



GUIA DE  
**SERVIÇOS**  
SESC 2018

BLUMENAU

**sesc**

Horários e valores sujeitos a alterações. O Sesc reserva-se o direito de transferir e/ou cancelar qualquer atividade, caso não atinja o número mínimo de inscritos.

## UNIDADE CENTRO

### Massoterapia

ESPECIALIDADE	DIA(S)	HORÁRIOS
Massoterapia	2ª, 3ª e 5ª	14:30 às 20h
	4ª	08h30 às 13h30
<b>Turma / Valor sessão</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Sessão 50min	R\$ 52,00	R\$ 64,00

### Nutrição Clínica

ESPECIALIDADE	DIA(S)	HORÁRIOS
Nutrição Clínica	2ª, 3ª e 5ª	15h30 às 20h30
	4ª	14h às 19h
<b>Turma / Valor consulta</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Consulta	R\$ 58,00	R\$ 75,00
Consulta para Alunos da Academia Sesc	R\$ 52,00	R\$ 67,00

### Odontologia

ESPECIALIDADE	DIA(S)	HORÁRIOS
Odontologia	2ª a 6ª	07h às 21h
	sábado	08h às 12h
<b>Consultar disponibilidade e valores no espaço Relacionamento com Clientes</b>		

### Psicologia

ESPECIALIDADE	DIA(S)	HORÁRIOS
Psicologia	2ª e 4ª	08h às 12h e 16h às 20h
	3ª	11h às 16h e 18h às 20h
	5ª	08h às 14h
<b>Turma / Valor consulta</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Consulta	R\$ 66,00	R\$ 85,00

### Grupati

O Grupati (Grupo de Atualização e Estudos sobre a Pessoa Idosa) proporciona espaços de reflexão e novos conhecimentos sobre o processo de envelhecimento. Entre as atividades desenvolvidas estão vivências, oficinas, debates, visitas a locais estratégicos, aulas abertas, passeio estudo, entre outras possibilidades observadas localmente.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 55 anos	3ª	14h às 15h
<b>Atividade Gratuita</b>		

### Grupo Ativa+

Os participantes se envolvem em atividades que estimulam os cinco sentidos: tato, olfato, paladar, visão e audição. Por meio da construção de objetos ou materiais, e realização de atividades dinâmicas e criativas, o grupo proporciona oportunidades de integração e desenvolvimento de novas habilidades.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Tricô - a partir de 55 anos	2ª	13h30 às 15h30
Artesanato - a partir de 55 anos	5ª	13h30 às 15h30
<b>Atividade Gratuita</b>		

## Grupo de Cantoria

Atividade musical lúdica, descontraída e divertida voltada para pessoas acima de 50 anos. Oferece ao participante oportunidades de interação social, socialização musical, além de estimular a memória, concentração e valorização de experiências.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 55 anos	2ª	16h30 às 17h30
Turma / Valor Mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 20,00	R\$ 40,00

## Grupo de Dança Circular

A Dança Circular promove o autoconhecimento, a valorização do cuidado e a construção da complexidade do ser humano a partir das vivências em roda. Os grupos de Dança Circular do Sesc estimulam o protagonismo e o empoderamento social de seus participantes.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 15 anos	3ª	19h às 20h
A partir de 15 anos	5ª	19h às 20h
Atividade Gratuita		

## Grupo de Gestantes

Espaço de troca de informações e experiências sobre os processos de gestação, parto e pós-parto. Com atividades dinâmicas, promovendo reflexões sobre temas inerentes a essa fase da vida. O Grupo de Gestantes é aberto a mulheres grávidas e seus familiares.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Grupo de Gestantes	4ª	19h às 20h30
Atividade Gratuita		

## Grupo da Memória

Os Grupos da Memória do Sesc têm como objetivo auxiliar os participantes a melhorar o processamento da memória, compreendendo os diferentes conceitos inerentes ao tema. Os encontros semanais estimulam a memorização com atividades práticas e teóricas (leitura, oficinas literárias, registro de relatos e vivências, interpretação, narração de histórias verídicas, etc.)

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 55 anos	3ª	15h30 às 17h
A partir de 55 anos	4ª	13h30 às 15h30
Turma / Valor Mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 35,00	R\$ 55,00

## Idoso Empreendedor

Promove no idoso uma atitude empreendedora, estimulando o protagonismo e a autonomia. No Módulo 1 por meio de tecnologias de computadores ou smartphones, os participantes desenvolverão um produto final voltado para ações empreendedoras, multiplicando suas vivências e aprendizados para a comunidade local.

