

## QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - GINÁSIO 1 A

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:30	Vôlei 3ª Idade	Inicia UFSC	DEF5843	Inicia UFSC	DEF5829	Hand. Cad. Rodas
08:20	P. Tania	P. Michele	T. M. Futebol	P. Michele	T. M. Atletismo I	P. Bruna
08:20	Vôlei 3ª Idade	Inicia UFSC	DEF5843	Inicia UFSC	DEF5829	Hand. Cad. Rodas
09:10	P. Tania	P. Michele	T. M. Futebol	P. Michele	T. M. Atletismo I	P. Bruna
09:10	Vôlei 3ª Idade	Inicia UFSC	Vôlei 3ª Idade	Inicia UFSC	DEF5843	Hand. Cad. Rodas
10:00	P. Tania	P. Michele	P. Tania	P. Michele	T.M. Futebol	P. Bruna
10:10		DEF5846		DEF5846	DEF5843	Hand. Cad. Rodas
11:00		T.M. Futsal		T.M. Futsal	T.M. Futebol	P. Bruna
11:00		DEF5846		DEF5846		
11:50		T.M. Futsal		T.M. Futsal		
12:00/13:30					UFSCCheers- P. Patricia	
13:30	LIMPEZA	DEF5846	DEF5886	DEF5846	DEF5869	UFSCCheers- P. Patricia
14:20		T.M. Futsal	Fund. T. M. Lazer	T.M. Futsal	Jogos Brinquedos	
14:20	LIMPEZA	DEF5846	DEF5886	DEF5846	DEF5869	UFSCCheers- P. Patricia
15:10		T.M. Futsal	Fund. T. M. Lazer	T.M. Futsal	Jogos Brinquedos	
15:10	LIMPEZA				DEF5869	UFSCCheers- P. Patricia
16:00					Jogos Brinquedos	
16:20	EFC5555 - 1026		EFC5555 - 1026	DEF5843	DEF5843	UFSCCheers- P. Patricia
17:10	Volei Fem: Ini		Volei Fem: Ini	T.M. Futebol	T.M. Futebol	
17:10	EFC5555 - 1026		EFC5555 - 1026	DEF5843	DEF5843	UFSCCheers- P. Patricia
18:00	Volei Fem: Ini		Volei Fem: Ini	T.M. Futebol	T.M. Futebol	
18:00/18:30						
18:30	Volei fem. PST – P. Juliano	Vôlei Fem PST SESP/UFSC	Volei fem. PST – P. Juliano	Vôlei Fem PST /UFSC		
19:20						
19:20	Volei fem. PST – P. Juliano	Vôlei Fem PST /UFSC	Volei fem. PST – P. Juliano	Vôlei Fem PST /UFSC		
20:10						
20:10	Handebol Fem. PST /UFSC	Handebol Masc PST /UFSC	Futsal Masc PST /UFSC	Futsal Fem PST /UFSC		
21:00						
21:00	Handebol Fem. PST /UFSC	Handebol Masc PST /UFSC	Futsal Masc PST /UFSC	Futsal Fem PST SESP/UFSC		
21:50						
22:00/24:00	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC		
Legenda:	Discip. DEF	Discip. EFC	Extensão CDS	Atlética Ed. Física		

