

ACADEMIA DO SESI



HORÁRIO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA
7h10	Pilates 50'	Pilates 50'	Corrida 50'	Pilates 50'	Pilates 50' Corrida 50'
8h	Yoga 45' Alongamento 50'	Yoga 45' Pilates 50' Natação 50'	Alongamento 50'	Yoga 45' Pilates 50' Natação 50'	Yoga 45'
9h	Alongamento 50'	Mobilidade 50' Dança do ventre 01 Natação 50'		Natação 50'	Alongamento 50'
9h30	Gap 30'			Funcional 30'	
10h	Ritmos 50'	Natação 50'	Ritmos 50'	Dança cigana Natação 50'	Ballet sênior
10h30		Alongamento 50'		Alongamento 50'	
16h10		Pilates 50'		Pilates 50'	16h Dança circular
17h30		GAP 30'			
18h	Alongamento	Ritmos 50'	Alongamento 50' Dança do ventre turma 02	Ritmos 50'	
18h30				Mobilidade 50'	Hit 30'
19h00	Sesi Cross	Corrida 50' Natação 50' Vôlei adulto 50'	Sesi Cross 50'	Corrida 50' Natação 50' Vôlei adulto 50'	
19h30	Jazz adulto		Jazz adulto		
20h	Natação adulto 50' Natação adulto 50' Vôlei de areia 50'	Futebol máster 50' Natação adulto 50' Sesi Cross 50'	Natação adulto Natação adulto	Futebol máster 50' Natação adulto 50' Sesi Cross 50'	Vôlei de areia 50'

LEGENDA:

PROD 01 MUSCULAÇÃO + AULAS GRATUITAS
CURSOS CULTURA GRATUITO-PLANO TOTAL
ESPORTES ADULTO - PAGO
AULA ESPECIAL 115,00 A
AULA ESPECIAL 130,00 B