PROGRAMA ADULTO COMUNIDADE EXTERNA
2º SEMESTRE DE 2017

Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível/Sexo	Professor(a)	Idade	Local	Vagas
1	**ALONGAMENTO**	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	Carolina	18 +	Sala 20/Estádio	5
2	**ALONGAMENTO**	3ª/5ª	13h00-14h00	I/MF	Carolina	18 +	Sala Individualizada	5
3	**ALONGAMENTO**	6ª	12h00-13h00	I/MF	Carolina	18 +	Sala 2/Estádio	10
3	**CANOAGEM**	2ª a 5ª	06h00-09h00	II/MF	Christian	15 +	Raia olimpica	5
1	**CAPOEIRA**	2ª/4ª	10h00-12h00	I/II/MF	Womualy	18 +	Sala 2/Estádio	10
2	**CAPOEIRA**	2ª/4ª	12h00-13h15	I/MF	Vinícius	18 +	Sala Individualizada	5
4	**CAPOEIRA**	2ª/4ª	19h00-20h15	I/MF	Vinícius	18 +	Sala Individualizada	5
5	**CAPOEIRA**	3ª/5ª	07h00-09h00	I/II/MF	Womualy	18 +	Sala 2/Estádio	10
6	**CAPOEIRA**	3ª/5ª	11h45-13h30	II/MF	Vinícius	18 +	Sala 2/Estádio	5
7	**CAPOEIRA**	3ª/5ª	12h00-13h15	I/MF	Vinícius	18 +	Sala 2/Estádio	5
1	**COND. FÍSICO FEMININO**	3ª/5ª	08h00-09h00	II/F	Fabiane	30 +	Sala 1/Estádio	25
1	**COND.FÍSICO INTEGRADO**	3ª/5ª	17h15-18h15	I/II/MF	Vinicius	30 +	Sala Individualizada	5
1	**DEEP RUNNING**	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	Vera	18 +	Conj.Aquático	20
2	**DEEP RUNNING**	4ª/6ª	09h00-10h00	I/MF	Vera	18 +	Conj.Aquático	20
1	**ED.FÍSICA/TEMPORADA**	3ª/5ª	09h00-10h30	I/MF	Mª Lourdes	30 ou +	Sala Ind./Conj.Aquático	10
1	**EXERCICIO FISICO P/EMAGRECIMENTO**	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	Carolina	18 +	Sala 20/Estádio	5
1	**GINÁSTICA**	3ª/5ª	14h00-15h00	I/MF	Carolina	18 +	Sala Individualizada	5
1	**GINÁSTICA FEMININA**	2ª/4ª	09h00-10h00	I/F	Patricia Sakai	30 +	Sala Individualizada	10
1	**GINÁSTICA MASCULINA**	2ª/4ª	19h00-20h00	I/M	Celso	30 +	Sala 1/Estadio	15
1	**HIDROGINÁSTICA**	3ª/5ª	09h00-10h00	I/MF	Vera	18 +	Conj.Aquático	20
2	**HIDROGINÁSTICA**	3ª/5ª	10h00-11h00	I/MF	Vera	18 +	Conj.Aquático	20
3	**HIDROGINÁSTICA**	4ª/6ª	10h00-11h00	I/MF	Vera	18 +	Conj.Aquático	20
1	**KARATE**	2ª/4ª	07h00-08h00	I/MF	Haroldo	18 +	Sala 6/Estadio	5
2	**KARATE**	3ª/5ª	12h00-13h00	II/MF	Haroldo	18 +	Sala 6/Estadio	5
3	**KARATE**	3ª/5ª	17h00-18h00	I/MF	Haroldo	18 +	Sala 6/Estadio	5
4	**KARATE**	3ª/5ª	18h00-19h00	II/MF	Haroldo	18 +	Sala 6/Estadio	5
3	**MAT PILATES**	3ª/5ª	18h45-19h45	I/MF	Erica	16 +	Sala 1/Estádio	10
7	**MUSCULAÇÃO**	3ª/5ª	16h00-19h00	III/MF	Celso	18+	Sala 22/Estádio	5
1	**NATAÇÃO**	3ª/5ª	11h00-12h00	I/MF	Mª Lourdes	18 +	Conj.Aquático	5
2	**NATAÇÃO**	3ª/5ª	12h00-13h00	II/MF	Mª Lourdes	18 +	Conj.Aquático	5
3	**NATAÇÃO**	4ª/6ª	08h00 -09h00	I/MF	Mª Lourdes	16 +	Conj.Aquático	5
4	**NATAÇÃO**	4ª/6ª	09h30-11h00	III/MF	Mª Lourdes	18 +	Conj.Aquático	10
1	**ORIENT.NUTRICIONAL**	2ª	10h00-11h00	I/MF	Patricia Peres	18 +	Auditorio A	10