**AUTORIZADO: 2ª a 5ª feira das 22h às 24h – Atléticas**

## QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - GINÁSIO 1 B

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:30	Vôlei Master P. Jucemar	Inicia UFSC P. Michele	DEF5843 T. M. Futebol	Inicia UFSC P. Michele	DEF5829 T. M. Atletismo I	Hand. Cad. Rodas P. Bruna
08:20	Vôlei Mastera P. Jucemar	Inicia UFSC P. Michele	DEF5843 T. M. Futebol	Inicia UFSC P. Michele	DEF5829 T. M. Atletismo I	Hand. Cad. Rodas P. Bruna
09:10	Vôlei Master P. Jucemar	Inicia UFSC P. Michele		Inicia UFSC P. Michele	DEF5843 T. M. Futebol	Hand. Cad. Rodas P. Bruna
10:00	Vôlei Master P. Jucemar	Inicia UFSC P. Michele		Inicia UFSC P. Michele	DEF5843 T. M. Futebol	Hand. Cad. Rodas P. Bruna
10:10	EFC5668 - 1160 Volei Masc: Aper.	DEF5846 T.M. Futsal	EFC5668 - 1160 Volei Masc: Aper.	DEF5846 T.M. Futsal	DEF5843 T. M. Futebol	Hand. Cad. Rodas P. Bruna
11:00	EFC5668 - 1160 Volei Masc: Aper.	DEF5846 T.M. Futsal	EFC5668 - 1160 Volei Masc: Aper.	DEF5846 T.M. Futsal		
11:50	EFC5668 - 1160 Volei Masc: Aper.	DEF5846 T.M. Futsal	EFC5668 - 1160 Volei Masc: Aper.	DEF5846 T.M. Futsal		
12:00/13:30						
13:30	LIMPEZA	DEF5846 T.M. Futsal	DEF5886 Fund. T. M. Lazer	DEF5846 T.M. Futsal	LIMPEZA	
14:20	LIMPEZA	DEF5846 T.M. Futsal	DEF5886 Fund. T. M. Lazer	DEF5846 T.M. Futsal	LIMPEZA	
15:10	LIMPEZA					
16:00	LIMPEZA					
16:20	EFC5668 - 1161 Volei Masc: Aper.		EFC5668 - 1161 Volei Masc: Aper.			
17:10	EFC5668 - 1161 Volei Masc: Aper.		EFC5668 - 1161 Volei Masc: Aper.			
18:00	EFC5668 - 1161 Volei Masc: Aper.		EFC5668 - 1161 Volei Masc: Aper.			
18:00/18:30						
18:30	EFC5668 - 1162 Volei Masc: Aper.	Volei masc. PST – P. Juliano	EFC5668 - 1162 Volei Masc: Aper.	Volei masc. PST – P. Juliano		
19:20	EFC5668 - 1162 Volei Masc: Aper.	Volei masc. PST – P. Juliano	EFC5668 - 1162 Volei Masc: Aper.	Volei masc. PST – P. Juliano		
20:10	EFC5668 - 1162 Volei Masc: Aper.	Volei masc. PST – P. Juliano	EFC5668 - 1162 Volei Masc: Aper.	Volei masc. PST – P. Juliano		
20:10	Handebol fem. PST- P. Juliano	Handebol masc. PST – P. Juliano	Futsal masc. PST – P. Juliano	Futsal fem. PST – P. Juliano		
21:00	Handebol fem. PST- P. Juliano	Handebol masc. PST – P. Juliano	Futsal masc. PST – P. Juliano	Futsal fem. PST – P. Juliano		
21:50	Handebol fem. PST- P. Juliano	Handebol masc. PST – P. Juliano	Futsal masc. PST – P. Juliano	Futsal fem. PST – P. Juliano		
22:00/24:00	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC		

