



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
COORDENADORIA DE ESPORTES E ATIVIDADES FÍSICAS À COMUNIDADE
CAMPUS REITOR JOÃO DAVID FERREIRA LIMA - TRINDADE - CEP 88040-970 - FLORIANÓPOLIS / SC
TELEFONE +55 (48) 3721-9925
extensao.cds@contato.ufsc.br | www.portalcds.ufsc.br

EDITAL nº 01/2026/CEAFC/CDS/UFSC

O Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), por meio da Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade – CEAFC/CDS/UFSC, estabelece as normas e divulga as informações para inscrição e participação nas atividades físicas e esportivas à comunidade, oferecidas para o semestre 2026/1.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

1.1. As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 16/03/2026 e TÉRMINO em 04/07/2026, respeitando as informações do ANEXO 1 (página 10).

1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2026/1 são válidas para o período de realização das atividades.

1.3. As inscrições acontecerão em três períodos:

- 1º Período – de 02 a 09 de março;
- 2º período – de 13 a 17 de março (vagas remanescentes); e
- 3º período – de 23 a 27 de março (vagas remanescentes).

2. NORMAS DE INSCRIÇÃO E FUNCIONAMENTO

2.1. Antes de efetuar a inscrição, o interessado deverá certificar-se de que preenche os requisitos exigidos para a participação, como por exemplo, faixa etária (idade), necessidade ou não de pré-seleção, entre outras. Caso o interessado realize a inscrição sem preencher os critérios da atividade de interesse, sua inscrição será invalidada, independentemente de qualquer pagamento ter sido realizado.

2.2. A forma de INSCRIÇÃO dependerá de cada atividade, variando de presencial a online e estará informada na descrição da respectiva atividade. No caso de INSCRIÇÃO ONLINE, esta deverá ser efetuada pela Internet, por ordem de acesso e finalização da inscrição.

2.3. O site oficial para acesso às inscrições online é: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>. Quaisquer outros caminhos utilizados para acesso ao formulário de inscrições são de inteira responsabilidade do participante e a inscrição não terá validade.

2.4. O [link](#) das INSCRIÇÕES ONLINE deverá ser acessado SOMENTE nos dias e horários em que a inscrição da atividade pretendida estiver disponível, portanto, as inscrições devem seguir estritamente as datas e horários estipulados neste edital.

2.5. Serão automaticamente canceladas as INSCRIÇÕES feitas em desacordo com este EDITAL.

2.6. Para as atividades pagas, o pagamento da INSCRIÇÃO não será reembolsado em nenhum momento, inclusive em caso de desistência, pagamento feito em duplicidade, ou “por engano”. Apenas na ocorrência de uma nova pandemia que gere riscos expressivos à saúde das pessoas, é que poderá ser solicitado reembolso.

2.7. No primeiro período de INSCRIÇÃO ONLINE é permitido efetuar somente UMA INSCRIÇÃO por pessoa (Nome, CPF, e-mail, data de nascimento, contato e demais contatos solicitados), exceto para a criança que não possuir CPF* e apenas nas atividades abaixo relacionadas:

- GINÁSTICARTE na infância (04 a 14 anos).

(*) Nesta situação, a criança poderá ser inscrita com o CPF da mãe/pai/responsável e estes, também poderão se inscrever.

2.8. No caso de identificação de inscrição com dados em duplicidade no primeiro período de inscrição (*CPF's diferentes, mas com uma ou mais das outras informações idênticas*), será automaticamente excluída a atividade de menor valor sem possibilidade de reembolso, conforme os itens **2.6** e **2.21.1**.

2.9. Não haverá restrição quanto à quantidade de inscrições por CPF a partir do segundo período de INSCRIÇÃO ONLINE.

2.9. Enquanto houver vaga, as inscrições online estarão disponíveis em até 3 (três) períodos pré-definidos no item 1.3., cada um deles com data limite para o **pagamento do boleto bancário (GRU – Guia de Recolhimento da União)**. A inscrição será automaticamente cancelada, caso o pagamento não seja efetuado até o prazo estipulado.

2.10. É de responsabilidade do/a interessado/a atentar para os limites dos horários de pagamento presencial ou online no seu banco para efetuar a quitação da GRU gerada. NÃO serão aceitas, de maneira alguma, inscrições pagas através de PIX, transferência bancária ou quaisquer outros tipos de pagamento, e nem presencialmente na Coordenadoria de Atividades de Extensão/CDS. O pagamento via PIX não é identificado pelo sistema financeiro da UFSC e não garante a confirmação da inscrição.

