS 06:50 15 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	ALEX/RICARDO	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
NATAÇÃO PROM. INIC./INTERM. 4X	11:10 ÀS 12:00 15 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	ANDRÉ LUIZ/ALEX	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
NATAÇÃO PROM. INIC./INTERM. 4X	12:00 ÀS 12:50 15 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	NAYARA/RICARDO	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
NATAÇÃO PROM. INIC./INTERM. 4X	13:00 ÀS 13:50 15 ANOS ACIMA	3ª A 6ª	RICARDO	R\$ 131,00	R\$ 146,00	R\$ 192,00	R\$ 261,00
NATAÇÃO BEBÊ I e II	10:00 ÀS 10:30 00 ANOS 1 ANO	3ª E 5ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ I e II	10:30 ÀS 11:00 02 ANOS 4 ANOS	3ª E 5ª	NAYARA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO BEBÊ I e II	15:00 ÀS 15:30 00 ANOS 1 ANO	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ I e II	15:30 ÀS 16:00 02 ANOS 4 ANOS	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDA	07:00 ÀS 07:50 16 A 59 ANOS	4ª e 6ª	RICARDO	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	08:00 ÀS 08:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	LUCIANO	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	10:00 ÀS 10:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	RICARDO	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	15:00 ÀS 15:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	DOUGLAS	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	07:00 ÀS 07:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	HELLANY	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 148,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	09:00 ÀS 09:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALESSANDRA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 148,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	16:00 ÀS 16:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	DOUGLAS	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 148,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	18:00 ÀS 18:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	JANNE	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 148,00
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	DOUGLAS	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 148,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	17:00 ÀS 17:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	JONATHAN	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	20:00 ÀS 20:50 15 ANOS ACIMA	4ª E 6ª	ANDRÉ DIENER	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	09:00 ÀS 09:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	HELLANY	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	10:10 ÀS 11:00 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	ALEX	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	17:00 ÀS 17:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	NAYARA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO	19:00 ÀS 19:50 15 ANOS ACIMA	3ª E 5ª	SAMUEL	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
SESC CLUBE DE CORRIDA + MUSCULAÇÃO	07:00 ÀS 07:50 16 A 59 ANOS	4ª e 6ª	RICARDO	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Todas as turmas tem a possibilidade de aderir ao plano anual (desconto de 20% na mensalidade conforme tabela), exceto as turmas PROMO 4x							

OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AValiação FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00

AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
---	----------	---------	----------	-----------	-----------	-----------	-----------

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\$ 13,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 4,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ 7,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

*As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).

*Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.

*Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).

*É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.

* Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.

*Não realizamos reserva de vagas.

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

* No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .

* Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.

* A validade do formulário PAR Q será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.

* O uso de traje de banho (sungá, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª feira (6 às 22h) Sáb.(8 às 12h)	2ª a Sábado	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
RITMOS	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CINTIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
HIIT POWER (PACOTE FITNESS)	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
SPINNING	08h às 8h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	LUCAS ELIAS	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
SPINNING	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	10h10 às 11h - 15 anos acima	3ª/5ª	SUZANA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	IVETE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/ 5ª	CAROLINA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SUZANA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	CAROLINA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PACOTE - KICKBOXING (17) /JIU-JITSU (18) e MUSC.	17h e 17h50 - 13 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PACOTE - JIU-JITSU (18)/ KARATÊ (19) e MUSC.	18h e 18h50 - 13 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PACOTE - PILATES / MUSCULAÇÃO	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª e 3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PACOTE - HIIT / SPINNING/ RITMOS /MUSCULAÇÃO/GINÁSTICA LOCALIZADA/ABDOMINAL	17h10 às 18h/ 18h10 e 8h/ 18h10 às 19h	2ª/4ª/6ª e 3ª/5ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00

LUTAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KARATÊ	10h às 10h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	14h às 14h50 - 04 a 12 anos	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	16h às 16h50 - 06 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	15h às 15h50 - 09 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
KARATÊ	19h às 19h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JIU - JITSU	18h às 18h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JUDÔ 3X	20h às 20h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	DANIEL	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
JUDÔ 2X	10h às 10h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
JUDÔ 2X	17h às 17h50 - 05 anos acima	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

