



**MODALIDADES ESPORTIVAS 2022  
DIAS E HORÁRIOS**

<b>SESC ZONA NORTE</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Natação</b>	Segunda, quarta e sexta	8h10 às 09h00
		09h00 às 09h50
		09h50 às 10h40
		15h20 às 16h10
		16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		17h50 às 18h40
		18h40 às 19h30
	Terça e quinta	19h40 às 20h30
		07h00 às 07h50
		07h50 às 08h40
		08h40 às 09h30
		15h10 às 16h00
		16h10 às 17h00
	Quarta e sexta	18h40 às 19h30
19h30 às 20h20		
<b>Esporte Kids (4 a 6 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	07h20 às 08h10
		16h10 às 16h55
<b>Mix Esportivo (7 a 10 anos)</b>	Terça e quinta	17h00 às 17h45
		17h00 às 17h50
<b>Escolinha de futsal (11 a 16 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	17h50 às 18h40
		18h00 às 18h50
<b>Hidroginástica</b>	Segunda, quarta e sexta	18h00 às 18h50
		07h20 às 08h10
		08h10 às 09h00
		09h00 às 09h50
		15h10 às 16h00
		16h00 às 16h50
		16h50 às 17h40
		18h00 às 18h50
	Terça e quinta	18h50 às 19h40
		06h05 às 06h55
		07h00 às 07h50
		07h50 às 08h40
		08h40 às 09h30

		16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		17h50 às 18h40
		18h40 às 19h30
	Quarta e sexta	06h30 às 07h20
<b>Super Gym</b>	Segunda, quarta e sexta	06h10 às 07h00
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
	Terça e quinta	07h00 às 07h50
<b>Pilates Solo</b>	Segunda, quarta e sexta	09h10 às 10h00
		15h10 às 16h00
		16h00 às 16h50
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		09h40 às 10h30
		15h10 às 16h00
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
<b>Dança Fit</b>	Segunda, quarta e sexta	07h10 às 08h00
		08h00 às 08h50
	Terça e quinta	19h10 às 20h00
<b>Treino Funcional</b>	Terça e quinta	18h10 às 19h00

<b>SESC POTILÂNDIA</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Natação</b>	Segunda, quarta e sexta	07h50 às 08h40
		08h40 às 09h30
		09h40 às 10h30
		10h30 às 11h20
		14h30 às 15h20
		16h00 às 16h50
		16h50 às 17h40
		17h40 às 18h30
		18h30 às 19h20
		19h20 às 20h10
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		14h30 às 15h20
		15h30 às 16h20
		16h20 às 17h10
		17h10 às 18h00
	18h10 às 19h00	
	Quarta e sexta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50

<b>Hidroginástica</b>	Segunda, quarta e sexta	07h50 às 08h40
		08h50 às 09h40
		15h20 às 16h10
		16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		17h50 às 18h40
		18h40 às 19h30
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		14h30 às 15h20
		15h30 às 16h20
		16h20 às 17h10
	Quarta e sexta	18h10 às 19h00
19h10 às 20h00		
Segunda, quarta e sexta	06h10 às 07h00	
	07h00 às 07h50	
<b>Esporte Kids (4 a 6 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h45
	Terça e quinta	08h50 às 09h35
		16h20 às 17h05
<b>Mix esportivo (7 a 10 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	15h10 às 16h00
	Terça e quinta	11h10 às 12h00
		17h20 às 18h10

<b>SESC CIDADE ALTA</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Dança Fit</b>	Segunda, quarta e sexta	12h10 às 13h00
	Segunda e quarta	16h00 às 16h50
		16h55 às 17h45
Terça, quinta e sexta	08h00 às 08h50	
<b>Pilates Solo</b>	Segunda, quarta e sexta	07h50 às 08h30
		06h00 às 06h50
		18h00 às 18h50
	Terça, quinta e sexta	07h00 às 07h50
	Segunda e quarta	11h00 às 11h40
		15h00 às 15h50
	Terça e quinta	15h40 às 16h30
16h40 às 17h30		
<b>Super Gym</b>	Segunda, quarta e sexta	07h00 às 07h40
		16h20 às 17h10
		17h10 às 18h00