2.11. As/Os três primeiras/os servidoras/es da UFSC (ativas/os e inativas/os) que se inscreverem em cada turma ofertada (informando o número do SIAPE e a Categoria “Servidor”), terão o desconto de 50% do valor da taxa. O desconto é válido apenas para uma única matrícula por servidor/a e não é estendido aos seus dependentes. Estas/es servidoras/es deverão apresentar no primeiro dia de aula, além do formulário de inscrição com o comprovante de pagamento, um documento que o identifique como servidor da UFSC.

2.12. O número de vagas para cada turma é limitado e o sistema SÓ permitirá fazer inscrição e gerar o boleto bancário (GRU) se houver vaga.

2.13. **O correto preenchimento da ficha de inscrição, inclusive a escolha da turma e pagamento do boleto bancário (GRU) até a data do vencimento são de inteira responsabilidade da/o interessada/o.** Em caso de necessidade de trocar de turma, deve ser obedecida a instrução do item 5. deste edital.

2.14. A Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não se responsabilizará por solicitação de inscrição não efetivada por motivos de ordem técnica, falhas de comunicação, congestionamento de linhas de comunicação ou outros fatores que impossibilitarem a transferência dos dados ou a impressão da ficha de inscrição e/ou boleto bancário (GRU).

2.15. O valor da taxa de inscrição é válido para o período de realização das atividades deste semestre, conforme exposto no item “1” deste EDITAL.

2.16. A maioria das atividades é ministrada por estudantes do Curso de Educação Física, sob a coordenação de um/a Professor/a do Departamento de Educação Física/CDS/UFSC. Considerando que as atividades são de extensão e não de ensino, a Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade não emitirá documento contendo nota e/ou frequência.

2.17. No caso de atividades esportivas de extensão para **participantes menores de idade**, os **pais ou seus representantes** devem ter um cuidado especial quanto ao **horário de início e término da atividade**, **não deixando as crianças desacompanhadas** (não haverá profissional/coordenador/bolsista para este fim).

2.18. Caso haja interrupção do semestre, por motivo de força maior, as atividades de extensão que forem suspensas, poderão ter as aulas repostas.

2.19. Os horários constantes neste EDITAL referem-se ao horário oficial da Rede Mundial de Computadores (horário de Brasília DF/Brasil).

2.20. **Será excluído, sem direito a ressarcimento**, em qualquer momento, mesmo depois de matriculada/o, a/o participante que:

2.20.1. Comprovadamente, para realizar a inscrição nas atividades de extensão, tiver usado documentos e/ou informações falsas ou outros meios ilícitos.

2.20.2. Perturbar, de qualquer modo, a ordem dos trabalhos, incorrendo em comportamento indevido.

2.20.3. Tiver apresentado episódio de perturbação, como comportamento agressivo, em semestres anteriores e que o(a) coordenador(a) entenda como limitante para continuidade da participação.

2.20.4. Exigir ou impor outro horário ou outra atividade para (o) a qual não está inscrito.

2.20.5. Comprovadamente, praticar qualquer ato ilícito nas dependências no Centro de Desportos/UFSC.

2.20.6. A/O Coordenador/a da Atividade de Extensão, juntamente com o Coordenador de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade e o Diretor do CDS/UFSC, procederão à averiguação de informações ou denúncias e emitirão parecer conclusivo, encaminhando para ciência do participante envolvido.

2.21. No caso da/do participante vir a ser excluída/o de quaisquer Atividades de Extensão do CDS/UFSC, nas quais se inscreveu, a sua Inscrição/Participação ficará impossibilitada também em Atividades disponibilizadas no futuro.

2.22. Os casos omissos serão resolvidos pela Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC, juntamente com a Direção do Centro de Desportos/UFSC.

2.23. A INSCRIÇÃO DO INTERESSADO/PARTICIPANTE IMPLICARÁ EM CIÊNCIA E ACEITAÇÃO DAS CONDIÇÕES ESTABELECIDAS NESTE DOCUMENTO.