KRAV MAGA 2X	20h às 20h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	VERÔNICA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA 2X	10h Às 11h40 - 15 anos acima	SÁBADO	VERÔNICA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
MUAI THAY	19h às 19h50 - 8 anos acima	3ª/5ª	ALEXANDRE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
MUAI THAY	8h às 9h50 - 8 anos acima	SÁBADO	ALEXANDRE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KICKBOXING	17h às 17h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	SOBRINHO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/ 6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	SUZANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 anos acima	3ª / 5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª / 5ª	CLÁUDIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 3X	07h às 07h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08h às 08h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	SUZANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	10h10 às 11h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	SUZANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	RENATA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	FÁBIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/ 4ª/ 6ª	IVETE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	09h às 10h40 - 15 anos acima	SÁBADO	FÁBIO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª / 5ª	FÁBIO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
HIDROGINÁSTICA PROMOCIONAL 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	FÁBIO	R\$ 81,00	R\$ 89,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h20 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO PRA BEBÊ I	13h20 às 13h50 - 06 meses a 1 ano e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II	14h às 14h30 - 02 a 3 anos e 11 meses	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - PROMOCIONAL	11h às 11h50 - 02 a 3 anos e 11 meses	SÁBADO	FÁBIO	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I -	14h às 14h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	15h às 15h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	09h às 09h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	GABRIEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	11h10 às 12h - 04 a 06 anos	3ª/5ª	LUCAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I	16h às 16h50 - 04 a 06 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	08h às 08h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	09h às 09h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CINTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	16h às 16h50 - 07 a 09 anos	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 2X	15h às 15h50 - 07 a 09 anos	3ª/5ª	IVETE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL 3X	10h às 10h50 - 07 a 09 anos	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL	09h às 09h50 - 10 a 12 anos	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL	16h às 16h50 - 10 a 12 anos	3ª/5ª	CÍNTIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO AVANÇADO INFANTIL	17h10 às 18h - 13 a 15 anos	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	09h às 09h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	PATRÍCIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	16h às 16h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	CAROLINA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	17h10 às 18h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	18h10 às 19h - 15 anos acima	3ª/5ª	CLÁUDIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	19h10 às 20h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	20h10 às 21h - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	06h às 06h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	07h às 07h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	08h às 08h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	10h às 10h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	PATRÍCIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	16h às 16h50 - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	IVETE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	17h10 às 18h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	18h10 às 19h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	RENATA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	19h10 às 20h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	20h10 às 21h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CLÁUDIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	11h10 às 12h - 15 anos acima	3ª/5ª	TAKEDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 2X	12h10 às 13h - 15 anos acima	3ª/5ª	SUZANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	11h10 às 12h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	TAKEDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADULTO 3X	12h10 às 13h - 15 anos acima	2ª/4ª/6ª	CAROLINA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO PROMOCIONAL	07h às 08h40 - 15 anos acima	Sábado	RENATA	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00

ATIVIDADES DE QUADRA

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
FUTSAL 2X	20h às 20h50 - 6 anos acima	3ª/5ª	FÁBIO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLAÚDIO	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
COMBO MODALIDADES							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
COMBO CLUBE DE CORRIDAS/ MUSC.	18h10 às 19h - 15 anos acima	4ª/6ª	CLAÚDIO	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
COMBO 2X - HIDROGINÁSTICA/MUSCUL.	14h às 14h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	CÍNTIA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
COMBO 2X - NATAÇÃO/MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	4ª/6ª	LUCAS ELIAS	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
NATAÇÃO/MUSCULAÇÃO	15h às 15h50 - 15 anos acima	3ª/5ª	RENATA	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
PLANOS ANUAIS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	LIVRE	2ª A SÁBADO	DIVERSOS	R\$ 59,20	R\$ 64,80	R\$ 86,40	R\$ 118,40
PACOTE FITNESS	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 91,20	R\$ 100,80	R\$ 128,80	R\$ 183,20
NATAÇÃO 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 69,60	R\$ 77,60	R\$ 102,40	R\$ 139,20
NATAÇÃO 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 86,40	R\$ 95,20	R\$ 128,80	R\$ 172,00
HIDROGINÁSTICA 2X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 69,60	R\$ 77,60	R\$ 102,40	R\$ 139,20
HIDROGINÁSTICA 3X POR SEMANA	HORÁRIOS DIVERSOS	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 86,40	R\$ 95,20	R\$ 128,80	R\$ 172,00
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50

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\$ 13,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 3,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ 6,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRICULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MEDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário **PAR Q** será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sungã, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADE FITNESS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Alongamento (15 anos acima)	17:00/17:50	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Alongamento (15 anos acima)	8:00/8:50	Ter/Qui	Renato	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Alongamento (15 anos acima)	11:10/ 12:00	Ter/Qui	Alber	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Alongamento (15 anos acima)	19:10/20:00	Ter/Qui	Marcelo	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Alongamento (15 anos acima)	8:00/ 8:50	Seg/ Qua/ Sex	Alber	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Ciclismo Indoor	6:00/6:50	Ter/Qui	Alber	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Ciclismo Indoor	12:10/13:00	Seg/ Qua/ Sex	Neide	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Ginástica Local (15 a 50 anos)	7:00/7:50	Seg/ Qua/ Sex	Thiago	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Ginástica Local (15 a 50 anos)	11:10/12:00	Seg/ Qua/ Sex	Thiago	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Ginástica Local (15 a 50 anos)	18:10/ 19:00	Seg/ Qua/ Sex	Estela	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Jump (15 a 60 anos)	20:00/ 20:50	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Musculação (15 anos acima)	6:00 /22:00 (8:00 às 12:00 - aos sábados)	Seg a Sex	Diversos	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
Musculação Promocional (15 anos acima)	12:00/15:00	Seg a Sex	Diversos	R\$ 56,00	R\$ 61,00	R\$ 81,00	R\$ 111,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	16:10/ 17:00	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	7:00/7:50	Ter/Qui	Neide	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	13:00/13:50	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	14:00/14:50	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	15:00/15:50	Ter/Qui	Estela	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	20:10/21:00	Ter/Qui	Marcelo	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	8:00/8:50	Seg/ Qua/ Sex	Neide	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Pilates Solo (15 a 65 anos)	20:10/21:00	Seg/ Qua/ Sex	Marcelo	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
Psicomotricidade	10:10/11:00	Ter/Qui	Alber	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Psicomotricidade	16:00/16:50	Ter/Qui	Estela	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Zumba Fitness	12:10/13:00	Ter/Qui	Thiago	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

