

ANEXO 01

ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Atenção: Poderão ocorrer algumas alterações até as datas das inscrições! **Confira** todos os dados no **ato da sua inscrição**.
As atividades estão listadas em ordem alfabética.

01. 3ª IDADE - GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da ginástica.

As aulas de ginástica poderão variar com atividades ao ar livre e caminhada.

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti

Contato: tania.benedetti@ufsc.br

Atestado Médico: Entrega de atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”. O atestado tem validade de 1 ano.

Traje/Acessórios: Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calças de ginástica ou bermuda e tênis).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	01	02	03
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 60 anos	A partir de 60 anos	A partir de 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	08:20 às 09:10	09:10 às 10:00	16:10 às 17:00
Local	<u>Terça-feira:</u> Lab. Pedag. de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC <u>Quinta-feira:</u> Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC	<u>Terça-feira:</u> Lab. Pedag. de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC <u>Quinta-feira:</u> Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC	Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	30	30	30
Valor da Taxa	R\$ 230,00	R\$ 230,00	R\$ 230,00

02. 3ª IDADE - HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da hidroginástica.

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti

Responsável pela Atividade: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt

Contato: lara.gomes@ufsc.br

Atestado Médico: Entrega de atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”. O atestado tem validade de 1 ano.

Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	04	05
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 60 anos	A partir de 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	14:20 às 15:10	15:10 às 16:00
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC	Piscina adaptada - CDS/UFSC
Número de Vagas	35	35
Valor da Taxa	R\$ 290,00	R\$ 290,00

03. 3ª IDADE - NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio da prática da natação.

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti

Responsável pela Atividade: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt

Contato: lara.gomes@ufsc.br

Atestado Médico: Entrega de atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”. O atestado tem validade de 1 ano.

Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô de cor escura (de preferência preto ou azul marinho), touca, toalha e chinelo. O uso de óculos de natação é opcional.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	06
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	13:30 às 14:20
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC
Número de Vagas	12
Valor da Taxa	R\$ 290,00

04. 3ª IDADE - VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 58 anos)

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se manter ativos, com saúde, socializando-se por meio do esporte.

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti

Responsável pela Atividade: Prof. Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-Requisito: Ter noções básicas de voleibol (fundamentos como toque, manchete e saque).

Atestado Médico: Entrega de atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito “apto para a prática de atividade física”. O atestado tem validade de 1 ano.

Traje/Acessórios: Roupas e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calça de ginástica ou bermuda e tênis).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	07
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 58 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feiras
Horários	2ªf - 08:00 às 10:00 / 4ªf - 09:10 às 10:00 / 6ªf - 07:30 às 09:10
Local	2ªf - Ginásio 1 / 4ªf - Ginásio 1 / 6ªf - Ginásio 3
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	R\$ 290,00

05. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

Acrobacia aérea em tecido trabalha o preparo físico, técnica de aéreos, consciência e expressão corporal junto de dinâmicas e jogos que auxiliem no processo de soltura, criação e expressão do movimento, tanto no solo quanto aéreo. Prática voltada ao mundo do circo e das acrobacias aéreas. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: Prof^{fa}. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^{fa}. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 09h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	08
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	17:30 às 19:00
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	21
Valor da Taxa	R\$ 150,00

06. ACROBACIAS DE SOLO

Nesta aula será trabalhado o aprendizado de habilidades acrobáticas de solo presentes na ginástica e no circo, que vão desde rolamentos, estrelas, reversões e saltos mortais.

Coordenadora: Prof^{fa}. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^{fa}. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Pré-Requisitos: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 09h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	09
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	R\$150,00

07. ACROYOGA

Introdução à execução segura de posturas psico-físicas (ásanas), individuais e em duplas (Partner Yoga, AcroYoga); técnicas de preparação, fortalecimento, alongamento e aquecimento para o trabalho acrobático; técnicas respiratórias (pranayamas), concentração e foco. Prática de Yoga acrobática com foco em consciência corporal, praticada com técnica adequada e segurança, com a finalidade de promover consciência corporal e autoconhecimento, alinhado aos princípios da filosofia do Yoga e à sua aplicação na vida cotidiana.

Coordenadora: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof. Markus J. Weininger

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Pré-Requisitos: Ter algum trabalho de corpo anterior/condicionamento mínimo

Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Tapete de Yoga (obrigatório trazer o seu tapete) ou canga / toalha de banho se quiser usar os tapetinhos da sala.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 11h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	10
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 65 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	19:00 às 22:00
Local	Laboratório Pedagógico de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	23
Valor da Taxa	R\$ 210,00

08. AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático

Adaptação ao meio aquático por meio da exploração rica e diversificada de habilidades motoras aquáticas básicas das diferentes disciplinas aquáticas (natação, nado artístico, polo aquático, saltos).

Coordenadora: Prof^a. Lara Elena Gomes Marquardt

Contato: lara.gomes@ufsc.br

Pré-Requisitos: Idade mínima: 7 anos completos na matrícula. // Idade máxima: 11 anos incompletos na matrícula. Terão prioridade crianças que estudam em escolas públicas e/ou em vulnerabilidade social.

Em cada turma, serão reservadas duas vagas para crianças com deficiência e/ou transtorno que necessitam de mais atenção na água.

Unicamente, para a turma intermediária, a criança precisa saber fazer: soltar o ar pelo nariz dentro da água, afundar, boiar de barriga para baixo e para cima com o mínimo de movimento e se impulsionar da borda com o corpo bem estendido de barriga para baixo e para cima.

Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô.

Inscrições:	As inscrições serão realizadas presencialmente das 16:00 até às 17:35 no Complexo Aquático do CDS/UFSC:
	<u>Primeiro período:</u> 05 de agosto
	<u>Segundo período (vagas remanescentes):</u> 07 de agosto
	SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO. Para a inscrição, é necessário entregar cópia de documento de identidade ou de certidão de nascimento da criança e atestado de matrícula da escola.

TURMA	11 (Intermediária)	12 (Iniciante)
Faixa Etária (mínima e máxima)	07 a 10 anos	07 a 10 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	16:00 às 16:45	16:50 às 17:35
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC	Piscina adaptada - CDS/UFSC
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

09. ATLETISMO “CORRIDA, DESEMPENHO E SAÚDE”

O presente projeto de extensão para comunidade: Atletismo “Corrida, desempenho e Saúde”, está desenhado na perspectiva de oportunizar aos participantes a vivência, experiências lúdicas, culturais e competitivas que venham fomentar possibilidades concretas de desenvolvimento de competências e valores atléticos e saldaáveis a comunidade acadêmica da UFSC, e da comunidade do seu entorno na medida em que visa proporcionar aos adolescentes e adultos próximos à região da UFSC a prática organizada e estruturada do Atletismo enquanto prática dos diversos tipos de corrida de forma sistemática, além de possibilitar aos estudantes do curso de Educação Física, sua participação não apenas como atletas, mas também como monitores.