3. PASSO A PASSO PARA A INSCRIÇÃO ONLINE (observar [ANEXO 2](#), pág. 46)

3.12. Acessar o link: [Atividades Físicas para a Comunidade](#) (Endereço: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>).

3.13. Clique no sub-link [Inscrições 2026-1](#) (Endereço: <https://eventos.fapeu.com.br/cds/public/eventos/lista>).

- 3.14.** Escolha a atividade pretendida e clique em INSCREVA-SE.
- 3.15.** Preencha seus dados corretamente e concorde com os termos. (OBS: Apenas **Servidor UFSC** necessita preencher o SIAPE):
- Selecionar a Categoria (Comunidade ou Servidor);
 - Nome completo;
 - CPF, obrigatório inclusive para estrangeiros (no caso da criança que não possuir, registrar o CPF do responsável);
 - SIAPE (somente para as/os servidoras/es da UFSC);
 - Selecionar o gênero (Masculino ou, Feminino ou, Outros);
 - Telefone para contato;
 - Data de nascimento;
 - E-mail;
 - Escolaridade.
- 3.16.** Preencha se você necessita de acessibilidade durante a execução da atividade.
- 3.17.** Conferir os dados (especialmente a turma selecionada), enviar e anotar o número da inscrição.
- 3.18.** Gerar e imprimir o boleto bancário GRU (Guia de Recolhimento da União), no caso de atividades com taxa de inscrição. Os pagamentos deverão ser realizados exclusivamente via GRU. **NÃO** serão aceitas, de maneira alguma, inscrições pagas através de PIX, transferência bancária ou quaisquer outros tipos de pagamento, nem presencialmente na Coordenadoria de Atividades de Extensão/CDS. O pagamento via PIX não é identificado pelo sistema financeiro da UFSC e não garante a confirmação da inscrição.
- Observação: A impressão da ficha de inscrição e do boleto bancário (GRU) ficará disponível no sistema até o respectivo vencimento. É aconselhável salvá-los ou imprimi-los no momento que efetuar a inscrição. Para emitir segunda via do boleto bancário, basta acessar o link **Consultar Inscrição** ([CONSULTAR INSCRICAO](#)) e informar o número do CPF. Atenção à data de vencimento do boleto bancário (GRU), pois passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente cancelada.
- 3.19.** Efetuar o pagamento da taxa de inscrição usando o boleto bancário impresso (GRU), que deverá estar quitado **ATÉ A DATA DO VENCIMENTO**. Esse pagamento poderá ser efetuado em qualquer agência bancária do território nacional (observando o horário de funcionamento externo da agência) ou em postos de autoatendimento ou via Internet (observando o horário estabelecido pelo banco para quitação na data). Passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente **CANCELADA**. A inscrição será efetivada após a Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS/UFSC ser notificada, pelo Sistema Bancário, do pagamento da taxa de inscrição. Não é necessário apresentar comprovante de inscrição ou de pagamento na Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS.
- 3.20.** Caso o interessado não tenha anotado o nº da inscrição, poderá consultar utilizando o CPF, no link: [CONSULTAR INSCRICAO](#)
- 3.21.** Confirmação de inscrição: Para as inscrições com taxa, a guia de pagamento quitada dentro do prazo estabelecido será a confirmação da inscrição, não sendo necessário apresentá-la antes da data de início das atividades. Para as inscrições online de atividades gratuitas a inscrição estará confirmada imediatamente quando o formulário for enviado preenchido e aparecer a confirmação do recebimento da inscrição.

4. CANCELAMENTO DE INSCRIÇÃO ONLINE

- 4.1** Para cancelar inscrições de atividades COM taxa de inscrição na PRIMEIRA ETAPA de inscrições ([item 1.3](#)) o participante deve enviar um e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto “Cancelamento de Inscrição” informando o CPF, nº de inscrição e nº da turma que se inscreveu. A CEAFC atenderá a solicitação do cancelamento da inscrição em até 24h, o que pode não garantir a liberação do CPF até a próxima abertura de inscrição de outra atividade. Portanto é necessária muita atenção ao ato da primeira inscrição.
- 4.2** Para cancelar inscrições de atividades COM taxa de inscrição na segunda ou terceira etapa de inscrições ([item 1.3](#)) o não pagamento da taxa de inscrição cancelará a inscrição automaticamente.
- 4.3** Para cancelar inscrições de atividades SEM taxa de inscrição em qualquer etapa ([item 1.3](#)) caso desista de participar das aulas, é importante que o participante comunique a desistência da vaga para que possa voltar a ficar disponível no sistema para outra pessoa interessada. Nesse caso participante deve enviar um e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto “Cancelamento de Inscrição” informando o CPF, nº de inscrição e nº da turma que se inscreveu.