O Módulo 2 tem como foco a busca de novas oportunidades para os participantes, podendo se dar em uma das duas vertentes: geração de renda (busca de emprego ou empreendedorismo de negócios) e empreendedorismo social (participantes são estimulados a desenvolver um projeto social para a comunidade).

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Módulo I - Informática	3ª	16h às 17h30
Modulo II - Informática	2ª e 3ª	14h às 15h30
Módulo I - Smartphone	4ª e 5ª	16h às 17h30 e 14h às 15h30
Modulo II - Smartphone	4ª e 5ª	14h às 15h30 e 16h às 17h30
Fotografia Digital	2ª	16h às 17h30
Geração de Renda com Tecnologias Digitais	6ª	14h às 15h30
Turma / Valor Mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 55,00	R\$ 65,00

## Ballet

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Baby Class - Básico 1 - 2 a 4 anos	2ª e 4ª	13h30 às 14h30
Infantil - 7 a 10 anos	2ª e 4ª	18h às 19h
Adulto - Básico 1 - a partir de 15 anos	2ª e 4ª	20h às 21h
Adulto - Básico 2 - a partir de 15 anos	2ª e 4ª	19h às 20h
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Baby e Infantil	R\$ 60,00	R\$ 78,00
Adulto	R\$ 63,00	R\$ 81,00

## Curso de Teatro

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Iniciação Teatral - 5 a 7 anos	2ª	08h às 10h
Infantojuvenil - 7 a 12 anos	2ª	10h às 11h30
Infantojuvenil - 13 a 16 anos	4ª	14h às 16h
Adulto - a partir de 14 anos	4ª	19h às 21h
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 59,00	R\$ 76,00

## Dança Contemporânea

Através de exercícios com variadas dinâmicas de movimento, o aluno é incentivado a descobrir as potencialidades de dança do seu corpo valorizando sua expressão artística. As aulas possibilitam experiências que estimulam a criação de diferentes meios de composição em dança.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 13 anos	2ª e 4ª	14h30 às 15h30
Turma / Valor consulta	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 63,00	R\$ 81,00

## Guitarra

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1 - a partir de 12 anos	5ª	17h30 às 18h30
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 66,00	R\$ 85,00

## Musicalização Infantil

Vivências musicais, sensoriais, motoras, sociais e afetivas, através de práticas vocais, instrumentais (percussão, sopro, cordas), de consciência corporal, rítmica, apreciação sonora e audiovisual, de jogos musicais, construção de instrumentos, invenções musicais, histórias musicadas e contato com culturas diversas.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
6 a 9 anos	2ª e 5ª	10h30 às 11h15
Turma / Valor consulta	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 52,00	R\$ 67,00

## Violão

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1 - a partir de 10 anos	2ª e 5ª	08h30 às 09h30
Básico 1 - a partir de 10 anos	2ª e 4ª	13h às 14h
Básico 1 - a partir de 12 anos	2ª e 4ª	14h às 15h
Básico 2 - a partir de 12 anos	2ª e 4ª	15h30 às 16h30
Intermediário 1 - a partir de 12 anos	3ª e 5ª	14h às 15h
Intermediário 1 - a partir de 14 anos	3ª	18h30 às 20h
Avançado 1 - a partir de 14 anos	3ª	20h às 21h30
Avançado 1 - a partir de 12 anos	2ª e 5ª	09h30 às 10h30
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 77,00	R\$ 99,00

## Turismo Social

A Programação de Turismo Social do Sesc oferece serviços que conjugam lazer, integração, cultura, educação e saúde, buscando o respeito e a valorização dos aspectos naturais e culturais de cada região. Buscamos desenvolver roteiros em que o turismo esteja a serviço das comunidades receptoras e não ao contrário, e que este seja capaz de gerar a inclusão dos públicos prioritários, principalmente comerciários e dependentes, famílias de baixa renda, os idosos, os jovens e crianças. Procure o espaço Relacionamento com Clientes ou acesse [www.sesc-sc.com.br/turismo](http://www.sesc-sc.com.br/turismo) para mais informações.

