

# PROGRAMAÇÃO 2010

MODALIDADE	FAIXA ETÁRIA	HORÁRIOS	DIAS	MENSALIDADE	
				IND/DEP	COM
<b>KARATÊ</b>	Idade Mínima 5 anos	08h30 as 10h 16h as 17h30 19h as 20h30	TER/QUI	R\$ 30,00	R\$ 50,00
		09h as 11h	AULÃO (SÁBADO)		
<b>JIU-JITSU</b>	7 a 15 anos	18h30 as 19h30	SEG/TER/QUA/QUI/SEX	R\$ 30,00	R\$ 50,00
	A partir de 16 anos	19h30 as 20h30			
<b>FUTSAL</b>	07 a 10 anos	08h as 09h 17h as 18h	SEG/QUA/SEX	R\$ 20,00	R\$ 40,00
	11 e 12 anos	08h as 09h 16h as 17h			
	13 e 14 anos	09h as 10h 15h as 16h			
	15 e 16 anos	09h as 10h			
	17 e 18 anos	14h as 15h			
<b>ACADEMIA</b> <i>Musculação / Ginástica</i> <i>(Sauna a partir de 18 anos)</i>	Idade Mínima 16 anos	06h as 22h	SEG a SEX	R\$ 50,00	R\$ 80,00
		07h as 16h	SÁBADO		
<b>HIDROGINÁSTICA</b> <i>(Sauna, somente para maiores de 18 anos)</i>	Idade Mínima 15 anos	08h30 as 09h30 17h as 18h	TER/QUA/QUI/SEX	R\$ 25,00	R\$ 50,00
		18h as 19h 19h as 20h 20h as 21h	SEG/TER/QUA/QUI		
<b>NATAÇÃO</b> <i>(Sauna, somente para maiores de 18 anos)</i>	Idade Mínima 6 anos	08h30 as 09h30 09h30 as 10h30 15h as 16h 16h as 17h 17h as 18h	TER/QUA/QUI/SEX	R\$ 25,00	R\$ 50,00
		18h as 19h	SEG/TER/QUA/QUI		
		19h as 20h 20h às 21h			
		Idade Mínima 12 anos			
<b>VIOLÃO</b>	Idade Mínima 12 anos	14h as 15h 15h as 16h 16h as 17h	SEG/QUA	R\$ 20,00	R\$ 40,00
		14h as 15h 15h as 16h 16h as 17h	TER/QUI		
<b>DANÇA DE SALÃO</b>	Idade Mínima 12 anos	18h as 19h 19h as 20h	SEG / QUA	R\$ 25,00	R\$ 50,00
		18h as 19h 19h as 20h	TER / QUI		
		14h as 15h30 15h30 as 17h	SÁBADO		
<b>BABY CLASS</b>	4 à 6 anos	08 as 09h 15h as 16h	SEG / QUA	R\$ 25,00	R\$ 50,00
	7 à 10 anos	09h as 10h 15h as 16h	TER / QUI		
<b>DANÇA DO VENTRE</b>	A partir de 12 anos	10h as 11h	TER / QUI	R\$ 25,00	R\$ 50,00
<b>BALÉ CLÁSSICO</b>	11 à 15 anos	09h as 10h	SEG / QUA	R\$ 25,00	R\$ 50,00
	11 à 13 anos 14 à 16 anos	14h as 15h 14h as 15h	SEG / QUA TER / QUI		
	10 à 12 anos	16h as 17h	SEG / QUA		
<b>JAZZ</b>	10 à 12 anos	16h as 17h	SEG / QUA	R\$ 25,00	R\$ 50,00
	10 à 17 anos	08h as 09h	TER / QUI		
	13 à 15 anos	16h as 17h			



**Central de Atendimento Sesi Lazer**

Alameda Cosme Ferreira, 7399 – Clube do Trabalhador do Amazonas – São José I

email: [lazer@sesiam.org.br](mailto:lazer@sesiam.org.br) • Linha Direta: (92) 3216.1030