LUTAS

SERVIÇO	HORARIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL

ATIVIDADES AQUÁTICAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Hidroginástica (15 anos acima)	6:00/6:50	Seg/Qua/Sex	Alber	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	7:00/7:50	Seg/Qua/Sex	Karina	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	8:00/8:50	Seg/Qua/Sex	Renato	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	9:00/9:50	Seg/Qua/Sex	Renato	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00

Hidroginástica (15 anos acima)	10:10/11:00	Seg/Qua/Sex	Alber	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	11:10/12:00	Seg/Qua/Sex	Alber	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	15:00/15:50	Seg/Qua/Sex	Estela	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	16:00/16:50	Seg/Qua/Sex	Marcelo	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	17:00/17:50	Seg/Qua/Sex	Heeyhashy	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	18:10/19:00	Seg/Qua/Sex	Heeyhashy	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidroginástica (15 anos acima)	19:10/20:00	Seg/Qua/Sex	Leandro	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Hidro Promocional (15 anos acima)	12:00/12:50	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Hidro Promocional (15 anos acima)	13:00/13:50	Qua/Sex	Thiago	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Hidro Promocional (15 anos acima)	12:00/12:50	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Hidro Promocional (15 anos acima)	13:00/13:50	Ter/Qui	Renato	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Hidroginástica (15 anos acima)	6:00/6:50	Ter/Qui	Elaine	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	7:00/7:50	Ter/Qui	Elaine	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	8:00/8:50	Ter/Qui	Neide	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	9:00/9:50	Ter/Qui	karina	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	11:10/12:00	Ter/Qui	Neide	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	14:00/14:50	Ter/Qui	Frank	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	15:00/15:50	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	16:00/16:50	Ter/Qui	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	17:00/17:50	Ter/Qui	Jackeline	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	18:10/19:00	Ter/Qui	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	19:10/20:00	Ter/Qui	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Hidroginástica (15 anos acima)	20:10/21:00	Ter/Qui	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação I (4 a 5 anos)	9:00/ 9:50	Qua/Sex	Karina	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação I (4 a 5 anos)	16:00/ 16:50	Qua/Sex	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação I (4 a 5 anos)	10:10/11:00	Ter/Qui	Neide	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação I (4 a 5 anos)	15:00/ 15:50	Ter/Qui	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação II (6 a 7 anos)	10:10/ 11:00	Qua/Sex	Karina	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação II (6 a 7 anos)	9:00/9:50	Ter/Qui	Neide	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação II (6 a 7 anos)	14:00/14:50	Ter/Qui	Jackeline	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação II (6 a 7 anos)	16:00/16:50	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Adaptação II (6 a 7 anos)	17:00/ 17:50	Ter/Qui	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Avançado Adulto (15 anos acima)	20:10/ 21:00	Ter/Qui	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Avançado Infantil (11 a 14 anos)	16:00/16:50	Qua/Sex	Frank	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Bebê I (1 a 2 anos e 11 meses)	14:00/ 14:30	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

