

FAÇA DESSE MOVIMENTO UM HÁBITO!

UNIDADE RESPONSÁVEL	ATIVIDADE*	DATA	HORÁRIO	LOCAL
Sesc Santa Luzia	Desafio de prancha isométrica	de 25/9 a 30/9	Manhã, tarde e noite	Atividade oferecida unidade
Sesc Santa Luzia	Coletivos amistosos entre equipes de futebol da mesma categoria	26/9	Manhã e tarde	Atividade oferecida unidade
Sesc Santa Luzia	Coletivos amistosos entre equipes de futebol da mesma categoria	27/9	Manhã e tarde	Atividade oferecida unidade
Sesc Santa Luzia	Aulão de hidroginástica	29/9	10h	Atividade oferecida unidade
Sesc Santa Luzia	Recreação/lazer	23/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Santa Luzia	Recreação/lazer	24/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Santa Luzia	Pilates Solo	25/9	11h	Atividade oferecida unidade
Sesc Floresta	Aula de dança de ritmos variados	25/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Floresta	Aula de dança de ritmos variados	27/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Floresta	Aula de dança de ritmos variados	29/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Araxá	Desafio entre os alunos da academia: Natação - Funcional - Corrida	30/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Araxá	Recreação/lazer	29/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Araxá	Treino de corrida	23/9	8h	R. Águas do Araxá, s/n - Barreiro, Araxá - MG
Sesc Araxá	Ginástica laboral	28/9	7h	Atividade oferecida unidade
Sesc Araxá	Ginástica laboral	28/9	16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Relaxamento/alongamento	25/9	13h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Relaxamento/alongamento	26/9	13h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Relaxamento/alongamento	27/9	13h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Aula natação	30/9	10h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Exercícios multifuncionais	30/9	18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Aulas futsal e vôlei	30/9	16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Alongamento/relaxamento	29/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Alongamento/relaxamento	29/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Governador Valadares	Hidroginástica	26/9	15h	Atividade oferecida unidade
Sesc Juiz de Fora	Aulão de hidroginástica	23/9	10h	Atividade oferecida unidade
Sesc Juiz de Fora	Aulão funcional voltado para o público +60	27/9	14h	Atividade oferecida unidade
Sesc Juiz de Fora	Aulão de natação focado na resistência - Faixa etária: a partir de 10 anos	28/9	13h	Atividade oferecida unidade
Sesc Juiz de Fora	Mix de dança - Faixa etária: a partir de 12 anos	29/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Aula tematica de ioga	23/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Jogo amistoso futsal - Escolinha do Cruzeiro Soccer	27/9	17h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Jogo amistoso vôlei	25/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Disputa entre alunos judô	29/9	17h30	Atividade oferecida unidade

Sesc Montes Claros	Aulão de alongamento pilates	30/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Aula temática hidroginástica	20/9	15h	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Recreação da natação	29/6	9h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Apresentação de kata pelos alunos do karatê	26/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Montes Claros	Disputa entre o grupo de corrida	23/9	6h	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Iniciação esportiva para crianças entre 6 e 12 anos	18/9	7h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Aulão de circuito funcional - Faixa etária: +12 anos	18/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Aula de natação para crianças a partir de 6 anos	19/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Aula de futsal para crianças a partir de 10 anos	19/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Vôlei adaptado para idosos a partir de 60 anos	20/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Aula de natação para crianças a partir de 6 anos	22/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Poços de Caldas	Aula de volei para adolescentes entre 15 e 17 anos	25/9	18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Tupinambás	Atividades de alongamento e relaxamento - +12 anos	27/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Tupinambás	Exercícios de força e resistência aeróbica - Faixa etária: +12 anos	28/9	17h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Tupinambás	Danças fitness	29/9	12h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Tupinambás	Ioga fit	29/9	15h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Caminhada	23/9	7h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aulão hidroginástica	24/9	11h e 16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aulão de pilates	25/9	7h e 18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Oficina de futebol feminino	25/9	17h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Alongamento Sesc	26/9	8h e 18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aulão de step	26/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aulão de funcional	27/9	6h20	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Oficina de basquete e voleibol	27/9	17h e 20h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Ginástica laboral + recreação animada	28/9	Horário a definir	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Caminhada 60+	28/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aulão de variedades	29/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aula de judô kids	29/9	18h	Praça Jardim Riacho
Sesc Contagem	Aulão funcional	30/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Aulão de dança	30/9	10h e 16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Teatro	1/10	14h	Atividade oferecida unidade
Sesc Contagem	Atividades kids	1/10	10h	Atividade oferecida unidade
Sesc Pouso Alegre	Aulão de zumba	23/9	10h	Serra Sul Shopping
Sesc Pouso Alegre	Aulão de zumba	25/9	19h30	Serra Sul Shopping
Sesc Pouso Alegre	Aulão de zumba	26/9	15h	Serra Sul Shopping
Sesc Pouso Alegre	Fitdance	26/9	18h30	Serra Sul Shopping
Sesc Pouso Alegre	Aulão de zumba	27/9	19h30	Serra Sul Shopping
Sesc Pouso Alegre	Aulão de zumba	28/9	15h	Serra Sul Shopping
Sesc Pouso Alegre	Fitdance	28/9	18h30	Serra Sul Shopping
Sesc Unidade Carlos Prates	Ioga	25/9	12h	Atividade oferecida unidade

