

MODALIDADES ESPORTIVAS 2026

DIAS E HORÁRIOS

SESC POTILÂNDIA

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
HIDROGINÁSTICA	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	05H30 ÀS 06H20
		06H20 ÀS 07H10
		07H10 ÀS 08H00
		08H10 ÀS 09H00
		09H00 ÀS 09H50
		09H50 ÀS 10H40
		15H00 ÀS 15H50
		15H50 ÀS 16H40
		16H40 ÀS 17H30
		17H30 ÀS 18H20
	18H20 ÀS 19H10	
	TERÇA E QUINTA	05H30 ÀS 06H20
		06H20 ÀS 07H10
		07H10 ÀS 08H00
		08H10 ÀS 09H00
		09H00 ÀS 09H50
		15H00 ÀS 15H50
		15H50 ÀS 16H40
		16H40 ÀS 17H30
		17H30 ÀS 18H20
18H20 ÀS 19H10		
19H10 ÀS 20H00		
NATAÇÃO	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	05H30 ÀS 06H20
		06H20 ÀS 07H10
		07H10 ÀS 08H00
		08H10 ÀS 09H00
		09H00 ÀS 09H50
		09H50 ÀS 10H40
		10H40 ÀS 11H30
		15H00 ÀS 15H50
		15H50 ÀS 16H40
		16H40 ÀS 17H30
		17H30 ÀS 18H20
		18H20 ÀS 19H10
		19H10 ÀS 20H00
	20H00 ÀS 20H50	
	05H30 ÀS 06H20	

	TERÇA E QUINTA	06H20 ÀS 07H10
		07H10 ÀS 08H00
		08H10 ÀS 09H00
		10H00 ÀS 10H50
		16H00 ÀS 16H50
		16H50 ÀS 17H40
		18H30 ÀS 19H20
		19H20 ÀS 20H10
		20H10 ÀS 21H00
PILATES SOLO	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	06H10 ÀS 07H00
		07H10 ÀS 08H00
		08H00 ÀS 08H50
		10H10 ÀS 11H00
		11H00 ÀS 11H50
		13H00 ÀS 13H50
		14H00 ÀS 14H50
		15H00 ÀS 15H50
		16H10 ÀS 17H00
	17H10 ÀS 18H00	
	18H00 ÀS 19H00	
	TERÇA E QUINTA	08H10 ÀS 09H00
		10H10 ÀS 11H00
		11H00 ÀS 11H50
		13H00 ÀS 13H50
		14H00 ÀS 14H50
		15H00 ÀS 15H50
		15H50 ÀS 16H40
16H40 ÀS 17H30		
17H30 ÀS 18H20		
DANÇA FIT	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	19H20 ÀS 20H10
		20H10 ÀS 21H00
	TERÇA E QUINTA	09H10 ÀS 10H00
ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)	TERÇA E QUINTA	16H00 ÀS 16H45
		16H45 ÀS 17H30
		17H30 ÀS 18H15
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	TERÇA E QUINTA	12H00 ÀS 12H50
		15H00 ÀS 15H50
		17H40 ÀS 18H30
SESC CIDADE ALTA		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
DANÇA FIT	SEGUNDA E QUARTA	16H00 ÀS 16H50
	TERÇA E QUINTA	08H00 ÀS 08H50
		06H00 ÀS 06H50

PILATES SOLO	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	07H00 ÀS 07H50
		07H50 ÀS 08H40
		SEG E QUA: 11H ÀS 11H50 SEXTA: 10H ÀS 10H50
	SEGUNDA E QUARTA	15H00 ÀS 15H50
		17H ÀS 17H50
		18H ÀS 18H50
	TERÇA, QUINTA E SEXTA	09H00 ÀS 09H50
	TERÇA E QUINTA	07H00 ÀS 07H50
		15H00 ÀS 15H50
		16H00 ÀS 16H50
17H00 ÀS 17H50		
KARATÊ	TERÇA E QUINTA	18H30 ÀS 19H20
MUSCULAÇÃO	SEGUNDA À SEXTA	05H30 ÀS 21H00

SESC ZONA NORTE

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
HIDROGINÁSTICA	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	06H30 ÀS 07H20
		07H20 ÀS 08H10
		08H10 ÀS 09H00
		09H00 ÀS 09H50
		15H10 ÀS 16H00
		16H00 ÀS 16H50
		16H50 ÀS 17H40
		18H00 ÀS 18H50
		18H50 ÀS 19H40
	TERÇA E QUINTA	06H00 ÀS 06H50
		06H50 ÀS 07H40
		08H00 ÀS 08H50
		08H50 ÀS 09H40
		09H40 ÀS 10H30
		16H00 ÀS 16H50
		17H00 ÀS 17H50
		17H50 ÀS 18H40
		18H40 ÀS 19H30
	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	06H10 ÀS 07H00
		07H00 ÀS 07H50
		07H50 ÀS 08H40
		08H50 ÀS 09H40
		09H40 ÀS 10H30
		15H10 ÀS 16H00
		16H10 ÀS 17H00
		17H00 ÀS 17H50