## Alemão

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Básico 1	3ª e 5ª	16h às 17h30
Básico 1	6ª	18h30 às 21h30
Básico 1	sábado	09h às 12h
Básico 2	2ª	18h30 às 21h30
Básico 3	4ª	18h30 às 21h30
Básico 3	5ª	18h30 às 21h30
Pré-Intermediário 1	4ª	18h30 às 21h30
Intermediário 1	3ª	18h30 às 21h30
Pré-Avançado 3	2ª	18h30 às 21h30
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 81,00	A partir de R\$ 99,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 15 anos.

## Alemão Conversação

Roda de conversa mediada por um instrutor, sem uso de material didático.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Conversação	4ª	16h às 17h
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 40,00	A partir de R\$ 60,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso.

## Alemão VIP

Modalidade de ensino individual, somente entre aluno e instrutor

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
VIP	2ª	16h às 17h
VIP	5ª	14h30 às 15h30
Turma / Valor hora aula	Comerciários/dependentes	Usuários
Hora aula	R\$ 99,00	R\$ 130,00

Obs.: Consultar critérios no espaço Relacionamento com Clientes. Material não incluso.

## Espanhol

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1	3ª	18h30 às 21h30
Básico 2	5ª	18h30 às 21h30
Básico 3	sábado	09h às 12h
Intermediário 1	4ª	18h30 às 21h30
Intermediário 2	6ª	18h30 às 21h30
Avançado 2	2ª	18h30 às 21h30
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 81,00	A partir de R\$ 99,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 15 anos.

## Francês

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1	3ª	18h30 às 21h30
<b>Turma / Valor anual</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Anual 1+11	A partir de R\$ 81,00	A partir de R\$ 99,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 15 anos.

## Inglês Adolescente

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Básico 1	3ª e 5ª	14h30 às 16h
Básico 1	3ª e 5ª	16h às 17h30
Básico 2	3ª e 5ª	14h30 às 16h
Básico 3	3ª e 5ª	14h30 às 16h
Básico 3	3ª e 5ª	16h às 17h30
Básico 3	2ª e 4ª	16h às 17:30
Básico 4	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Intermediário 1	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Intermediário 1	3ª e 5ª	14h30 às 16h
Intermediário 1	3ª e 5ª	16h às 17h30
Intermediário 2	3ª e 5ª	16h às 17h30
Intermediário 3	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Intermediário 3	3ª e 5ª	14h30 às 16h
Intermediário 4	2ª e 4ª	16h às 17h30
Avançado 1	2ª e 4ª	16h às 17h30
Avançado 2	3ª e 5ª	16h às 17h30
<b>Turma / Valor anual</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Anual 1+11	A partir de R\$ 110,00	A partir de R\$ 160,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas de 11 a 15 anos.

## Inglês Adulto

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1	2ª	18h30 às 21h30
Básico 1	3ª	18h30 às 21h30
Básico 1	4ª	18h30 às 21h30
Básico 1	5ª	18h30 às 21h30
Básico 2	2ª	18h30 às 21h30
Básico 2	Sábado	09h às 12h
Básico 3	2ª	18h30 às 21h30
Básico 3	2ª e 4ª	20h às 21h30
Básico 3	5ª	18h30 às 21h30
Básico 3	Sábado	09h às 12h
Básico 4	3ª	18h30 às 21h30
Básico 4	4ª	18h30 às 21h30
Intermediário 1	3ª	18h30 às 21h30
Intermediário 1	Sábado	09h às 12h
Intermediário 2	4ª	18h30 às 21h30
Intermediário 2	Sábado	09h às 12h
Intermediário 3	4ª	18h30 às 21h30
Intermediário 3	5ª	18h30 às 21h30
Intermediário 4	2ª e 4ª	18h30 às 20h
Intermediário 4	3ª	18h30 às 21h30
Avançado 1	2ª	18h30 às 21h30
Avançado 1	Sábado	09h às 12h
Avançado 2	5ª	18h30 às 21h30
Avançado 2	Sábado	09h às 12h
Avançado 3	3ª	18h30 às 21h30
<b>Turma / Valor anual</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Anual 1+11	A partir de R\$ 123,00	A partir de R\$ 170,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 15 anos.

## Inglês Conversação

Roda de conversa mediada por um instrutor, sem uso de material didático.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Conversaço	5ª	20h30 às 21h30
Conversaço	sábado	08h às 09h
Conversaço - Adolescente	2ª	13h30 às 14h30
Conversaço - Adolescente	4ª	13h30 às 14h30
Conversaço - Master	2ª	09h às 10h
Conversaço - Master	3ª	13h30 às 14h30
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 40,00	A partir de R\$ 60,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 15 anos.

## Inglês Infantil

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Infantil 2 - 7 e 8 anos	3ª e 5ª	16h às 17h20
Infantil 3 - 9 e 10 anos	2ª e 4ª	16h às 17h20
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 83,00	A partir de R\$ 120,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas de 7 a 10 anos.

## Inglês Master

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Básico 1	2ª e 4ª	08h30 às 10h
Básico 1	2ª e 4ª	10h às 11h30
Básico 1	2ª e 4ª	16h às 17h30
Básico 1	3ª e 5ª	13h às 14h30
Básico 2	3ª e 5ª	13h às 14h30
Básico 3	2ª e 4ª	16h às 17h30
Básico 3	3ª e 5ª	08h30 às 10h
Básico 4	3ª e 5ª	10h às 11h30
Intermediário 1	2ª e 4ª	10h às 11h30
Intermediário 2	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Let's Talk 1	2ª e 4ª	14h30 às 16h
Let's Talk 1	3ª e 5ª	14h30 às 16h
Let's Talk 2	3ª e 5ª	10h às 11h30
Let's Talk 3	3ª e 5ª	08h30 às 10h
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 72,00	A partir de R\$ 72,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 60 anos.

## Inglês Preparatório Toefl

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Preparatório Toefl	sábado	09h às 12h
Turma / Valor anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Anual 1+11	A partir de R\$ 140,00	A partir de R\$ 238,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Material não incluso. Turmas a partir de 13 anos.

## Inglês VIP

Modalidade de ensino individual, somente entre aluno e instrutor

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
VIP	2ª	12h30 às 13h30
VIP	2ª	13h às 14h
VIP	2ª	13h30 às 14h30
VIP	3ª	13h30 às 14h30
VIP	4ª	12h30 às 13h30
VIP	4ª	13h30 às 14h30
VIP	5ª	12h30 às 13h30
VIP	5ª	13h30 às 14h30
Turma / Valor hora aula	Comerciários/dependentes	Usuários
Hora aula	R\$ 99,00	R\$ 130,00

Obs.: Consultar critérios no espaço Relacionamento com Clientes. Material não incluso.

## Atividades Físicas

### Ginástica Funcional

Exercícios baseados na metodologia de treinamento funcional. Realizada em grupo, com movimentos multiarticulares e multiplanares, música e materiais diversificados. Melhora diferentes capacidades, além da percepção do próprio corpo.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	15h30 às 16h20
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno	R\$ 35,00	R\$ 50,00

### Ginástica Master

Aula de Ginástica para pessoas a partir de 60 anos, com métodos e exercícios específicos para esta faixa etária. Contribui para o desenvolvimento da coordenação motora e do ritmo, estimula o domínio corporal, trabalhando o corpo de forma integral.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 60 anos	2ª e 4ª	15h30 às 16h20
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 27,00	R\$ 27,00

### Ginástica Mix

Combina várias modalidades de ginásticas, com aulas dinâmicas que variam a ênfase conforme um calendário previamente definido. Os principais benefícios são a melhora do sistema cardiovascular e a queima calórica acentuada.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h30 às 08h20
Diurno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	12h10 às 13h
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	18h30 às 19h20
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	19h30 às 20h20
Noturno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	17h30 às 18h20
Noturno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h30 às 19h20
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno 3x Semana	R\$ 40,00	R\$ 55,00
Noturno 2x Semana	R\$ 45,00	R\$ 60,00
Noturno 3x Semana	R\$ 50,00	R\$ 69,00

### Ginástica Ritmos

Uma aula de ginástica com som de ritmos variados. Com coreografias divertidas, embaladas por diferentes estilos musicais, desenvolve a coordenação motora, ritmo, estimula o domínio corporal, trabalhando o corpo de forma integral.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Noturno - a partir de 14 anos	2ª e 4ª	19h30 às 20h20
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	17h30 às 18h20
Noturno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h30 às 19h20
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Noturno 2x semana	R\$ 45,00	R\$ 60,00
Noturno 3x semana	R\$ 50,00	R\$ 69,00

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	08h30 às 09h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	07h30 às 08h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	09h às 09h50
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	17h30 às 18h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	19h às 19h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	19h30 às 20h20
<b>Turma / Valor mensal</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Mensal	R\$ 65,00	R\$ 85,00