Coordenador: Prof. Jolmerson de Carvalho

Responsável pela Atividade: Prof. Jolmerson de Carvalho

Contato: jolmerson.carvalho@gmail.com

Atestado médico: Deverá ser entregue ao professor no início das atividades.

Traje/Acessórios: Tênis, shorts, camiseta e/ou agasalho.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

2º Período:**Início:** 15/08/2025, 14h**Fim:** 19/08/2025, 17h**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h

TURMA	13
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 45 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	17:15 às 20:15
Local	Pista de Atletismo - CDS/UFSC
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

10. BIKE UFSC - Oficinas de manutenção e pilotagem de bicicleta

Realização de oficinas de manutenção básica de bicicletas e oficinas de pilotagem (vivências em diferentes ambientes, dicas básicas de comportamento na bicicleta, equipamentos, controle da bicicleta, etc).

Coordenador: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: ricardo.pimenta@ufsc.br

Atestado médico: Necessário somente em casos de doenças ou deficiências que restringem ou impedem em alguma medida prática de atividades físicas.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis. Protetor solar e repelente. Não é obrigatório, mas é indicado que o participante tenha bicicleta. O projeto não disponibiliza bicicletas.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 04/08/2025, 15h**Fim:** 10/08/2025, 18h**2º Período:****Início:** 15/08/2025, 14h**Fim:** 19/08/2025, 17h**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h

TURMA	14
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 70 anos
Dias da Semana	3ª feira
Horários	17:00 às 19:00
Local	Varandão do CCE / UFSC (Espaço Multiuso Zahidé Lupinacci Muzart)
Número de Vagas	15
Valor da Taxa	Gratuito

11. CAPOEIRA

Aulas de capoeira: movimentação, fundamentos e musicalidade na capoeira.

Coordenadora: Prof^a. Jeane Silva

Responsável pela Atividade: Mestre Polegar; Contramestra Rasta; Contramestre Artur; Professor Marcão; Professora Samara; Instrutora Jeane..

Contato: jeane.vanessa@ufsc.br

Traje/Acessórios: OBRIGATÓRIO uso de roupa branca (CALÇA E CAMISA) para a participação nas aulas. Será possível adquirir uniforme do grupo, mas não é obrigatório..

Inscrição:

A matrícula será realizada presencialmente no local e horário das atividades, a partir da data de início das atividades.

TURMA	15	16
Faixa Etária (mínima e máxima)	a partir de 10 anos	a partir de 10 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feira	4ª e 6ª feira
Horários	2ª e 6ª feira: 19:20 às 21:00 4ª feira: 20:00 às 21:50	4ª feira: 10:10 às 11:50 6ª feira: 18:30 às 19:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC	
Número de Vagas	20	20
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

12. CORRIDA E CAMINHADA UFSC

Grupo de corrida e caminhada UFSC.

Atividade voltada para quem deseja correr ou caminhar, mesmo que ainda iniciante. Os treinos são direcionados para o condicionamento físico para corrida e caminhada, contemplando exercícios/sessões de treinamento funcional, força, coordenação motora, flexibilidade, e variações de métodos de treinamento para corrida e caminhada. Ao término do semestre espera-se melhora condicionamento físico, da técnica e aptidão para corrida e caminhada.

Coordenador: Prof. Ramon Cruz

Responsável pela Atividade: Prof. Ramon Cruz

Contato: ramon.cruz@ufsc.br

Pré-Requisitos: Pessoas adultas, saudáveis e com condições (físicas e psicológicas) para prática de caminhada e/ou corrida de baixa, moderada e alta intensidades.

Atestado Médico: Sim. Prazo de duas semanas após início das atividades.

Traje/Acessórios: Roupa e calçado confortáveis para caminhada e corrida.

Inscrição Online:

<http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	17
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 65 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:30
Local	Pista de Atletismo - CDS/UFSC
Número de Vagas	35
Valor da Taxa	R\$310,00

13. DANÇA CONTEMPORÂNEA (Iniciante)

Essa aula irá propor uma introdução à dança contemporânea, estimulando o desenvolvimento da consciência corporal, coordenação motora e expressividade. Serão realizadas dinâmicas guiadas de improvisação e contato, investigação de movimento, pequenas sequências e movimentos de transição entre planos, sempre respeitando os limites e as singularidades de cada corpo. Mais do que técnica, estimularemos o movimento e expressão de cada um. Haverá criação de coreografia para apresentação.

Coordenador: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves e confortáveis adequadas à prática (é sugerido o uso de meias para facilitar as aulas de abertura).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	18
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	15:00 às 16:30
Local	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R\$210,00

14. DESENVOLVER

Atividades motoras para crianças de 2 a 6 anos de idade, com objetivo de potencializar o desenvolvimento motor, cognitivo e social.

Coordenador/a: Profª. Lisiane Schilling Poeta Fernandes; Gabriela Fischer

Responsável pela Atividade: Profª. Lisiane Schilling Poeta, Gabriela Fischer.

Contato: lisiane.poeta@ufsc.br

Traje/Acessórios: Roupas adequadas para a prática de atividades motoras.

Inscrição:	Presencial, no primeiro dia de aula (19/08 - terça-feira), no local da atividade e no horário da aula. Enviar e-mail solicitando reserva de vaga: lisiane.poeta@ufsc.br
-------------------	--

TURMA	19	20
Faixa Etária (mínima e máxima)	2 a 4 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª feira	3ª feira
Horários	13:30 às 14:15	14:30 às 15:10
Local	Laboratório pedagógico de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	10	10
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

15. ESCALADA - MODALIDADE BOULDER INDOOR (Iniciação)

História do Escalada. A Modalidade Boulder. Princípios de segurança para prática do esporte. Conhecimento dos equipamentos. Prática da modalidade.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Pré-Requisitos: Os participantes devem estar aptos para a prática de exercício físico (considerar nível moderado a vigoroso de atividade física).

Atestado: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves e confortáveis adequadas à prática.

Inscrição Online:	http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/
--------------------------	---

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	21	22
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 60 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira
Horários	09:10 às 10:40	09:10 às 10:40
Local	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	
Número de Vagas	15	15
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

16. FLEXIBILIDADE

Nesta atividade tem por objetivo trabalhar a flexibilidade e a mobilidade articular, proporcionando o ganho de amplitude de movimento e consciência corporal. A aula é composta por aquecimento, exercícios de mobilidade, alongamentos ativos, passivos, dinâmicos, estáticos e fortalecimento muscular e articular.

