



Programa Adulto Comunidade USP e Externa

2º 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	15	5
1	CAMINHADA DE LONGA DISTANCIA	4ª/6ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Bezerra	Gramado barras/alongamento	25	5
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	*II/MF	15 +	Christian	Raia Olimpica	15	0
1	CAPOEIRA	2ª/4ª	11h30-13h00	todos/MF	18 +	Womualy	Sala 20/Estádio	15	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	todos/MF	18 +	Womualy	Sala 20/Estádio	15	5
6	CAPOEIRA	3ª/5ª	12h00-13h30	I/II MF	18 +	Vinicius	Sala 2/Estádio	25	5
1	CIRCUITO HIIT	2ª/4ª	07h00-08h00	TodosMF	18 +	Womualy	Sala 2/Estádio	20	5
2	CIRCUITO HIIT	2ª/4ª	09h30-10h30	TodosMF	18+	Womualy	Sala 20/Estádio	15	5
3	CIRCUITO HIIT	3ª/5ª	09h30-10h30	TodosMF	18+	Womualy	Sala 2/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	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 +	Pascoal	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	5
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	60	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/Estádio	30	0
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	10h30-11h30	I MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	30	0
2	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	11h30-13h30	II MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	80	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	30	0
6	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	11h30-13h30	II MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	80	0
7	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	16h00-19h00	II/MF	18+	Celso	Sala 22/Estádio	35	5
8	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	19h30-20h30	II/MF	18 +	Sinhorini	Sala 22/Estádio	20	0
9	MUSCULAÇÃO	4ª/6ª	19h30-20h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Sala 22/Estádio	20	0
10	*MUSCULAÇÃO	2ª/4ª/6ª	06h45-08h00	*III/MF	18 +	José Carlos	Sala 22/Estádio	25	0
11	*MUSCULAÇÃO	3ª/5ª/6ª	06h45-08h00	*III/MF	18 +	José Carlos	Sala 22/Estádio	25	0
2	NATAÇÃO	3ª/5ª	07h45-08h45	II/MF	18 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	25	5
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
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	Auditório 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 Olimpica	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	07h30-09h00	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	50	30
2	TÉCNICAS MEDITATIVAS	2ª/4ª	10h00-11h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	50	30
1	TÊNIS	2ª/4ª	07h00-08h00	I/MF	18 a 50	Thales	Q.Tênis 1,2,3,4	20	0
2	TÊNIS	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	30 a 50	Thales	Q.Tênis 1,2,3	6	6
3	TÊNIS	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	18 a 50	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
4	TÊNIS	3ª/5ª	08h00-09h00	II/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
5	TÊNIS	3ª/5ª	09h00-10h00	II/MF	30 a 50	Thales	Q.Tênis 4 a 9	10	10
6	TÊNIS	3ª/5ª	11h00-12h00	II/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
7	TÊNIS	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4 a 9	20	0
*8	*TÊNIS	2ª/4ª	07h00-08h00	*II/MF	30 a 50	Thales	Q.Tênis 4 a 9	10	10
1	TREIN.FUNCIONAL	2ª/4ª	12h00-13h00	I/II MF	18 +	Vera	Sala 2/Estadio	30	10
1	VOLEIBOL	2ª/4ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 4	20	0
2	VOLEIBOL	3ª/5ª	17h00-18h30	I/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 3 e 4	35	0
3	VOLEIBOL	3ª/5ª	18h30-20h00	II/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 3 ,4 e 6	35	0
1	YOGA	2ª/4ª	11h30-12h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	80	20
2	YOGA	2ª/4ª	12h30-13h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	80	20
3	YOGA	3ª/5ª	08h00-09h00	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	40	60
4	YOGA	3ª/5ª	11h15-12h15	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	60	40
5	YOGA	3ª/5ª	12h15-13h15	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	80	20
6	*YOGA	6ª	10h00-12h00	*II/MF	18 a 99	Danilo	Sala 1 - Estádio	15	15
								2897	641

Início das aulas : 05/08/2019

Término das aulas : 06/12/2019

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; 70 anos ou mais, atestado médico, datado a partir de novembro de 2018, comprovando que está apto para atividade física.

Inscrições: Comunidade USP: De 15/07 a 26/07/2019 no site www.cepe.usp.br
Comunidade Externa: De 22/07 a 26/07/2019 no site www.cepe.usp.br

Vagas remanescentes: De 05/08 a 30/08/2019 (caso haja vagas) pelo site

	1º período	2º Período
USP - Taxas	15 a 26/07/19	05/08 a 30/08/19
Titular (aluno,Func.,Docente)	R\$ 37,00	R\$ 47,00
Dependentes	R\$ 83,00	R\$ 103,00
Externo - Taxas	22/07 a 26/07/19	05/08 a 30/08/19
1 x semana	R\$ 196,00	R\$ 243,00
2 x semana	R\$ 382,00	R\$ 496,00
3 x semana	R\$ 444,00	R\$ 568,00
4 x semana/+	R\$ 516,00	R\$ 640,00
3ª Idade - Taxas	22/07 a 26/07/19	05/08 a 30/08/19
3ª Idade	R\$ 155,00	R\$ 207,00

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 *II e *III procurar o Professor(a) para triagem, no dia e horário de aula, a partir de 05/08/2019.

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

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

Profº Emilio Antonio Miranda
Diretor