Legenda:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS

Atlética Ed. Física

**AUTORIZADO: 2ª à 5ª feira das 22h às 24h – Atléticas**

## QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - GINÁSIO 2

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:30	DEF5809		Vôlei Master		Vôlei Master	Goalball
08:20	Fun. Did. Ped. Espor.		P. Jucemar		P. Jucemar	P. Bruna
08:20	DEF5809	DEF5840	Vôlei Master	DEF5840	Vôlei Master	Goalball
09:10	Fun. Did. Ped. Espor.	T. M. Espor. Adap.	P. Jucemar	T. M. Espor. Adap.	P. Jucemar	P. Bruna
09:10	DEF5809	DEF5840	Vôlei Master	DEF5840	Vôlei Master	Goalball
10:00	Fun. Did. Ped. Espor.	T. M. Espor. Adap.	P. Jucemar	T. M. Espor. Adap.	P. Jucemar	P. Bruna
10:10	DEF5847	DEF5845	DEF5847	DEF5845		Goalball
11:00	T. M. Voleibol	T. M. Basquete	T. M. Voleibol	T. M. Basquete		P. Bruna
11:00	DEF5847	DEF5845	DEF5847	DEF5845		
11:50	T. M. Voleibol	T. M. Basquete	T. M. Voleibol	T. M. Basquete		
<b>12:00/13:30</b>						
13:30	Treinam. Basq.-PST	DEF5845	Treinam. Basq.-PST	DEF5845	Treinam. Basq.-PST	
14:20	P. Humberto	T. M. Basquete	P. Humberto	T. M. Basquete	P. Juliano	
14:20	Treinam. Basq.-PST	DEF5845	Treinam. Basq.-PST	DEF5845	Treinam. Basq.-PST	
15:10	P. Humberto	T. M. Basquete	P. Humberto	T. M. Basquete	P. Juliano	
15:10	Treinam. Basq.-PST		Treinam. Basq.-PST		Treinam. Basq.-PST	
16:00	P. Humberto		P. Humberto		P. Juliano	
16:20	DEF5847		DEF5847		LIMPEZA	
17:10	T. M. Voleibol		T. M. Voleibol		LIMPEZA	
17:10	DEF5847	EFC5650 - 1106	DEF5847	EFC5650 - 1106		
18:00	T. M. Voleibol	Basquete-Masc-Aper	T. M. Voleibol	Basquete-Masc-Aper		
<b>18:00/18:30</b>						
18:30	Basq. Fem.-PST	EFC5650 - 1106	Basq. Fem.-PST	EFC5650 - 1106	Treinam. Basq.-PST	
19:20	P. Juliano	Basquete-Masc-Aper	P. Juliano	Basquete-Masc-Aper	P. Juliano	
19:20	Basq. Fem.-PST	Goalball - P. Bruna	Basq. Fem. -PST	Goalball - P. Bruna	Treinamento Basq.-	
20:10	P. Juliano		P. Juliano		PST	
20:10	Treinam. Basq.-PST	Goalball - P. Bruna	Treinam. Basq.-PST	Goalball - P. Bruna	P. Juliano	
21:00	P. Juliano		P. Juliano		Treinam. Basq.-PST	
21:00	Treinam. Basq.-PST		Treinam. Basq.-PST		P. Juliano	
21:50	P. Juliano		P. Juliano			
<b>22:00/24:00</b>	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC		

Legenda:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS

Atlética Ed. Física

**AUTORIZADO: 2<sup>a</sup> à 5<sup>a</sup> feira das 22h às 24h – Atléticas**

---

## QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - GINÁSIO 3

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:30 08:20	DEF 5838 T. M. Rec. e Lazer	DEF5830 T. M. Atletismo II	DEF 5844 T. M. Handebol		Vôlei 3ª Idade P. Tania	Goalball - P. Bruna
08:20 09:10	DEF 5838 T. M. Rec. e Lazer	DEF5830 T. M. Atletismo II	DEF 5844 T. M. Handebol		Vôlei 3ª Idade P. Tania	Goalball - P. Bruna
09:10 10:00	DEF 5838 T. M. Rec. e Lazer				DEF 5844 T. M. Handebol	Goalball - P. Bruna
10:10 11:00	DEF 5848 T. M. Tênis		DEF 5848 T. M. Tênis		DEF 5844 T. M. Handebol	Goalball - P. Bruna
11:00 11:50	DEF 5848 T. M. Tênis		DEF 5848 T. M. Tênis			
<b>12:00/13:30</b>						
13:30 14:20				DEF 5840 T. M. Espor. Adap.		
14:20 15:10	Treinamento Basq.- PST P. Juliano		Treinamento Basq.- PST P. Juliano	DEF 5840 T. M. Espor. Adap.		
15:10 16:00	Treinamento Basq.- PST P. Juliano	DEF 5840 T. M. Espor. Adap.	Treinamento Basq.- PST P. Juliano			
16:20 17:10	DEF 5848 T. M. Tênis	DEF 5840 T. M. Espor. Adap.	DEF 5848 T. M. Tênis	DEF 5844 T. M. Handebol	DEF 5844 T.M. Handebol	
17:10 18:00	DEF 5848 T. M. Tênis	Handebol cadeira rodas – P. Bruna	DEF 5848 T. M. Tênis	DEF 5844 T. M. Handebol	DEF 5844 T.M. Handebol	
<b>18:00/18:30</b>		Handebol cadeira rodas– .Bruna			Basq.-PST P. Juliano	
18:30 19:20	Futsal masc. PST – P. Juliano	Goalball P. Bruna	Futsal masc. PST – P. Juliano	Goalball P. Bruna	Basq.-PST P. Juliano	
19:20 20:10	Futsal masc. PST – P. Juliano	Goalball P. Bruna	Futsal masc. PST – P. Juliano	Goalball P. Bruna	Basq.-PST P. Juliano	
20:10 21:00	Futsal masc. PST – P. Juliano	Futsal Fem PST /UFSC	Handebol fem. PST- P. Juliano	Handebol Masc PST /UFSC	Basq.-PST P. Juliano	
21:00	Futsal masc. PST – P. Juliano	Futsal Fem PST /UFSC	Handebol fem. PST- P. Juliano	Handebol Masc PST /UFSC		