<b>Ginástica Power</b>	Terça e quinta	09h00 às 09h50
<b>Aero Dance Training</b>	Segunda e quarta	18h00 às 18h40
<b>Aero Combat</b>	Terça e quinta	17h00 às 17h50
<b>Musculação</b>	Segunda à sexta	06h00 às 21h00
<b>Academia Online</b>	Segunda a sexta	A consultar

<b>SESC MOSSORÓ</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Hidroginástica</b>	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
	Segunda, quarta e quinta	20h00 às 20h50
<b>Natação</b>	Segunda, quarta e sexta	16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
	Terça, quinta e sexta	06h30 às 07h20
		07h30 às 08h20
		08h30 às 09h20
		18h00 às 18h50
	Segunda e quarta	18h00 às 18h50
		19h00 às 19h50
		20h00 às 20h50
	Terça e quinta	15h20 às 16h10
		16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		19h00 às 19h50
20h00 às 20h50		
<b>Pilates Solo</b>	Segunda, quarta e sexta	16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
		19h00 às 19h50
	Terça e quinta	07h30 às 08h20
		17h00 às 17h50

		18h00 às 18h50
	Segunda e quarta	06h30 às 07h20
<b>Dança Fit</b>	Terça e quinta	07h30 às 08h20
		12h00 às 12h50
	18h00 às 18h50	
	Segunda e quarta	19h00 às 19h50
<b>Dance Training</b>	Segunda, quarta e sexta	07h30 às 08h20
	Terça e quinta	16h00 às 16h50
<b>Mix Judô (7 a 10 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h50
<b>Mix Esportivo (7 a 10 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	08h30 às 09h20
		16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
	Terça e quinta	08h30 às 09h20
		16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
<b>Treino Funcional</b>	Segunda e quarta	18h00 às 18h50
	Terça e quinta	19h00 às 19h50
<b>Esporte Kids - Natação (4 a 6 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	16h00 às 16h45
		08h30 às 09h15
	Terça e quinta	16h00 às 16h45
		17h00 às 17h45
<b>Esporte Kids (4 a 6 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h45
<b>Esporte Kids - Judô (4 a 6 anos)</b>	Terça e quinta	17h00 às 17h45

<b>SESC CAICÓ</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Natação</b>	Quarta e sexta	18h10 às 19h00
<b>Esporte Kids (4 a 6 anos)</b>	Terça e quinta	17h00 às 17h45
<b>Mix Esportivo (7 a 10 anos)</b>	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h50
<b>Hidroginástica</b>	Segunda, terça e quinta	18h10 às 19h00
	Terça, quarta e sexta	06h00 às 06h50
		06h50 às 07h40

<b>SESC NOVA CRUZ</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Esporte Kids (4 a 6 anos)</b>	Segunda e quarta	17h00 às 17h50
<b>Mix Esportivo (7 a 10 anos)</b>	Segunda e quarta	16h00 às 16h50
		18h10 às 19h00
<b>Iniciação Esportiva (11 a 17 anos)</b>	Segunda e quarta	19h00 às 19h50
	Terça e quinta	18h10 às 19h00
		20h00 às 20h50

<b>SESC SÃO PAULO DO POTENGI</b>		
<b>MODALIDADE</b>	<b>DIAS</b>	<b>HORÁRIOS</b>
<b>Esporte Kids (4 a 7 anos)</b>	Terça e quinta	15h10 às 16h00
<b>Mix Esportivo (7 a 10 anos)</b>	Segunda e quarta	16h00 às 16h50
<b>Esporte Específico (11 a 17 anos)</b>	Segunda e quarta	17h00 às 17h50
<b>Iniciação Esportiva (11 a 17 anos)</b>	Terça e quinta	18h10 às 19h00