

DIA	HORÁRIO	LOCAL	AÇÃO	ATIVIDADE
21/set	10h	Sesc Duque de Caxias	Aula Especial	Aulão de Dança Mix
21/set	8h	Sesc Duque de Caxias	Aula Especial	Aulão de Alongamento
21/set	9h	Sesc Duque de Caxias	Recreação	Espaço Jogo com Grandes Jogos
24/set	15h	Sesc Duque de Caxias	Aula Especial	Circuito Multifuncional
26/set	15h	Sesc Duque de Caxias	Aula Especial	Aulão de Fit Ball
27/set	9h	Sesc Duque de Caxias	Aula Especial	Estação Gamer com jogos de movimento (Kinect)
28/set	8h	Sesc Duque de Caxias	Aula Especial	Aulão de Alongamento
21/set	11h	Sesc Teresópolis	Aula Especial	Aulão de Pilates
22/set	11h	Sesc Teresópolis	Aula Especial	Aulão de Ritmos
21/set	11h	Sesc Teresópolis	Recreação	Jogos Gigantes
22/set	11h	Sesc Teresópolis	Recreação	Jogos Gigantes
21/set	12h	Sesc Teresópolis	Recreação	Modalidades Olímpicas
22/set	12h	Sesc Teresópolis	Recreação	Modalidades Olímpicas
25/set	11h	Sesc Teresópolis	Aula Especial	Ginástica Laboral
21/set	11h	Sesc Madureira	Aula especial	Vem se jogar no Sesc Madureira
21/set	09h	Sesc Copacabana	Aula Especial de Abertura da Semana Move	Aula Mix de Ginástica
28/set	09h	Sesc Copacabana	Aula Especial de Encerramento da Semana Move	Aula Mix de Pilates com loga
24/set	17h	Sesc Ramos	Jongo	Vivência em Jongo, como manifestação corporal da cultura popular
25/set	17h	Sesc Ramos	Carimbó	Vivência em Carimbó, como manifestação corporal da cultura popular.
26/set	17h	Sesc Ramos	Maracatu	Vivência em Maracatu, como manifestação corporal da cultura popular.
27/set	17h	Sesc Ramos	Axé	Vivência em Axé, como manifestação corporal da cultura popular.
24/set	19h	Sesc Barra Mansa	Aula Especial	Aulão de Ritmos - (Aberto ao Público)
21/set	08h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Bem-estar - Alongamento + Caminhada
21/set	10h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Bem-estar - Hidroaulão - Dança Retrô
24/set	15h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Bem-estar - Alongamento e Relaxamento
25/set	09h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Dance - Aulão de Ritmos
27/set	08h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Bem-Estar - Aulão de Step