21:50						
22:00/24:00	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC	Atléticas UFSC		
Legenda:	Discip. DEF	Discip. EFC	Extensão CDS	Atlética Ed. Física	Col. Aplicação	Projeto CDS

**AUTORIZADO: 2ª à 5ª feira das 22h às 24h – Atléticas**

## QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - BLOCO 6 - GINÁSTICA

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30 08:20	LIMPEZA		Inicia UFSC P. Michele	DEF5820 - 04444 T. M. Cond. Físico	DEF5820 - 04444 T. M. Cond. Físico
08:20 09:10	LIMPEZA		Inicia UFSC P. Michele	DEF5820 - 04444 T. M. Cond. Físico	DEF5820 - 04444 T. M. Cond. Físico
09:10 10:00	DEF5836 T. M. Gin. Espor.	DEF5836 T. M. Gin. Espor.	Inicia UFSC P. Michele		Escalada UFSC P. Cristiane
10:10 11:00	DEF5836 T. M. Gin. Espor.	DEF5835 T. M. Ginástica	Escalada UFSC P. Cristiane	DEF5835 T. M. Ginástica	Escalada UFSC P. Cristiane
11:00 11:50	DEF5836 T. M. Gin. Espor.	DEF5835 T. M. Ginástica		DEF5835 T. M. Ginástica	
12:00/13:30	Grupo Knesis - P. Juliana	GPT"on"-P. Andrize	Grupo Knesis - P. Juliana	GPT"on"-P. Andrize	
13:30 14:20		LIMPEZA	DEF5850 Teo. Met. Da Capoeira	LIMPEZA	DEF5869 Jogos Brinquedos
14:20 15:10		GinasticArte P. Patrícia	DEF5850 Teo. Met. Da Capoeira	GinasticArte P. Patrícia	DEF5869 Jogos Brinquedos
15:10 16:00	DEF5850 Teo. Met. Da Capoeira	DEF5829 T. M. Atletismo I	DEF5829 T. M. Atletismo I	DEF5885 Ed. Fís. na Infância	DEF5869 Jogos Brinquedos
16:20 17:10	DEF5850 Teo. Met. Da Capoeira	DEF5829 T. M. Atletismo I	DEF5829 T. M. Atletismo I	DEF5885 Ed. Fís. na Infância	DEF5869 Jogos Brinquedos
17:10 18:00	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5835 T. M. Ginástica	Slackline P. Cristiane	DEF5885 Ed. Fís. na Infância	Slackline P. Cristiane
18:00/18:30			Slackline P. Cristiane		Slackline P. Cristiane
18:30 19:20	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5835 T. M. Ginástica		Acrobacia Aérea P. Cristiane	
19:20 20:10		Acrobacia Aérea P. Cristiane		Acrobacia Aérea P. Cristiane	
20:10 21:00		Acrobacia Aérea P. Cristiane		Acrobacia Aérea P. Cristiane	
21:00 21:50		Acrobacia Aérea P. Cristiane		Acrobacia Aérea P. Cristiane	