Coordenadora: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 09h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	23	24
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	4ª feira	6ª feira
Horários	15:30 às 17:00	13:30 às 15:00
Local	Laboratório de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	27	27
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

17. FLOORWORK – DANÇA NO SOLO

Aula de dança rasteira usando o chão, com influências da dança moderna, contemporânea e pole dance. Serão trabalhadas técnicas de uso dos apoios do corpo contra o solo, rolamentos, espirais, movimentação em fluidez, sensualidade, noção espacial, musicalidade e improviso. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:**Início:** 15/08/2025, 12h**Fim:** 19/08/2025, 17h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 19/08/2025**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2025

TURMA	25	26
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	4ª feira	4ª feira
Horários	12:00 às 13:30	13:30 às 15:00
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	22	22
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

18. FLOW

Atividade de prática corporal que propõe uma investigação sensível e técnica do movimento, explorando dinâmicas de fluidez e transições contínuas entre níveis e planos. A metodologia integra fundamentos da dança contemporânea e da capoeira, com ênfase em movimentos de deslizamento no solo, deslocamentos orgânicos e variações de peso, ritmo e espaço. O FLOW busca ampliar a percepção corporal, desenvolver coordenação motora, consciência espacial e a escuta interna dos praticantes, favorecendo processos de criação e improvisação a partir da relação corpo- chão - movimento.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini**Responsável pela Atividade:** Profª. Luciana Fiamoncini**Contato:** projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com**Atestado médico:** Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.**Traje/Acessórios:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Preferencialmente usar meias.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 04/08/2025, 17h**Fim:** 10/08/2025, 18h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 10/08/2025**2º Período:****Início:** 15/08/2025, 12h**Fim:** 19/08/2025, 17h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 19/08/2025**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2025

TURMA	27	28
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 16 a 60 anos	De 16 a 60 anos
Dias da Semana	2ª feira	4ª feira
Horários	10:30 às 12:00	10:30 às 12:00
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	16	16
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

19. FORRÓ

Oportunizar a vivência dessa manifestação cultural nordestina por meio da dança. Abordará aspectos históricos do Forró e noções básicas de seus movimentos. As aulas buscarão desenvolver a consciência e expressão corporal, percepção rítmica, expressividade e o aprendizado de movimentações características do Forró. Haverá dinâmica de troca de pares e de condução.

Coordenadora: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	29
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	18:30 às 20:00
Local	Laboratório de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	28
Valor da Taxa	R\$ 400,00

20. GINÁSTICA É PARA TODOS – GPT “ON”

Objetiva a participação da comunidade (estudantes, professores, técnicos-administrativos e comunidade em geral) a realizar a prática e a vivência de movimentos gímnicos elementares para o desenvolvimento de composições coreográficas de forma recreativa e lúdica que serão APRESENTADAS em festivais.

Coordenadora: Prof^a Andrize Ramires Costa

Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa

Contato: andrize.costa@ufsc.br / (48)98809-6991

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

Inscrição por e-mail: As inscrições deverão ser realizadas pelo e-mail ginasticaufsc.lepgic@gmail.com

TURMA	30
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	12:00 às 13:15
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	23
Valor da Taxa	Gratuito

21. GINASTICARTE – GRUPO OFICIAL DE APRESENTAÇÃO (GGCORPUS)

O grupo oficial de apresentação do projeto GinasticArte (GGCorpus) tem como objetivo formar um grupo fixo de composição coreográfica e apresentação de coreografias de ginástica para todos em festivais, eventos locais, nacionais e internacionais.

Os ensaios - que não são aulas convencionais de ginástica, mas encontros para formação, composição e ensaio de coreografias - acontecerão nas terças e/ou quintas, entre às 12:20h até às 14h. Se você tem/teve experiência com a ginástica, dança e/ou circo, ou seja, já foi ginasta, dançarina(o) e/ou artista circense, e tiver interesse em participar do grupo, é só enviar um e-mail para ginasticarte.ufsc@gmail.com. Após o contato, enviaremos um link de inscrição.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: [@ginasticarte.ufsc](https://www.instagram.com/ginasticarte.ufsc)

Pré-requisito: - Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e artísticos.

- Ter alguma experiência com ginástica, dança, circo, cheerleading ou experiências corporais esportivas.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

Inscrição Online:

Enviar um e-mail para ginasticarte.ufsc@gmail.com.
Após o contato, enviaremos um link de inscrição.

TURMA	31
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 50 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	12:20 às 14:00
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	40
Valor da Taxa	Gratuito

22. GINASTICARTE na infância: ginástica para crianças e adolescentes

Aulas de Ginástica para Todos (GPT), com foco nos elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática, entre outras manifestações como dança e circo. Desenvolve composições coreográficas, de forma lúdica, criativa, inclusiva e com fins de apresentação.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Pré-requisitos: - Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.

- As crianças precisam ter a idade especificada no ato da inscrição.

OBS:

Turma 1 GinasticArte crianças: crianças a partir de 7 até 14 anos.

Turma 2 GinasticArte Baby: crianças de 4 até 6 anos e 11 meses.

Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: [@ginasticarte.ufsc](https://www.instagram.com/ginasticarte.ufsc)

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de Ginástica.

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 11h

Fim: 10/08/2025, 18h

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

TURMA	32	33
Faixa Etária (mínima e máxima)	7 a 14 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª feira
Horários	14:20 às 15:10	15:20 às 16:10
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC	Laboratório Pedagógico de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	20	12
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

23. GOALBALL

Prática esportiva da modalidade de Goalball voltada para pessoas com deficiência visual.

Coordenador: Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo

Responsável pela Atividade: Prof. Leonardo

Contato: luiz.guilherme@ufsc.br

Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência visual

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição presencial: Diretamente no horário e local da prática a partir do início das atividades.
Ver item 1.1 do edital.

TURMA	34
Faixa Etária (mínima e máxima)	11 a 65 anos
Dias da Semana	3ª, 5ª e 6ª feira
Horários	Iniciação: 17:15 às 18:30 Rendimento: 18:30 às 20:00
Local	Ginásio 2
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

24. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS E PARABADMINTON

Prática esportiva da modalidade de handebol em cadeira de rodas e badminton voltada para pessoas com deficiência motora.

Coordenador: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: ricardo.pimenta@ufsc.br

Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência motora

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição presencial: Diretamente no horário e local da prática a partir do início das atividades.
Ver item 1.1 do edital.

TURMA	35		
Faixa Etária (mínima e máxima)	12 a 67 anos		
Dias da Semana	3ª feira	5ª feira	Sábado
Horários	17:10 às 21:00	18:00 às 21:00	08:00 às 10:00
Local	Ginásio 3	Ginásio 3	Ginásio 1
Número de Vagas	20		
Valor da Taxa	Gratuito		

25. HIDROGINÁSTICA - Atividade aquática em posição vertical

Hidroginástica com ênfase na melhora da aptidão física. Atividades aeróbias e de fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br

Pré-Requisitos: Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.

Atestado Médico: Apresentar em no máximo de 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Roupas adequadas para atividades aquáticas (Maiô e sunga, touca, toalha e chinelo). Os trajes devem ser de cor escura, preferencialmente preto.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	36	37	38
Faixa Etária (mínima e máxima)	35 a 85 anos	35 a 85 anos	35 a 85 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	14:10 às 15:00	15:10 às 16:00	16:10 às 17:00
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC		
Número de Vagas	25	25	25
Valor da Taxa	R\$310,00	R\$310,00	R\$310,00

26. Integra UFSCCHEER

O projeto UFSCCheer objetiva fomentar a prática de cheerleading, esporte que envolve movimentos aéreos, acrobáticos, elevações, pirâmides; tumbling e fundamentos das ginásticas com fins de apresentação.