### Musculação/Treinamento Multifuncional (TMF)

Abrange diversos métodos de treinamento: musculação tradicional, treinamento funcional, intervalado, força muscular, flexibilidade, resistência aeróbica, coordenação motora, equilíbrio, entre outros. Utilizando aparelhos de musculação, estações funcionais, esteiras, bicicletas, elípticos, além de acessórios variados – sempre direcionado de acordo com o objetivo individual dos alunos. Os treinos são prescritos de forma individualizada, repetindo as características e necessidades de cada faixa etária, desenvolvendo nos alunos qualidades físicas diretamente ligadas à autoestima, melhora na condição geral de saúde e prevenção de doenças.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno	2ª a 6ª	06h às 17h
Noturno	2ª a 6ª	17h às 23h
Adolescentes - 14 a 17 anos	2ª a 6ª	09h às 17h
Master - a partir de 60 anos	2ª a 6ª	09h às 17h
Estudantes - a partir de 18 anos	2ª a 6ª	09h às 17h
<b>Turma / Valor mensal</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Diurno	R\$ 54,00	R\$ 69,00
Noturno	R\$ 75,00	R\$ 97,00
Adolescentes	R\$ 30,00	R\$ 30,00
Master	R\$ 30,00	R\$ 30,00
Estudantes	R\$ 54,00	R\$ 54,00

### Pilates Estúdio

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	06h30 às 07h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	09h30 às 10h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	12h10 às 13h
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	13h30 às 14h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	14h30 às 15h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	17h30 às 18h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	18h30 às 19h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	19h30 às 20h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	20h30 às 21h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	06h30 às 07h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	12h10 às 13h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	16h30 às 17h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	17h30 às 18h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	18h30 às 19h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	19h30 às 20h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	20h30 às 21h20
<b>Turma / Valor mensal</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Mensal	R\$ 130,00	R\$ 198,00

### Pilates Solo

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	08h30 às 09h20
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	16h às 16h50
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	20h30 às 21h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	07h30 às 08h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	08h30 às 09h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	12h10 às 13h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	13h30 às 14h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	14h30 às 15h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	20h30 às 21h20
<b>Turma / Valor mensal</b>	<b>Comerciários/dependentes</b>	<b>Usuários</b>
Mensal	R\$ 65,00	R\$ 85,00

**Piscina**

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Piscina Livre	2ª	12h às 20h30
Piscina Livre	3ª a Domingo	09h às 20h30
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 12,00	R\$ 24,00

Obs: Piscina abre de novembro até abril. Usuários precisam estar matriculados nas atividades sistematizadas para usar a piscina. É necessário a apresentação de exame médico dermatológico

**Grêmios Recreativos**

Os espaços esportivos do Sesc são disponibilizados para atividades esportivas a grupos preferencialmente de comerciários, com locação de períodos fracionados por hora. Os Grêmios podem utilizar quadras poliesportivas, campos de futebol, quadras de grama sintética com agendamento conforme a disponibilidade de cada Unidade.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Campo Futebol Society - Diurno	2ª a 6ª	08h às 17h
Campo Futebol Society - Noturno	2ª a 6ª	17h às 22h
Turma / Valor Período	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno - 1h	R\$ 64,00	R\$ 88,00
Noturno - 1h	R\$ 80,00	R\$ 110,00
Mensalista Noturno	R\$ 288,00	R\$ 396,00
Finais de Semana	Gratuito	

**Lancheonete**

As Lanchonetes do Sesc fornecem alimentos de alta qualidade com grandes benefícios nutricionais. As pequenas refeições servidas são produzidas com ingredientes naturais de alto valor nutricional, que garantem de 5% a 15% do consumo energético diário recomendado. Para utilizar as lanchonetes do Sesc não é necessário apresentar o Cartão Cliente Sesc.

DIA(S)	HORÁRIOS
2ª a domingo	10h às 23h

**Restaurante**

Muito mais do que servir refeições, os Restaurantes do Sesc têm como missão estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis, oferecendo diariamente uma alimentação balanceada e ao mesmo tempo saborosa.

