

MODALIDADES ESPORTIVAS 2022

TURMAS SESC CIDADE ALTA						
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO	EMPREENDEDOR	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
MUSCULAÇÃO	Segunda à sexta	6h às 12h	R\$ 45,00	R\$ 55,00	R\$ 66,00	R\$ 95,00
		12h às 18h				
		18h às 21h				
SUPER GYM	Segunda, Quarta e Sexta.	7h às 7h50	R\$ 28,00	R\$ 35,00	R\$ 42,00	R\$ 58,00
		16h20 às 17h10				
		17h100 às 18h				
DANÇA FIT	Terça e Quinta	8h às 8h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 44,00
	Segunda e Quarta	16h às 16h50 16h55 às 17h45				
	Segunda, Quarta e Sexta	12h10 às 13h	R\$ 29,00	R\$ 35,00	R\$ 41,00	R\$ 53,00
PILATES SOLO	Segunda, Quarta e Sexta	6h às 6h50 7h50 às 8h40 11h às 11h50 18h às 18h50	R\$ 44,00	R\$ 55,00	R\$ 66,00	R\$ 86,00
	Terça e Quinta	7h às 7h50 15h40 às 16h30 16h40 às 17h30	R\$ 35,00	R\$ 43,00	R\$ 54,00	R\$ 72,00
	Segunda e Quarta	15h às 15h50				
TURMAS ON-LINE	Segunda à sexta	6h 7h 15h	R\$ 20,00			
GINÁSTICA POWER	Terça e quinta	9h às 9h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 30,00	R\$ 43,00
AERO DANCE TRAINING	Segunda e quarta	18h às 18h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 44,00
AVALIAÇÃO / REAVALIAÇÃO	Segunda à Sexta	Horários pré agendados	R\$ 22,00	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 42,00

TURMAS SESC ZONA NORTE

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO	EMPREENDEDOR	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
NATAÇÃO	Segunda, Quarta e sexta	8h10 às 9h 9h às 9h50 9h50 às 10h40 15h20 às 16h10 16h10 às 17h 17h às 17h50 17h50 às 18h40 18h40 às 19h30 19h40 às 20h30	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 85,00
	Terça e Quinta	7h às 7h50 7h50 às 8h40 8h40 às 9h30 15h10 às 16h 16h10 às 17h 18h40 às 19h30 19h30 às 20h20	R\$ 29,00	R\$ 39,00	R\$ 49,00	R\$ 73,00
	Quarta e Sexta	7h20 às 8h10				
HIDROGINÁSTICA	Segunda, Quarta e Sexta	7h20 às 8h10 8h10 às 9h 9h às 9h50 15h10 às 16h 16h às 16h50 16h50 às 17h40 18h às 18h50 18h50 às 19h40	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 85,00
	Quarta e Sexta	6h30 às 7h20				
	Terça e Quinta	6h05 às 6h55 7h às 7h50 7h50 às 8h40 8h40 às 9h30 16h às 16h50 17h às 17h50 17h50 às 18h40 18h 40 às 19h30	R\$ 29,00	R\$ 39,00	R\$ 49,00	R\$ 73,00
SUPER GYM	Segunda, Quarta e Sexta	6h10 às 7h 17h às 17h50 18h às 18h50	R\$ 28,00	R\$ 35,00	R\$ 42,00	R\$ 58,00
	Terça e Quinta	7h às 7h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 30,00	R\$ 43,00
DANÇA FIT	Segunda, Quarta e Sexta	7h10 às 8h 8h às 8h50	R\$ 29,00	R\$ 35,00	R\$ 41,00	R\$ 53,00
	Terça e Quinta	19h10 às 20h	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 44,00

TURMAS SESC ZONA NORTE

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO	EMPREENDEDOR	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
PILATES	Segunda, Quarta e sexta	9h10 às 10h 15h10 às 16h 16h às 16h50	R\$ 44,00	R\$ 55,00	R\$ 66,00	R\$ 86,00
	Terça e Quinta	6h10 às 7h 8h às 8h50 8h50 às 9h40 9h40 às 10h30 15h10 às 16h 17h às 17h50 18h às 18h50	R\$ 35,00	R\$ 43,00	R\$ 54,00	R\$ 72,00
TREINAMENTO FUNCIONAL	Terça e Quinta	18h10 às 19h	R\$ 30,00	R\$ 40,00	R\$ 45,00	R\$ 50,00
ESCOLINHA DE FUTSAL	Segunda, Quarta e Sexta	18h às 18h50	R\$ 25,00	R\$ 31,00	R\$ 37,00	R\$ 48,00
ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)	Segunda, Quarta e Sexta	16h10 às 16h55 17h às 17h45	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 38,00	R\$ 54,00
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	Terça e Quinta	17h às 17h50 17h50 às 18h40	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 46,00

