

PIATÃ



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 | HIDROGINÁSTICA (01) | Acima de 15 A 90 anos | Segunda, Quarta e Sexta | 07:00 às 07:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 06/02/2023 |
| 2 | HIDROGINÁSTICA (02) | Acima de 15 A 90 anos | Terça, Quinta e Sábado | 07:00 às 07:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 3 | HIDROGINÁSTICA (03) | Acima de 15 A 90 anos | Segunda, Quarta e Sexta | 08:00 às 08:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 06/02/2023 |
| 4 | HIDROGINÁSTICA (04) | Acima de 15 A 90 anos | Terça, Quinta e Sábado | 08:00 às 08:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 5 | NATAÇÃO (01) | Acima de 15 A 90 anos | Segunda, Quarta e Sexta | 07:00 às 07:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 06/02/2023 |
| 6 | NATAÇÃO (02) | Acima de 15 A 90 anos | Terça, Quinta e Sábado | 07:00 às 07:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 7 | NATAÇÃO (03) | Acima de 15 A 90 anos | Segunda, Quarta e Sexta | 08:00 às 08:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 06/02/2023 |
| 8 | NATAÇÃO (04) | Acima de 15 A 90 anos | Terça, Quinta e Sábado | 08:00 às 08:50 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 9 | ESPORTES KIDS | 4 A 6 anos | Quarta e Sexta | 14:00 às 14:50 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 08/02/2023 |
| 10 | ESPORTES KIDS | 4 A 6 anos | Quarta e Sexta | 09:10 às 10:00 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 08/02/2023 |
| 11 | MULTIESPORTES | 7 A 9 anos | Terça e Quinta | 10:10 às 11:00 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 12 | MULTIESPORTES | 7 A 9 anos | Terça e Quinta | 14:00 às 14:50 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 13 | MULTIESPORTES | 7 A 9 anos | Quarta e Sexta | 10:10 às 11:00 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 08/02/2023 |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------|-----|--|------------------------|------------|
| 14 | MULTIESPORTES | 7 A 9 anos | Quarta e Sexta | 14:00 às 14:50 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 08/02/2023 |
| 15 | CLUBE DO ESPORTE (NATAÇÃO) | 11 A 14 anos | Terça e Quinta | 10:10 às 11:00 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 16 | CLUBE DO ESPORTE (NATAÇÃO) | 11 A 14 anos | Terça e Quinta | 14:00 às 14:50 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 17 | CLUBE DO ESPORTE (FUTEBOL) | 11 A 14 anos | Quarta e Sexta | 10:10 às 11:00 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 08/02/2023 |
| 18 | CLUBE DO ESPORTE (FUTEBOL) | 11 A 14 anos | Quarta e Sexta | 13:10 às 14:00 | SIM | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 08/02/2023 |
| 19 | GRUPO DE CORRIDA | Acima de 15 A 90 anos | Segunda, Quarta e Sexta | 09:10 às 10:00 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 06/02/2023 |
| 20 | GRUPO DE CORRIDA | Acima de 15 A 90 anos | Terça, Quinta e Sábado | 09:10 às 10:00 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |
| 21 | FUNCIONAL | Acima de 15 A 90 anos | Terça, Quinta e Sábado | 09:10 às 10:00 | NÃO | Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação | A partir de 30/01/2023 | 07/02/2023 |