Natação Bebê II (3 a 3 anos e 11 meses)	14:30/15:00	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Bebê II (3 a 3 anos e 11 meses)	10:10/ 10:40	Ter/Qui	Thiago	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Bebê I (1 a 2 anos e 11 meses)	10:40 /11:10	Ter/Qui	Thiago	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	7:00/7:50	Qua/Sex	Alber	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	8:00/ 8:50	Qua/Sex	Karina	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	17:00/17:50	Qua/Sex	Jackeline	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	20:10/21:00	Qua/Sex	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	6:00/6:50	Ter/Qui	Renato	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	8:00/8:50	Ter/Qui	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	18:10/19:00	Ter/Qui	Vinicius	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	19:10/ 20:00	Ter/Qui	Heeyhashy	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	18:10/19:00	Seg/Qua/Sex	Marcelo	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Natação Iniciação Adulto (15 anos acima)	19:10/20:00	Seg/Qua/Sex	Marcelo	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Natação Iniciação Infantil (8 a 10 anos)	9:00/9:50	Qua/Sex	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (11 a 14 anos)	10:10/11:00	Qua/Sex	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (8 a 10 anos)	14:00/14:50	Qua/Sex	Renato	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (11 a 14 anos)	15:00/15:50	Qua/Sex	Jackeline	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (8 a 10 anos)	9:00/9:50	Ter/Qui	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (11 a 14 anos)	10:10/11:00	Ter/Qui	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (8 a 10 anos)	15:00/ 15:50	Ter/Qui	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (11 a 14 anos)	16:00/ 16:50	Ter/Qui	Marcelo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Iniciação Infantil (8 a 10 anos)	17:00/17:50	Ter/Qui	Marcelo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	6:00/6:50	Qua/Sex	Elaine	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	8:00/8:50	Qua/Sex	Ademilson	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	9:00/9:50	Qua/Sex	Alber	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	14:00/14:50	Qua/Sex	Thiago	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	17:00/17;50	Qua/Sex	Marcelo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	20:10/21:00	Qua/Sex	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	7:00/7:50	Ter/Qui	Renato	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	8:00/ 8:50	Ter/Qui	Karina	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	9:00/9:50	Ter/Qui	Elaine	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	16:00/16:50	Ter/Qui	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	18:10/19:00	Ter/Qui	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermédiario Adulto (15 anos acima)	19:10/20:00	Ter/Qui	Jackeline	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermediário Infantil (11 a 14 anos)	10:10/11:00	Qua/Sex	Elaine	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

Natação Intermediário Infantil (11 a 14 anos)	15:00/15:50	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermediário Infantil (11 a 14 anos)	16:00/16:50	Qua/Sex	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermediário Infantil (11 a 14 anos)	10:10/11:00	Ter/Qui	Karina	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermediário Infantil (11 a 14 anos)	15:00/15:50	Ter/Qui	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermediário Infantil (11 a 14 anos)	17:00/17:50	Ter/Qui	Leandro	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Natação Intermediário Adulto (15 anos acima)	18:10/19:00	Seg/Qua/Sex	Leandro	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Natação Intermediário Adulto (15 anos acima)	19:10/20:00	Seg/Qua/Sex	Estela	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
Natação Promocional Iniciante (15 anos acima)	11:10/12:00	Seg a Sex	Karina	R\$ 126,00	R\$ 139,00	R\$ 186,00	R\$ 252,00
Natação Promocional Intermediário Adulto (15 anos acima)	11:10/12:00	Seg a Sex	Ademilson	R\$ 126,00	R\$ 139,00	R\$ 186,00	R\$ 252,00
Natação Promocional Avançado Adulto (15 anos acima)	12:10/13:00	Seg a Sex	Karina	R\$ 126,00	R\$ 139,00	R\$ 186,00	R\$ 252,00
Natação Inicial Promocional (15 anos acima)	13:00/13:50	Qua/Sex	Vinicius	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Natação Intermediário Promocional (15 anos acima)	13:00/13:50	Qua/Sex	Renato	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Natação Intermediário Promocional (15 anos acima)	13:00/13:50	Ter/Qui	Jackeline	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Natação Intermediário Promocional (15 anos acima)	13:00/13:50	Ter/Qui	Ademilson	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
ATIVIDADES DE QUADRA							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Basquetebol (13 anos a 15 anos)	18:10/19:00	Ter/Qui	Estela	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
Futsal (11 a 14 anos)	15:00/ 15:50	Qua/sex	Ademilson	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
Futsal (8 a 10 anos)	16:00/16:50	Qua/sex	Ademilson	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
Futsal (7 a 9 anos)	9:00/ 9:50	Ter/Qui	Alber	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
Futsal (10 a 12 anos)	9:00/9:50	Seg/ Qua/ Sex	Thiago	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Futsal (13 a 14 anos)	10:10/11:00	Seg/ Qua/ Sex	Tiago	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
Tênis Promocional (Intermediário "B" - 13 anos acima)	12:00/12:50	Ter/Qui	Edvaldo	R\$ 65,00	R\$ 73,00	R\$ 96,00	R\$ 131,00
Tênis Iniciação	8:00/9:30	Sábado	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	9:30/11:00	Sábado	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Iniciação	7:00/7:50	Ter/Qui	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	8:00/8:50	Ter/Qui	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Iniciação	9:00/9:50	Ter/Qui	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Iniciação	10:10/11:00	Ter/Qui	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Iniciação	11:10/12:00	Ter/Qui	Edvaldo	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Iniciação	15:00/15:50	Ter/Qui	Kim	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Iniciação	16:00/16:50	Ter/Qui	Kim	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Intermediário "B" (13 anos acima)	17:00/17:50	Ter/Qui	Kim	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	7:00/7:50	Seg/ Qua/ Sex	Edvaldo	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Avançado (13 anos acima)	8:00/8:50	Seg/ Qua/ Sex	Edvaldo	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00

