



A T E N Ç Ã O

DIAS IMPORTANTES:

- DE 01 A 05 - PAGAMENTO DA MENSALIDADE DE ALUNOS JÁ INSCRITOS.
- NO DIA 06 DE CADA MÊS, AOS DOMINGOS E FERIADOS, NÃO SERÃO REALIZADAS MATRÍCULAS/ RENOVAÇÕES DE ATIVIDADES.

MATRÍCULA PARA ALUNOS NOVOS:

SUJEITO À
DISPONIBILIDADE
DE VAGAS!

A PARTIR DO DIA 07 DE CADA MÊS, ENQUANTO HOUVER VAGAS.
(02 PRIMEIROS DIAS ÚTEIS DE ATENDIMENTO SÃO EXCLUSIVOS PARA COMERCÍARIOS/DEPENDENTES)

HIDROGINÁSTICA

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
3ª, 5ª e 6ª	07h às 08h	35,00	56,00	84,00
	08h às 09h			
	17h às 18h			
	18h às 19h			
	19h às 20h			
3ª e 5ª	9h às 10h	29,00	47,00	70,00
	20h às 21h			
4ª e 6ª	20h às 21h			

KARATÊ

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª, 4ª e 6ª	14h às 15h 05 a 06 anos	14,00	23,00	35,00
	15h às 16h 07 a 09 anos			
	16h às 17h 10 a 12 anos			
	17h às 18h 13 a 15 anos			
	18h às 19h 16 anos em diante			

NATAÇÃO

DIAS	HORÁRIO	VALORES
		EXCLUSIVO PARA COM/DEP
4ª e 6ª	10h às 11h – 10 a 13 anos	29,00
	11h às 12h - 14 anos em diante	
	12h às 13h – 14 anos em diante	
	14h às 15h – 05 a 09 anos	
	15h às 16h – 10 a 13 anos	
	16h às 17h – 14 anos em diante	
3ª e 5ª	10h às 11h – 05 a 09 anos	
	11h às 12h - 14 anos em diante	
	12h às 13h – 14 anos em diante	
	14h às 15h – 05 a 09 anos	
	15h às 16h – 10 a 13 anos	
	16h às 17h – 03 a 04 anos (Baby)	

ARTES MARCIAIS MIX – MMA
(Jiu-Jitsu/ Muay Thai/ Boxe/ Karatê/ Judô)

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
3ª e 5ª	16h às 17h 10 a 14 anos	19,00	32,00	45,00
	17h às 18h 18h às 19h 19h às 20h 20h às 21h 15 anos em diante			

ESTÚDIO DE PILATES – COM APARELHOS
(15 ANOS EM DIANTE)

DIAS	HORÁRIO	VALORES
		COM/DEP
2ª e 4ª	08h às 09h	48,00
	09h às 10h	
	17h às 18h	
	18h às 19h	
3ª e 5ª	08h às 09h	
	09h às 10h	
	16h às 17h	
	17h às 18h	
	19h às 20h	
	20h às 21h	

ESTÚDIO DE PILATES – COM APARELHOS
(15 ANOS EM DIANTE)

DIAS	HORÁRIO	VALORES
		COM/DEP
2ª, 4ª e 6ª	06h30h às 07h30	36,00
3ª, 5ª e 6ª	15h às 16h	
2ª e 4ª	10h às 11h	30,00
	15h às 16h	
	20h às 21h	
2ª e 6ª	19h às 20h	
3ª e 5ª	06h30 às 07h30h	
	10h às 11h	
	18h às 19h	

TREINO SISTEMÁTICO NO GINÁSIO DO SESC:
(FUTSAL, BASQUETE E VÔLEI)

DIAS	HORÁRIOS	VALORES (1 HORA)	
		COMERCIÁRIO/DEPENDENTE	USUÁRIOS
3ª E 5ª	20h00 às 21h00	57,00	144,00
	21h00 às 22h00		

OBS: VERIFIQUE A DISPONIBILIDADE DO HORÁRIO NA COORDENAÇÃO DE ESPORTES (DFE) E REALIZE O PAGAMENTO DA TAXA NA CENTRAL DE ATENDIMENTOS.

INFORMAÇÕES: 4005-9542

A PARTIR DO DIA 11 DE CADA MÊS, ENQUANTO HOUVER VAGAS.
(02 PRIMEIROS DIAS ÚTEIS DE ATENDIMENTO SÃO EXCLUSIVOS PARA COMERCIÁRIOS/DEPENDENTES)

MUSCULAÇÃO

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª, 4ª e 6ª Ou 3ª, 5ª e 6ª	05h30 às 06h30	29,00	47,00	70,00
	06h às 07h			
	07h às 08h			
	08h às 09h			
	10h às 11h			
	10h às 11h			
	11h às 12h			
	12h às 13h			
	13h às 14h			
	15h às 16h			
	16h às 17h			
	17h às 18h			
2ª a 6ª LIVRE	06H às 21h	29,00 HORÁRIOS EXCLUSIVOS PARA COM/DEP		
		COM/DEP	CONV	USU
		29,00	47,00	70,00
		52,00 EXCLUSIVO PARA COM/DEP		

INICIAÇÃO ESPORTIVA DE BASE
ÊNFASE NOS MOVIMENTOS BÁSICOS (SALTAR, DESLOCAR, CAMINHAR, CORRER, EQUILIBRAR E OUTROS)

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª e 4ª	15h às 16h 04 a 06 anos	14,00	23,00	35,00

INICIAÇÃO ESPORTIVA GERAL
APLICAÇÃO DE MOVIMENTOS ESPECÍFICOS (FUTSAL, VÔLEI, GINÁSTICA GERAL, ATLETISMO E OUTROS)

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
3ª e 5ª	14h às 15h 16h às 17h 07 a 10 anos	14,00	23,00	35,00

VÔLEI

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª, 4ª e 6ª	14h às 15h 11 a 14 anos	19,00	32,00	46,00
	20h às 21h 19 anos em diante			
3ª e 6ª	19h às 20h 15 a 18 anos	14,00	23,00	35,00

BASQUETE

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
3ª, 5ª e 6ª	15h às 16h 11 a 14 anos	19,00	32,00	46,00
2ª, 4ª e 6ª	21h às 22h 19 anos em diante			

FUTSAL

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª, 4ª e 6ª	16h às 17h 11 a 14 anos	19,00	32,00	46,00
	18h às 19h 15 a 18 anos			
2ª e 5ª	19h às 20h 19 anos em diante	14,00	23,00	35,00

TREINAMENTO FUNCIONAL**(15 ANOS EM DIANTE)****CONSISTE EM ROTINAS DE EXECÍCIOS CORPORAIS , REALIZADAS EM GRUPO, VISANDO O DESENVOLVIMENTO DE APTIDÃO FÍSICA.**

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª e 4ª	8h às 9h	24,00	36,00	60,00
3ª e 5ª	19h às 20h			
2ª e 4ª e 6ª	16h às 17h	29,00	47,00	70,00

PACOTE DE ATIVIDADES FÍSICAS**(15 ANOS EM DIANTE)*****MUSCULAÇÃO, *TREINAMENTO FUNCIONAL E *HIDROGINÁSTICA**

DIAS	HORÁRIO	VALORES		
		COM/DEP	CONV	USU
2ª a 6ª	06h às 07h *Obs.: Não inclui treinamento funcional	57,00	93,00	138,00
	08h às 10h			
	15h às 17h *Obs.: Não inclui Hidroginástica			
	16h às 18h			
	17h às 19h *Obs.: Não inclui treinamento funcional			
	19h às 21h			
	20h às 22h Obs.: Não inclui treinamento funcional			

OBS.: DIRIJA-SE AOS PROFESSORES, NA SALA DE MUSCULAÇÃO, PARA REALIZAR A MONTAGEM DO CRONOGRAMA DO PACOTE.

IMPORTANTE!

Para inscrição em modalidade física/esportiva é obrigatório atestado médico de aptidão para atividade física. Este deve ser emitido de forma legível , em papel timbrado, carimbado, datado e assinado pelo médico(CRM). Salvo especificação médica, o atestado terá validade de até 01 ano, a contar da data de emissão, devendo o mesmo cobrir integralmente o mês que está sendo pago.

Obs.: Para **GESTANTES** o atestado médico deve ser específico da especialidade de **OBSTETRÍCIA**. O mesmo deve ser apresentado, para análise, na coordenação de esportes - DFE e posteriormente registrado na Central de Atendimentos.

LOCAIS PARA REALIZAÇÃO DOS PAGAMENTOS:

SESC DOCA

SESC BOULEVARD

SESC ANANINDEUA