

ATIVIDADES FITNESS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
GINÁSTICA LOCALIZADA 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Douglas	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
HIIT 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	André Diener	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Luciano	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Luciano	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	André Diener	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Janne	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Jonathan	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	7H	S/Q/S	Alessandra	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Alessandra	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Hellany	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Alessandra	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	11H	S/Q/S	Verônica	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	15H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Janne	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	18H	S/Q/S	Janne	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	André Diener	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Hellany	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	10H	T/Q	Ricardo	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	15H	T/Q	Douglas	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	Douglas	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	8H	S/Q/S	Ricardo	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	10H	S/Q/S	Hellany	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
RUNNING CLASS 3X 15 ANOS ACIMA	21H	S/Q/S	Oberdan	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Alex	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 126,00	R\$ 168,00
TREINAMENTO FUNCIONAL 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Luan	R\$ 98,00	R\$ 109,00	R\$ 140,00	R\$ 196,00
MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	R\$ 77,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00	R\$ 155,00
MUSCULAÇÃO PIES	06H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	EQUIPE DFE	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO

LUTAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
JIU JITSU 2X 10 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Charles	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
JUDÔ 3X 03 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	Charles	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
KARATÊ 2X 04 A 09 ACIMA	16H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KARATÊ 2X 10 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
KICKBOXING 2X 10 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Sobrinho	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAY THAI 2X	9H	T/Q	Leandro	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
MUAY THAI 3X	15H	S/Q/S	Leandro	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
MUAY THAI 3X 16 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Leandro	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
ATIVIDADES AQUÁTICAS							
MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	Q/S	Luciano	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	Q/S	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	Q/S	Hellany	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	Q/S	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	Q/S	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	Q/S	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	7H	T/Q	Hellany	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	8H	T/Q	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	9H	T/Q	Alessandra	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q	Alex	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	12H	T/Q	Ricardo	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	13H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	17H	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	18H	T/Q	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA	20H	T/Q	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	9H	S/Q/S	Verônica	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	16H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	17H	S/Q/S	Luan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 3X 15 ANOS ACIMA	19H	S/Q/S	Oberdan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA	11H	T/Q/Q/S	Alex/ Nayara	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50

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

NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	15H	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	15H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	16H	T/Q	André Luiz	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	16H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO ADULTO	16H10	T/Q	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ACIMA INICIANTE/ INTERM	17H	T/Q	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	17H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 04 A 05 ANOS ADAP. I	17H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II	18H10	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL	18H10	T/Q	Luan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM. ADULTO	18H10	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INTERM	19H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 09 A 14 INIC/ INTERM INFANTIL	19H	T/Q	André Diener	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	T/Q	Bruna	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 2X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	T/Q	Jonathan	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	10H10	S/Q/S	Alex	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	16H	S/Q/S	Luan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	16H	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 06 A 08 ANOS ADAP.II	17H	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM. INFANTIL	17H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	17H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	18H10	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	19H	S/Q/S	Douglas	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INIC/ INTERM	20H	S/Q/S	André Diener	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 09 A 14 ANOS INIC/ INTERM.	20H	S/Q/S	Janne	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 3X 15 ANOS ACIMA INICIAÇÃO	21H	S/Q/S	Jonathan	R\$ 113,00	R\$ 125,00	R\$ 169,00	R\$ 226,00
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	6H	T/Q/Q/S	Alex/Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	11H	T/Q/Q/S	Alex/ Verônica	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	12H	T/Q/Q/S	Alessandra/Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO 4X 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	13H	T/Q/Q/S	Ricardo	R\$ 136,50	R\$ 153,00	R\$ 201,00	R\$ 274,50
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS	10H	Q/S	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS E 11 MESES	15H	Q/S	Janne	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	10H	T/Q	Nayara	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00
NATAÇÃO PARA BEBÊ I 2X 06 MESES A 1 ANO E 11 MESES	15H	T/Q	Sarah	R\$ 91,00	R\$ 102,00	R\$ 134,00	R\$ 183,00

ATIVIDADES DE QUADRA

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
BEACH TENNIS 2X	20H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 104,00	R\$ 116,00	R\$ 154,00	R\$ 209,00
BEACH TENNIS 3X	18H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 137,00	R\$ 151,00	R\$ 193,00	R\$ 275,00

FUTEBOL SOCIETY 2X 11 A 13 ANOS	16H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTEBOL SOCIETY 2X 09 A 12 ANOS	20H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTEVOLEI 2X 15 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTEVOLEI 3X 15 ANOS ACIMA	20H	S/Q/S	Luan da Silva	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
FUTSAL 2X 08 A 10 ANOS	17H	Q/S	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 04 A 05 ANOS	15H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X TREINAMENTO 07 A 09 ANOS	18H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	Q/S	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 08 A 11 ANOS	08H	T/Q	André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	09H	T/Q	André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 05 A 07 ANOS	14H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 13 A 15 ANOS	15H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 08 A 12 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS	19H	T/Q	Luan da Silva	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS	20H	T/Q	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 2X 09 A 13 ANOS TREINAMENTO	20H	T/Q	Anderson Timbó	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 3X 08 A 11 ANOS TREINAMENTO	08H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	09H	T/Q	Alex/ André Luiz	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
FUTSAL 3X 12 A 15 ANOS	16H	T/Q	André Barros	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 10 A 14 ANOS	17H	T/Q	Oberdan	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 2X 14 A 17 ANOS	18H	T/Q	Oberdan	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 2X MASC/ FEM 17 ANOS ACIMA	21H	T/Q	Oberdan	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
VOLEI 3X 11 A 17 ANOS	10H	S/Q/S	Luciano	R\$ 85,00	R\$ 92,00	R\$ 127,00	R\$ 169,00
VOLEI DE PRAIA 2X 11 A 15 ANOS	10H	T/Q	Paulo	R\$ 64,00	R\$ 71,00	R\$ 91,00	R\$ 127,00
SESC OLÍMPICO HANDEBOL FEM 10 A 16 ANOS	16H	T/Q	Anderson Timbó	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO HANDEBOL MAS 10 A16 ANOS	17H30	T/Q	Anderson Timbó	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO VOLEIBOL 12 A17 ANOS	17H	S/Q/S	Oberdan	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO
SESC OLÍMPICO FUTSAL MASC 13 A 17 ANOS	19H	S/Q/S	André Barros	ISENTO	ISENTO	ISENTO	ISENTO

