

AQUIDABÃ



ESPORTE 2023 + EXERCÍCIO FÍSICO



**NO SESC, TEM
PARA TODAS
AS IDADES**

| Nº | MODALIDADE (Nome comercial, como: Treinamento Multifuncional, Ginástica, Natação, Esportes Kids, etc.) | FAIXA ETÁRIA | DIAS DA SEMANA | HORÁRIOS (Apenas o horário inicial ou o turno no caso do TMF) | É PCG? (SIM/NÃO) | DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA INSCRIÇÃO | PERÍODO DE INSCRIÇÃO | INÍCIO DAS AULAS (DATA) |
|----|--|------------------|-----------------------|---|------------------|--|------------------------|-------------------------|
| 1 | Treinamento Multifuncional | Acima de 15 anos | Segunda a Sexta | 06h às 12h e 17h às 21h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 2 | Natação | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 6h:10 às 7h 7h:10 às 8h 10h:10 às 11h 11h:10 às 12h 14h:10 às 15h 16h:10 às 17h 18h:10 às 19h 19h:10 às 20h 20h:10 às 21h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 3 | Natação | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 6h:10 às 7h 7h:10 às 8h 11h:10 às 12h 15h:10 às 16h 17h:10 às 18h 19h:10 às 20h 20h:10 às 21h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2024 | 02/01/2023 |
| 4 | Hidroginástica | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 6h:10 às 7h 7h:05 às 7h:55 8h às 8h:50 9h:20 às 10h 10h:15 às 11h:05 11h:10 às 12h 14h:10 às 15h 16h:10 às 17h 18h:10 às 19h 19h:10 às 20h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 5 | Hidroginástica | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 6h:10 às 7h 7h:05 às 7h:55 8h às 8h:50 9h:20 às 10h 10h:15 às 11h:05 11h:10 às 12h 14h:10 às 15h 15h:10 às 16h 17h:10 às 18h 19h:10 às 20h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------|------------------|-----------------------|---|-----|--|------------------------|------------|
| 6 | GINASTICA LOCALIZADA | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 6h:10 às 7h 7h:10 às 8h 8h:10 às 9h 17h:10 às 18h 18h:10 às 19h 19h:10 às 20h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 7 | GINASTICA LOCALIZADA | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 7h:10 às 8h 8h:10 às 9h 9h: 05 às 9h:55 17h:10 às 18h 18h:10 às 19h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 8 | DANÇA DE SALÃO | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 10h:35 às 11h:55 14h:10 às 15h:30 15h:40 às 17h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 9 | DANÇA ARTÍSTICA | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 14h:10 às 15h:30 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 10 | DANÇA TERAPIA | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 9h:30 AS 10h:20 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 11 | DANÇA TERAPIA | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 14h às 14h:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 12 | DANÇA AFRO | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 17h às 18H | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 14 | RITMOS | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 10h às 10h:50 11h às 11h:50 16h:10 às 17h 19h:20 às 20h:10 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 15 | PILATES | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 6h:10 às 7h 7h:05 às 7h:55 8h às 8h:50 9h:20 às 10h:10 10h:15 às 11h:05 14h:10 às 15h 15h:05 às 15h:55 16h às 16h:50 17h:10 às 18h 18h:10 às 19h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 16 | PILATES | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 6h:10 às 7h 7h:05 às 7h:55 8h às 8h:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 17 | YOGA | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 6h:10 às 7h 7h:10 às 8h:00 8h:10 às 9h | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 18 | JUDÔ | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 19h às 20h:20 20h:25 às 21h:45 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 19 | MULTIESPORTES | 07 a 10 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 8h:10 às 9h(MULTI1) 8h:10 às 9h(MULTI2) 15h:10 às 16h(MULTI1) 15h:10 às 16h(MULTI2) | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------|------------------|-----------------------|--|-----|--|------------------------|------------|
| 20 | MULTIESPORTES | 8 a 10 anos | Terça e Quinta | 8h:10 às 9h(MULTI1) 8h:10 às 9h(MULTI2) 15h:10 às 16h(MULTI1) 15h:10 às 16h(MULTI2) | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 21 | VOLEIBOL | Acima de 15 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 17h:10 às 18h 19h às 20h:20 20h às 20h:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 22 | FUTSAL | Acima de 15 anos | Terça e Quinta | 18h às 19h:20 19h:20 às 20h:40 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 23 | CLUBE DO FUTSAL | 11 a 14 anos | Terça e Quinta | 10h:10 às 11h 16h:10 às 17h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 24 | CLUBE DO FUTSAL | 11 a 14 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 10h:10 às 11h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 25 | CLUBE DA NATAÇÃO | 11 a 14 anos | Terça e Quinta | 10h às 10h:50 16h:10 às 17h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 26 | CLUBE DA NATAÇÃO | 11 a 14 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 16h:10 às 17h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 27 | CLUBE DO VOLEI | 11 a 14 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 16h:10 às 17h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 28 | ESPORTE KIDS1 ESPORTE KIDS2 | 04 a 06 anos | Terça e Quinta | 9h:10 às 10h 14h:10 às 15h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |
| 29 | ESPORTE KIDS1 ESPORTE KIDS2 | 04 a 06 anos | Segunda/Quarta/ Sexta | 9h:10 às 10h 14h:10 às 15h | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 01/01/2023 | 02/01/2023 |