

# esportes 2024 + exercício físico



SESC Fecomércio  
Senaec

## Vitória da Conquista

Nº	MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	DIAS DA SEMANA	HORÁRIOS	É PCG?	DOCUMENTOS NECESSÁRIOS PARA INSCRIÇÃO	PERÍODO DE INSCRIÇÃO	INÍCIO DAS AULAS
1	Treinamento Multifuncional	Acima de 15 anos	Segunda a Sexta	06h às 09h e 16h às 21h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	15 a 30/12/2023	02/01/2024
2	TMF - MUSCULAÇÃO	Acima de 15 anos	Seg a Sex	06h às 10h30 e 17h30 às 21h	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	02/01 a 20/12/2024	02/01/2024
3	GINÁSTICA	Acima de 14 anos	Seg e Qua	19:10	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	02/01 a 20/12/2024	02/01/2024
4	PILATES 1	Acima de 15 anos	Ter e Qui	16:40	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	02/01 a 20/12/2024	02/01/2024
5	PILATES 2	Acima de 15 anos	Ter e Qui	18:10	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	02/01 a 20/12/2024	02/01/2024
6	PILATES 3	Acima de 15 anos	Seg e Qua	17:10	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	02/01 a 20/12/2024	02/01/2024
7	PILATES 4	Acima de 15 anos	Seg e Qua	18:10	NÃO	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	02/01 a 20/12/2024	02/01/2024
8	Clube do Esporte / Futsal	11 a 14 anos	Ter e Qui	14:00	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	22/01/2024	05/02/2024
9	Multiesportes	07 a 10 anos	Ter e Qui	15:00	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	22/01/2024	05/02/2024
10	Clube do Esporte / Voleibol	11 a 14 anos	Ter e Qui	16:00	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	22/01/2024	05/02/2024
11	Esporte kids	04 a 06 anos	Ter e Qui	17:00	SIM	Credencial Sesc válida + Atestado Médico e/ou Avaliação Pré-Participação	22/01/2024	05/02/2024