



Férias no Cepeusp - Verão 2019 De 15/01 a 15/02/2019

De 15/01 a 14/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
1	Caiaque Polo	3ª e 5ª	12h00-13h30	I MF	+ de 14	Christian	Raia Olímpica	15
De 21/01 a 06/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
2	Futebol	2ª e 4ª	12h00-14h00	II M	+ de 18	Baccani	Campo 5	50
3	Treinamento Funcional	2ª e 4ª	12h00-13h00	Todos M/F	Todos	Vera	Sala 2/Estádio e Pista	40
De 22/01 a 08/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
4	*Deep Running	3ª e 5ª	12h00-13h00	Todos M/F	Todos	Vera	Piscina verde funda	40
5	Hidroginástica	3ª a 6ª	10h00-11h00	Todos M/F	Todos	Vera	Piscina multipla	40
6	Introdução a Natação	3ª a 6ª	12h00-13h00	I M/F	+ de 16	Carolina	Piscina rasa	30
7	Mat Pilates	3ª e 5ª	11h30-12h30	Todos M/F	+ de 16	Erica	Sala 1/Estádio	40
De 29/01 a 08/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
8	*Biathlon: natação/ corrida	3ª a 6ª	09h00-10h00	II/III M/F	+ de 16	Mª.Lourdes	Piscina Olímpic e Pista	20
9	Capoeira	3ª a 6ª	12h00-13h30	Todos M/F	18 a 60	Vinicius	Salão Multiuso	30
10	Mat Pilates	2ª e 4ª	18h00-19h00	Todos M/F	+ de 16	Erica	Sala 1/Estádio	40
De 29/01 a 14/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
11	Exercício Funcional e Corrida	2ª, 3ª e 5ª	17h30-18h30	I M/F	+ de 18	Paula	Pista e Sala 2/Estádio	30
De 04 a 08/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
12	*Canoagem: Iniciação a Canoa Canadense	2ª a 6ª	10h00-12h00	I M/F	+ de 16	Christian	Raia Olimpica	16
13	*Canoagem: Iniciação a Canoa Canadense	2ª a 6ª	14h30-16h30	I M/F	+ de 16	Christian	Raia Olimpica	16
De 06 a 15/02/2019								
Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Idade	Professor	Local	Vagas
14	Relaxamento e Gerenciamento de Estresse	4ª e 6ª	08h00-10h00	Todos M/F	+ de 18	Danilo	Sala Multiuso	50

Inscrições: De 14 a 18 de Janeiro de 2019, no site www.cepe.usp.br

O aluno deve fazer o cadastro no site www.cepe.usp.br, acessando o "sistema Cepeusp". Anexar no perfil: de 15 a 69 anos formulário PAR-Q preenchido e assinado; menor de 15 anos - declaração do pai ou responsável; de 70 anos ou mais, atestado médico, datado a partir de junho de 2018, comprovando que está apto para atividade física.

Taxa: Comunidade USP: R\$22,00 (2 x semana) R\$32,00 (3 x semana ou +)

Taxa: Comunidade Externa: R\$40,00 (2 x semana) R\$64,00 (3 x semana ou +)

* Atividades Aquáticas Piscina e atividades na Raia Olímpica: saber nadar 25 mts piscina funda.

Informações: Sala 8 do velódromo, de 2ª a 6ª, das 08h30 às 16h30 - Fone: 3091-3361