Os participantes inscritos no projeto participarão do INTEGRA UFSCCHEER. Serão encontros de integração para a prática de cheerleading, aos sábados, no período vespertino, preferencialmente no ginásio de alumínio (6B), CDS/UFSC.

Se você quiser fazer parte do Integra UFSC Cheer, é só enviar um e-mail para ufsccheer@gmail.com. Após o contato, enviaremos um link de inscrição.

Coordenadora: Prof^a. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Responsável pela Atividade: Prof^a. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Contato: ufsccheer@gmail.com, Instagram: [@ufsccheer](https://www.instagram.com/ufsccheer)

Pré-Requisitos: Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

Inscrição online: Enviar um e-mail para ufsccheer@gmail.com.
Após o contato, enviaremos um link de inscrição.

TURMA	39
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 45 anos
Dias da Semana	Sábado
Horários	15:00 às 18:00
Local	Ginásio de Alumínio (6B), CDS/UFSC
Número de Vagas	40
Valor da Taxa	Gratuito

27. JIU-JITSU

Proporcionar iniciação e treinamento ao jiu-jitsu para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Prof^a. Dra. Daniele Detanico

Contato: d.detanico@ufsc.br

Traje/Acessórios: Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	40 (Iniciação)	41 (Intermediário - pelo menos 1 semestre)
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 70 anos	18 a 70 anos
Dias da Semana	2ª, 3ª e 5ª feira	2ª, 3ª e 5ª feira
Horários	18:50 às 19:50	20:00 às 21:00
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A - CDS/UFSC	
Número de Vagas	27	27
Valor da Taxa	R\$290	R\$290

28. JOGGING – Atividade aquática em posição vertical (caminhada e corrida)

Atividades aquáticas em “piscina funda”. Caminhada, corrida, fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br

Pré-Requisitos: Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.

Atestado Médico: Apresentar em no máximo de 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Roupas adequadas para atividades aquáticas (Maiô e sunga, touca, toalha e chinelo). Os trajes devem ser de cor escura, preferencialmente preto.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	42	43	44
Faixa Etária (mínima e máxima)	30 a 85 anos	30 a 85 anos	30 a 85 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	14:10 às 15:00	15:10 às 16:00	16:10 às 17:00
Local	Piscina Olímpica - CDS/UFSC		
Número de Vagas	25	25	25
Valor da Taxa	R\$310,00	R\$465,00	R\$465,00

29. JUDÔ

Proporcionar iniciação e treinamento ao judô para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Profª. Dra. Daniele Detanico

Contato: d.detanico@ufsc.br

Traje/Acessórios: Kimono (maiores instruções no primeiro dia de aula).

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	45 (Iniciação)	46 (Intermediário – pelo menos 1 semestre)	
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 70 anos	18 a 70 anos	
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	4ª feira	6ª feira
Horários	12:00 às 13:30	18:50 às 20:00	18:30 às 20:00
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A - CDS/UFSC		
Número de Vagas	27	27	
Valor da Taxa	R\$290	R\$280	

30. LABORATÓRIO DE PERCEPÇÃO CORPORAL

Esta atividade tem como objetivo promover a percepção e sensibilidade consigo mesmo, com o espaço e com as outras pessoas ao nosso redor, facilitando a consciência corporal e trabalhando dinâmicas coletivas de confiança, atenção e criação. Para isso, comporemos com algumas práticas: a técnica Klauss Vianna; os Viewpoints; e demais elementos de dança contemporânea e dança-teatro.

Coordenadora: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 13h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	47
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R\$ 150,00

31. MOVMAIS – Programa de exercícios físicos para a população com excesso de peso corporal

Programa de exercícios físicos composto por atividades aeróbias e musculação, destinado a **adultos com SOBREPESO (turma 49) e OBESIDADE (turmas 48 e 50)**. Nossos objetivos são melhorar a aptidão física (força e resistência muscular, capacidade aeróbia, mobilidade e coordenação motora) e indicadores de saúde tais como a composição corporal, pressão arterial, perfil lipídico e resistência à insulina.

Coordenador: Prof. Jucemar Benedit

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-requisito: ATENÇÃO: Inscrição requer **RESPONSABILIDADE. SOMENTE FAÇA INSCRIÇÃO SE**

TIVER CERTEZA DE QUE CONSEGUIRÁ FREQUENTAR AS ATIVIDADES, **além de atender os seguintes requisitos:**

- 1- Apresentar **SOBREPESO (IMC entre 25Kg/m² e 29,9 Kg/m² ou OBESIDADE (IMC acima de 30 Kg/m²).** Para calcular o IMC, acesse o link <http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/imc.htm>
- 2- Estar apto para a prática regular de atividade aeróbia e musculação (atestado médico)
- 3- Alunos matriculados em 2025-1 ter 75% ou mais de frequência. Alunos novos apresentar condições e comprometimento para participação em pelo menos **75% DAS SESSÕES DE EXERCÍCIOS.**
- 4- **O NÃO COMPARECIMENTO NA PRIMEIRA SEMANA DE ATIVIDADES,** sem comunicação e justificativa, assim como a **NÃO COMPROVAÇÃO DO IMC e IDADE,** CANCELA automaticamente a participação no projeto.

Atestado Médico: Apresentar em no máximo de 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Traje e calçado adequado para prática de exercícios físicos.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 06/08/2025, 11h

Fim: 10/08/2025, 18h

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

TURMA	48 (Obesidade)	49 (Sobrepeso)	50 (Obesidade)
Faixa Etária (mínima e máxima)	20 a 59 anos	20 a 59 anos	20 a 59 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:00	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00
Local	Laboratório de Musculação e Pista de Atletismo - CDS/UFSC		
Número de Vagas	25 vagas	25 vagas	25 vagas
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito

32. MUSCULAÇÃO

A Academia de Musculação da UFSC tem como objetivo oportunizar a prática de exercícios de musculação por meio de acompanhamento individualizado, visando a melhoria da saúde dos participantes.

