



**ESPORTE
PARA
TODOS.**

**Aulas abertas gratuitas a
partir de 8/1**

Condicionamento Físico Aquático
GMF – Ginástica Multifuncional



A partir de fevereiro/2025 os cursos abaixo passarão a ser pagos.

Alunos já inscritos devem fazer rematrícula pelos canais digitais:

centralrelacionamento.sescsp.org.br **OU** app Credencial Sesc SP

Tabela de Valores – vigência a partir de fevereiro/2025

MODALIDADE	VALOR (POR TIPO DE CREDENCIAL)		INSCRIÇÕES
GMF - Ginástica Multifuncional	Plena R\$ 24,00	Plena 60+ R\$ 12,00	a partir de 23/1/2025
	MIS R\$ 39,50	MIS 60+ R\$ 19,75	
	Atividade R\$ 52,50	Atividade 60+ R\$ 26,25	
Movimento Consciente	Plena R\$ 20,00	Plena 60+ R\$ 10,00	a partir de 6/2/2025
	MIS R\$ 30,00	MIS 60+ R\$ 15,00	
	Atividade R\$ 40,00	Atividade 60+ R\$ 20,00	
Práticas Aquáticas* Condicionamento Físico Aquático*	Plena R\$ 15,00	Plena 60+ R\$ 7,50	a partir de 6/2/2025
	MIS R\$ 22,50	MIS 60+ R\$ 11,25	
	Atividade R\$ 30,00	Atividade 60+ R\$ 15,00	

*** Práticas Aquáticas e Condicionamento Físico Aquático**
Necessários exame de aptidão física e exame dermatológico válidos

Gratuidade:
Para jovens até 16 anos (todas as modalidades)

Mais informações
prog.esportivo.itaquera@sescsp.org.br
11 2523-9321