

## MODALIDADES ESPORTIVAS 2021

| TURMAS SESC CIDADE ALTA |                             |  |   |            |               |
|-------------------------|-----------------------------|--|---|------------|---------------|
| MODALIDADE              | DIAS                        | HORÁRIOS   | VALORES   |            |               |
|                         |                             |  | TRABALHADOR DO COMÉRCIO   | CONVENIADO | PÚBLICO GERAL |
| MUSCULAÇÃO              | Segunda a sexta             | 6h às 12h  | R\$ 45,00   | R\$ 66,00  | R\$ 95,00     |
|                         |                             | 12h às 18h<br>18h às 21h   |   |            |               |
| SUPER GYM               | Segundas, Quartas e Sextas. | 7h às 7h50<br>16h às 16h50<br>16h50 às 17h40<br>17h40 às 18h30<br>18h30 às 19h20 | R\$ 28,00   | R\$ 42,00  | R\$ 58,00     |
| DANÇA FIT               | Terças e Quintas            | 8h às 8h40<br>9h às 9h40<br>18h às 18h50   | R\$ 22,00   | R\$ 31,00  | R\$ 44,00     |
|                         | Segundas e Quartas          | 12h10 às 13h<br>16h às 16h50<br>16h50 às 17h40                                   |   |            |               |
| PILATES SOLO            | Segundas, Quartas e Sextas  | 7h50 às 8h30   | R\$ 44,00   | R\$ 66,00  | R\$ 86,00     |
|                         | Terças e Quintas            | 6h às 6h50<br>7h às 7h50   | R\$ 35,00   | R\$ 54,00  | R\$ 72,00     |
|                         |                             | 15h40 às 16h30<br>16h40 às 17h30   |   |            |               |
|                         | Segundas e Quartas          | 11h às 11h50<br>15h às 15h50   |   |            |               |
| TURMAS ON LINE SÊNIOR   | Segundas, Quartas e Sextas  | 6h10 às 7h<br>7h às 7h50   | R\$ 20,00   |            |               |
|                         | Terças e Quintas            | 16h às 16h50   |   |            |               |
| TURMAS ON-LINE          | Segundas, Quartas e Sextas  | 6h10 – Pilates<br>7h – Dança   | R\$ 20,00<br>(Taxa única que permite acesso às aulas de pilates, dança e ginástica) |            |               |
|                         | Terças e Quintas            | 15h10 - Ginástica  |   |            |               |
| AValiação /REAVAliação  | Segunda a Sexta             | Horários pré agendados   | R\$ 25,00   | R\$ 40,00  | R\$ 50,00     |

## TURMAS SESC ZONA NORTE

| MODALIDADE            | DIAS                    | HORÁRIOS  | VALORES                 |            |               |
|-----------------------|-------------------------|---|-------------------------|------------|---------------|
|                       |                         |   | TRABALHADOR DO COMÉRCIO | CONVENIADO | PÚBLICO GERAL |
| <b>NATAÇÃO</b>        | Segunda, Quarta e Sexta | 8h às 8h50<br>8h50 às 9h40<br>9h40 às 10h30<br>10h30 às 11h20<br>16h10 às 17h<br>17h às 17h50<br>17h50 às 18h40<br>18h40 às 19h30<br>19h40 às 20h30 | R\$ 36,00               | R\$ 56,00  | R\$ 85,00     |
|                       | Terça e Quinta          | 7h às 7h50<br>8h às 8h50<br>8h50 às 9h40<br>15h10 às 16h<br>16h10 às 17h<br>18h40 às 19h30<br>19h30 às 20h20  | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
|                       | Quarta e Sexta          | 7h às 7h50  |                         |            |               |
| <b>HIDROGINÁSTICA</b> | Segunda e Quarta        | 8h às 8h50<br>8h50 às 9h40<br>9h40 às 10h30   | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
|                       | Segunda, Quarta e Sexta | 15h20 às 16h10<br>16h10 às 17h<br>17h às 17h50<br>18h às 18h50<br>18h50 às 19h40  | R\$ 36,00               | R\$ 56,00  | R\$ 85,00     |
|                       | Terça e Quinta          | 6h10 às 7h<br>7h às 7h50<br>7h50 às 8h40<br>8h40 às 9h30<br>14h30 às 15h20<br>16h10 às 17h<br>17h às 17h50<br>17h50 às 18h40<br>18h 40 às 19h30     | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
| <b>SUPER GYM</b>      | Segunda, Quarta e Sexta | 6h10 às 7h<br>17h às 17h50<br>18h às 18h50  | R\$ 28,00               | R\$ 42,00  | R\$ 58,00     |
|                       | Terça e Quinta          | 7h às 7h50  | R\$ 22,00               | R\$ 30,00  | R\$ 43,00     |
| <b>DANÇA FIT</b>      | Segunda, Quarta e Sexta | 7h10 às 8h  | R\$ 29,00               | R\$ 41,00  | R\$ 53,00     |
|                       | Segunda e Quarta        | 8h às 8h50  | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 44,00     |
|                       | Terça e Quinta          | 6h10 às 7h<br>19h30 às 20h20  |                         |            |               |