Tênis Intermediário "B" (13 anos acima)	9:00/9:50	Seg/ Qua/ Sex	Edvaldo	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	10:10/11:00	Seg/ Qua/ Sex	Edvaldo	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Iniciante (13 anos acima)	11:00/11:50	Seg/ Qua/ Sex	Edvaldo	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	16:00/16:50	Seg/ Qua/ Sex	Kim	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Iniciação	17:00/17:50	Seg/ Qua/ Sex	Kim	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Intermediário "B" (13 anos acima)	18:00/18:50	Ter/Qui	Kim	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Avançado (13 anos acima)	19:10/20:00	Ter/Qui	Kim	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Intermediário "B" (13 anos acima)	20:00/20:50	Ter/Qui	Kim	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	18:10/19:00	Seg/ Qua/ Sex	Kim	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Intermediário "A" (13 anos acima)	19:10/20:00	Seg/ Qua/ Sex	Kim	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Tênis Avançado Feminino (13 anos acima)	20:00/20:50	Seg/ Qua/ Sex	Kim	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
Voleibol Iniciante (10 a 16 anos)	8:00/8:50	Ter/Qui	Alber	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
Voleibol Iniciante (10 a 16 anos)	17:00/17:50	Ter/Qui	Estela	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
Voleibol Intermediário (11 a 17 anos)	17:00/17:50	Seg/ Qua/ Sex	Estela	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS (14 anos acima)	7:00/7:50	Ter/Qui	Thiago	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
DANÇA							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Ballet Baby Class (4 a 6 anos)	10:00/10:50	Ter/Qui	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Baby Class (4 a 6 anos)	15:00/15:50	Ter/Qui	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Baby Class (4 a 6 anos)	10:00/10:50	Seg/Qua	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Preparatório (6 a 8 anos)	9:00/9:50	Ter/Qui	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Iniciante Adulto (12 anos acima)	11:00/11:50	Ter/Qui	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Clássico Preparatório (6 a 8 anos)	14:00/14:50	Ter/Qui	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Iniciante Adulto (12 anos acima)	16:00/16:50	Ter/Qui	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Clássico Básico (9 a 12 anos)	9:00/9:50	Seg/Qua	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Preparatório (6 a 8 anos)	14:00/14:50	Seg/Qua	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Clássico Básico (9 a 12 anos)	15:00/15:50	Seg/Qua	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Clássico Básico (12 a 15 anos)	16:00/16:50	Seg/Qua	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
Ballet Preparatório (12 a 15 anos)	17:00/17:50	Seg/Qua	Marielza	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
COMBO MODALIDADES							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Combo: Musculação + Sesc Clube de Corrida (15 anos	7:00/7:50	Ter/Qui	Thiago	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
PLANOS ANUAIS							

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
Musculação (valor da modalidade com 20% de desconto)	6:00 /22:00 (8:00 às 12:00 - sábados)	Seg a Sex	Diversos				
OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50

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\$ 13,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 3,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ 6,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário **PAR Q** será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sungã, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO - PROMOCIONAL	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 56,00	R\$ 61,00	R\$ 81,00	R\$ 111,00
MUSCULAÇÃO PACOTE FITNESS	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR PACOTE FITNESS	6h10	2ª/4ª	PATRESE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR PACOTE FITNESS	12h10 / 17h10/ 19h	3ª/5ª	PATRESE / ROGÉRIO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES SOLO PACOTE FITNESS	7h/16h	2ª/4ª	ELIANE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES SOLO PACOTE FITNESS	13h10/17h10	2ª/4ª	ILANNA / ALESSANDRA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES SOLO PACOTE FITNESS	12h10	3ª/5ª	RICARDO	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
GINÁSTICA LOCALIZADA PACOTE FITNESS	18h	2ª/4ª	ALESSANDRA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TREINAMENTO FUNCIONAL PACOTE FITNESS	12h10	2ª/4ª	LARISSE	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
TREINAMENTO FUNCIONAL PACOTE FITNESS	18h	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
CICLISMO INDOOR MODALIDADES COLETIVAS	12h10 / 17h10/ 19h	3ª/5ª	PATRESE / ROGÉRIO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
CICLISMO - PROMOCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	6h10	2ª/4ª	PATRESE	R\$ 61,00	R\$ 66,00	R\$ 91,00	R\$ 121,00
PILATES SOLO - PROMOCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	13h10	2ª/4ª	ILANNA	R\$ 61,00	R\$ 66,00	R\$ 91,00	R\$ 121,00
PILATES SOLO MODALIDADES COLETIVAS	7h/16h/17h10	2ª/4ª	ELIANE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES SOLO MODALIDADES COLETIVAS	12h10	3ª/5ª	RICARDO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
GINÁSTICA LOCALIZADA MODALIDADES COLETIVAS	18h	2ª/4ª	ALESSANDRA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	12h10	2ª/4ª	LARISSE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL MODALIDADES COLETIVAS	18h	3ª/5ª	ALESSANDRA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

LUTAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KRAV MAGA	13h10 / 17h	3ª/5ª	ECTORE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA	8h	4ª/6ª	ECTORE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
BOXE	19h	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KICKBOXING	19h50	3ª/5ª	ALTACESTE	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
SESC CLUBE DE CORRIDAS PARQUE DA CIDADE - ESTACION	18h30 às 20h	2ª/4ª	ROGÉRIO	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00

COMBO MODALIDADES

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
COMBO: SESC CLUBE DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO	18h30 às 20h	2ª/4ª	ROGÉRIO	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00

PLANOS ANUAIS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO PLANO ANUAL	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 59,00	R\$ 65,00	R\$ 86,00	R\$ 118,00
PACOTE FITNESS PLANO ANUAL	6h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 91,00	R\$ 101,00	R\$ 129,00	R\$ 183,00

OUTROS SERVIÇOS

SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	6h às 20h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 55,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	6h às 20h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50

OUTROS SERVIÇOS	HORÁRIO	DIAS	TRAB. CBST	CONVENIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DAY USE ACADEMIA	6h às 20h	2ª a 6ª	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário **PAR Q** será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sunga, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª FEIRA (06/22h) Sáb.(08/12h)	2ª a SÁB.	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO DAY USE	2ª a 6ª FEIRA (06/22h) Sáb.(08/12h)	2ª a SÁB.	DIVERSOS	R\$ 13,00	R\$ 15,00	R\$ 21,00	R\$ 27,00
PACOTE FITNESS	06h às 21h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
ALONGAMENTO 3X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 3X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
ALONGAMENTO 2X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GUIDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 3X	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 3X	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
CICLISMO INDOOR 2X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X	12h10 às 13h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
GINÁSTICA LOCALIZADA 2X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GILSON	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 3X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	JOSÉ LUIZ	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SIMONE	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	JOSÉ LUIZ	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GILSON	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	YASMIN	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
PILATES 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	ALEXANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SANDRA	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE

TREINAMENTO FUNCIONAL 3X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GUIDO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE
JUMP 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SARAH	PACOTE	PACOTE	PACOTE	PACOTE

LUTAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
KRAV MAGA	19h às 20h50 (DUPLO) 12 ANOS ACIMA	2ª	HIGA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA	20h às 21h50 (DUPLO) 12 ANOS ACIMA	3ª	HIGA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
KRAV MAGA	19h às 20h50 (DUPLO) 12 ANOS ACIMA	4ª	HIGA	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
MUAYTHAI	18h às 18h50 - 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	LUKAS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
TAEKWONDO	18h às 18h50 - 12 ANOS ACIMA	2ª/4ª	VINÍCIUS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
TAEKWONDO	19h às 19h50 - 12 ANOS ACIMA	3ª/5ª	VINÍCIUS	R\$ 61,00	R\$ 68,00	R\$ 87,00	R\$ 121,00
CAPOEIRA	19h às 19h50 - 12 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ÉDIO	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS - INFANTIL - ADULTO

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 3X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	ALEXANDRA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SANDRA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	EDUARDO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GUIDO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 3X	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SARAH	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15h às 15h50 - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	GILSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	MARCELO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	09h às 09h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SANDRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	ALEXANDRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	15h às 15h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GILSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA 2X	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	GUIDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	DANIEL	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00

NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SIMONE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SIMONE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	10h às 10h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	RANGEL	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	MARCELO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	12h às 12h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	MARCELO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	YASMIN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	GILSON	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SARAH	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	FABRÍCIO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	20h10 às 21h - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	EDUARDO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 3X - NATAÇÃO ADULTO	21h às 21h50 - 15 ANOS ACIMA	2ª/ 4ª/ 6ª	SARAH	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	13h às 13h50 - 15 ANOS ACIMA	4ª/6ª	GILSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	DANIEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	06h às 06h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	07h às 07h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	08h às 08h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	RANGEL	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	MARCELO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	12h às 12h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	JOSÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	13h às 13h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	JOSÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	16h às 16h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	20h10 às 21h - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	EDUARDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - NATAÇÃO ADULTO	21h às 21h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SARAH	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS - INFANTIL

