

# esportes+

# 2024

exercícios físicos

sesc Fecomércio  
Senac



## Alagoínhas

Nº	MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS DA SEMANA	HORÁRIOS	É PCG?	DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA INSCRIÇÃO	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	INÍCIO DAS AULAS
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	02/01/2024 a 30/12/2024	02/01/2024
2	Treinamento funcional - Turma 01	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	07h10 às 08h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	16/01/2024
3	Treinamento funcional - Turma 02	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	15h10 às 16h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	16/01/2024
4	Pilates - Turma 01	Acima de 15 anos	Segunda, Quarta e Sexta	06h10 às 07h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
	Pilates - Turma 02	Acima de 15 anos	Segunda, Quarta e Sexta	07h10 às 08h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
5	Pilates - Turma 03	Acima de 15 anos	Segunda, Quarta e Sexta	17h10 às 18h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
6	Pilates - Turma 04	Acima de 15 anos	Segunda, Quarta e Sexta	18h10 às 19h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
7	Pilates - Turma 05	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	08h10 às 09h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
8	Pilates - Turma 06	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	09h10 às 10h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
9	Hidroginástica	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	16h10 às 17h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
10	Grupo de Corrida	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	06h10 às 07h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	16/01/2024
11	Natação	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	08h10 às 09h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	02/01/2024
12	Volêi de Areia	Acima de 15 anos	Terça e Quinta	17h10 às 18h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	16/01/2024

13	Esportes Kids - Turma 01	4 a 6 anos	Segunda, Quarta e Sexta	09h10 às 10h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	22/01/2024
14	Esportes Kids - Turma 02	4 a 6 anos	Segunda e Quarta	16h10 às 17h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	22/01/2024
15	Multiesportes - Turma 01	7 a 10 anos	Segunda, Quarta e Sexta	08h10 às 9h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	22/01/2024
17	Multiesportes - Turma 02	7 a 10 anos	Segunda e Quarta	15h10 às 16h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	22/01/2024
18	Clube do Esporte - Futsal - Turma 01	11 a 14 anos	Segunda, Quarta e Sexta	10h10 às 11h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	22/01/2024
19	Clube do Esporte - Futsal - Turma 02	11 a 14 anos	Segunda e Quarta	14h10 às 15h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	22/01/2024
20	Clube do Esporte - Volêi de Quadra	11 a 14 anos	Terça e Quinta	14h10 às 15h	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	Inscrições abertas	23/01/2024