28/set	08h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Bem-Estar - Aulão Zen
28/set	10h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Esporte - Desafio Artilheirinho
28/set	11h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Esporte - Desafio Golzinho
28/set	11h	Sesc Nova Iguaçu	Torneio	Move Esporte - Torneio Basquete 3x3
29/set	09h30	Sesc Nova Iguaçu	Torneio	Move Esporte - Torneio de Vôlei de Areia
29/set	09h	Sesc Nova Iguaçu	Aula Especial	Move Esporte - Aula Especial de Iniciação ao Tênis
29/set	11h	Sesc Nova Iguaçu	Torneio	Move Esporte- Festival Relâmpago de Tênis
21/set	09h30	Sesc Campos	Aula Especial	Aulão de Iniciação Esportiva
21/set	10H30	Sesc Campos	Aula Especial	Aulão de Futsal
21/set	09H30	Sesc Campos	Aula Especial	Aulão de Natação
21/set	11h	Sesc Campos	Aula Especial	Aulão de Hidroginástica
21/set	09H30	Sesc Campos	Aula Especial	Aulão de Pilates
21/set	09h30	Sesc Campos	Aula Especial	Aulão de Funcional
21/set	09h	Sesc São Gonçalo	Palestra	Comportamento Saudável
21/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aulão de Mobilidade
21/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aulão de Hidro Show
21/set	09h30	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Funcional Fut
21/set	09h30	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Circuito Figth
21/set	10h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aulão de Natação
21/set	10h20	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aula Especial de Defesa Pessoal
21/set	10h30	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aula Especial de Judô Adaptado
22/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aulão de Ginástica com + Vida
22/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aulão Especial de Futebol Feminino
22/set	10h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Hidro Retrô + Vida
25/set	19h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Encontro de Dança Fitness
26/set	20h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aula Especial de IOGA
28/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Circuito Bem-Estar
28/set	10h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Hidro Show
28/set	10h30	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Hidro Fight
29/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Encontro de Pilates de Solo
29/set	09h	Sesc São Gonçalo	Aula Especial	Aulão Especial de Natação
21/set	10h	Sesc Tijuca	Aula Especial	LPO Cross
21/set	14H	Sesc Tijuca	Aula Especial	Circuito Esportivo Funcional
22/set	10H	Sesc Tijuca	Aula Especial	Circuito bem-estar
22/set	14H	Sesc Tijuca	Torneio Esportivo	Torneio recreativo de futsal x1 (Inscrição prévia)
28/set	10H	Sesc Tijuca	Aula Especial	Sesc Cross treino
28/set	10H	Sesc Tijuca	Aula Especial	Encontro de artes marciais
28/set	15H	Sesc Tijuca	Aula Especial	Circuito esportivo (futsal + vôlei)
29/set	9h30	Sesc Tijuca	Recreação	Oficina de pular corda

29/set	10H	Sesc Tijuca	Aula Especial	Meditação
29/set	10H30	Sesc Tijuca	Recreação	Recreação aquática adulto
21/set	8H30	Sesc Niterói	Aula Especial	Aulão de Hidro
21/set	10H	Sesc Niterói	Aula Especial	Aulão de core
28/set	8H30	Sesc Niterói	Aula Especial	Aulão de Hidro
28/set	10H	Sesc Niterói	Aula Especial	Aulão de core
21/set	17h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Dança
22/set	07h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Passeio Ciclístico Interno
22/set	10h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Beach Tennis e Frescobol
23/set	7h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Natação- Adulto
23/set	8h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Hidroginástica- A partir de 15 anos
23/set	8h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Experimentação de Iniciação Esportiva - 04 a 06 anos
23/set	9h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de futsal - 07 a 10 anos
23/set	9h30	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Jiu Jitsu - 07 a 14 anos
23/set	15h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Futebol Feminino- 11 a 17 anos
23/set	16h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de futsal - 11 a 14 anos
23/set	18h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Treinamento Funcional
24/set	7h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Hidroginástica- A partir de 15 anos
24/set	8h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Natação - Adulto
24/set	9h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Natação - 07 a 14 anos
24/set	8h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Alongamento e Relaxamento
24/set	9h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Pilates no Solo- A partir de 15 anos
25/set	9h e 10h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Dança
26/set	9h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Pilates no Solo- A partir de 15 anos
26/set	10h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Papo Reto Experimentação - Skate
27/set	10h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Papo Reto Experimentação - Slackline
27/set	11h	Sesc Grussaí	Aula Especial	HidroAnimação
27/set	15h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Conhece esse esporte? Kitesurf
27/set	14h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Desafio De Bocha
27/set	16h	Sesc Grussaí	Torneio Esportivo	Torneio de Futebol Masculino e Feminino - De 11 a 17 anos
28/set	09h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Defesa pessoal para Pessoa Idosa
28/set	10h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Defesa pessoal para Mulheres
28/set	11h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Palestra sobre Lutas
28/set	14h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Festival de Jiu-Jitsu
28/set	17h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Aulão de Dança

29/set	7h	Sesc Grussaí	Recreação	Passeio ciclístico - Balneário Atafona
29/set	10h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Clínica de Futevôlei
23/set	16h	Sesc Grussaí	Aula Especial	Multivivencias Esportiva (Vôlei/Futevôlei/Beach Tennis)
22/set	11h	Sesc Grussaí	Aula Especial	HidroPower
29/set	11h	Sesc Grussaí	Aula Especial	HidroAnimação