## TURMAS SESC ZONA NORTE

| MODALIDADE                         | DIAS                    | HORÁRIOS   | VALORES                 |            |               |
|------------------------------------|-------------------------|--|-------------------------|------------|---------------|
|                                    |                         |  | TRABALHADOR DO COMÉRCIO | CONVENIADO | PÚBLICO GERAL |
| <b>PILATES SOLO</b>                | Segunda e Quarta        | 9h às 9h50   | R\$ 35,00               | R\$ 54,00  | R\$ 72,00     |
|                                    | Terça e Quinta          | 8h às 8h50<br>8h50 às 9h40<br>10h às 10h50<br>15h10 às 16h<br>16h40 às 17h30 |                         |            |               |
|                                    | Segunda, Quarta e Sexta | 15h10 às 16h<br>16h às 16h50   | R\$ 44,00               | R\$ 66,00  | R\$ 86,00     |
| <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b>       | Terça e Quinta          | 17h40 às 18h30<br>18h30 às 19h20   | R\$ 37,00               | R\$ 52,00  | R\$ 72,00     |
| <b>ESCOLINHA DE FUTSAL</b>         | Segunda, Quarta e Sexta | 18h às 18h50   | R\$ 25,00               | R\$ 37,00  | R\$ 48,00     |
| <b>ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)</b>   | Segunda, Quarta e Sexta | 16h10 às 16h<br>17h às 17h45   | R\$ 28,00               | R\$ 38,00  | R\$ 54,00     |
|                                    | Quarta e Sexta          | 8h às 8h45   | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 46,00     |
| <b>MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)</b> | Terça e Quinta          | 17h às 17h50<br>17h50 às 18h40   | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 46,00     |

## TURMAS SESC MOSSORÓ

| MODALIDADE                         | DIAS                        | HORÁRIOS   | VALORES                 |            |               |
|------------------------------------|-----------------------------|--|-------------------------|------------|---------------|
|                                    |                             |  | TRABALHADOR DO COMÉRCIO | CONVENIADO | PÚBLICO GERAL |
| <b>MUSCULAÇÃO</b>                  | Segunda a sexta             | 5h30 às 10h30<br>12h às 17h<br>17h às 21h                    | R\$ 45,00               | R\$ 66,00  | R\$ 95,00     |
| <b>HIDROGINÁSTICA</b>              | Segundas, Quartas e Quintas | 15h20 às 16h10<br>20h às 21h50                               | R\$ 36,00               | R\$ 56,00  | R\$ 85,00     |
|                                    | Segundas, Quartas e Sextas  | 16h10 às 17h<br>17h às 17h50<br>18h às 18h50                 |                         |            |               |
|                                    | Terças, Quintas e Sextas    | 6h30 às 7h20<br>7h30 às 8h20                                 |                         |            |               |
|                                    | Terças e Quintas            | 17h às 17h50<br>19h às 19h50                                 | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
|                                    | Terças e Sextas             | 16h10 às 17h   |                         |            |               |
| <b>NATAÇÃO</b>                     | Segundas, Quartas e Sextas  | 16h10 às 17h<br>17h às 17h50                                 | R\$ 36,00               | R\$ 56,00  | R\$ 85,00     |
|                                    | Terças, Quintas e Sextas    | 6h30 às 7h20<br>7h30 às 8h20<br>8h30 às 9h20<br>18h às 18h50 |                         |            |               |
|                                    | Segundas e Quartas          | 19h às 19h50<br>20h às 21h50                                 | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
|                                    | Terças e Sextas             | 15h20 às 16h10   |                         |            |               |
|                                    | Terças e Quintas            | 16h10 às 17h<br>17h às 17h50<br>19h às 19h50<br>20h às 21h50 |                         |            |               |
| <b>ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)</b>   | Segundas, Quartas e Sextas. | 16h às 16h45<br>17h às 17h45                                 | R\$ 28,00               | R\$ 38,00  | R\$ 54,00     |
|                                    | Terças e Quintas            | 17h às 17h45   | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 46,00     |
| <b>MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)</b> | Segundas, Quartas e Sextas. | 17h às 17h50<br>18h às 18h50                                 | R\$ 28,00               | R\$ 38,00  | R\$ 54,00     |
|                                    | Terças e Quintas            | 8h30 às 9h20<br>17h às 17h50<br>18h às 18h50                 | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 46,00     |
| <b>DANCE TRAINING</b>              | Segunda, Quarta e Sexta     | 8h30 às 9h20   | R\$ 29,00               | R\$ 41,00  | R\$ 53,00     |
|                                    | Terças e Quintas            | 16h às 16h50   | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 44,00     |