5. PARTICIPAÇÃO

- 5.1** Comparecer no dia/horário/local previsto para início da atividade. Não será encaminhada correspondência de cunho individual sob forma de e-mail, aviso, lembrete ou assemelhados sobre prazos e procedimentos constantes no presente EDITAL.
- 5.2** Levar a ficha de inscrição com o comprovante de pagamento no 1º dia de aula. Os servidores da UFSC que obtiverem desconto na respectiva turma deverão apresentar, também, um documento que o identifique como servidor da UFSC.
- 5.3** Atenção para as atividades que exigem ATESTADO MÉDICO de aptidão à prática de atividade física.

6. TROCA DE TURMA

- 6.1.** A/O participante poderá solicitar mudança de turma ou de atividade, enviando e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto “Troca de turma” conforme os períodos mencionados no item 5.2. A CEAFC atenderá a solicitação da troca de turma, desde que:
- A inscrição esteja validada (quitada);
 - O e-mail seja enviado dentro do período estipulado para a troca de turma, contendo as 04 (quatro) informações abaixo:
 - 1) nome completo,
 - 2) número de inscrição,
 - 3) nº da turma em que se inscreveu e
 - 4) nº da turma que pretende frequentar (se possível, informar mais de uma opção);
 - Haja vaga;
 - Atenda aos requisitos da atividade;
 - Para atividades pagas, o valor da taxa de inscrição da atividade pretendida não seja superior ao valor de taxa de inscrição paga.

6.2. Períodos para TROCA DE TURMA

Primeiro Período: dia 12/03/2026, das 08:00 às 15:00 horas.

Segundo Período: dia 20/03/2026, das 08:00 às 15:00 horas.

7. DATAS SEM ATIVIDADES 2026/1 (não haverá recuperação de aula)

23 de março (segunda-feira):	Feriado – Aniversário da Cidade (Sede de Florianópolis)
03 de abril (sexta -feira):	Feriado – Sexta-Feira Santa
04 de abril (sábado):	Dia não letivo
20 de abril (segunda -feira):	Dia não letivo
21 de abril (terça -feira):	Feriado – Tiradentes
01 de maio (sexta -feira):	Feriado – Dia do Trabalho
02 de maio (sábado):	Dia não letivo
04 de junho (quinta-feira):	Feriado – <i>Corpus Christi</i>
05 e 06 de junho (sexta e sábado):	Dias não letivos

***Em horários de jogos do Brasil durante o período da Copa do Mundo de Futebol de 2026, as atividades poderão ser suspensas se assim for determinado por orientações da administração da UFSC ou pelo/a coordenador/a da atividade.*

8. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2026/1 está especificada no ANEXO 1 deste Edital.

8.1. ABORDAGEM CLÍNICA

- a) MOVMAIS – atividade física para pessoas com excesso de peso corporal (IMC maior ou igual a 25kg/m² (20 a 59 anos, gratuito, inscrição online);
- b) HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM DIABETES Tipo 2 (de 45 a 90 anos, gratuito, inscrição online)
- c) PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (40 a 80 anos, inscrição online);

8.2. ARTES MARCIAIS

- a) JIU-JITSU – (18 a 70 anos, inscrição online);
- b) JUDÔ – (18 a 70 anos, inscrição online);
- c) PA-KUA - (14 a 70 anos, inscrição online);
- d) TAI CHI CHUAN (a partir de 15 anos, inscrição online).

8.3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

- a) AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático (7 a 10 anos, gratuito, inscrição presencial);
- b) ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA (35 a 85 anos, inscrição online);
- c) ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – JOGGING - caminhada e corrida (30 a 85 anos, inscrição online);
- d) HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
- e) HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM DIABETES Tipo 2 (de 45 a 90 anos, gratuito, inscrição presencial)
- f) NATAÇÃO (07 a 80 anos, inscrição online);
- g) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).

8.4. ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE

- a) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
- b) HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);

- c) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
- d) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 58 anos, inscrição online).

