

# SESC 913 SUL

## Mitri Moufarrege

Informações: 3218-9100  
 Whatsapp: 3218-9101  
[www.sescdf.com.br](http://www.sescdf.com.br)

ATIVIDADES FITNESS							
SERVIÇO	HORÁRIO	DIAS	INSTRUTOR	TRAB. CBST	CONVÊNIO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
ALONGAMENTO 2X (PACOTE FITNESS)	17:00 às 17:50 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	PEDRO	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
ALONGAMENTO 3X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	2 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup>	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	2 <sup>a</sup> , 4 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup>	CREZILDA	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
GINÁSTICA LOCALIZADA 2X (PACOTE FITNESS)	09:00 às 09:50 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	SILVANIA	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	06:00 às 06:50 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	CREZILDA	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	12:10 às 13:00 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	LILIANA	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	16:10 às 17:00 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	SANDRA	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
TREINAMENTO FUNCIONAL 2X (PACOTE FITNESS)	19:10 às 20:00 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	SANDRA	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
MUSCULAÇÃO	06:00 ÀS 12:00 15 ANOS ACIMA	2 <sup>a</sup> a DOM	DIVERSOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
<b>PACOTE FITNESS</b> (MUSCALAÇÃO, ALONGAMENTO, TREINAMENTO FUNCIONAL, GINASTICA LOCALIZADA, E PILATES)	06:00 ÀS 22:00 15 ACIMA	2 <sup>a</sup> à 6 <sup>a</sup>	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	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	SILVANIA	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES 2X	08:00 às 08:50 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	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	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	KAREN	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS	P.FITNESS
PILATES 2X	18:10 às 19:00 15 ANOS ACIMA	3 <sup>a</sup> e 5 <sup>a</sup>	GUILHERME	R\$ 100,00	R\$ 108,00	R\$ 148,00	R\$ 198,00
PILATES 2X	16:00 às 16:50 15 ANOS ACIMA	4 <sup>a</sup> e 6 <sup>a</sup>	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 anos 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 anos 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. Iten 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**