



## Programa Adulto Comunidades USP e Externa

### 1º Semestre de 2019

Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível/ Sexo	Idade	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	ALONGAMENTO	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala 20/Estádio	25	5
2	ALONGAMENTO	3ª/5ª	13h00-14h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala Individualizada	25	5
1	BASQUETEBOL	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Baccani	Módulo 3	25	5
1	CAMINHADA/ALONG.	3ª/5ª	19h00-20h00	I/MF	18 +	Celso	Sala 2/Estádio	20	0
1	CAMINHADA DE LONGA DISTANCIA	4ª/6ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Bezerra	Gramado barras/alongamento	30	0
1	CANOAGEM	2ª/4ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
2	CANOAGEM	2ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
3	CANOAGEM	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
*4	*CANOAGEM	2ª a 5ª	07h00-09h00	*III/MF	15 +	Christian	Raia Olimpica	15	0
1	CAPOEIRA	2ª/4ª	11h30-13h00	I/II MF	18 +	Womualy	Sala 20/Estádio	20	5
2	CAPOEIRA	2ª/4ª	12h00-13h30	I MF	18 +	Vinicius	Sala Individualizada	20	5
3	CAPOEIRA	2ª/4ª	18h30-21h00	II MF	18 +	Vinicius	Espaço Multiuso	20	5
4	CAPOEIRA	2ª/4ª	19h00-20h30	I MF	18 +	Vinicius	Espaço Multiuso	20	5
5	CAPOEIRA	3ª/5ª	07h00-08h30	I/II MF	18 +	Womualy	Sala 20/Estádio	20	5
6	CAPOEIRA	3ª/5ª	12h00-13h30	I/II MF	18 +	Vinicius	Sala 2/Estádio	30	5
1	CIRCUITO HIIT	2ª/4ª	09h30-10h00	II MF	18 +	Womualy	sala 20/Estádio	20	5
1	COND. FÍSICO	3ª/5ª	07h45-09h00	I/MF	18 +	Baccani	Pista	25	5
1	COND. FÍSICO FEMININO	3ª/5ª	08h00-09h00	II/F	30 +	Fabiane	Sala 1/Estádio	15	25
1	COND. FÍSICO INTEGRADO	3ª/5ª	17h00-18h15	I/II/MF	30 +	Vinicius	Sala Individualizada	15	5
1	CORRIDA	2ª/4ª	17h00-18h30	I/II/MF	18 +	Paula	Pista/S. Individualizada	25	0
2	CORRIDA	2ª/4ª	18h30-20h00	I/II/MF	18 +	Paula	Pista/S. Individualizada	25	0
3	CORRIDA	3ª/5ª	17h00-18h30	I/II/MF	18 +	Paula	Pista/Sala 20/Estadio	25	0
4	CORRIDA	3ª/5ª	18h30-20h00	I/II/MF	18 +	Paula	Pista/Sala 20/Estadio	25	0
1	DEEP RUNNING	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	30	10
2	DEEP RUNNING	4ª/6ª	09h00-10h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	30	10
1	DEFESA PESSOAL	4ª	16h00-17h00	I/F	18 +	Tambucci	Módulo 5	25	0
1	ED. FÍSICA/TEMPORADA	3ª/5ª	09h00-10h30	I/MF	35 +	Mª Lourdes	Sala Ind./Conj.Aquático	15	10
1	EXERCICIO FISICO P/EMAGRECIMENTO	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala 20/Estadio	25	5
1	FITNESS	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	16 +	Erica	Sala 1/Estádio	40	0
2	FITNESS	3ª/5ª	12h00-13h00	II/MF	16 a 59	Erica	Sala 1/Estádio	40	0
3	FITNESS	3ª/5ª	17h45-18h45	II/MF	16 a 59	Erica	Sala 1/Estádio	40	0
1	FITNESS DANCE	2ª/4ª	11h15-12h00	I/MF	16 a 59	Erica	Sala1/Estádio	45	0
1	FITNESS INTERVALADO	2ª/4ª	12h00-13h00	I/MF	16 a 59	Erica	Sala 1/Estádio	40	0
1	FUTEBOL FEMININO	2ª/4ª	07h45-09h00	I/F	18 +	Baccani	Campo 1	30	0
1	FUTEBOL MASCULINO	2ª/4ª	12h00-14h00	I/M	18 +	Baccani	Campo 2	50	0
2	FUTEBOL MASCULINO	2ª/4ª	17h30-19h00	I/M	40 +	Maykell	Campo 1	35	0
1	FUTSAL	3ª/5ª	13h00-14h00	I/F	18 +	Baccani	Módulo 1	20	0
2	FUTSAL	3ª/5ª	13h00-14h00	I/M	18 +	Baccani	Módulo 2	20	0
1	GINÁSTICA	3ª/5ª	14h00-15h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala Individualizada	25	5
2	GINÁSTICA	2ª/4ª	14h00-15h00	I/MF	18 +	Patricia Sakai	Sala Individualizada	15	10
1	GINÁSTICA FEMININA	2ª/4ª	09h00-10h00	I/F	30 +	Patricia Sakai	Sala Individualizada	15	10
1	GINÁSTICA LOCALIZADA	3ª/5ª	12h15-13h00	I/MF	18 +	Fabiane	Sala 20/Estadio	30	5
1	GINÁSTICA MASCULINA	2ª/4ª	19h00-21h00	I/M	30 +	Celso	Sala 1/Est./Módulo 6	15	15
1	HIDROGINÁSTICA	3ª/5ª	09h00-10h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	30	10
2	HIDROGINÁSTICA	3ª/5ª	10h00-11h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	30	10
3	HIDROGINÁSTICA	4ª/6ª	10h00-11h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	30	10
1	JUDÔ	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	18 +	Tambucci	Módulo 5	40	5

