



MODALIDADES ESPORTIVAS 2023
DIAS E HORÁRIOS

SESC ZONA NORTE		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Natação	Segunda, quarta e sexta	07h00 às 07h50
		07h50 às 08h40
		08h50 às 09h40
		09h40 às 10h30
		15h30 às 16h20
		16h20 às 17h10
		17h10 às 18h00
		18h00 às 18h50
		18h50 às 19h40
	19h40 às 20h30	
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50
		07h50 às 08h40
		08h40 às 09h30
		15h10 às 16h00
16h00 às 16h50		
Quarta e sexta	18h40 às 19h30	
	19h40 às 20h30	
	06h10 às 07h00	
Esporte Kids (4 a 6 anos)	Segunda, quarta e sexta	08h00 às 08h50
		16h10 às 16h55
		17h00 às 17h45
Mix Esportivo (7 a 10 anos)	Segunda, quarta e sexta	09h50 às 10h40
	Terça e quinta	17h00 às 17h50 - 2 turmas
		17h50 às 18h40 - 2 turmas
Escolinha de Vôlei (11 a 17 anos)	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h50
Escolinha de futsal (11 a 17 anos)	Segunda, quarta e sexta	18h00 às 18h50
Hidroginástica	Segunda, quarta e sexta	07h20 às 08h10
		08h10 às 09h00
		09h00 às 09h50
		15h10 às 16h00
		16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
	18h50 às 19h40	
	Terça e quinta	06h05 às 06h55
		07h00 às 07h50
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		09h40 às 10h30
		16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
17h50 às 18h40		
18h50 às 19h40		
Quarta e sexta	06h30 às 07h20	
Super Gym	Segunda, quarta e sexta	06h10 às 07h00
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
	Terça e quinta	07h00 às 07h50
Ginástica Multicomponente	Segunda, quarta e sexta	16h00 às 16h50
	Terça e quinta	16h00 às 16h50

Pilates Solo	Segunda, quarta e sexta	09h00 às 09h50
		10h00 às 10h50
		15h10 às 16h00
		16h00 às 16h50
		19h40 às 20h30
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		09h00 às 09h50
		09h50 às 10h40
		15h10 às 16h00
		16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
Dança Fit	Segunda, quarta e sexta	07h10 às 08h00
		08h00 às 08h50
	Terça e quinta	19h10 às 20h00
Treino Funcional	Terça e quinta	18h10 às 19h00

SESC POTILÂNDIA		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Natação	Segunda, quarta e sexta	07h50 às 08h40
		08h40 às 09h30
		09h40 às 10h30
		10h30 às 11h20
		14h30 às 15h20
		16h00 às 16h50
		16h50 às 17h40
		17h40 às 18h30
		18h30 às 19h20
	19h20 às 20h10	
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		14h30 às 15h20
		15h30 às 16h20
		16h20 às 17h10
		17h10 às 18h00
		18h10 às 19h00 INICIANTE
	18h10 às 19h00	
	Quarta e sexta	06h10 às 07h00
07h00 às 07h50		
Hidroginástica	Segunda, quarta e sexta	07h50 às 08h40
		08h50 às 09h40
		15h20 às 16h10
		16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		17h50 às 18h40
		18h40 às 19h30
	Terça e quinta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50
		08h00 às 08h50
		08h50 às 09h40
		14h30 às 15h20
		15h30 às 16h20
		16h20 às 17h10
		19h10 às 20h00
	Quarta e sexta	06h10 às 07h00
		07h00 às 07h50

Esporte Kids (4 a 6 anos)	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h45
	Terça e quinta	08h50 às 09h35
		16h20 às 17h05
Mix esportivo (7 a 10 anos)	Segunda, quarta e sexta	15h10 às 16h00
	Terça e quinta	11h10 às 12h00
		17h20 às 18h10

SESC CIDADE ALTA		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Dança Fit	Segunda e quarta	12h10 às 13h00
	Segunda e quarta	16h00 às 16h50
	Terça e quinta	08h00 às 08h50
Pilates Solo	Segunda, quarta e sexta	06h00 às 06h50
		07h50 às 08h30
		11h00 às 11h50
		18h00 às 18h50
	Terça, quinta e sexta	09h00 às 07h50
	Segunda e quarta	11h00 às 11h40
		15h00 às 15h50
		17h00 às 17h50
	Terça e quinta	15h40 às 16h30
		16h40 às 17h30
17h00 às 17h50		
Super Gym	Segunda, quarta e sexta	07h00 às 07h40
		16h às 16h50
		16h50 às 17h40
		17h40 às 18h30
		18h30 às 19h20
Musculação	Segunda à sexta	06h00 às 21h00
Aulas Plenas para alunos da musculação (Funcional, bike indoor, Step, Abdominal e Corrida)	Segunda a sexta	6h30 às 7h00 às 18h45 18h15