TURMAS SESC MOSSORÓ

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO	EMPREENDEDOR	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
MUSCULAÇÃO	Segunda à sexta	5h30 às 10h30	R\$ 45,00	R\$ 55,00	R\$ 66,00	R\$ 95,00
		12h às 17h				
		17h às 21h				
HIDROGINÁSTICA	Segunda, Quarta e Quinta	20h às 21h50	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 85,00
	Segunda, Quarta e Sexta	15h20 às 16h10 16h10 às 17h 17h às 17h50 18h às 18h50				
	Terça, Quinta e Sexta	5h30 às 6h20 6h30 às 7h20 7h30 às 8h20 8h30 às 9h20				
	Terça e Quinta	16h10 às 17h 17h às 17h50 18h às 18h50 19h às 19h50				
NATAÇÃO	Segunda, Quarta e Sexta	16h10 às 17h 17h às 17h50	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 85,00
	Terça, Quinta e Sexta	6h30 às 7h20 7h30 às 8h20 8h30 às 9h20 18h às 18h50				
	Segunda e Quarta	18h às 18h50 19h às 19h50 20h às 21h50				
	Terça e Quinta	15h20 às 16h10 16h10 às 17h 17h às 17h50 19h às 19h50 20h às 21h50				
ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)	Segunda, Quarta e Sexta.	16h às 16h45 17h às 17h45	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 38,00	R\$ 54,00
	Terça e Quinta	8h30 às 9h15 17h às 17h45	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 46,00
ESPORTE KIDS - JUDÔ (4 A 6 ANOS)	Terça e Quinta	17h às 17h45	R\$ 24,00	R\$ 27,00	R\$ 31,00	R\$ 48,00
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	Segunda, Quarta e Sexta.	8h30 às 9h20 16h às 16h50 17h às 17h50 18h às 18h50	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 38,00	R\$ 54,00
	Terça e Quinta	8h30 às 9h20 16h às 16h50 17h às 17h50 18h às 18h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 46,00
MIX ESPORTIVO – JUDÔ (7 A 10 ANOS)	Segunda, Quarta e Sexta.	17h às 17h50	R\$ 30,00	R\$ 39,00	R\$ 49,00	R\$ 61,00

TURMAS SESC MOSSORÓ

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO	EMPREENDEDOR	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
DANÇA FIT	Terça e Quinta	7h30 às 8h20 12h às 12h50 18h às 18h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 44,00
	Segunda e Quarta	19h às 19h50				
PILATES SOLO	Segunda, Quarta e Sexta	16h às 16h50 17h às 17h50 18h às 18h50 19h às 19h50	R\$ 44,00	R\$ 55,00	R\$ 66,00	R\$ 86,00
	Segunda e Quarta	6h30 às 7h20	R\$ 35,00	R\$ 43,00	R\$ 54,00	R\$ 72,00
	Terça e Quinta	17h às 17h50 18h às 18h50 19h às 19h50				
TREINAMENTO FUNCIONAL	Segunda e Quarta	18h às 18h50	R\$ 37,00	R\$ 44,00	R\$ 52,00	R\$ 72,00
	Terça e Quinta	19h às 19h50				
DANCE TRAINING	Segunda, Quarta e Sexta	7h30 às 8h20	R\$ 29,00	R\$ 35,00	R\$ 41,00	R\$ 53,00
	Terça e Quinta	16h às 16h50	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 44,00
AVALIAÇÃO / REAVALIAÇÃO	Segunda à Sexta	Horários pré agendados	R\$ 22,00	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 42,00

TURMAS SESC POTILÂNDIA

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO		CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
HIDROGINÁSTICA	Segunda, Quarta e Sexta	7h50 às 8h40 8h50 às 9h30 15h20 às 16h10 16h10 às 17h 17h às 17h50 17h50 às 18h40 18h40 às 19h30	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 85,00
	Quarta e Sexta	6h10 às 7h 7h às 7h50				
	Terça e Quinta	6h10 às 7h 7h às 7h50 8h às 8h50 8h50 às 9h40 14h30 às 15h20 15h30 às 16h20 16h20 às 17h10 18h10 às 19h 19h10 às 20h	R\$ 29,00	R\$ 39,00	R\$ 49,00	R\$ 73,00
NATAÇÃO	Segundas, Quartas e Sextas	7h50 às 8h40 8h40 às 9h30 9h40 às 10h30 10h30 às 11h20 14h30 às 15h20 16h às 16h50 16h50 às 17h40 17h40 às 18h30 18h30 às 19h20 19h20 às 20h10	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 85,00
	Quarta e Sexta	6h10 às 7h 7h às 7h50				
	Terça, Quinta	6h10 às 7h 7h às 7h50 8h às 8h50 8h50 às 9h40 14h30 às 15h20 15h30 às 16h20 16h20 às 17h10 17h10 às 18h 18h10 às 19h	R\$ 29,00	R\$ 39,00	R\$ 49,00	R\$ 73,00
ESPORTE KIDS	Terça e Quinta	8h50 às 09h45 16h20 às 17h05	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 46,00
	Segunda, Quarta e Sexta	17h às 17h45	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 38,00	R\$ 54,00
MIX ESPORTIVO	Segunda, Quarta e Sexta	15h10 às 16h	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 38,00	R\$ 54,00
	Terça e Quinta	11h10 às 12h 17h20 às 18h	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 46,00

TURMAS SESC CAICÓ

MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS	VALORES			
			TRABALHADOR DO COMÉRCIO	EMPREENDEDOR	CONVENIADO	PÚBLICO GERAL
NATAÇÃO	Quarta e sexta	18h10 às 19h	R\$ 29,00	R\$ 39,00	R\$ 49,00	R\$ 55,00
HIDROGINÁSTICA	Segunda, Terça e Quinta	18h10 às 19h	R\$ 36,00	R\$ 46,00	R\$ 56,00	R\$ 60,00
	Terça, Quarta e Sexta	6h às 6h50 6h50 às 7h40				
ESPORTE KIDS (4 A 6 ANOS)	Terça e Quinta	17h às 17h45	R\$ 22,00	R\$ 26,00	R\$ 31,00	R\$ 46,00
MIX ESPORTIVO (7 A 10 ANOS)	Segunda, Quarta e Sexta	17h às 17h50	R\$ 28,00	R\$ 33,00	R\$ 38,00	R\$ 54,00