



SESI
MATÃO - SP

SESI academia

(À PARTIR DE 14 ANOS)

MUSCULAÇÃO (HORÁRIO LIVRE)

SEGUNDAS DAS 15H AS 21H | TERÇAS A SEXTAS
DAS 7H30 ÀS 09H30 E DAS 15H AS 21H | SÁBADOS
DAS 9H00 AS 12H00

CROSS POWER

SEGUNDAS E QUARTAS DAS 19H ÀS 19H50 (T-1)
TERÇAS E QUINTAS DAS 19H ÀS 19H50 (T-2)

BÁSICO PILATES

TERÇAS E QUINTAS DAS 18H ÀS 18H50 (T-1)
TERÇAS E QUINTAS DAS 20H ÀS 20H50 (T-2)

HIDROGINÁSTICA

TERÇAS E QUINTAS DAS 16H00 ÀS 16H50 (T-1)
TERÇAS E QUINTAS DAS 18H00 ÀS 18H50 (T-2)

ZUMBA

TERÇAS E QUINTAS DAS 19H ÀS 19H50

FIT BALLET

TERÇAS E QUINTAS DAS 20H ÀS 20H50

VOLEIBOL JUVENIL/ADULTO

SEGUNDAS E QUARTAS DAS 20H ÀS 20H50

SESI dança

BALLET INICIAÇÃO (4 e 5 anos)

QUARTAS DAS 17H ÀS 17H50 E SEXTAS DAS 18H
ÀS 18H50

BALLET INICIAÇÃO (6 e 7 anos)

SEGUNDAS E QUARTAS DAS 18H ÀS 18H50

BALLET INICIAÇÃO (7 e 8 anos)

SEGUNDAS E QUINTAS DAS 17H00 ÀS 17H50

BALLET INICIAÇÃO (9 e 10 anos)

TERÇAS E SEXTAS DAS 17H ÀS 17H50 (T-1)
QUARTAS DAS 20H ÀS 20H50 E SEXTAS DAS 19H
ÀS 19H50 (T-2)

BALLET INICIAÇÃO (11 e 12 anos)

SEGUNDAS E SEXTAS DAS 20H ÀS 20H50

SAPATEADO INICIAÇÃO (11e 12 anos)

TERÇAS E QUINTAS DAS 19H ÀS 19H50

SESI Atleta do futuro

(AULAS GRATUITAS)

NATAÇÃO NÍVEL I (6 à 8 anos)

QUARTAS E SEXTAS DAS 16H45 ÀS 17H30

NATAÇÃO NÍVEL II (6 à 12 anos)

QUARTAS E SEXTAS DAS 17H30 ÀS 18H15

NATAÇÃO NÍVEL III (6 à 12 anos)

QUARTAS E SEXTAS DAS 18H15 ÀS 19H

NATAÇÃO NÍVEL IV (6 à 12 anos)

TERÇAS E QUINTAS DAS 18H15 ÀS 19H

NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO (13 à 17 anos)

QUARTAS E SEXTAS DAS 16H ÀS 16H45

FUTSAL

TERÇAS E QUINTA-FEIRAS DAS 17H ÀS 18H

***Aptidão clínica obrigatória para a prática de qualquer aula e
aptidão dermatológica obrigatória para as aulas na piscina.***