Coordenador: Prof. Tiago Turnes

Contato: tiago.turnes@ufsc.br ou 48 3721-6247/6248

Atestado Médico: Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 30 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Traje adequado para atividade física. Obrigatório trazer toalha de rosto

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 13h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	51	52	53
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 75 anos	18 a 75 anos	18 a 75 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	13:30 às 14:20	14:20 às 15:10	15:10 às 16:00
Local	Laboratório de Musculação – Bloco 6, CDS/UFSC		
Número de Vagas	24	24	24
Valor da Taxa	R\$ 220,00	R\$ 220,00	R\$ 220,00

TURMA	54	55	56
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 75 anos	18 a 75 anos	18 a 75 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	16:20 às 17:10	17:10 às 18:00	18:00 às 18:50
Local	Laboratório de Musculação – Bloco 6, CDS/UFSC		
Número de Vagas	24	24	24
Valor da Taxa	R\$ 220,00	R\$ 220,00	R\$ 220,00

TURMA	57	58	59
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 75 anos	18 a 75 anos	18 a 75 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	07:30 às 08:20	08:20 às 09:10	09:10 às 10:00
Local	Laboratório de Musculação – Bloco 6, CDS/UFSC		
Número de Vagas	24	24	24
Valor da Taxa	R\$ 220,00	R\$ 220,00	R\$ 220,00

33. NATAÇÃO

-Turma Iniciação: Adaptação ao meio líquido e aprendizagem dos 4 nados (Crawl, costas, borboleta e peito)

-Turma Aperfeiçoamento: O objetivo principal desta atividade é proporcionar o aperfeiçoamento dos nados crawl e costas em adolescentes e adultos de ambos os sexos. *Por se tratar de aperfeiçoamento, é necessário que o participante já tenha domínio desses nados.*

Coordenador: Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo

Responsável pela Atividade: Prof. Vinícius Burtett Goulart

Contato: vinibgoulart.95@gmail.com

Pré-requisito: Turma de Aperfeiçoamento: Domínio do nado Crawl

Traje/Acessórios: Sunga, Maiô de natação, touca e óculos de natação

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 06/08/2025, 13h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:**Início:** 15/08/2025, 14h**Fim:** 19/08/2025, 17h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 19/08/2025**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2025

TURMA	60 (Iniciação)	61 (Iniciação)	62 (Iniciação)
Faixa Etária (mínima e máxima)	13 a 80 anos	7 a 13 anos	13 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	19h20 às 20h10	18h30 às 19h20	19h20 às 20h10
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC		
Número de Vagas	15	15	15
Valor da Taxa	R\$ 400,00	R\$ 400,00	R\$ 400,00

TURMA	63 (Aperfeiçoamento)	64 (Aperfeiçoamento)	65 (Aperfeiçoamento)	66 (Aperfeiçoamento)
Faixa Etária (mínima e máxima)	13 a 80 anos	13 a 80 anos	13 a 80 anos	13 a 80 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	18h30 às 19h20	19h20 às 20h10	18h30 às 19h20	19h20 às 20h10
Local	Piscina Olímpica - CDS/UFSC			
Número de Vagas	20	20	20	20
Valor da Taxa	R\$ 400,00	R\$ 400,00	R\$ 400,00	R\$ 400,00

34. PA-KUA: Arte Marcial e Defesa Pessoal

O projeto “Pa-kua: Arte Marcial e Defesa Pessoal” tem como objetivo oferecer iniciação em artes marciais e técnicas de defesa pessoal para a comunidade. As aulas serão ministradas por instrutores praticantes da modalidade que, além de ensinarem as técnicas de defesa pessoal, promoverão o desenvolvimento da disciplina, do foco e do autocontrole, além de aprimorar o condicionamento físico dos participantes.

Coordenador: Prof. Antônio Renato Pereira Moro**Responsável pela Atividade:** Luís Felipe Coli de Souza / Antônio Renato Pereira Moro**Contato:** renato.moro@ufsc.br**Traje/Acessórios:** Kimono ou agasalho que permita movimentar-se livremente.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 04/08/2025, 17h**Fim:** 10/08/2025, 18h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 10/08/2025**2º Período:****Início:** 15/08/2025, 16h**Fim:** 19/08/2025, 17h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 19/08/2025**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2025

TURMA	67	68	69
Faixa Etária (mínima e máxima)	13 a 70 anos	13 a 70 anos	13 a 70 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	4ª e 5ª feira	4ª e 5ª feira
Horários	16:00 às 17:00	17:00 às 18:00	18:00 às 18:50
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A - CDS/UFSC		
Número de Vagas	25	25	25
Valor da Taxa	R\$215,00	R\$215,00	R\$180,00

35. PARADA DE MÃOS

Nesta aula serão desenvolvidas diversas possibilidades de figuras e equilíbrios nos apoios invertidos (parada de mãos, de cabeça e de antebraço), além do trabalho de flexibilidade e conscientização corporal.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves e confortáveis adequadas à prática.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 09h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	70
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	5ª feira
Horários	13:30 às 15:00
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô) - Bloco 6A, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R\$150,00

36. PARADANÇA: ONDE O ESPORTE ENCONTRA A ARTE

A ParaDança é uma modalidade de dança esportiva adaptada que promove a expressão corporal, a inclusão social, a convivência entre pessoas com e sem deficiência e o desenvolvimento da motricidade. Pode ser praticada individualmente ou em duplas. A iniciativa visa promover a saúde, a autoestima, a expressão corporal e a inclusão social por meio de aulas práticas, oficinas e apresentações culturais. A metodologia envolverá avaliações individuais, planos de aula personalizados, uso da música como estímulo à expressão e acompanhamento contínuo.

Coordenador: Profª. Gabriela Fischer

Responsável pela Atividade: Alexia Lohany Silva

Contato: (48) 999098155

Atestado Médico: Se for necessário, será solicitado ao participante no decorrer das aulas.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis adequada à prática.

Inscrição presencial: Diretamente no horário e local da prática a partir do início das atividades, com a professora responsável pela atividade. Ver item 1.1 do edital.

TURMA	71	72
Faixa Etária (mínima e máxima)	Sem restrição de idade	Sem restrição de idade
Dias da Semana	5ª feira	Sábado
Horários	20:00 às 21:00	10:30 às 12:00
Local	Ginásio 3 – CDS/UFSC	Ginásio 1 – CDS/UFSC
Número de Vagas	50	50
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

37. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O Método Pilates foi elaborado por Joseph H. Pilates no início do século XX, chegou ao Brasil na década de 90, ou seja, recentemente. Constitui-se numa proposta de exercícios que buscam o equilíbrio do conjunto de forças que o corpo necessita para lidar com a força da gravidade (a partir do centro do corpo = caixa de força) e, ao mesmo tempo, na conquista do fortalecimento e vigor orgânico do corpo como um todo. Aqui na UFSC/CDS coordeno este projeto e sistematizo uma sequência de exercícios de Pilates solo, há mais de vinte anos. Esta experiência no solo, ou seja, sem aparelhos, vai ao encontro do compromisso democrático de oportunizar exercitação corporal de uma forma que a pessoa consiga realizar esta prática, em casa, após a aprendizagem aqui, pois não precisa de grandes aparatos externos, ou seja, um espaço no chão para sua realização, já dá conta. Preocupação que o próprio J. Pilates expunha sempre. Os benefícios são imensos, tornam-se visíveis logo no primeiro mês da experiência prática, destacamos: diminuição das tensões (expressas corporalmente), maior união entre corpo e mente, ampliação da consciência espacial e respiratória, produção de maior força e equilíbrio muscular, aumento da força em geral, melhora do sono, dentre outros. Os pressupostos teóricos que sustentam a prática são: propriocepção (consciência corporal); coordenação motora (expressão harmônica); controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais/tensão-relaxação); respiração. E, a contextualização do corpo (ser humano), como síntese histórica na sociedade capitalista.

