

CURSOS DESENVOLVIMENTO FÍSICO ESPORTIVO - SESC AQUIDABÁ

Nº	MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS DA SEMANA	HORÁRIOS	GRATUIDADE PELO PCG*	DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA INSCRIÇÃO	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	INÍCIO DAS AULAS
1	TREINAMENTO MULTIFUNCIONAL - TMF	Acima de 15 anos	Seg a Sex	6H ÀS 21H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
2	Hidroginástica	Acima de 15 anos	Ter e Qui	7h:10 ÀS 8H 8h:10 ÀS 9H 9h:10 ÀS 10H 14h:10 ÀS 15H 16h:10 ÀS 17H 18h:10 ÀS 19H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
3	Hidroginástica	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	6h ÀS 7H ÀS 9H 11h:10 ÀS 12H 14h:10 ÀS 15H 15h:10 ÀS 16H 16h:10 ÀS 17H 17h:10 ÀS 18H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
4	Ginástica	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	17h:10 ÀS 18H 18h:10 ÀS 19H 19h:10 ÀS 20H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
5	Ginástica	Acima de 15 anos	Ter e Qui	18h:10 ÀS 19H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
6	JUDÔ	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	19H ÀS 20H:20 20H:25 ÀS 21H:45	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
7	VOLEIBOL	Acima de 17 anos	Seg, Qua e Sex	18h:30 ÀS 20H ÀS 21H:50	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
8	FUTSAL	De 15 a 16 anos	Ter e Qui	17h:10 ÀS 18H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
9	FUTSAL	Acima de 17 anos	Ter e Qui	19h:10 ÀS 20H:20	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
10	Natação	Acima de 15 anos	Ter e Qui	6h:10 ÀS 7H ÀS 12H 11h:10 ÀS 16H 15h:10 ÀS 16H 17h:10 ÀS 18H 19h:10 ÀS 20H 20h:10 ÀS 21H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
11	Natação	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	7h:10 ÀS 8H 10h:10 ÀS 11H 16h:10 ÀS 19H 18h:10 ÀS 19H 19h:10 ÀS 20H ÀS 21H 20h:10	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
12	Natação	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	16h:10 ÀS 17H 18h:10 ÀS 19H 19h:10 ÀS 20H 20h:10 ÀS 21H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
13	Pilates		Seg, Qua e Sex	06h:10 ÀS 7H 7h:10 ÀS 8H 8h:10 ÀS 9H 9h:10 ÀS 10H 10h:10 ÀS 11H 11h:10 ÀS 12H 14h:10 ÀS 15H 15h:10 ÀS 16H 16h:10 ÀS 17H 17h:10 ÀS 18H 18h:10 ÀS 19H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
14	Pilates	Acima de 15 anos	Ter e Qui	06h:10 ÀS 7H 7h:10 ÀS 8H 8h:10 ÀS 9H 9h:10 ÀS 10H 10h:10 ÀS 11H 11h:10 ÀS 12H 13h:10 ÀS 14H 14h:10 ÀS 15H 15h:10 ÀS 16H 16h:10 ÀS 17H 17h:10 ÀS 18H 18h:10 ÀS 19H 19h:10 ÀS 20H 20h:10 ÀS 21H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
15	YOGA	Acima de 15 anos	Ter e Qui	09h:10 ÀS 10H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
16	YOGA	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	06h:10 ÀS 7H 7h:10 ÀS 8H 8h:10 ÀS 9H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
17	ESPORTE KIDS	04 A 06 ANOS	Seg, Qua e Sex	9h:10 ÀS 10H 14h:10 ÀS 15H	SIM	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
18	ESPORTE KIDS	04 A 06 ANOS	Ter e Qui	9h:10 ÀS 10H 14h:10 ÀS 15H	SIM	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
19	MULTIESPORTES	7 A 10 ANOS	Seg, Qua e Sex	8h:10 ÀS 9H 15h:10 ÀS 16H	SIM	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
20	MULTIESPORTES	7 A 10 ANOS	Ter e Qui	8h:10 ÀS 9H 15h:10 ÀS 16H	SIM	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
21	CLUBE DO ESPORTE/CLUBE DO VOLEI	11 A 14 ANOS	Seg, Qua e Sex	16h:10 ÀS 17H	SIM	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
22	CLUBE DO ESPORTE/CLUBE DO FUTSAL	11 A 14 ANOS	Ter e Qui	10h:10 ÀS 11H 16h:10 ÀS 17H	SIM	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
23	RITMOS	Acima de 15 anos	Ter e Qui	10h ÀS 10H:50 16h:10 ÀS 17h 19h:20 ÀS 20H:10	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
24	DANÇA ARTÍSTICA	Acima de 12 anos	Ter e Qui	14h:00 ÀS 14h:50	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
25	DANÇATERAPIA	Acima de 15 anos	Ter e Qui	15h:10 ÀS 16H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
26	DANÇATERAPIA	Acima de 15 anos	Seg, Qua e Sex	9h:30 ÀS 10H:20	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022
27	DANÇA AFRO	Acima de 15 anos	Ter e Qui	17h:10 ÀS 18H	NÃO	Cartão Sesc válido + Avaliação Pré-Participação ou Atestado Médico	A partir de 20/12/2021	03/01/2022

*PCG - Programa de Comprometimento e Gratuidade: para famílias com renda bruta de até 3 (três) salários mínimos.