

## PORTO SEGURO



# 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 11h e 15h às 20h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	10/01/2023
2	Pilates	Acima de 15 anos	Segunda a Sexta	Seg/Qua/Sex: 06h / 07h / 08h / 17h / 18h - Ter/Qui: 07h / 08h / 17h / 18h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	16/01/2023
3	Funcional	Acima de 15 anos	Segunda a Sexta	Seg/Qua/Sex: 16h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	16/01/2023
4	Circuito	Acima de 15 anos	Segunda a Sexta	Seg/Qua/Sex: 14h - Ter/Qui: 16h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	16/01/2023
5	Esporte Kids	4 a 6 anos	Segunda a Sexta	Seg/Qua/Sex: 09h - Ter/Qui: 14h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	06/02/2023
6	Multiesportes	7 a 10 anos	Segunda a Sexta	Seg/Qua/Sex: 10h - Ter/Qui: 14h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	06/02/2023
7	Clube do Esporte - a definir	11 A 14 anos	Segunda a Sexta	Seg/Qua/Sex: 13h - Ter/Qui: 09h / 10h / 13h / 17h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 02/01/23	06/02/2023