****Observa-se** que o método Pilates é composto por mais de 2.500 exercícios e para tanto, pode ser realizado somente usando os exercícios no chão, ou com auxílio de aparelhos. Nesta atividade não serão utilizados aparelhos, as aulas serão com o Pilates no solo, no chão. A exigência da contrologia, sem o auxílio de aparelhos, é maior.

Coordenadora: Prof^a. Iracema Soares de Sousa

Responsável pela Atividade: Prof^a. Iracema Soares de Sousa

Contato: cemassaa@yahoo.com.br

Atestado Médico: A pessoa assina um termo de responsabilidade por sua condição adequada de saúde para a realização de exercícios físicos de baixa à alta intensidade. Sem restrições..

Traje/Acessórios: Confortável, sem calçados. Quem dispor de tapetinho pode trazer.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 06/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	73
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	20:10 às 22:00
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	40
Valor da Taxa	R\$ 400,00

38. PRÓ-VOLEIBOL ADULTO MASCULINO (18 a 35 anos)

Compreende um programa de prática recreativa do voleibol masculino para melhoria do modelo de jogo, envolvendo exercícios de aquecimento, condicionamento físico e fundamentação técnico-tática e tática.

A turma do Pró-Voleibol Adulto Masculino tem o objetivo de favorecer a integração, o intercâmbio, o desenvolvimento das capacidades esportivas e o surgimento de novos valores no voleibol.

Coordenador: Prof. Juarez Vieira do Nascimento

Responsável pela Atividade: Prof. Juarez Vieira do Nascimento

Contato: juarez.nascimento@ufsc.br

Pré-Requisitos: Experiência esportiva na prática do voleibol em nível intermediário ou superior (ter domínio dos fundamentos técnicos/táticos da modalidade e sistemas ofensivos de jogo 4 x 2 com infiltração ou 5 x 1). Estar fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos três meses). A prática do voleibol exige deslocamentos rápidos, saltos, força muscular, equilíbrio, entre outras qualidades físicas. Ao fazer sua inscrição, considere ter condições físicas adequadas ou estar em processo de preparação física à prática esportiva do voleibol.

Traje/Acessórios: Traje e calçado adequados para prática de voleibol.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	74
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 35 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	20:00 às 22:00
Local	Ginásio 1A – CDS/UFSC
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R\$ 300,00

39. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (PROCOR)

Avaliação e prescrição de exercícios para pessoas com doenças cardiometabólicas

Coordenadora: Prof^a. Aline Mendes Gerage

Responsável pela Atividade: Prof^a. Aline Mendes Gerage

Contato: aline.gerage@ufsc.br

Pré-Requisitos: Possuir hipertensão, diabetes e/ou outra doença cardiovascular. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica. Todos deverão apresentar atestado médico emitido por cardiologista ou endocrinologista, indicando aptidão para prática de exercícios físicos. Aqueles que possuírem doença cardiovascular deverão apresentar, no início das atividades do projeto, resultado de teste ergométrico recente. Além disso, dependendo das condições clínicas do participante, exames adicionais serão solicitados, para melhor subsidiar a prescrição de exercícios.

Atestado Médico: Apresentação em até 15 dias após o início das atividades.

Traje/Acessórios: Tênis e roupas adequadas para prática de exercícios.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	75	76	77
Faixa Etária (mínima e máxima)	40 a 80 anos	40 a 80 anos	40 a 80 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	14:00 às 15:00	15:00 às 16:00	16:00 às 17:00
Local	Centro de reabilitação e Laboratório de Musculação – CDS/UFSC		
Número de Vagas	12	12	12
Valor da Taxa	R\$ 230,00	R\$ 230,00	R\$ 230,00

40. SAMBA DE GAFIEIRA

Esta aula visa oportunizar vivências relacionadas ao samba, voltada especialmente ao ensino do Samba de Gafieira. Aborda aspectos históricos do Samba e noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas buscam o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, musicalidade, noção espacial, conexão com o par, ensino técnico das figuras da gafieira, utilizando-se de dinâmicas de duplas, trios ou grupos, troca de pares e de condução e dinâmicas de frente para o espelho. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: Prof^a. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	78
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	2ª e 5ªfeira
Horários	18:30 às 20:00
Local	Laboratório de Ginástica A (2ªfeira) // Laboratório de Dança B (5ª feira)
Número de Vagas	29
Valor da Taxa	R\$ 400,00

41. SERTANEJO UNIVERSITÁRIO E VANERA SERTANEJA – Dança a dois

Aulas de dança de salão nas modalidades de Sertanejo Universitário e Vanera Sertaneja (*Também conhecidas como Sertanejo Paulista e Vanera Paulista*). Duas modalidades relativamente novas no âmbito das danças a dois. As aulas buscarão desenvolver a consciência corporal, percepção rítmica, expressividade, musicalidade, noção espacial, conexão com o par, ensino técnico das figuras e movimentações características do Sertanejo e da Vanera. Na dinâmica das aulas haverá rodízio de pares e todos/as os/as participantes aprenderão a executar as funções de condutor/a e conduzido/a.

****Vanera Sertaneja não é Vaneirão ou Vanera Gaúcha.** Vanera Sertaneja trata-se da dança a dois para as músicas sertanejas mais rápidas.

Coordenador: Prof. Felipe Neves

Responsável pela Atividade: Prof. Felipe Neves

Contato: felipe.neves@ufsc.br; Instagram: [@floripey](https://www.instagram.com/floripey)

Traje/Acessórios: Roupas leves e confortáveis, adequadas para a prática de dança de salão. A prática poderá ser de meias (com os pés descalços) ou com calçados que permitam que a pisada deslize no chão da sala.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	79 (Sertanejo e Vanera)	80 (Vanera Sertaneja)	81 (Sertanejo Universitário)
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 18 a 60 anos	De 18 a 60 anos	De 18 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª feira	4ª feira
Horários	19:00 às 20:10	19:00 às 20:10	19:00 às 20:10
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC		
Número de Vagas	18	20	20
Valor da Taxa	R\$ 330,00	R\$ 180,00	R\$ 180,00

42. SKATE – INICIAÇÃO

Iniciação a prática do skate. Equilíbrio e deslocamentos com o skate. Controle do skate e primeiras manobras. A história e a cultura do Skate.

