

ALAGOINHAS



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 14h às 20h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	02/01/2023
2	Treinamento Funcional	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	07h10 às 08h0 e 16h10 às 17h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	03/01/2023
3	Natação	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	08h10 às 09h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	03/01/2023
4	Pilates Solo	Acima de 15 anos	Segunda, Quarta e Sexta	06h10 às 07h00 / 07h10 às 08h0 17h10 às 18h / 18h10 às 19h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	02/01/2023
		Acima de 15 anos	Terça e Quinta	08h10 às 09h / 09h10 às 10h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	03/01/2023
5	Hidroginástica	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	16h10 às 17h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	03/01/2023
6	Grupo de Corrida	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	06h10 às 07h00	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	03/01/2023
7	Esporte Coletivo (Volêi)	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	14h10 às 15h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	03/01/2023
8	Esporte Kids	04 a 06 anos	Segunda, Quarta e Sexta	09h10 às 10h / 16h10 às 17h	SIM	Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	02/01/2023
9	Multiesportes	07 a 10 anos	Segunda, Quarta e Sexta	08h10 às 9h / 15h10 às 16h	SIM	Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	02/01/2023
10	Clube do Esporte (Baleado)	11 a 14 anos	Segunda, Quarta e Sexta	10h10 às 11h / 14h10 às 15h	SIM	Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2022	02/01/2023
11	Clube do Esporte (Volêi)	11 a 14 anos	Terça e Quinta	15h10 às 16h	SIM	Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	A partir de 19/12/2024	02/01/2023