DIA(S)	HORÁRIOS
2ª a 6ª	11h30 às 14h e 18h30 às 21h
sábado e domingo	11h30 às 14h30 (almoço) e 16h30 às 21h (Café Colonial)
Comerciários/dependentes	Usuários
R\$ 26,90 kg	R\$ 29,90 kg

**Ginástica Funcional**

Exercícios baseados na metodologia de treinamento funcional. Realizada em grupo, com movimentos multiarticulares e multiplanares, música e materiais diversificados. Melhora diferentes capacidades, além da percepção do próprio corpo.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	09h às 09h50
Diurno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	16h às 16h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno	R\$ 44,00	R\$ 55,00

## Ginástica Localizada

Aula de ginástica de resistência muscular localizada, sem impacto, utilizando halteres, caneleiras, barras, anilhas e pesos, ao som de música estimulante, com o objetivo de tonificar os diferentes grupos musculares. Alunos de todos os níveis de condicionamento podem participar.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Noturno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h às 18h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Noturno	R\$ 50,00	R\$ 69,00

## Ginástica Mix

Combina várias modalidades de ginásticas, com aulas dinâmicas que variam a ênfase conforme um calendário previamente definido. Os principais benefícios são a melhora do sistema cardiovascular e a queima calórica acentuada.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	10h às 10h50
Diurno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	15h às 15h50
Noturno - a partir de 14 anos	2ª e 4ª	20h às 20h50
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	19h às 19h50
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	21h às 21h50
Noturno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	19h às 19h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno 2x semana	R\$ 35,00	R\$ 50,00
Noturno 2x semana	R\$ 45,00	R\$ 60,00
Noturno 3x semana	R\$ 50,00	R\$ 69,00

## Ginástica Ritmos

Uma aula de ginástica com som de ritmos variados. Com coreografias divertidas, embaladas por diferentes estilos musicais, desenvolve a coordenação motora, ritmo, estimula o domínio corporal, trabalhando o corpo de forma integral.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	09h às 09h50
Diurno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	12h10 às 13h
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	18h às 18h50
Noturno - a partir de 14 anos	3ª e 5ª	20h às 20h50
Noturno - a partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	19h às 19h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno 2x semana	R\$ 35,00	R\$ 50,00
Diurno 3x semana	R\$ 40,00	R\$ 55,00
Noturno 2x semana	R\$ 45,00	R\$ 60,00
Noturno 3x semana	R\$ 50,00	R\$ 69,00

## Hidroginástica

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	08h às 08h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	09h50 às 10h40
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	12h10 às 13h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	16h30 às 17h20
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	18h10 às 19h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	19h10 às 20h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	20h às 20h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	08h às 08h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	09h às 09h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	15h às 15h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	15h50 às 16h40
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	19h10 às 20h
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	20h às 20h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
2x semana	R\$ 90,00	R\$ 130,00
3x semana	R\$ 99,00	R\$ 140,00

## Musculação/Treinamento Multifuncional (TMF)

Abrange diversos métodos de treinamento: musculação tradicional, treinamento funcional, intervalado, força muscular, flexibilidade, resistência aeróbica, coordenação motora, equilíbrio, entre outros. Utilizando aparelhos de musculação, estações funcionais, esteiras, bicicletas, elípticos, além de acessórios variados – sempre direcionado de acordo com o objetivo individual dos alunos. Os treinos são prescritos de forma individualizada, repetindo as características e necessidades de cada faixa etária, desenvolvendo nos alunos qualidades físicas diretamente ligadas à autoestima, melhora na condição geral de saúde e prevenção de doenças.

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Diurno	2ª a 6ª	06h às 17h
Noturno	2ª a 6ª	17h às 23h30
Adolescentes - 14 a 17 anos	2ª a 6ª	09h às 17h
Master - a partir de 60 anos	2ª a 6ª	09h às 17h
Estudantes - a partir de 18 anos	2ª a 6ª	09h às 17h
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Diurno	R\$ 54,00	R\$ 69,00
Noturno	R\$ 75,00	R\$ 97,00
Adolescentes	R\$ 30,00	R\$ 30,00
Master	R\$ 30,00	R\$ 30,00
Estudantes	R\$ 54,00	R\$ 54,00

## Pilates Solo

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 14 anos	2ª e 4ª	21h às 21h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	08h às 08h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	12h10 às 13h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	16h às 16h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	19h às 19h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	20h às 20h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	08h às 08h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	10h às 10h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	15h às 15h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h às 18h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	20h às 20h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
2x semana	R\$ 65,00	R\$ 85,00
3x semana	R\$ 85,00	R\$ 99,00