2	JUDÔ	2ª/4ª	18h00-19h00	II/MF	18 +	Tambucci	Módulo 5	30	5
*3	*JUDÔ	2ª/4ª	19h00-20h00	*III/MF	18 +	Tambucci	Módulo 5	10	0
1	KARATE	2ª/4ª	07h00-08h00	I/II/MF	18 +	Haroldo	Módulo 5	20	5
2	KARATE	2ª/4ª	12h00-13h00	I/II/MF	18 +	Haroldo	Módulo 5	30	5
3	KARATE	3ª/5ª	12h00-13h00	I/II/MF	18 +	Haroldo	Módulo 5	20	5
4	KARATE	3ª/5ª	17h00-18h00	I/II/MF	18 +	Haroldo	Módulo 5	30	5
5	KARATE	3ª/5ª	18h00-19h00	I/II/MF	18 +	Haroldo	Módulo 5	20	5
1	MAT PILATES	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	16 +	Erica	Sala 1/Estádio	40	0
2	MAT PILATES	3ª/5ª	11h00-12h00	II/MF	16 +	Erica	Sala 1/Estádio	40	0
3	MAT PILATES	3ª/5ª	11h30-12h15	I/MF	16 +	Fabiane	Sala 20/Estádio	20	0
4	MAT PILATES	3ª/5ª	18h45-19h45	I/MF	16 +	Erica	Sala 1/Estádio	30	10
1	MODALIDADES ESPORT. ALTERNATIVAS	2ª	11h00-12h30	I/MF	16 +	Marcos Vinicius e Maykel	Módulos 3 e 4/ Campo 4	20	20
1	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	11h30-12h30	II MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
2	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	12h30-13h30	II MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
3	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	18 +	Celso	Sala 22/Estádio	20	0
4	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	18 +	Celso	Sala 22/Estádio	20	0
5	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	10h30-11h30	I MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
6	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	11h30-12h30	II MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
7	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	12h30-13h30	II MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
8	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	16h00-19h00	II/MF	18+	Celso	Sala 22/Estádio	35	5
9	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	19h30-20h30	II/MF	18 +	Sinhorini	Sala 22/Estádio	20	0
10	MUSCULAÇÃO	4ª/6ª	19h30-20h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Sala 22/Estádio	20	0
11	*MUSCULAÇÃO	2ª/4ª/6ª	07h00-08h00	*III/MF	18 +	José Carlos	Sala 22/Estádio	25	0
12	*MUSCULAÇÃO	3ª/5ª/6ª	07h00-08h00	*III/MF	18 +	José Carlos	Sala 22/Estádio	25	0
1	NATAÇÃO	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Bezerra	Conj.Aquático	20	0
2	NATAÇÃO	3ª/5ª	07h45-08h45	II/MF	18 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	25	5
3	NATAÇÃO	3ª/5ª	08h00-09h00	I/MF	18 +	Bezerra	Conj.Aquático	20	0
4	NATAÇÃO	3ª/5ª	11h00-12h00	I/MF	18 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	25	5
5	NATAÇÃO	3ª/5ª	12h00-13h00	II/MF	18 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	25	5
6	NATAÇÃO	3ª a 6ª	16h30-17h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Conj.Aquático	20	0
7	NATAÇÃO	3ª a 6ª	17h30-18h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Conj.Aquático	20	0
8	NATAÇÃO	3ª a 6ª	18h30-19h30	II/MF	18 +	Sinhorini	Conj.Aquático	20	0
9	NATAÇÃO	4ª/6ª	08h00 -09h00	I/MF	18 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	25	5
10	NATAÇÃO	4ª/6ª	09h30-11h00	III/MF	18 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	15	10
11	NATAÇÃO	4ª/6ª	11h00-12h00	II/MF	18 +	Christian	Conj.Aquático	30	0
12	NATAÇÃO	4ª/6ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Christian	Conj.Aquático	30	0
1	ORIENT.NUTRICIONAL	2ª	10h00-11h00	I/MF	18 +	Patricia Peres	Auditorio A	10	10
2	ORIENT.NUTRICIONAL	4ª	12h30-13h30	I/MF	18 +	Patricia Peres	Auditorio A	20	0
1	ORIENT.NUTRICIONAL P/EMAGRECIMENTO	5ª	17h00-18h00	I/MF	18 +	Patricia Peres	Auditorio A	20	0
1	PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO	2ª/3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Carol/Pati	Auditorio A e S. Individualizada	20	0
1	REMO	2ª/4ª	17h30-18h30	II/MF	18 +	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	10
2	REMO	2ª/4ª/6ª	06h30-08h00	II/MF	18 +	Farah	Raia Olímpica	20	5
3	REMO	3ª/5ª	06h30-07h30	I/MF	18+	Farah	Raia Olímpica	20	0
4	REMO	3ª/5ª	17h30-18h30	I/MF	16 +	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	10
*5	*REMO	2ª a 5ª	17h00-19h00	*III/MF	18+	Marcos Ito	Raia Olímpica	40	10
1	SNORMING	4ª/6ª	11h00-12h00	I/MF	16 +	Mª Lourdes	Conjunto Aquatico	10	10
1	STAND UP PADDLE	6ª	08h00-09h00	I/MF	18+	Marcos Ito	Raia Olimpica	6	0
1	TÉCNICAS MEDITATIVAS	2ª/4ª	10h00-11h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	50	30
1	TÊNIS	2ª/4ª	07h00-08h00	II/MF	30 +	Thales	Q.Tênis 1,2,3,4	15	5
2	TÊNIS	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	30 a 50	Thales	Q.Tênis 1,2,3	6	6
3	TÊNIS	2ª/4ª	12h00-13h00	I/MF	18+	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
4	TÊNIS	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
5	TÊNIS	3ª/5ª	08h00-09h00	II/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
6	TÊNIS	3ª/5ª	09h00-10h00	II/MF	30 a 50	Thales	Q.Tênis 4 a 9	10	10
7	TÊNIS	3ª/5ª	11h00-12h00	II/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
8	TÊNIS	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
1	TREIN. FUNCIONAL	2ª/4ª	07h15-08h00	I/II MF	18 +	Womualy	Sala 2/Estádio	25	5

