

| ATIVIDADES FITNESS | | | | | | | |
|--|------------|---------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVÊNIO | 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 | 7H | T/Q | Verônica | R\$ 85,00 | R\$ 92,00 | R\$ 126,00 | R\$ 168,00 |
| PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA | 11H | T/Q | Hellany | R\$ 85,00 | R\$ 92,00 | R\$ 126,00 | R\$ 168,00 |
| PILATES SOLO E BOLA 2X 15 ANOS ACIMA | 8H | 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 | 19H10 | T/Q | Marcos | 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 | Hellany | R\$ 98,00 | R\$ 109,00 | R\$ 140,00 | R\$ 196,00 |
| PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA | 8H | S/Q/S | Aurélio | 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 | Verônica | 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 | Bruna | R\$ 98,00 | R\$ 109,00 | R\$ 140,00 | R\$ 196,00 |
| PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA | 16H | S/Q/S | Jessika | R\$ 98,00 | R\$ 109,00 | R\$ 140,00 | R\$ 196,00 |
| PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA | 18H | S/Q/S | Jessika | R\$ 98,00 | R\$ 109,00 | R\$ 140,00 | R\$ 196,00 |
| PILATES SOLO E BOLA 3X 15 ANOS ACIMA | 19H | 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 | 7H | 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 | 10H | S/Q/S | Hellany | 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 | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | 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 |
| KRAV MAGÁ | 19H | Q/S | Eduardo | R\$ 64,00 | R\$ 71,00 | R\$ 91,00 | R\$ 127,00 |
| MUAY THAI 2X | 9H | T/Q | Charles | R\$ 64,00 | R\$ 71,00 | R\$ 91,00 | R\$ 127,00 |
| MUAY THAI 3X | 15H | S/Q/S | Charles | R\$ 85,00 | R\$ 92,00 | R\$ 127,00 | R\$ 169,00 |
| MUAY THAI 3X 16 ANOS ACIMA | 20H | S/Q/S | Charles | R\$ 85,00 | R\$ 92,00 | R\$ 127,00 | R\$ 169,00 |
| ATIVIDADES AQUÁTICAS | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | 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 | André Luiz | 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 | Bruna | 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 | Bruna | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |
| HIDROGINÁSTICA 2X 15 ANOS ACIMA | 9H | T/Q | Aurélio | 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 | Danilo | 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 | Marcos | 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 | Aurélio | 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 | Marcos | R\$ 113,00 | R\$ 125,00 | R\$ 169,00 | R\$ 226,00 |
| HIDROGINÁSTICA 4X 15 ANOS ACIMA | 11H | T/Q/Q/S | Alex/ André LUIZ | 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 | Bruna/ Danilo | 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 | Bruna | 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 | Alex | 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 | Aurélio | 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 | André Luiz | 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 | Heliton | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |
| NATAÇÃO 2X 06 A 08 ANOS ADAP. II | 15H | Q/S | Heliton | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |
| NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INIC.INFANTIL | 15H | Q/S | Jonathan | 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 | Bruna | 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 | Bruna | 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 | Aurélio | 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 | Aurélio | 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 | Aurélio | 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 | Heliton | 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 | Marcos | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |
| NATAÇÃO 2X 15 ACIMA INICIANTE/ INTERM | 17H | T/Q | Marcos | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |
| NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL | 17H | T/Q | Jessika | 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 | Jessika | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |
| NATAÇÃO 2X 09 A 14 ANOS INICIAÇÃO INFANTIL | 18H10 | T/Q | Heliton | 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 | Oberdan | 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 | Jonathan | 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 |
| AQUATHLON KIDS 3X 09 ANOS ACIMA | 16H | S/Q/S | Jonathan | 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 | Jessika | 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 | Ricardo/Aurélio | 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/ Aurélio | R\$ 136,50 | R\$ 153,00 | R\$ 201,00 | R\$ 274,50 |
| NATAÇÃO PARA BEBÊ II 2X 02 A 03 ANOS | 10H | Q/S | Bruna | 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 | Marcos | 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 | Bruna | 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 | Marcos | R\$ 91,00 | R\$ 102,00 | R\$ 134,00 | R\$ 183,00 |

ATIVIDADES DE QUADRA

| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | 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 | Danilo | R\$ 64,00 | R\$ 71,00 | R\$ 91,00 | R\$ 127,00 |
| FUTEBOL SOCIETY 2X 09 A 12 ANOS | 20H | Q/S | Danilo | 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 | Danilo | R\$ 64,00 | R\$ 71,00 | R\$ 91,00 | R\$ 127,00 |
| FUTSAL 2X TREINAMENTO 07 A 09 ANOS | 18H | Q/S | Danilo | R\$ 64,00 | R\$ 71,00 | R\$ 91,00 | R\$ 127,00 |
| FUTSAL 2X 06 A 08 ANOS | 19H | Q/S | Danilo | 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 | Danilo | R\$ 64,00 | R\$ 71,00 | R\$ 91,00 | R\$ 127,00 |
| FUTSAL 2X 13 A 15 ANOS | 15H | T/Q | Danilo | 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 | André Barros | 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 | Danilo | 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 |
| ESPORTE KIDS 2X 07 A 08 ANOS | 16H | T/Q | Luan | 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 | Heliton | 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 | Danilo | ISENTO | ISENTO | ISENTO | ISENTO |
| SESC OLÍMPICO HANDEBOL MAS 10 A16 ANOS | 17H30 | T/Q | Danilo | 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 | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | 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 | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | 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 | Aurélio | 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 | Marcos | 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 | André Diener | R\$ 129,50 | R\$ 144,50 | R\$ 190,50 | R\$ 260,50 |
| NATAÇÃO + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA INIC / INTERM | 17H | Q/S | Marcos | 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 |
| PACOTES FITNRES (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 |
| CLUBE SESC DE CORRIDAS + MUSCULAÇÃO 15 ANOS ACIMA | 7H | Q/S | Ricardo | R\$ 104,50 | R\$ 116,50 | R\$ 155,50 | R\$ 211,50 |
| ATIVIDADES CULTURAIS | | | | | | | |
| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
| BALLET PREPARATÓRIO 6 A 8 ANOS | 9H | T/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-------|-----------|-----------|------------|------------|
| BALLET BABY CLASS 4 A 5 ANOS | 10H | T/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| BALLET PREPARATÓRIO 6 A 8 ANOS | 14H | T/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| BALLET BABY CLASS 4 A 5 ANOS | 15H | T/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| BALLET CLÁSSICO I 9 A 11 ANOS | 9H | S/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| BALLET CLÁSSICO II 12 A 15 ANOS | 10H | S/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| BALLET CLÁSSICO I 09 A 11 ANOS | 15H | S/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| BALLET CLÁSSICO II 12 A 15 ANOS | 16H | S/Q | Hanna | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | | R\$ 109,00 |
| DANÇA DO VENTRE 14 A 80 ANOS | 19H | T | Raila | R\$ 60,00 | R\$ 66,00 | R\$ 85,00 | R\$ 109,00 |
| TEATRO TURMA I 5 A 7 ANOS | 10H | SÁB | Jhony | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |
| TEATRO TURMA III 11 A 15 ANOS | 14H | SÁB | Jhony | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |
| TEATRO TURMA II 08 A 10 ANOS | 14H | SÁB | Jhony | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |
| TEATRO TURMA IV 16 A 24 ANOS | 16H | SÁB | Jhony | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |
| TEATRO TURMA V 12 A 16 ANOS | 16H | SÁB | Jhony | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |
| VIOLÃO 7 A 80 ANOS | 10H | Q | Davi | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |
| VIOLÃO 7 A 80 ANOS | 15H | Q | Davi | R\$ 89,00 | R\$ 97,00 | R\$ 112,00 | R\$ 133,00 |

PLANOS ANUAIS

| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | GERONTOLOGIA | PUB. GERAL |
|---------|---------|------|-----------|------------|----------|--------------|------------|
| | | | | | | | |

OUTROS SERVIÇOS

| SERVIÇO | HORÁRIO | DIAS | INSTRUTOR | TRAB. CBST | CONVENIO | 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 | 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\$ 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.: 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**