Legenda:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS

## QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - BLOCO 6 - DOJÔ

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30 08:20		LIMPEZA		LIMPEZA	
08:20 09:10		LIMPEZA		LIMPEZA	
09:10 10:00	DEF5836 T. M. Ginástica	DEF5836 T. M. Gin. Espor.			
10:10 11:00	DEF5836 T. M. Ginástica	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5849 Teo. Met. do Judô	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5849 Teo. Met. do Judô
11:00 11:50	DEF5836 T. M. Ginástica	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5849 Teo. Met. do Judô	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5849 Teo. Met. do Judô
12:00/13:30	Grupo Knesis - P. Juliana - P. Juliana	Judô- P. Daniele	Grupo Knesis - P. Juliana	Judô- P. Daniele	
13:30 14:20					
14:20 15:10					
15:10 16:00	LIMPEZA		LIMPEZA		
16:20 17:10	LIMPEZA		LIMPEZA		
17:10 18:00	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5835 T. M. Ginástica			
18:00/18:30					
18:30 19:20	DEF5835 T. M. Ginástica	DEF5835 T. M. Ginástica		Jiu Jitsu P. Daniele	
19:20 20:10		Jiu Jitsu P. Daniele		Jiu Jitsu P. Daniele	
20:10 21:00		Jiu Jitsu P. Daniele			
21:00 21:50					

Leg.:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS



## QUADRO DE HORÁRIO - SEMESTRE 2023/1 - BLOCO 6 - MUSCULAÇÃO

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30	EFC5801 - 1301	Musculação	EFC5801 - 1301	Musculação	
08:20	Condicionamento Físico	P. Tiago Turnes	Condicionamento Físico	P. Tiago Turnes	
08:20	EFC5801 - 1301	LIMPEZA	EFC5801 - 1301	LIMPEZA	
09:10	Condicionamento Físico		Condicionamento Físico		
09:10		LIMPEZA		LIMPEZA	
10:00					
10:10		EFC5801 - 1308		EFC5801 - 1308	
11:00		Condicionamento Físico		Condicionamento Físico	
11:00	LIMPEZA	EFC5801 - 1308	LIMPEZA	EFC5801 - 1308	
11:50		Condicionamento Físico		Condicionamento Físico	
12:00/13:30					
13:30	Musculação	PROCOR	Musculação	PROCOR	
14:20	P. Tiago Turnes	P. Aline Gerage	P. Tiago Turnes	P. Aline Gerage	
14:20	Reabil. COVID	PROCOR	Reabil. COVID	PROCOR	
15:10	P. Rodrigo	P. Aline Gerage	P. Rodrigo	P. Aline Gerage	
15:10	Musculação	PROCOR	Musculação	PROCOR	
16:00	P. Tiago Turnes	P. Aline Gerage	P. Tiago Turnes	P. Aline Gerage	
16:20	EFC5801 - 1304		EFC5801 - 1304		
17:10	Condicionamento Físico		Condicionamento Físico		
17:10	EFC5801 - 1304		EFC5801 - 1304		
18:00	Condicionamento Físico		Condicionamento Físico		
18:00/18:30	Musculação- P. Tiago T.	Mov+ P. Jucemar	Musculação- P. Tiago	Mov+ P. Jucemar	
18:30	Musculação	Mov+ P. Jucemar	Musculação	Mov+ P. Jucemar	
19:20	P. Tiago Turnes		P. Tiago Turnes		
19:20		Mov+ P. Jucemar		Mov+ P. Jucemar	
20:10					
20:10					
21:00					
21:10					
22:00					

Leg.:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS

Projeto CDS

## QUADRO DE HORÁRIO - SEMESTRE 2023/1 - BLOCO 5 - LAB. DANÇA A

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30 08:20		LIMPEZA	LIMPEZA		
08:20 09:10		LIMPEZA	LIMPEZA	Ginástica 3ª idade P. Tania	
09:10 10:00		LIMPEZA	LIMPEZA	Ginástica 3ª idade P. Tania	
10:10 11:00	DEF5818 Ed. Fís. Adaptada	Inicia UFSC P. Michele	DEF5818 Ed. Fís. Adaptada	Inicia UFSC P. Michele	LIMPEZA
11:00 11:50	DEF5818 Ed. Fís. Adaptada		DEF5818 Ed. Fís. Adaptada	Inicia UFSC P. Michele	LIMPEZA
12:00/13:30					Yoga- Prof. Cristiane
13:30 14:20		Projeto "Desenvolver" P. Lisiane		Projeto "Desenvolver" P. Lisiane	Yoga- Prof. Cristiane
14:20 15:10		Projeto "Desenvolver" P. Lisiane		Projeto "Desenvolver" P. Lisiane	
15:10 16:00		Projeto "Desenvolver" P. Lisiane		Projeto "Desenvolver" P. Lisiane	
16:20 17:10					
17:10 18:00	DEF5893 Apren. Cont. Mot.		DEF5893 Apren. Cont. Mot.		
18:00/18:30					
18:30 19:20	DEF5893 Apren. Cont. Mot.	Sapateado P. Cristiane	DEF5893 Apren. Cont. Mot.		Acroyoga – P. Cristiane
19:20 20:10		Sapateado P. Cristiane			Acroyoga – P. Cristiane
20:10 21:00					Acroyoga – P. Cristiane
21:00 22:00					Acroyoga – P. Cristiane