8.5. ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

- a) AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático (7 a 10 anos, gratuito, inscrição presencial);
- b) CAPOEIRA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).
- c) DESENVOLVER (02 a 06 anos, gratuito, inscrição online);
- d) GINASTICARTE NA INFÂNCIA (04 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
- e) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (11 a 65 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
- f) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 67 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
- g) NATAÇÃO - iniciação (a partir de 07 anos, inscrição online);
- h) PARABADMINTON (12 a 67 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
- i) SKATE – iniciação Crianças e jovens (06 a 17 anos, gratuito, inscrição online);
- j) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES (a partir de 07 anos, gratuito, inscrição presencial).

8.6. ATIVIDADES ESPECÍFICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

- a) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (11 a 65 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
- b) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 67 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
- c) PARABADMINTON (12 a 67 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
- d) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES (07 a 90 anos, gratuito, inscrição presencial);
- e) VOLEIBOL SURDOLÍMPICO (18 a 40 anos, gratuito, seletiva).

8.7. ACROBACIAS

- a) ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (a partir de 18 anos, inscrição online);
- b) ACROBACIAS DE SOLO (a partir de 16 anos, inscrição online);
- c) PARADA DE MÃOS (a partir de 18 anos, inscrição online).

8.8. ATLETISMO

- a) ATLETISMO (18 a 45 anos, gratuito, inscrição online).

8.9 BICICLETA

- a) BIKE UFSC - Oficinas de manutenção e pilotagem de bicicleta (18 a 70 anos, gratuito, inscrição online);

8.10 CAPOEIRA

- a) CAPOEIRA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial).

8.11 CORRIDA E CAMINHADA

- a) GRUPO DE CORRIDA E CAMINHADA – (18 a 65 anos, inscrição online).

8.12 DANÇAS

- a) DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS (a partir de 16 anos, inscrição online);
- b) DANÇA DO VENTRE DE FUSÃO (a partir de 18 anos, inscrição online);
- c) FORRÓ (a partir de 16 anos, inscrição online);
- d) MOVIMENTO FLOW (de 16 anos a 50 anos, inscrição online).
- e) SAMBA DE GAFIEIRA (a partir de 16 anos, inscrição online);
- f) SERTANEJO E VANERA SERTANEJA (de 18 anos a 62 anos, inscrição online).

- 8.13 ESCALADA**
a) ESCALADA – MODALIDADE BOULDER INDOOR (INICIAÇÃO) – (18 a 60 anos, inscrição online).
- 8.14 FLEXIBILIDADE**
a) FLEXIBILIDADE (a partir de 16 anos, inscrição online);
b) SUPERFLEX (15 a 65 anos, inscrição online).
- 8.15 GINÁSTICA**
a) GINASTICARTE NA INFÂNCIA (04 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
b) GGCORPUS - Corpo, Ginástica e Arte em Movimento (15 a 45 anos, gratuito, inscrição por e-mail);
c) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
d) GYM UFSC: Ginástica Artística com crianças - (06 a 10 anos, gratuito, inscrição por e-mail);
e) GYM UFSC: Ginástica para toda a vida – (15 a 50 anos, gratuito, inscrição por e-mail);
f) UFSCCHEER - (16 a 45 anos, gratuito, inscrição por e-mail).
- 8.16 MUSCULAÇÃO**
a) MUSCULAÇÃO (18 a 75 anos, inscrição online).
- 8.17 PERCEPÇÃO**
a) LABORATÓRIO DE PERCEPÇÃO CORPORAL - (a partir de 18 anos, inscrição online).
- 8.18 PILATES**
a) PILATES - (a partir de 16 anos, inscrição online).
- 8.19 SKATE**
a) SKATE – iniciação crianças e jovens (06 a 17 anos, gratuito, inscrição online);
b) SKATE – iniciação adulto (18 a 60 anos, inscrição online).
- 8.20 TÊNIS**
a) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES (07 a 90 anos, gratuito, inscrição presencial);
b) TÊNIS PARA A COMUNIDADE (16 a 60 anos, inscrição online)
- 8.21 TRILHA**
a) TRILHA (de 18 a 60 anos, inscrição online);
- 8.22 VOLEIBOL**
b) PRÓ-VOLEIBOL ADULTO MASCULINO (de 18 a 35 anos, inscrição online);
c) VOLEIBOL MASTER Intermediário (a partir de 30 anos, inscrição online);
d) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 58 anos, inscrição online);
e) VOLEIBOL – Equipe Surdolímpica (de 18 a 40 anos, gratuito, seletiva).
- 8.23 YOGA**
a) ACROYOGA (15 a 65 anos, inscrição online);
b) YOGA (15 a 70 anos, inscrição online).