SESC MOSSORÓ		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Musculação	Segunda à sexta	05h30 às 21h00
Hidroginástica	Segunda, quarta e sexta	15h20 às 16h10
		16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
	Terça, quinta e sexta	05h30 às 06h20
		06h30 às 07h20
		07h30 às 08h20
		08h30 às 09h20
	Terça e quinta	16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
		19h00 às 19h50
	Segunda, quarta e quinta	20h00 às 20h50
Natação	Segunda e Quarta	18h00 às 18h50
		19h00 às 19h50
		20h00 às 20h50
	Segunda, quarta e sexta	16h10 às 17h00
		17h00 às 17h50
		17h00 às 17h00
	Terça e quinta	17h00 às 17h50
		19h00 às 19h50
		20h00 às 20h50
		06h30 às 07h20
	Terça, quinta e sexta	07h30 às 08h20
		08h30 às 09h20
18h00 às 18h50		
18h00 às 18h50		

Pilates Solo	Segunda e quarta	07h30 às 08h20
	Segunda, quarta e sexta	16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
		19h00 às 19h50
	Terça e quinta	07h30 às 08h20
		08h30 às 09h20
		16h00 às 16h50
17h00 às 17h50		
Dança Fit	Terça e quinta	07h30 às 08h20
		12h10 às 13h00
	18h00 às 18h50	
Dance Training	Segunda e quarta	19h00 às 19h50
	Segunda, quarta e sexta	07h30 às 08h20
Mix Esportivo (7 a 10 anos)	Segunda, quarta e sexta	16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50 (TURMA 1)
		17h00 às 17h50 (TURMA 2)
	Terça e quinta	18h00 às 18h50
		08h30 às 09h20
		16h00 às 16h50
		17h00 às 17h50
		18h00 às 18h50
Treino Funcional	Segunda e quarta	18h00 às 18h50
	Terça e quinta	19h00 às 19h50
Esporte Kids (4 a 6 anos)	Segunda, quarta e sexta	16h00 às 16h45
		17h00 às 17h45
	Terça e quinta	17h00 às 17h44
Society (11 A 15 anos)	Terça e quinta	17h00 às 17h45

SESC CAICÓ		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Natação	Segunda, quarta e sexta	18h10 às 19h00
	Terça e quinta	18h10 às 19h00
	Segunda, quarta e sexta	07h:50 às 08h40
Esporte Kids (4 a 6 anos)	Terça e quinta	17h00 às 17h45
	Segunda e quarta	16h20 às 17h00
Futsal (11 a 15)	Quarta e sexta	19h10 às 20h00
Treino Funcional	Segunda e quarta	17h20 às 18h10
Mix Esportivo (7 a 10 anos)	Terça, quinta e sexta	17h00 às 17h50
	Segunda, quarta e sexta	17h00 às 17h50
Hidroginástica	Segunda, terça e quinta	18h10 às 19h00
	Terça, quarta e sexta	06h00 às 06h50
		06h50 às 07h40

SESC NOVA CRUZ		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Esporte Kids (4 a 6 anos)	Segunda e quarta	16h00 às 16h50
Mix Esportivo (7 a 10 anos)	Segunda e quarta	17h00 às 17h50
		18h10 às 19h00
	Terça e quinta	17h00 às 17h50
Iniciação Esportiva (11 a 17 anos)	Segunda e quarta	19h00 às 19h50
	Terça e quinta	18h10 às 19h00
		20h00 às 20h50

SESC SÃO PAULO DO POTENGI		
MODALIDADE	DIAS	HORÁRIOS
Esporte Kids (4 a 7 anos)	Terça e quinta	16h10 às 17h00
Mix Esportivo (7 a 10 anos)	Segunda e quarta	17h00 às 17h50
Mix Esportivo (7 a 10 anos)	Terça e quinta	17h00 às 17h50
Iniciação Esportiva (11 a 17 anos)	Segunda e quarta	18h00 às 18h50
Iniciação Esportiva (11 a 17 anos)	Terça e quinta	19h00 às 19h50
Futsal (07 a 12 anos)	Terça e quinta	18h00 às 18h50