

MODALIDADES ESPORTIVAS

2020

Sesc Cidade Alta

MODALIDADES

DIA

HORÁRIO

DANÇA FIT

DANÇA FIT	Ter/Qui	8h às 8h50
DANÇA FIT	Ter/Qui	9h às 9h50
DANÇA FIT	Ter/Qui	19h às 19h50
DANÇA FIT	Seg/Qua	16h às 16h50
DANÇA FIT	Seg/Qua	16h50 às 17h40
DANÇA DE SALÃO	Ter/Qui	17h40 às 18h30
DANÇA FIT	Seg/Qua	12h10 às 13h
DANÇA FIT	Seg/Qua	18h às 18h50

SUPER GYM

SUPER GYM	Seg/Qua/Sex	7h às 7h50
SUPER GYM	Seg/Qua/Sex	15h30 às 16h20
SUPER GYM	Seg/Qua/Sex	16h20 às 17h10
SUPER GYM	Seg/Qua/Sex	17h10 às 18h
SUPER GYM	Seg/Qua/Sex	18h10 às 19h
SUPER GYM COMBAT	Ter/Qui	17h às 17h50

KARATÊ

KARATÊ A PARTI DE 11 ANOS	Seg/Qua/Sex	19h40 às 20h30
---------------------------	-------------	----------------

MIX ESPORTE

MIX ESPORTIVO 6 A 10 ANOS	Seg/Qua/Sex	18h às 18h50
MIX ESPORTIVO 6 A 10 ANOS	Seg/Qua/Sex	18h50 às 19h40

MUSCULAÇÃO

MUSCULAÇÃO	Seg a Sex	6h às 12h
MUSCULAÇÃO	Seg a Sex	12h às 17h
MUSCULAÇÃO	Seg a Sex	17h às 21h

AULAS ESPECIAIS AGREGADAS AO VALOR DA MUSCULAÇÃO

BIKE FUN
BIKE INDOOR
CORE TRAINING
ABD15
POWER DANCE

TREINAMENTO
FUNCIONAL
ZENFIT
STEP TRAINING
MOBILIDADE

Obs: Fica a critério do Sesc as mudanças na grade de aulas especiais, assim como, alteração de horário e professores diante de necessidade interna e sem aviso prévio.