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	09h às 09h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	10h às 10h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	MARCELO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	14h às 14h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	GUIDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	16h às 16h50 - 05 A 07 ANOS	3ª/5ª	SARAH	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	14h às 14h50 - 05 A 07 ANOS	4ª/6ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO I - INFANTIL	15h às 15h50 - 05 A 07 ANOS	4ª/6ª	YASMIN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	14h às 14h50 - 08 A 10 ANOS	4ª/6ª	GUIDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	15h às 15h50 - 08 A 10 ANOS	4ª/6ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	14h às 14h50 - 08 A 10 ANOS	3ª/5ª	GILSON	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	15h às 15h50 - 08 A 10 ANOS	3ª/5ª	FABRÍCIO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 3X - ADAPTAÇÃO II - INFANTIL	09h às 09h50 - 08 A 10 ANOS	2ª/ 4ª/ 6ª	MARCELO	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	10h às 10h50 - 11 A 14 ANOS	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	14h às 14h50 - 11 A 14 ANOS	3ª/5ª	JOSÉ LUIZ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	15h às 15h50 - 11 A 14 ANOS	3ª/5ª	GUIDO	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO 2X - INICIAÇÃO INFANTIL	14h às 14h50 - 11 A 14 ANOS	4ª/6ª	JOSÉ	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

SESC CLUBE DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS	11h às 11h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
COMBO CLUBE DE CORRIDAS e MUSC.	11h às 11h50 - 15 ANOS ACIMA	3ª/5ª	SIMONE	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00

OUTROS SERVIÇOS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

** Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário PAR Q será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sunga, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**

ATIVIDADES

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO	08h às 08h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
ALONGAMENTO	17h às 17h50	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
CICLISMO INDOOR	17h10 às 18h	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
GINÁSTICA LOCALIZADA	19h10 às 20h	2ª/4ª/6ª	SANDRA	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
MUSCULAÇÃO	06h às 22h	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
MUSCULAÇÃO	8h às 12h	SÁBADO	DIVERSOS	R\$ 74,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00
PACOTE FITNESS	forme a grade ho	2ª a 6ª	DIVERSOS	R\$ 114,00	R\$ 126,00	R\$ 161,00	R\$ 229,00
PILATES	07h10 às 08h	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	18h10 às 19h	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	16h às 16h50	4ª e 6ª	JÚNIOR	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	18h10 às 19h	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	08h às 08h50	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
PILATES	10h às 10h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
PILATES	11h10 às 12h	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	09h as 09h50	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	06h10 às 07h	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	12h10 às 13h	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	19h10 às 20h	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	07h às 07h50	4ª e 6ª	ROSANE	R\$ 81,00	R\$ 88,00	R\$ 121,00	R\$ 161,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	09h as 09h50	2ª/4ª/6ª	ROSANE	R\$ 94,00	R\$ 104,00	R\$ 134,00	R\$ 188,00

ATIVIDADES AQUÁTICAS

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA	09h às 09h50	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	10h às 10h50	3ª e 5ª	ROSANE	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	12h10 às 13h	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	16h às 16h50	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	17h10 às 18h	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
HIDROGINÁSTICA	07h às 07h50	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00

HIDROGINÁSTICA	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	16h às 16h50	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
HIDROGINÁSTICA	20h às 20h50	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	06h às 06h50	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	06h às 06h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	07h às 07h50	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07h às 07h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	08h às 08h50	3ª e 5ª	MÔNICA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08h às 08h50	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	09h às 09h50	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	10h10 às 11h	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	11h10 às 12h	3ª e 5ª	SILVANIA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 12 ANOS	11h10 às 12h	3ª e 5ª	FABIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	12h10 às 13h	3ª e 5ª	MÔNICA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	13h às 13h50	3ª e 5ª	LILIANA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADULTO /RAIA LIVRE	13h às 13h50	3ª e 5ª	JÚNIOR	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	14h às 14h50	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 12 ANOS	14h às 14h50	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 12 A 14 ANOS	15h às 15h50	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	16h às 16h50	3ª e 5ª	SANDRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17h10 às 18h	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	18h10 às 19h	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18h10 às 19h	3ª e 5ª	JUNIOR	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO AVANÇADO ADULTO	19h10 às 20h	3ª e 5ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	20h10 às 21h	3ª e 5ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	14h às 14h50	4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	15h às 15h50	4ª e 6ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	15h às 15h50	4ª e 6ª	GUILHERME	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	16h às 16h50	4ª e 6ª	MÔNICA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00

NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	06h às 06h50	2ª, 4ª e 6ª	SILVANIA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	06h às 06h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	07h às 07h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	08h às 08h50	2ª, 4ª e 6ª	MAYRA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO I - 4 A 5 ANOS	09h às 09h50	2ª, 4ª e 6ª	MAYRA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 06 A 08 ANOS	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	MONICA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO INFANTIL - 09 A 14 ANOS	10h às 10h50	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	11h10 ÀS 12h	2ª, 4ª e 6ª	ALEXANDRE	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	11h10 ÀS 12h	2ª, 4ª e 6ª	FABIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	12h10 ÀS 13h	2ª, 4ª e 6ª	MÔNICA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO / RAIÁ LIVRE	13h às 13h50	2ª, 4ª e 6ª	JÚNIOR	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO ADAPTAÇÃO II - 6 A 8 ANOS	15h10 às 16h	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	17h10 ÀS 18h	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	17h10 ÀS 18h	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	18h10 ÀS 19h	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	18h10 ÀS 19h	2ª, 4ª e 6ª	JUNIOR	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	19h10 às 20h	2ª, 4ª e 6ª	LILIANA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INTERMEDIÁRIO ADULTO	19h10 às 20h	2ª, 4ª e 6ª	CRESILDA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO INICIAÇÃO ADULTO	20h às 20h50	2ª, 4ª e 6ª	KAREN	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	09h às 09h40	2ª, 4ª, 6ª	MÔNICA	R\$ 108,00	R\$ 119,00	R\$ 161,00	R\$ 215,00
NATAÇÃO BEBÊ I - 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	09h às 09h40	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	09h40 às 10h20	3ª e 5ª	MAYRA	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	15h às 15h40	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
NATAÇÃO BEBÊ II - 02 ANOS A 03 ANOS	15h40 às 16h20	3ª e 5ª	KAREN	R\$ 87,00	R\$ 97,00	R\$ 128,00	R\$ 174,00
SESC CLUBE DE CORRIDAS							
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE DE CORRIDAS	07h às 08h	3ª /5ª	ROSANE	R\$ 53,00	R\$ 60,00	R\$ 81,00	R\$ 108,00
COMBO MODALIDADES							
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB /CLUBE DE CORRIDAS 2X	07h ÀS 08h	3ª/5ª	ROSANE	R\$ 101,00	R\$ 111,00	R\$ 149,00	R\$ 202,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / HIDROGINÁSTICA 3X	20h às 20h50	2ª/4ª/6ª	LILIANA	R\$ 145,00	R\$ 160,00	R\$ 215,00	R\$ 289,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / NATAÇÃO 2X	13h às 13h50	3ª/5ª	JÚNIOR	R\$ 124,00	R\$ 138,00	R\$ 182,00	R\$ 248,00
MUSCULAÇÃO 2ª a SÁB / NATAÇÃO 3X	13h às 13h50	2ª/4ª/6ª	JÚNIOR	R\$ 145,00	R\$ 160,00	R\$ 215,00	R\$ 289,00

PLANOS ANUAIS

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MODALIDADES (PACOTE FITNESS, MUSCULAÇÃO, NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA) QUE FAZEM PARTE DO PLANO ANUAL POSSUEM 30% DE DESCONTO							

OUTROS SERVIÇOS

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIO	INSTRUTOR	TRAB.CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 27,00	R\$ 29,00	R\$ 40,00	R\$ 53,00
AVALIAÇÃO FÍSICA - VALOR COMBO ACADEMIA	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 13,50	R\$ 14,50	R\$ 20,00	R\$ 26,50

OUTROS SERVIÇOS	TRAB.CBST	CONVÊNIO	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\$ 13,00
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO	R\$ 34,00	R\$ 53,00
SESC DANÇANTE	R\$ 21,00	R\$ 23,00	R\$ 27,00	R\$ 40,00
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ 3,00(POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)			
	R\$ 6,00 (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)			

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE MATRÍCULA

**As matrículas serão efetuadas conforme o número de vagas. (Não será informado número de vagas por telefone).*

**Documentos necessários: Carteira do Sesc (mesmo sendo usuário) e atestado médico específico, para atividades aquáticas, no ato da matrícula.*

**Pagamento das mensalidades: 1º a 10 de cada mês (independente do dia que fez matrícula).*

**É obrigatório o uso do UNIFORME padronizado do SESC nas modalidades aquáticas (inclusive touca de natação), Futebol, Futsal, Vôlei, Ballet, Jazz.*

**Será concedido, para os serviços de esporte desconto de 5% (cinco por cento) pelo pagamento antecipado de 3 (três) ou mais parcelas, quando efetuado em espécie ou cheque e a inscrição de um mesmo participante em três ou mais atividades (exceto as terceirizadas*) ou três ou mais participantes vinculados a uma mesma matrícula terão desconto de 5% (cinco por cento) sobre o valor total a ser pago.*

**Não realizamos reserva de vagas.*

INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE EXAME MÉDICO

** No ato da inscrição o aluno deverá apresentar a carteira do SESC atualizada e preencher o formulário PAR Q .*

** Adultos com idade a partir de 70 anos somente farão atividades mediante apresentação de atestado médico, conforme Ordem de Serviço 119/2015 do SESC /DF.*

** A validade do formulário **PAR Q** será de 01 ano contando a partir do seu preenchimento.*

** O uso de traje de banho (sunga, biquini e suquini) para os exames médicos efetuados nas Unidades do SESC-DF é obrigatório, o procedimento não será realizado com uso de outros trajes, inclusive crianças.*

HORÁRIO DE ATENDIMENTO

SÁBADO DAS 8h ÀS 12h E DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 8h ÀS 18h

(a entrega das senhas para atendimento até 15 MIN antes do fechamento da central)

***TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**