## Natação Adulto

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	06h10 às 07h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	07h às 07h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	09h às 09h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	11h20 às 12h10
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	13h10 às 14h
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	15h40 às 16h30
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	21h às 21h50
A partir de 14 anos	3ª e 5ª	22h às 22h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	06h10 às 07h
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	07h às 07h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	11h às 11h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	12h10 às 13h
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	13h10 às 14h
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	16h40 às 17h30
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	18h20 às 19h10
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	21h às 21h50
A partir de 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	22h às 22h50
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
2x semana	R\$ 99,00	R\$ 139,00
3x semana	R\$ 110,00	R\$ 150,00

## Natação para Bebês

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
6 meses a 2 anos	3ª	14h10 às 14h40
6 meses a 2 anos	5ª	10h40 às 11h10
6 meses a 2 anos	sábado	09h às 09h30
6 meses a 2 anos	sábado	09h35 às 10h05
6 meses a 2 anos	sábado	14h05 às 14h35
2 a 3 anos	3ª	10h40 às 11h10
2 a 3 anos	5ª	14h10 às 14h40
2 a 3 anos	sábado	10h10 às 10h40
2 a 3 anos	sábado	14h40 às 15h10
2 a 3 anos	sábado	15h15 às 15h45
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 58,00	R\$ 79,00

## Natação Infantil 1

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
4 a 5 anos	Sábado	10h45 às 11h25
4 a 5 anos	Sábado	13h20 às 14h
4 a 6 anos	3ª e 5ª	10h40 às 11h20
4 a 6 anos	3ª e 5ª	14h às 14h40
6 a 8 anos	3ª e 5ª	14h50 às 15h35
6 a 8 anos	3ª e 5ª	17h20 às 18h10
6 a 8 anos	2ª, 4ª e 6ª	10h às 10h45
6 a 8 anos	2ª, 4ª e 6ª	14h às 14h45
6 a 8 anos	2ª, 4ª e 6ª	17h30 às 18h15
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
1x semana	R\$ 58,00	R\$ 79,00
2x semana	R\$ 87,00	R\$ 115,00
3x semana	R\$ 105,00	R\$ 135,00

## Natação Infantil 2

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
8 a 11 anos	3ª e 5ª	14h50 às 15h35
8 a 11 anos	3ª e 5ª	17h20 às 18h10
8 a 11 anos	2ª, 4ª e 6ª	10h às 10h45
8 a 11 anos	2ª, 4ª e 6ª	14h às 14h45
8 a 11 anos	2ª, 4ª e 6ª	17h30 às 18h15
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
2x semana	R\$ 87,00	R\$ 115,00
3x semana	R\$ 92,00	R\$ 125,00

## Natação Infantil 3

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
11 a 14 anos	3ª e 5ª	09h às 09h45
11 a 14 anos	3ª e 5ª	13h15 às 14h
11 a 14 anos	3ª e 5ª	14h40 às 16h25
11 a 14 anos	2ª, 4ª e 6ª	13h15 às 14h
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
2x semana	R\$ 99,00	R\$ 139,00
3x semana	R\$ 110,00	R\$ 150,00

## SHOPPING NEUMARKT

### Restaurante (Shopping Neumarkt)

Muito mais do que servir refeições, os Restaurantes Sesc têm como missão estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis, oferecendo diariamente uma alimentação balanceada e ao mesmo tempo saborosa.

DIA(S)	HORÁRIOS
2ª a sábado	11h30 às 14h30
Comerciários/dependentes	Usuários
R\$ 22,90 kg	R\$ 24,90 kg

### Educação Infantil - Creche

Espaço seguro que estimula o aprendizado. A rotina da creche conta com lanches e refeições, higiene e descanso, além de atividades pedagógicas e recreativas. Os espaços são ambientados e repletos de brinquedos que estimulam a imaginação e a sensorialidade.

ESPECIALIDADE	DIA(S)	HORÁRIOS
Matutino - 2 e 3 anos	2ª a 6ª	07h30 às 12h
Vespertino - 2 e 3 anos	2ª a 6ª	13h às 18h15
Integral - 3 anos	2ª a 6ª	07h30 às 18h15
Turma / Valor Anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Parcial 1+11	A partir de R\$ 235,00	A partir de R\$ 400,00
Integral 1+11	A partir de R\$ 612,00	A partir de R\$ 1040,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Parcial com lanche incluso. Integral com lanche e almoço incluso.

### Educação Infantil - Pré Escola

Trabalha com a formação por meio do brincar, da ampliação das potencialidades artísticas e da expressividade, da participação em projetos e a realização de atividades nas quais a criança é a autora dos processos de aprendizagem. Ensino bilíngue em espaços ambientados e repletos de brinquedos que estimulam a imaginação e a sensorialidade.