CLUBE SESC DE CORRIDAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
CLUBE SESC DE CORRIDAS 2X 16 A 59 ANOS	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 55,00	R\$ 63,00	R\$ 85,00	R\$ 113,00

COMBO MODALIDADES

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	07H	T/Q	Hellany	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	08H	Q/S	Luciano	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	09H	T/Q	Alessandra	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	10H	Q/S	André Luiz	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	15H	Q/S	Douglas	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50

HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	16H	T/Q	Douglas	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	18H10	T/Q	Janne	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
HIDROGINÁSTICA + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	19H	T/Q	Douglas	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	9H	T/Q	Alex	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	10H	T/Q	Alex	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	T/Q	Janne	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	17H	Q/S	André Diener	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	19H	T/Q	Jonathan	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM	20H	Q/S	André Diener	R\$ 129,50	R\$ 144,50	R\$ 190,50	R\$ 260,50
CLUBE SESC DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA	7H	Q/S	Ricardo	R\$ 104,50	R\$ 116,50	R\$ 155,50	R\$ 211,50
PACOTES FITNNES (MUS., HITT, GINÁSTICA, CICLISMO INDOOR E TREINO FUNCIONAL) 15 A 59 ANOS	6H ÀS 22H	S/T/Q/Q/S/S/D	Hellany/ Alex/ Douglas	R\$ 119,00	R\$ 132,00	R\$ 168,00	R\$ 239,00

DANÇAS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
DANÇA DO VENTRE (terceirizado)							
DANÇA DO VENTRE	SÁB - 16:00/17:40	14 A 80	RAÍLA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
DANÇA DO VENTRE	TER - 19:00/20:40	14 A 80	RAÍLA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	R\$ 81,00	R\$ 104,00
BALET (BABY CLASS)							
BABY CLASS	3ª/5ª - 10:00/10:50	04 E 05	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BABY CLASS	3ª/5ª - 15:00/15:50	04 E 05	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET PREPARATÓRIO							
BALLET PREPARATÓRIO	3ª/5ª - 09:00/09:50	06 A 08	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET PREPARATÓRIO	3ª/5ª - 14:00/14:50	06 A 08	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET (BALLET CLÁSSICO 1)							
BALLET CLÁSSICO 1	2ª/4ª - 09:00/09:50	09 A 11	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET CLÁSSICO 1	2ª/4ª - 15:00/15:50	09 A 11	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET (BALLET CLÁSSICO 2)							
BALLET CLÁSSICO 2	2ª/4ª - 10:00/10:50	12 A 15	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
BALLET CLÁSSICO 2	2ª/4ª - 16:00/16:50	12 A 15	HANA	R\$ 57,00	R\$ 63,00	XXXX	R\$ 104,00
TEATRO (terceirizado)							
TEATRO	SÁB - 14:00/15:40	11 A 13	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 10:00/11:40	05 A 07	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 10:00/11:40	08 A 10	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 14:00/15:40	14 A 16	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
TEATRO	SÁB - 16:00/17:40	17 A 30	JHONY	R\$ 85,00	R\$ 93,00	XXXX	R\$ 127,00
VIOLÃO (terceirizado)							
VIOLÃO	QUI - 10:00/11:40	12 A 80	DAVI	R\$ 85,00	R\$ 93,00	R\$ 107,00	R\$ 127,00
VIOLÃO	QUI - 15:00/16:40	12 A 80	DAVI	R\$ 85,00	R\$ 93,00	R\$ 107,00	R\$ 127,00

OUTROS SERVIÇOS							
SERVIÇOS	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
AVALIAÇÃO FÍSICA FUNCIONAL	DIVERSOS	AGENDAR	DIVERSOS	R\$ 28,00	R\$ 30,00	R\$ 42,00	R\$ 55,00
OUTROS SERVIÇOS	TRAB.CBST	CONVENIADO	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\$ 14,00			

Horário e valores referentes ao exercício de 2024

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

Documentos necessários: Carteira do SESC atualizada (mesmo sendo público em geral):

Preenchimento da PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física) lei n. 5555/2015 - validade 12 meses;

Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;

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

É obrigatório o traje de banho para a realização de exames médicos.

Pagamento de mensalidade 1º a 10º de cada mês (independente do dia que fez a matrícula).

Dia 30 de cada mês. O não pagamento da mensalidade acarreta o cancelamento da inscrição e perda da garantia de vaga. Item 4.2 do termo de adesão.

Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.

Não realizamos reservas de vagas.

***TURMAS E HORARIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES**