

ATIVIDADES FITNESS

| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVÊNIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
|---|---|-------------|-----------|------------|------------|--------------|------------|
| ALONGAMENTO 2X (PACOTE FITNESS) | 17:00 às 17:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | PEDRO | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| ALONGAMENTO 3X | 08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | CREZILDA | R\$ 116,00 | R\$ 128,00 | R\$ 165,00 | R\$ 231,00 |
| ALONGAMENTO 3X (PACOTE FITNESS) | 09:00 às 09:30 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | CREZILDA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| | | | | | | | |
| GINÁSTICA LOCALIZADA 2X (PACOTE FITNESS) | 09:00 às 09:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | SILVANIA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS) | 06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | CREZILDA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS) | 12:10 às 13:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | LILIANA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS) | 16:10 às 17:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | SANDRA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS) | 19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | SANDRA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| MUSCULAÇÃO | 06:00 ÀS 12:00 15 ANOS ACIMA | 2ª a DOM | DIVERSOS | R\$ 86,00 | R\$ 95,00 | R\$ 127,00 | R\$ 174,00 |
| PACOTE FITNESS (MUSCULAÇÃO, ALONGAMENTO, TREINAMENTO FUNCIONAL, GINASTICA LOCALIZADA, E PILATES) | 06:00 ÀS 22:00 15 ACIMA | 2ª à 6ª | DIVERSOS | R\$ 140,00 | R\$ 156,00 | R\$ 198,00 | R\$ 282,00 |
| | VERIFICAR HORÁRIO DAS AULAS DO PACOTE FITNESS | | | | | | |
| PILATES 2X | 07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | SILVANIA | R\$ 100,00 | R\$ 108,00 | R\$ 148,00 | R\$ 198,00 |
| PILATES 2X | 08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | SILVANIA | R\$ 100,00 | R\$ 108,00 | R\$ 148,00 | R\$ 198,00 |
| PILATES 2X (PACOTE FITNESS) | 11:00 às 11:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | KAREN | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| PILATES 2X | 18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | GUILHERME | R\$ 100,00 | R\$ 108,00 | R\$ 148,00 | R\$ 198,00 |
| PILATES 2X | 16:00 às 16:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | TIAGO | R\$ 100,00 | R\$ 108,00 | R\$ 148,00 | R\$ 198,00 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|------------------------------|-------------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| PILATES 2X | 18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | GUILHERME | R\$ 100,00 | R\$ 108,00 | R\$ 148,00 | R\$ 198,00 |
| PILATES 2X (PACOTE FITNESS) | 19:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | GUILHERME | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| PILATES 3X (PACOTE FITNESS) | 07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | CREZILDA | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |
| PILATES 3X | 10:00 às 10:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | CREZILDA | R\$ 116,00 | R\$ 128,00 | R\$ 165,00 | R\$ 231,00 |
| PILATES 3X | 11:10 às 12:00 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | CREZILDA | R\$ 116,00 | R\$ 128,00 | R\$ 165,00 | R\$ 231,00 |
| PILATES 3X (PACOTE FITNESS) | 15:10 às 16:00 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | TIAGO | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS | P.FITNESS |

ATIVIDADES AQUÁTICAS ATUALIZAR VALORES

| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
|--|------------------------------|-------------|-----------|------------|------------|--------------|------------|
| HIDROGINÁSTICA 2X | 07:00 às 07:50 12 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | SILVANIA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X | 08:00 às 08:50 12 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | FABIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X | 09:10 às 10:00 12 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | ALEXANDRE | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X | 10:10 às 11:00 12 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | ALEXANDRE | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X | 12:10 às 13:00 12 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X | 16:00 às 16:50 12 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | PEDRO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X | 17:10 às 18:00 12 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | LILIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| HIDROGINÁSTICA 3X | 16:00 às 16:50 12 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | SANDRA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| HIDROGINÁSTICA 3X | 20:00 às 20:50 12 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | LILIANA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ II (6 meses a 1 ano e 11 meses) | 09:00 às 09:30 | 4ª e 6ª | KAREN | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ I (2 anos a 3 ano e 11 meses) | 09:30 às 10:00 | 4ª e 6ª | KAREN | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ II (2 anos a 3 ano e 11 meses) | 15:00 às 15:30 | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO BEBÊ 2X - BEBÊ I (6 meses a 1 ano e 11 meses) | 15:30 às 16:00 | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (4 a 5 anos) | 09:00 às 09:50 | 3ª e 5ª | MAYRA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos) | 10:00 às 10:50 | 3ª e 5ª | MAYRA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (8 a 10 anos) | 11:10 às 12:00 | 3ª e 5ª | ALEXANDRE | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (11 a 14 anos) | 14:00 às 14:50 | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos) | 14:00 às 14:50 | 3ª e 5ª | PEDRO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (4 a 5 anos) | 16:00 às 16:50 | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos) | 10:00 às 10:50 | 4ª e 6ª | KAREN | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (4 a 5 anos) | 09:00 às 09:50 | 4ª e 6ª | FABIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (8 a 10 anos) | 14:00 às 14:50 | 4ª e 6ª | LILIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos) | 14:00 às 14:50 | 4ª e 6ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (11 a 14 anos) | 15:00 às 15:50 | 4ª e 6ª | GUILHERME | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|-------------|-----------|------------|------------|--------------|------------|
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (8 a 10 anos) | 15:00 às 15:50 | 4ª e 6ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (6 a 7 anos) | 16:00 às 16:50 | 4ª e 6ª | GUILHERME | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO INFANTIL 2X (11 a 14 anos) | 10:00 às 10:50 | 4ª e 6ª | FABIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | MAYRA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | CREZILDA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | MAYRA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | CREZILDA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 11:00 às 12:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | SILVANIA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 13:00 às 14:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | PEDRO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 18:00 às 19:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 18:00 às 19:00 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | LILIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 19:00 às 19:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | JOÃO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 19:00 às 19:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | LILIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 20:00 às 20:50 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | LILIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | SILVANIA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 07:00 às 07:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | FABIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 12:00 às 12:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | PEDRO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 11:00 às 11:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | KAREN | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | FABIANA | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 2X | 13:00 às 13:50 15 ANOS ACIMA | 4ª e 6ª | PEDRO | R\$ 107,00 | R\$ 120,00 | R\$ 158,00 | R\$ 215,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 3X | 17:00 às 17:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | SANDRA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 3X | 18:00 às 18:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | LILIANA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 3X | 18:00 às 18:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | SANDRA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 3X | 19:00 às 19:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | LILIANA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 3X | 19:00 às 19:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | SANDRA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| NATAÇÃO ADULTO 3X | 20:00 às 20:50 15 ANOS ACIMA | 2ª, 4ª e 6ª | SANDRA | R\$ 133,00 | R\$ 147,00 | R\$ 199,00 | R\$ 266,00 |
| | | | | | | | |
| SESC CLUBE DE CORRIDAS ATUALIZAR VALORES | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
| SESC CLUBE DE CORRIDA | 07:10 às 08:30 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | FABIANA | R\$ 65,00 | R\$ 75,00 | R\$ 100,00 | R\$ 133,00 |
| | | | | | | | |
| COMBO MODALIDADES ATUALIZAR VALORES | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
| MUSCULAÇÃO + CLUBE DE CORRIDAS | 07:10 às 08:30 15 ANOS ACIMA | 3ª e 5ª | FABIANA | R\$ 118,50 | R\$ 132,50 | R\$ 177,00 | R\$ 240,50 |

Horário e valores referentes ao exercício de 2026

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

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

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

Atestado médico para atividades aquáticas- validade 03 meses;

OBS.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATÓRIAMENTE DO CARDIOLOGISTA

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

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

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

Observação para retorno das atividades deverá verificar disponibilidade de vagas.

Não realizamos reservas de vagas.

| |
|---|
| *TURMAS E HORÁRIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES |
|---|