



UNIDADE ASA NORTE

Horários semanais: 06h às 22h

Horários aos finais de semana: 08h às 12h

www.sescdf.com.br

Whatsapp: 3218-9101

ATIVIDADES FITNESS

MODALIDADE	HORÁRIO	DIAS	ED. FÍSICO	TRAB.CBST	CONVENIADO	GERONTOLOGIA	PUB. GERAL
MUSCULAÇÃO	06h às 22h / 08h às 12h	SEG-SEX/ SAB-DOM	TODOS	R\$ 86,00	R\$ 95,00	R\$ 127,00	R\$ 174,00
PILATES SOLO	07h às 07h50	SEG/QUA/SEX	RILDO	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO	09h às 9h50	SEG/QUA/SEX	VINÍCIUS	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO	10h10 às 11h	SEG/QUA/SEX	RAQUEL	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO	16h às 16h50	SEG/QUA/SEX	MATEUS	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO	18h10 às 19h	SEG/QUA/SEX	FRANCKLIN	R\$ 110,00	R\$ 122,00	R\$ 157,00	R\$ 220,00
PILATES SOLO	08h às 08h50	TER/QUI	RAQUEL	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO	10h10 às 11h	TER/QUI	VINÍCIUS	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO	16h às 16h50	TER/QUI	MAGALY	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO	19h10 às 20h	TER/QUI	WALLASSON	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PILATES SOLO	20h10 às 21h	TER/QUI	FRANCKLIN	R\$ 95,00	R\$ 103,00	R\$ 141,00	R\$ 188,00
PACOTE FITNESS (CICLISMO INDOOR/TREINO FUNCIONAL/ GIN.LOCAL)		SEG - SEX	TODOS	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	08h às 08h50	SEG/QUA/SEX	RAQUEL	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	18h10 às 19h	SEG/QUA/SEX	WALLASSON	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	07h às 07h50	TER/QUI	VINÍCIUS	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	11h10 às 12h	TER/QUI	RILDO	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	17h10 às 18h	TER/QUI	FRANCKLIN	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
CICLISMO INDOOR (PACOTE FITNESS)	19h10 às 20h	TER/QUI	MATEUS	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
GINÁSTICA LOCALIZADA (PACOTE FITNESS)	18h10 às 19h	TER/QUI	TAINARA	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE FITNESS)	19h10 às 20h	SEG/QUA/SEX	TAINARA	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00

TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE FITNESS)	11h10 às 12h	QUA/SEX	RILDO	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
TREINAMENTO FUNCIONAL (PACOTE FITNESS)	09h às 9h50	TER/QUI	MAGALY	R\$ 133,00	R\$ 148,00	R\$ 188,00	R\$ 268,00
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					
PASSAPORTE DO LAZER(CASAL E FILHOS)	ISENTO	ISENTO					
SESC DANÇANTE							
A ESCOLA VEM AO SESC	R\$ (POR ESTUDANTE DA REDE PÚBLICA)						
	R\$ (POR ESTUDANTE DE ESCOLA PARTICULAR)						

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.: HOMENS E MULHERES A PARTIR DE 70 ANOS, O ATESTADO DE SAÚDE DEVERÁ SER OBRIGATORIAMENTE 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**