NATAÇÃO		18H00 ÀS 18H50	
		18H50 ÀS 19H40	
		19H40 ÀS 20H30	
	TERÇA E QUINTA		06H00 ÀS 06H50
			06H50 ÀS 07H40
			07H40 ÀS 08H30
			15H10 ÀS 16H00
			16H00 ÀS 16H50
			18H40 ÀS 19H30
			19H40 ÀS 20H30
ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	09H00 ÀS 09H50	
		16H10 ÀS 16H55	
		17H00 ÀS 17H45	
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	09H50 ÀS 10H40	
	TERÇA E QUINTA	17H00 ÀS 17H50 - Z TUPMAS	
MIX ESPORTIVO/FUTEBOL (9 A 12 ANOS)			17H50 ÀS 18H40 - Z TUPMAS
ESCOLINHA DE VÔLEI (11 A 17 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	16H05 ÀS 16H55	
		16H10 ÀS 17H00	
ESCOLINHA DE FUTSAL (11 A 17 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	17H00 ÀS 17H50	
		18H00 ÀS 18H50	
SUPER GYM	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	17H00 ÀS 17H50	
PILATES SOLO	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	06H10 ÀS 07H00	
		08H10 ÀS 09H00	
		09H00 ÀS 09H50	
		10H00 ÀS 10H50	
		14H00 ÀS 14H50	
		15H00 ÀS 15H50	
		16H00 ÀS 16H50	
		18H00 ÀS 18H50	
		19H50 ÀS 20H40	
	TERÇA E QUINTA	06H10 ÀS 07H00	
		07H00 ÀS 07H50	
		08H00 ÀS 08H50	
		09H00 ÀS 09H50	
		09H50 ÀS 10H40	
		15H10 ÀS 16H00	
		16H00 ÀS 16H50	
		17H00 ÀS 17H50	
		18H00 ÀS 18H50	
		DANÇA FIT	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
TERÇA E QUINTA	19H10 ÀS 20H00		
TREINO FUNCIONAL	TERÇA E QUINTA	18H10 ÀS 19H00	

SESC MOSSORÓ

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
HIDROGINÁSTICA	SEGUNDA E QUARTA	07H30 ÀS 08H20
		19H00 ÀS 19H50
		20H00 ÀS 20H50
	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	15H20 ÀS 16H10
		16H10 ÀS 17H00
		17H00 ÀS 17H50
		18H00 ÀS 18H50
	TERÇA, QUINTA E SEXTA	05H30 ÀS 06H20
		06H30 ÀS 07H20
		07H30 ÀS 08H20
		08H30 ÀS 09H20
	TERÇA E QUINTA	16H10 ÀS 17H00
		17H00 ÀS 17H50
18H00 ÀS 18H50		
19H00 ÀS 19H50		
NATAÇÃO	SEGUNDA E QUARTA	06H30 ÀS 07H20
		18H00 ÀS 18H50
		19H00 ÀS 19H50
		20H00 ÀS 20H50
	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	16H10 ÀS 17H00
		17H00 ÀS 17H50
	TERÇA E QUINTA	16H10 ÀS 17H00
		17H00 ÀS 17H50
		19H00 ÀS 19H50
		20H00 ÀS 20H50
	TERÇA, QUINTA E SEXTA	06H30 ÀS 07H20
		07H30 ÀS 08H20
		08H30 ÀS 09H20
18H00 ÀS 18H50		
PILATES SOLO	SEGUNDA E QUARTA	07H30 ÀS 08H20
		08H30 ÀS 09H20
	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	16H00 ÀS 16H50
		17H00 ÀS 17H50
		18H00 ÀS 18H50
		19H00 ÀS 19H50
	TERÇA E QUINTA	06H30 ÀS 07H20
		07H30 ÀS 08H20
		08H30 ÀS 09H20
		12H00 ÀS 12H50
		15H00 ÀS 15H50
	16H00 ÀS 16H50	

		17H00 ÀS 17H50
		18H00 ÀS 18H50
		19H00 ÀS 19H50
DANÇA FIT	TERÇA E QUINTA	18H00 ÀS 18H50
	SEGUNDA E QUARTA	18H00 ÀS 18H50
DANCE TRAINING	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	07H30 ÀS 08H20
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	17H00 ÀS 17H50
		18H00 ÀS 18H50
	TERÇA E QUINTA	17H00 ÀS 17H50
		18H00 ÀS 18H50
MIX ESPORTIVO/FUTEBOL SOCIETY (7 A 10 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	17H00 ÀS 17H50
ESCOLINHA DE FUTEBOL SOCIETY (11 A 14 ANOS)	TERÇA E QUINTA	17H00 ÀS 17H50
ESCOLINHA DE FUTSAL (11 A 14 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	16H00 ÀS 16H50
ESCOLINHA DE VÔLEI (11 A 14 ANOS)	TERÇA E QUINTA	11H30 ÀS 12H20
		16H00 ÀS 16H50
ESCOLINHA DE BASQUETE (11 A 14 ANOS)	TERÇA E QUINTA	18H00 ÀS 18H50
TREINO FUNCIONAL	SEGUNDA E QUARTA	18H00 ÀS 18H50
	TERÇA E QUINTA	19H00 ÀS 19H50
MUSCULAÇÃO	SEGUNDA À SEXTA	05H30 ÀS 21H00

SESC CAICÓ

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
HIDROGINÁSTICA	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	06H00 ÀS 06H50
		07H00 ÀS 07H50
	SEGUNDA, TERÇA E QUINTA	18H10 ÀS 19H00
NATAÇÃO	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	08H00 ÀS 08H50
	TERÇA E QUINTA	17H10 ÀS 18H00
		19H10 ÀS 20H00
	QUARTA E SEXTA	18H10 ÀS 19H00
ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)	TERÇA E QUINTA	16H10 ÀS 17H00
		17H10 ÀS 17H55
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	16H10 ÀS 17H00
		17H10 ÀS 18H00
ESCOLINHA DE FUTSAL (11 A 15 ANOS)	SEGUNDA, QUARTA E SEXTA	19H10 ÀS 20H00