Sesc Unidade Carlos Prates	loga	26/9	16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	loga	27/9	12h	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	loga	28/9	16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	Aula coletiva de movimentos realizados com gym ball - Faixa etária: +15 anos	26/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	Aula coletiva de movimentos realizados com gym ball - Faixa etária: +15 anos	28/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	Cardio combat	25/9	19h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	Cardio combat	27/9	19h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	Iniciação esportiva	29/9	10h	Atividade oferecida unidade
Sesc Unidade Carlos Prates	Iniciação esportiva	29/9	16h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Circuito especial de GMF - funcional	25/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula aberta de Low Pressure Fitness - LPF	25/9	18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula especial e aberta de mobilidade - GMF	26/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula especial de alongamento e relaxamento com o grupo +60	26/9	14h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Desafio de duplas no futsal - Sub 7 e Sub 9	26/9	17h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula aberta de pilates solo	26/9	18h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula aberta de ritmos - GMF	26/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula aberta de hidroginástica	27/9	8h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Desafio do menor tempo na natação	27/9	15h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Desafio de duplas no futsal - Sub 11 e Sub 13	27/9	17h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Festival de voleibol	28/9	14h	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Atividades lúdicas na água	28/9	17h15	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula especial pais e filhos - iniciação esportiva	28/9	17h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Aula aberta de HIIT - GMF	28/9	17h10	Atividade oferecida unidade
Sesc Uberlândia	Ginástica laboral na empresa parceira Martins	29/9	8h	R. Jataí, 1150 - Nossa Sra. Aparecida
Sesc Uberlândia	Ginástica laboral na empresa parceira Rádio clínica	29/9	16h	Av. Cipriano Del Fávero, 510 - Centro
Sesc Lavras	Aulão de HITT 30'	25/9	7h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aulão de ritmos "Traga um amigo para dançar"	25/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Treino funcional	26/9	6h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aula de pilates "Traga um amigo"	26/9	17h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aula de pilates "Traga um amigo"	26/9	18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Corrida e caminhada	27/9	6h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Gincana funcional	27/9	18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aulão de pilates "Traga um amigo"	28/9	7h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Treino funcional	28/9	19h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aulão de HITT 30'	29/9	7h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aulão de ritmos	29/9	18h	Atividade oferecida unidade
Sesc Lavras	Aulão de pilates	30/9	8h30	Atividade oferecida unidade
Sesc Venda Nova	Baile dançante	23/9	14h	Atividade oferecida unidade
Sesc Venda Nova	Copa Sesc + 60	29/9	9h	Atividade oferecida unidade
Sesc Venda Nova	Treinamento funcional	28/9	16h	Atividade oferecida unidade

Sesc Venda Nova	Voleibol com os funcionários	28/9	17h	Atividade oferecida unidade
Sesc Venda Nova	Queimada com funcionário	27/9	16h	Atividade oferecida unidade
Sesc Venda Nova	Futebol com os funcionários	28/9	17h	Atividade oferecida unidade
*As atividades estão sujeitas a alteração. Mais informações podem ser adquiridas diretamente nas unidades, pelo telefone ou presencialmente.				