Legenda:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS

## QUADRO DE HORÁRIO - SEMESTRE 2023/1 - BLOCO 5 - LAB. DANÇA B

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30 08:20	LIMPEZA			DEF5837 T. M. Dança	
08:20 09:10	Yoga- P. Cristiane	Ginástica 3ª idade P. Tania	Yoga- P. Cristiane	DEF5837 T. M. Dança	
09:10 10:00	Yoga- P. Cristiane	Ginástica 3ª idade P. Tania	Yoga- P. Cristiane	LIMPEZA	
10:10 11:00	EFC5804 - 1326 Yoga		EFC5804 - 1326 Yoga	Tai Chi Chuan- P. Cristiane	DEF5837 T. M. Dança
11:00 11:50	EFC5804 - 1326 Yoga		EFC5804 - 1326 Yoga	Tai Chi Chuan- P. Cristiane	DEF5837 T. M. Dança
12:00/13:30	Samba de gafieira- P. Cristiane	Floorwork- P. Cristiane	Samba de gafieira- P. Cristiane	Flexibilidade - P. Cristiane	Samba no pé e Samba gafieira – intermediário- P. Cristiane
13:30 14:20	DEF5887 Fund. T. M. Dança		Bambolê P. Cristiane		LIMPEZA
14:20 15:10	DEF5887 Fund. T. M. Dança	EFC5836 - 1322 Dança e Improvisação	Bambolê P. Cristiane		LIMPEZA
15:10 16:00		EFC5836 - 1322 Dança e Improvisação	DEF5887 Fund. T. M. Dança		LIMPEZA
16:20 17:10		EFC5836 - 1322 Dança e Improvisação	DEF5887 Fund. T. M. Dança		
17:10 18:00		Dança Contemporânea P. Cristiane	Bambolê - P. Cristiane		
18:00/18:30		Dança Contemporânea- P. Cristiane	Bambolê- Prof. Cristiane		
18:30 19:20	Forró- P. Cristiane		Forró- P. Cristiane		
19:20 20:10	Forró- P. Cristiane		Forró- P. Cristiane		
20:10 21:00		Pilates P. Iracema		Pilates P. Iracema	
21:00 22:00		Pilates P. Iracema		Pilates P. Iracema	

Legenda:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS

Reunião Projeto Práticas  
Corporais

## QUADRO DE HORÁRIO - SEMESTRE 2023/1 - BLOCO 5 - LAB. GIN. A

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30 08:20		DEF 5823 Ativ. Fís. Academia			
08:20 09:10		DEF 5823 Ativ. Fís. Academia		Ginástica 3ª Idade P. Tânia	
09:10 10:00		DEF5817 Env. Ativ. Fis. Saú.		Ginástica 3ª Idade P. Tânia	
10:10 11:00		Tai Chi Chuan- P. Cristiane		DEF 5835 T. M. Ginástica	
11:00 11:50		Tai Chi Chuan- P. Cristiane		DEF 5835 T. M. Ginástica	
12:00/13:30			Yoga- P. Cristiane		
13:30 14:20	Yoga- P. Cristiane	LIMPEZA	DEF 5886 Fund. T. M. Lazer	LIMPEZA	LIMPEZA
14:20 15:10	Yoga- P. Cristiane	LIMPEZA	DEF 5886 Fund. T. M. Lazer	LIMPEZA	LIMPEZA
15:10 16:20	DEF 5886 Fund. T. M. Lazer	Ginástica 3ª Idade P. Tânia		Ginástica 3ª Idade P. Tânia	
16:20 17:10	DEF 5886 Fund. T. M. Lazer	Ginástica 3ª Idade P. Tânia		Ginástica 3ª Idade P. Tânia	
17:10 18:00	DEF5818 Ed. Fís. Adaptada		DEF5818 Ed. Fís. Adaptada		
18:00/18:30					
18:30 19:20	DEF5818 Ed. Fís. Adaptada		DEF5818 Ed. Fís. Adaptada		
19:20 20:10					
20:10 21:00					
21:00 22:00					