****OBS:** As aulas serão divididas em grupos de crianças e adultos conforme inscrições.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: projktopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em casos de doenças ou deficiências que restringem ou impedem em alguma medida prática de atividades físicas, quedas, saltos ou choques. Também em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis e tênis fechado. Protetor solar e repelente.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	82	83	84	85
Faixa Etária (mínima e máxima)	06 a 17 anos	06 a 17 anos	18 a 60 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	3ª feira	3ª feira	5ª feira	5ª feira
Horários	09:00 às 10:00	11:00 às 12:00	09:00 às 10:00	10:00 às 11:00
Local	Pista de Skate da Costeira do Pirajubaé (Av. Jorge Lacerda, 1244)		Pista de Skate da Trindade (Av. Prof. Henrique da Silva Fontes, 3863)	
Número de Vagas	10	10	10	10
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	R\$ 120,00	R\$ 120,00

43. SUPERFLEX – Aulas de flexibilidade

Aulas com exercícios de alongamento com o objetivo de aumentar a mobilidade e a flexibilidade.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: [@ginasticarte.ufsc](https://www.instagram.com/ginasticarte.ufsc)

Atestado médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou com outras doenças que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 09h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	86
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 61 anos
Dias da Semana	3ª e 6ª feira
Horários	10:10 às 11:00
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	R\$180,00

44. TAI CHI CHUAN

O TAI CHI CHUAN (Ginástica Chinesa), é reconhecido como estilo interno das artes marciais chinesas. É uma atividade que explora a **RESPIRAÇÃO**, o **EQUILÍBRIO** e a **CONCENTRAÇÃO** por meio de exercícios executados de forma **LENTA** e sem agredir as articulações.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Profª. Cristiane Ker de Melo

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis, toalha, recipiente com água. A prática deverá ser feita com pés descalços ou meias.

OBS: Chegar uns 5 minutos antes do início da aula para reduzir a frequência cardíaca. Não utilizar brincos, relógios e similares para evitar danos materiais e não prejudicar a execução dos movimentos; Durante a prática mantenham os celulares e similares em perfil “SILENCIOSO”

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 17h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:**Início:** 15/08/2025, 16h**Fim:** 19/08/2025, 17h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 19/08/2025**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2025

TURMA	87	88
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 15 anos	A partir de 15 anos
Dias da Semana	3ª feira	2ª feira
Horários	14:30 às 16:00	08:30 às 10:00
Local	Laboratório de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC	Laboratório de Dança A - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	25	25
Valor da Taxa	R\$ 210,00	R\$ 210,00

45. TÊNIS Misto para a Comunidade

O projeto visa desenvolver o treinamento na modalidade de tênis para pessoas do sexo masculino e feminino, nível iniciação e intermediário.

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias**Contato:** valmir.oleias@gmail.com; 48-99915-7576**Traje/Acessórios:** Característicos da modalidade de Tênis.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:****Início:** 06/08/2025, 17h**Fim:** 10/08/2025, 18h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 10/08/2025**2º Período:****Início:** 15/08/2025, 16h**Fim:** 19/08/2025, 17h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 19/08/2025**3º Período (vagas restantes):****Início:** 25/08/2025, 12h**Fim:** 29/08/2025, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 29/08/2025

TURMA	89 (Iniciação)	90 (Iniciação)	91 (Iniciação)	92 (Iniciação)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00	20:00 às 21:00	21:00 às 22:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS/UFSC			
Número de Vagas	10	10	10	10
Valor da Taxa	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00

TURMA	93 (Intermediário)	94 (Intermediário)	95 (Intermediário)	96 (Intermediário)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira
Horários	14:00 às 15:00	15:00 às 16:00	16:00 às 17:00	17:00 às 18:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS/UFSC			
Número de Vagas	10	10	10	10
Valor da Taxa	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00

TURMA	97 (Intermediário)	98 (Intermediário)	99 (Intermediário)	100 (Intermediário)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira
Horários	18:00 às 19:00	19:00 às 20:00	20:00 às 21:00	21:00 às 22:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS/UFSC			
Número de Vagas	10	10	10	10
Valor da Taxa	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00	R\$400,00

46. TÊNIS PARA CADEIRANTES

Prática de Tênis de campo para tenistas cadeirantes.

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte

Responsável pela Atividade: Prof. Adilson André Martins Monte

Contato: adilsonmonte@gmail.com

Traje/Acessórios: Esporte

Inscrição presencial: Diretamente no horário e local da prática a partir do início das atividades. Ver item 1.1 do edital.

TURMA	101
Faixa Etária (mínima e máxima)	07 a 90 anos
Dias da Semana	3ª e 6ª feira
Horários	15:00 às 18:00
Local	Quadras de Tênis / CDS/UFSC
Número de Vagas	10
Valor da Taxa	Gratuito

47. TÊNIS PARA CRIANÇAS DA COMUNIDADE

Essa atividade tem como intuito o ensino prático dos benefícios que a prática do Tênis oferece. Visa estimular também o convívio em grupo, trabalho em equipe, a prática de atividade física, a ética própria do esporte.

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte

Responsável pela Atividade: Prof. Adilson André Martins Monte

Contato: adilsonmonte@gmail.com

Inscrição presencial: Diretamente no horário e local da prática a partir do início das atividades. Ver item 1.1 do edital.

TURMA	102	103
Faixa Etária (mínima e máxima)	07 a 18 anos	07 a 18 anos
Dias da Semana	3ª feira	5ª feira
Horários	08:00 às 12:00	13:30 às 18:00
Local	Quadras de Tênis 5 / CDS/UFSC	Quadras de Tênis de cimento / CDS/UFSC
Número de Vagas	20	20
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

48. TRILHA

Práticas de trilhas. O grupo irá vivenciar as caminhadas e mapear as trilhas de Florianópolis. A atividade será guiada e mediada usando a proposta com base no turismo comunitário, onde a prática da trilha interage com a história e a cultura dos locais. Serão realizadas trilhas de nível fácil, moderado e difícil. No geral são trilhas de nível moderado. Serão realizadas duas trilhas por mês, quinzenalmente. Sempre na mesma semana da trilha, será realizada uma atividade em sala para explicações sobre a trilha (fatos históricos e culturais, nível de dificuldade, riscos e cuidados, e outros). As trilhas serão realizadas aos sábados (iniciando no período da manhã, podendo se estender ao início da tarde), podendo sofrer alterações em função das condições climáticas. ATENÇÃO: A ATIVIDADE DEPENDE DA CONDIÇÃO CLIMÁTICA, PODENDO HAVER CANCELAMENTO DA TRILHA A DEPENDER DAS CONDIÇÕES. Previsão de cronograma:

<https://drive.google.com/file/d/1ubypFxm8rBDCSWa3--LWzFhQuhi77x/view?usp=sharing>

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Pré-requisito: Estar apto para prática de exercício físico (considerar nível moderado a vigoroso de atividade física)

Traje/Acessórios: É necessário roupas confortáveis e tênis. Protetor solar e repelente. Para as práticas é necessário levar água e pequenos lanches.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 14h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	104
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira para os encontros em sala <i>*(As trilhas serão realizadas aos sábados)</i>
Horários	18:00 às 20:00 para os encontros em sala <i>*(As trilhas serão realizadas aos sábados)</i>
Local	SALA 211 (CDS528 – sala 1ª fase) - BLOCO 5, CDS/UFSC. <i>*(As trilhas serão realizadas aos sábados de manhã)</i>
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	R\$220,00

49. VOLEIBOL – Equipe Surdolímpica Masculina

Compreende um programa de treinamento de voleibol masculino para melhoria do desempenho esportivo de atletas surdos, envolvendo sessões de preparação física, técnico-tática e psicológica, para participação em competições universitárias e estaduais bem como a realização de jogos amistosos.