## TURMAS SESC MOSSORÓ

| MODALIDADE                     | DIAS                    | HORÁRIOS   | VALORES                 |            |               |
|--------------------------------|-------------------------|--|-------------------------|------------|---------------|
|                                |                         |  | TRABALHADOR DO COMÉRCIO | CONVENIADO | PÚBLICO GERAL |
| <b>DANÇA FIT</b>               | Terças e Quintas        | 7h30 às 8h20<br>12h às 12h50<br>18h às 18h50                 | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 44,00     |
| <b>PILATES SOLO</b>            | Segunda, Quarta e Sexta | 16h às 16h50<br>17h às 17h50<br>18h às 18h50<br>19h às 19h50 | R\$ 44,00               | R\$ 66,00  | R\$ 86,00     |
|                                | Terças e Quintas        | 17h às 17h50<br>18h às 18h50<br>19h às 19h50                 | R\$ 35,00               | R\$ 54,00  | R\$ 72,00     |
| <b>TREINAMENTO FUNCIONAL</b>   | Segundas e Quartas      | 6h30 às 7h20<br>7h30 às 8h20<br>18h às 18h50                 | R\$ 37,00               | R\$ 52,00  | R\$ 72,00     |
|                                | Terças e Quintas        | 19h às 19h50   |                         |            |               |
| <b>BIKE INDOOR</b>             | Segundas e Quartas      | 6h30 às 7h20   | R\$ 39,00               | R\$ 58,00  | R\$ 80,00     |
|                                | Terças e Quintas        | 17h às 17h50   |                         |            |               |
| <b>AVALIAÇÃO / REAVALIAÇÃO</b> | Segunda a Sexta         | Horários pré agendados                                       | R\$ 25,00               | R\$ 40,00  | R\$ 50,00     |

## TURMAS SESC POTILÂNDIA

| MODALIDADE     | DIAS                       | HORÁRIOS   | VALORES                 |            |               |
|----------------|----------------------------|--|-------------------------|------------|---------------|
|                |                            |  | TRABALHADOR DO COMÉRCIO | CONVENIADO | PÚBLICO GERAL |
| HIDROGINÁSTICA | Segundas, Quartas e Sexta  | 7h50 às 8h40<br>8h50 às 9h30<br>14h30 às 15h20<br>15h20 às 16h10<br>16h10 às 17h<br>17h às 17h50<br>17h50 às 18h40<br>18h40 às 19h30                           | R\$ 36,00               | R\$ 56,00  | R\$ 85,00     |
|                | Quarta e Sextas            | 7h às 7h50   | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
|                | Terças e Quintas           | 6h10 às 7h<br>7h às 7h50<br>8h às 8h50<br>8h50 às 9h40<br>14h30 às 15h20<br>15h30 às 16h20<br>16h20 às 17h10<br>17h20 às 18h10<br>18h10 às 19h<br>19h10 às 20h |                         |            |               |
| NATAÇÃO        | Segundas, Quartas e Sextas | 7h50 às 8h40<br>8h40 às 9h30<br>9h40 às 10h30<br>10h30 às 11h20<br>16h às 16h50<br>16h50 às 17h40<br>17h40 às 18h30<br>18h30 às 19h20<br>19h20 às 20h10        | R\$ 36,00               | R\$ 56,00  | R\$ 85,00     |
|                | Quartas e Sextas           | 6h10 às 7h<br>7h às 7h50   | R\$ 29,00               | R\$ 49,00  | R\$ 73,00     |
|                | Terças, Quintas            | 6h10 às 7h<br>7h às 7h50<br>8h às 8h50<br>8h50 às 9h40<br>14h30 às 15h20<br>15h30 às 16h20<br>16h20 às 17h10<br>17h10 às 18h<br>18h10 às 19h                   |                         |            |               |
| ESPORTE KIDS   | Terça e Quinta             | 8h50 às 09h45<br>16h20 às 17h05  | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 46,00     |
|                | Segundas, Quartas e Sextas | 17h às 17h45   | R\$ 28,00               | R\$ 38,00  | R\$ 54,00     |
| MIX ESPORTIVO  | Segundas, Quartas e Sextas | 15h10 às 16h   | R\$ 28,00               | R\$ 38,00  | R\$ 54,00     |
|                | Terças e Quintas           | 11h10 às 12h<br>17h10 às 18h   | R\$ 22,00               | R\$ 31,00  | R\$ 46,00     |