Leg.:

**Discip. DEF**

**Discip. EFC**

**Extensão CDS**

# QUADRO DE HORÁRIO - SEMESTRE 2022/1 - COMPLEXO ATLÉTICO – PISTA

HORA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
06:30/07:30										
07:30	DEF5830		DEF5830				DEF5829		DEF 5829	
08:20	T. M. Atlet. II		T. M. Atlet. II				T. M. Atlet. I		T. M. Atlet. I	
08:20	DEF5830		DEF5830				DEF5829		DEF 5829	
09:10	T. M. Atlet. II		T. M. Atlet. II				T. M. Atlet. I		T. M. Atlet. I	
09:10										
10:00										
10:10										
11:00										
11:00										
11:50										
12:00/13:30										
13:30			PROCOR P Aline				PROCOR P Aline			
14:20										
14:20			PROCOR P. Aline				PROCOR P. Aline			
15:10										
15:10			DEF5829		DEF5829					
16:00			T. M. Atlet. I		T. M. Atlet. I					
16:20			DEF5829		DEF5829					
17:10			T. M. Atlet. I		T. M. Atlet. I					
17:10										
18:00										
18:00/18:30										
18:30			Mov + P. Jucemar	Atletismo e caminhada- PST P. Juliano			Mov + P. Jucemar	Atletismo e caminhada- PST P. Juliano		
19:20										
19:20			Mov + P. Jucemar				Mov + P. Jucemar			
20:10										
20:20										
21:10										
21:10										
22:00										
Leg.:	Discip. DEF		Discip. EFC		Extensão CDS					

## QUADRO DE HORÁRIO - SEMESTRE 2023/1 - COMPLEXO ATLÉTICO – CAMPO A E B

HORA	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B	Campo A	Campo B
07:30			DEF5830		DEF5843		DEF5829		DEF 5829	
08:20			T. M. Atlet. II		T. M. Futebol		T. M. Atlet. I		T. M. Atlet. I	
08:20			DEF5830	Acad&Fut	DEF5843		DEF5829	Acad&Fut	DEF 5829	
09:10			T. M. Atlet. II	P. Anderson	T. M. Futebol		T. M. Atlet. I	P. Anderson	T. M. Atlet. I	
09:10			Acad&Fut				Acad&Fut		DEF5843	
10:00			P. Anderson				P. Anderson		T. M. Futebol	
10:10			Acad&Fut				Acad&Fut		DEF5843	
11:00			P. Anderson				P. Anderson		T. M. Futebol	
11:00										
11:50										
12:00/13:30										
13:30										
14:20										
14:20										
15:10			DEF5829	Acad&Fut			Acad&Fut			
16:00			T. M. Atlet. I	P. Anderson			P. Anderson			
16:20	EFC5552		DEF5829	Acad&Fut	EFC5552		DEF 5843	Acad&Fut	DEF 5843	
17:10	T. 1018		T. M. Atlet. I	P. Anderson	T. 1018		T. M. Futebol	P. Anderson	T. M. Futebol	
17:10	Fut. Suíço		Acad&Fut		Fut. Suíço		DEF 5843	Acad&Fut	DEF 5843	
18:00	Masc-Ini		P. Anderson		Masc-Ini		T. M. Futebol	P. Anderson	T. M. Futebol	
18:00/18:30			FutUFSC	FutUFSC			FUTUFSC	FutUFSC		
18:30	Acad&Fut		FutUFSC		Acad&Fut		FutUFSC			
19:20	P. Anderson		P. Juliano		P. Anderson		P. Juliano			
19:20	Acad&Fut		FutUFSC		Acad&Fut		FutUFSC			
20:10	P. Anderson		P. Juliano		P. Anderson		P. Juliano			
20:20			FutUFSC				FutUFSC			
21:10			P. Juliano				P. Juliano			
21:10										
22:00										
Leg.:	Discip. DEF		Discip. EFC		Extensão CDS					