A Equipe Masculina de Voleibol Surdolímpica tem o objetivo proporcionar aos atletas surdos de voleibol a oportunidade de participação em programa especializado de treinamento em Voleibol, que favoreça a integração, o intercâmbio, o desenvolvimento das capacidades esportivas e o surgimento de novos valores na categoria surdolímpica.

Coordenador: Prof. Juarez Vieira do Nascimento

Responsável pela Atividade: Prof. Juarez Vieira do Nascimento

Contato: juarez.nascimento@ufsc.br

Pré-Requisitos: Ser atleta surdo de voleibol (18 a 40 anos); experiência esportiva e competitiva do voleibol; domínio dos fundamentos técnicos/táticos da modalidade, sistemas defensivos e sistema ofensivo 5 x 1. Estar fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos três meses).

Traje/Acessórios: Traje e calçado adequados para prática de voleibol.

Inscrição:	A seletiva será por funções desempenhadas na equipe e realizada no início do semestre letivo. A participação na seletiva indica que o atleta surdolímpico possui condições físicas adequadas ao treinamento especializado e participação em competições de voleibol. As seletivas ocorrerão nos dias, horário e local da prática a partir do início das atividades. Ver item 1.1 do edital.
-------------------	--

TURMA	105
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 40 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	20:00 às 22:00
Local	Ginásio 2 – CDS/UFSC
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	Gratuito

50. VOLEIBOL – Equipe Universitária

Compreende um programa de treinamento de voleibol para melhoria do desempenho esportivo, envolvendo sessões de preparação física, técnico-tática e psicológica, para participação em competições universitárias e estaduais bem como a realização de jogos amistosos.

A Equipe Universitária de Voleibol tem o objetivo proporcionar aos estudantes da UFSC (graduação e pós-graduação *stricto sensu*) a oportunidade de participação em programa especializado de treinamento em Voleibol, que favoreça a integração, o intercâmbio, o desenvolvimento das capacidades esportivas e o surgimento de novos valores da categoria universitária.

Coordenador: Prof. Juarez Vieira do Nascimento

Responsável pela Atividade: Prof. Juarez Vieira do Nascimento

Contato: juarez.nascimento@ufsc.br

Pré-Requisitos: Experiência esportiva e competitiva do voleibol em nível escolar ou em clubes da modalidade; Domínio dos fundamentos técnicos/táticos da modalidade, sistemas defensivos e sistema ofensivo 5 x 1).
Estar fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos três meses).

Traje/Acessórios: Traje e calçado adequados para prática de voleibol.

Inscrição: A seletiva será por funções desempenhadas na equipe e realizada no início do semestre letivo. A participação na seletiva indica que o estudante possui condições físicas adequadas ao treinamento especializado e participação em competições de voleibol.
As seletivas ocorrerão nos dias, horário e local da prática a partir do início das atividades. Ver item 1.1 do edital.

TURMA	106 - Equipe Universitária de Voleibol Feminino	107 - Equipe Universitária de Voleibol Masculino
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 30 anos	18 a 30 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	18:20 às 20:00	18:20 às 20:00
Local	Ginásio 1A – CDS/UFSC	Ginásio 2 – CDS/UFSC
Número de Vagas	24	24
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

51. VOLEIBOL MASTER – Nível Intermediário (a partir de 32 anos)

O Projeto de Voleibol Master tem por objetivo a prática esportiva do voleibol, realizada de forma recreativa e organizada. As atividades são compostas por exercícios de aquecimento, prática de gestos técnicos, fundamentos e jogo.

Coordenador: Prof. Jucemar Benedet

Responsável pela Atividade: Prof. Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-Requisitos: Ter experiência na prática do voleibol em nível intermediário ou superior (**ter domínio dos gestos técnicos, fundamentos básicos e sistema de jogo 4 x 2**). Estar **fisicamente ativo (atividade física regular nos últimos três meses)**. A prática do voleibol **exige deslocamentos rápidos, saltos, força muscular, equilíbrio**, entre outras qualidades físicas. Ao fazer sua inscrição, considere a necessidade de **atender os pré-requisitos** supracitados para efetivamente participar das atividades. Em casos de **não atendimento dos pré-requisitos**, poderá ocorrer remanejamento para outra turma (quando aplicável) ou cancelamento da inscrição conforme previsto no edital.

Atestado Médico: Apresentar em até 15 dias após início das atividades.

Traje/Acessórios: Traje e calçado adequado para prática de esporte.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/08/2025, 15h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 12h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	108
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 32 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	08:00 às 10:00
Local	2ª feira: Ginásio 1B – CDS/UFSC // 4ª feira e 6ª feira: Ginásio 2 – CDS/UFSC
Número de Vagas	28
Valor da Taxa	R\$ 415,00

52. YOGA

Conhecimento e vivência do Yoga como experiência de autoconhecimento, desenvolvimento corporal e aprendizagem de uma ética universal (yamas e niyamas), baseada na auto-observação, auto-controle, disciplina, percepção e integração ao todo. Experimentação de técnicas posturais (asanas), de concentração (dharana), meditação (dhyana), respiração (pranayamas), abstração dos sentidos (pratyahara) e relaxamento (yoga nidra), com o objetivo de alcançar um estado completo de bem-estar, paz interior (samadhi).

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Profª. Cristiane Ker de Melo & Prof. Markus J. Weininger

Contato: projeto praticas corporais.ufsc@gmail.com

Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Obrigatório trazer em todas as aulas o seu tapete de yoga (mat) para uso pessoal.

Inscrição Online: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 05/08/2025, 11h

Fim: 10/08/2025, 18h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2025

2º Período:

Início: 15/08/2025, 16h

Fim: 19/08/2025, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 19/08/2025

3º Período (vagas restantes):

Início: 25/08/2025, 12h

Fim: 29/08/2025, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 29/08/2025

TURMA	109	110	111	112	113
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 70 anos	15 a 70 anos	15 a 70 anos	15 a 70 anos	15 a 70 anos
Dias da Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Horários	11:00 às 12:30	10:30 às 12:00	12:00 às 13:30	12:00 às 13:30	12:00 às 13:30
Local	Laboratório Ginástica	Laboratório Pedagógico de Dança A	Laboratório Pedagógico de Dança B	Laboratório Pedagógico de Dança B	Laboratório Ginástica
Número de Vagas	25	25	25	25	25
Valor da Taxa	R\$210,00	R\$210,00	R\$210,00	R\$210,00	R\$210,00