ESPECIALIDADE	DIA(S)	HORÁRIOS
Matutino - 4 e 5 anos	2ª a 6ª	07h30 às 12h
Vespertino - 4 e 5 anos	2ª a 6ª	13h às 18h15
Integral - 4 e 5 anos	2ª a 6ª	07h30 às 18h15
Turma / Valor Anual	Comerciários/dependentes	Usuários
Parcial 1+11	A partir de R\$ 235,00	A partir de R\$ 400,00
Integral 1+11	A partir de R\$ 612,00	A partir de R\$ 1040,00

Obs.: Consultar critérios e opções de parcelamento no espaço Relacionamento com Clientes. Valor anual será dividido em parcelas de acordo com o mês de matrícula. Parcial com lanche incluso. Integral com lanche e almoço incluso.

### Ballet

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Baby Class - Básico 1 - 2 a 4 anos	3ª e 5ª	17h30 às 18h15
Preparatório - 4 a 5 anos	3ª e 5ª	18h15 às 19h
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 60,00	R\$ 78,00

### Curso de Teatro

TURMA	DIA(S)	HORÁRIOS
Iniciação Teatral - 4 a 6 anos	4ª	17h30 às 18h30
Turma / Valor mensal	Comerciários/dependentes	Usuários
Mensal	R\$ 59,00	R\$ 76,00





**VEJA COMO É FÁCIL  
FAZER O SEU CARTÃO  
CLIENTE SESC.**

#### **Comercários (Trabalhadores do Comércio de Bens, Serviços e Turismo):**

- Carteira de trabalho e último contracheque
- Comprovante de residência
- CPF
- Carteira de identidade
- Foto atualizada (será devolvida)

#### **Cônjuge ou companheiro(a):**

- Certidão de casamento civil ou religioso, ou certidão de nascimento de filho em comum, ou escritura pública de união estável registrada em cartório (não sendo aceita a declaração apenas assinada com testemunhas)
- CPF
- Carteira de identidade
- Foto atualizada (será devolvida)

#### **Filhos até 21 anos:**

- Certidão de nascimento ou documento de identidade
- CPF
- Carteira de identidade
- Foto atualizada (será devolvida)

#### **Filhos maiores de 21 anos e até 24 anos (estudantes até o nível superior, solteiros e dependentes economicamente dos pais):**

- Carteira de identidade
- Comprovante de frequência escolar atual
- CPF
- Foto atualizada (será devolvida)

#### **Pais:**

- Documento que comprove o vínculo com o titular (certidão de nascimento, carteira de identidade ou carteira de trabalho)
- CPF
- Carteira de identidade
- Comprovante de residência
- Foto atualizada (será devolvida)

#### **Comunidade (usuários):**

- Carteira de identidade
- CPF
- Taxa de impressão do cartão - R\$ 20
- Foto atualizada (será devolvida)
- Comprovante de residência
- Emissão de cartão mediante inscrição

Obs.: Caso a sua empresa não seja cadastrada no Sesc, solicite ao setor de Recursos Humanos ou de Contabilidade as guias mais recentes da GPS (Guia de Previdência Social) e da GRF (Guia de Recolhimento do FGTS, antiga GFIP) e envie por e-mail para [faleconosco@sesc-sc.com.br](mailto:faleconosco@sesc-sc.com.br) ou apresente no espaço Relacionamento com Clientes de uma das nossas unidades.

**TIRE SUAS DÚVIDAS, FALE  
COM A GENTE E COMECE A  
APROVEITAR LOGO TUDO O  
QUE O SESC OFERECE PARA  
VOCÊ.**

**Sesc em Blumenau**

Atendimento: segunda a sexta, das 08h às 22h  
e sábado, das 09h às 15h.

Rua Dr. Amadeu da Luz, 165 - Centro.

**Hotel Sesc em Blumenau**

Atendimento: segunda a domingo, das 07h às 22h

Rua Udo Deeke, 1330 - Salto do Norte.

**Central de Reservas**

hospedagem@sesc-sc.com.br

Fone: (48) 3251.4848

**Fale Conosco**

Atendimento: segunda a sexta, das 08h às 20h  
e sábado, das 08h às 14h.

Fone: 0800 645 5454

faleconosco@sesc-sc.com.br

sesc-sc.com.br  
0800 645 5454



 /SescSC

 @Sesc\_SC

 @sesc\_sc