1	**REMO**	2ª/4ª	17h30-18h30	II/MF	Marcos Ito	16 +	Raia Olímpica	10
2	**REMO**	2ª/4ª/6ª	06h30-08h00	II/MF	Farah	18 +	Raia Olímpica	5
3	**REMO**	2ª a 5ª	17h00-19h00	III/F	Marcos Ito	18+	Raia Olímpica	10
5	**REMO**	3ª/5ª	17h30-18h30	I/MF	Marcos Ito	16 +	Raia Olimpica	10
1	**SNORMING**	4ª/6ª	11h00-12h00	I/MF	Mª Lourdes	16 +	Conjunto Aquatico	10
1	**TÉCNICAS MEDITATIVAS**	2ª/4ª	10h00-11h30	I/MF	Danilo	18 +	Espaço Multiuso	10
1	**TÊNIS**	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	Thales	30 a 50	Q.Tênis 1,2,3	6
2	**TÊNIS**	2ª/4ª/6ª	07h00-08h00	II/MF	Thales	30 +	Q.Tênis 1,2,3,4	10
5	**TÊNIS**	3ª/5ª	09h00-10h00	II/MF	Thales	30 a 50	Q.Tênis 4 a 9	10
1	**TREIN. FUNCIONAL**	2ª/4ª	07h00-08h00	I/II/MF	Womualy	18 +	Sala 2/Estádio	15
2	**TREIN.FUNCIONAL**	2ª/4ª	12h00-13h00	I/II/MF	Vera	18 +	Sala 2/Estadio	20
3	**TREIN. FUNCIONAL**	3ª/5ª	09h30-10h30	I/II/MF	Womualy	18 +	Sala 2/Estádio	15
1	**YOGA**	2ª/4ª	11h30-12h45	I/MF	Danilo	18 +	Espaço Multiuso	10
2	**YOGA**	2ª/4ª	12h45-14h00	I/MF	Danilo	18 +	Espaço Multiuso	15
3	**YOGA**	3ª/5ª	08h00-09h15	I/MF	Danilo	18 +	Espaço Multiuso	10
4	**YOGA**	3ª/5ª	11h15-12h30	I/MF	Danilo	18 +	Espaço Multiuso	10
5	**YOGA**	3ª/5ª	12h30-13h45	I/MF	Danilo	18 +	Espaço Multiuso	10
								496

Início das aulas: 01/08/2017 **Término das aulas: 15/12/2017**

Inscrições Pelo site www.cepe.usp.br
Comunidade Externa: De 03 a 15/07/2017
Vagas remanescentes: De 01 a 31/08/2017 (caso haja vagas) pelo site

Informações: Sala 8 do velódromo das 08h30 as 16h30 - Fone:3091-3361

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Comunidade Externa: Alunos antigos: Carteira CEPEUSP.
Alunos novos: 1 foto 3x4 atual, RG.

Taxas:
Cursos 1 x na semana: R$181,00
Cursos 2 x na semana: R$357,00
Cursos 3 x na semana: R$415,00
Cursos 4 x na semana: R$479,00

O aluno deve anexar cópia de atestado médico dentro do seu perfil no site, datado a partir de Novembro de 2016, comprovando que está apto para a atividade física e frequentar o Conjunto Aquático.

CURSO DE TÊNIS: Entregar uma lata lacrada de bolinha na sala 8 do velodromo, na 1ª Semana de aula
(marca WILSON, BABOLAT E DUNLOP)

Profº Jose Carlos Simon Farah
Chefe Técnico de Divisão de Educação Fisica

Profº Emilio Antonio Miranda
Diretor