2	<b>TREIN.FUNCIONAL</b>	2ª/4ª	12h00-13h00	I/II MF	18 +	Vera	Sala 2/Estádio	30	10
3	<b>TREIN. FUNCIONAL</b>	3ª/5ª	09h45-10h30	I/II MF	18 +	Womualy	Sala 2/Estádio	25	5
1	<b>VOLEIBOL</b>	2ª/4ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 4	20	0
2	<b>VOLEIBOL</b>	3ª/5ª	17h00-18h30	I/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 3 e 4	35	0
3	<b>VOLEIBOL</b>	3ª/5ª	18h30-20h00	II/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 3 ,4 e 6	35	0
1	<b>YOGA</b>	2ª/4ª	11h30-12h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	80	20
2	<b>YOGA</b>	2ª/4ª	12h30-13h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	80	20
3	<b>YOGA</b>	3ª/5ª	08h00-09h00	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	40	60
4	<b>YOGA</b>	3ª/5ª	11h15-12h15	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	60	40
5	<b>YOGA</b>	3ª/5ª	12h15-13h15	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	80	20
								<b>2932</b>	<b>581</b>

**Início das aulas: 18/02/2019**

**Término das aulas: 29/06/2019**

O aluno deve fazer o cadastro no site [www.cepe.usp.br](http://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; 70 anos ou mais, atestado médico, datado a partir de junho de 2018, comprovando que está apto para atividade física.

**Inscrições: Comunidade USP:** De 21/01 a 01/02/2019 no site [www.cepe.usp.br](http://www.cepe.usp.br)

**Comunidade Externa:** De 28/01 a 01/02/2019 no site [www.cepe.usp.br](http://www.cepe.usp.br)

**Vagas remanescentes:** De 18/02 a 28/02/2019 ( caso haja vagas) pelo site

<b>USP - Taxas</b>	<b>1º período 21/01 a 01/02/19</b>	<b>2º Período 18 a 28/02/19</b>
Titular (aluno,Func.,Docente)	R\$ 35,00	R\$ 45,00
Dependentes	R\$ 80,00	R\$ 100,00
<b>Externo - Taxas</b>	<b>28/01 a 01/02/19</b>	<b>18 a 28/02/19</b>
1 x semana	R\$ 190,00	R\$ 235,00
2 x semana	R\$ 370,00	R\$ 480,00
3 x semana	R\$ 430,00	R\$ 550,00
4 x semana/+	R\$ 500,00	R\$ 620,00
<b>3ª Idade - Taxas</b>	<b>28/01 a 01/02/19</b>	<b>18 a 28/02/19</b>
3ª Idade	R\$ 150,00	R\$ 200,00

### **Documentos Necessários:**

**Comunidade USP:** Carteira atualizada ou Declaração de Matrícula ou hollerith e RG. Dependentes: Carteira Cepeusp atualizada.

**Comunidade Externa:** Alunos antigos: Carteira Cepeusp. Alunos novos: 1 foto 3x4 atual e RG., boleto pago.

Turmas c/(\*) nível \*III procurar o Professor(a) para triagem, no dia e horário de aula, a partir de 18/02/2019.

Curso de Tênis: Entregar uma lata lacrada de bolinha na sala 8 do velódromo, na 1ª Semana de aula. ( marca Wilson, Babolat e Dunlop).

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