**SÁBADO: 08h30 às 11h30: Projeto Academia e Futebol – Prof. Anderson**

## QUADRO DE HORÁRIOS – SEMESTRE 2023/1 – COMPLEXO AQUÁTICO – PISCINA ADAPTADA

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30	Inicia UFSC			Inicia UFSC	MANUTENÇÃO
08:20	P. Michele			P. Michele	
08:20	Inicia UFSC		EFC5556 - 1039	Inicia UFSC	
09:10	P. Michele		Natação Mista-Ini	P. Michele	
09:10	Inicia UFSC	EFC5556 - 1039	EFC5556 - 1039	DEF 5831	
10:00	P. Michele	Natação Mista-Ini	Natação Mista-Ini	T. M. Natação I	
10:10	DEF5832	EFC5556 - 1039	DEF5832	DEF 5831	
11:00	T.M. Natação II	Natação Mista-Ini	T.M. Natação II	T. M. Natação I	
11:00	DEF 5832	Inicia UFSC	DEF 5832	DEF 5831	
11:50	T.M. Natação II	P. Michele	T.M. Natação II	T. M. Natação I	
<b>12:00-13:30</b>					
13:30	Hidro e Jogging		Hidro e Jogging		
14:20	P. Rodrigo		P. Rodrigo		
14:20	Hidro e Jogging	Hidro 3ª Idade	Hidro e Jogging	Hidro 3ª Idade	DEF 5896
15:10	P. Rodrigo	P. Tania	P. Rodrigo	P. Tania	T. M. Natação I
15:10	Hidro e Jogging	Hidro 3ª Idade	Hidro e Jogging	Hidro 3ª Idade	DEF 5896
16:00	P. Rodrigo	P. Tania	P. Rodrigo	P. Tania	T. M. Natação I
16:20	Hidro e Jogging		Hidro e Jogging		DEF 5896
17:10	P. Rodrigo		P. Rodrigo		T. M. Natação I
17:10					DEF 5896
18:00					T. M. Natação I
<b>18:00-18:30</b>					
18:30					
19:20					
19:20					
20:10					
20:20					
21:10					
21:10					
22:00					

Legenda:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS





<b>20:10</b>										
<b>20:20</b>										
<b>21:10</b>										
<b>21:10</b>										
<b>22:00</b>										

**Legenda:**

**Discip. DEF**

**Discip. EFC**

**Extensão CDS**

**Projeto CDS**

**Colégio Aplicação**

# QUADRO DE HORÁRIOS - SEMESTRE 2023/1 - QUADRA DE TÊNIS No. 5 - SAIBRO - (Ao Lado do gin. 3)

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:30					
08:20					
08:20		EFC5557 - 1049 Tênis-Ini		EFC5557 - 1049 Tênis-Ini	
09:10					
09:10		EFC5557 - 1049 Tênis-Ini		EFC5557 - 1049 Tênis-Ini	
10:00					
10:10	DEF 5848		DEF 5848		
11:00	T. M. Tênis		T. M. Tênis		
11:00	DEF 5848		DEF 5848		
11:50	T.M. Tênis		T.M. Tênis		
<b>12:00/13:30</b>					
13:30					
14:20					
14:20	EFC5557 - 1046 Tênis-Ini		EFC5557 - 1046 Tênis-Ini		
15:10					
15:10	EFC5557 - 1046 Tênis-Ini		EFC5557 - 1046 Tênis-Ini		
16:00					
16:20	DEF 5848		DEF 5848		
17:10	T. M. Tênis		T. M. Tênis		
17:10	DEF 5848		DEF 5848		
18:00	T.M. Tênis		T.M. Tênis		
<b>18:00/18:30</b>					
18:00	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	
19:00	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	
20:00	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	
20:00	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	
21:00	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	
21:00	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	Tênis P. Valmir	
22:00					

Leg.:

Discip. DEF

Discip. EFC

Extensão CDS