Florianópolis, 13 de fevereiro de 2026.

Prof. Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo
Vice-Diretor do Centro de Desportos - UFSC

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: Prof^ª. 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: Roupas 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: 03/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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: Prof^ª. Tânia Bertoldo Benedetti

Responsável pela Atividade: Prof^ª. 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: 03/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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: 03/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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: Prof^ª. Tânia Bertoldo Benedetti

Responsável pela Atividade: Prof. Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-Requisito: Ter noções básicas de voleibol (ter conhecimento dos 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: 03/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	07
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 59 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^ª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

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

Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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	20
Valor da Taxa	R\$ 170,00

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^ª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.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: 04/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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	19
Valor da Taxa	R\$170,00

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: projtopraticascorporais.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: 02/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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\$ 300,00

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 ornamentais).

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, será reservada uma vaga para criança com deficiência e/ou transtorno que necessitam de mais atenção na água.

Unicamente, para a turma intermediária, a criança precisa saber: 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.

Para as crianças inscritas no semestre 2025/2, como pré-requisito para a inscrição no semestre 2026/1, será exigida uma frequência mínima de 75% das aulas no semestre 2025/2 (informação divulgada no processo de inscrição para o semestre 2025/2).

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

As inscrições serão realizadas presencialmente das 16:00 até às 17:35 no Complexo Aquático do CDS/UFSC:
Primeiro período: 10 de março/2026
Segundo período (vagas remanescentes): 12 de março/2026
INSALIENTAMOS 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 saudáveis 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:** 02/03/2026, 15h**Fim:** 09/03/2026, 14h**2º Período:****Início:** 13/03/2026, 14h**Fim:** 17/03/2026, 17h**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 23/03/2026, 12h**Fim:** 27/03/2026, 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.

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:** 03/03/2026, 13h**Fim:** 09/03/2026, 14h**2º Período:****Início:** 13/03/2026, 14h**Fim:** 17/03/2026, 17h**3º Período** (vagas restantes):**Início:** 23/03/2026, 12h**Fim:** 27/03/2026, 12h

TURMA	14
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 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	20
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, Contramestre Artur, Contramestra Rasta, Contramestre Marcão, Professora Samara, Professora Gabi, Instrutora Baiana

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. (Ver item [1.1 do edital](#))

TURMA	15	16
Faixa Etária (mínima e máxima)	a partir de 10 anos	a partir de 10 anos
Dias da Semana	2ª e 6ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	18:30 às 19:20	19:20 às 21:00
Local	Laboratório Pedagógico de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC	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 para quem deseja correr ou caminhar, mesmo que ainda iniciante. Os treinos são voltados para o condicionamento físico para corrida e caminhada, contemplando exercícios/sessões de treinamento funcional, força, coordenação motora, flexibilidade, diferentes 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 intensidade.

Atestado Médico: Apresentar em até 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: 02/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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	40
Valor da Taxa	R\$ 340,00

13. DANÇA DO VENTRE DE FUSÃO (Fusion Bellydance ou antigo Tribal Fusion)

A dança do ventre de fusão é uma proposta de hibridização de práticas das danças ancestrais oriundas dos povos MENATH (Oriente Médio, Norte da África, Turquia e Grécia) com práticas das danças flamencas, indianas e contemporâneas (como o Hip-Hop e a Dança-Teatro). As aulas são uma introdução à dança do ventre de fusão, propõe um ambiente seguro, estimulante e acolhedor para experimentações de dança e descoberta da identidade e/ou aperfeiçoamento de cada pessoa.

Coordenador: Profª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Profª. 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 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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	18
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	15:30 às 17:00
Local	Laboratório Pedagógico de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R\$ 225,00

14. DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS

As Danças Circulares Sagradas são práticas corporais realizadas em roda que promovem a socialização, a sensibilização e a integração do grupo. Por meio de passos coreografados inspirados em danças dos povos, contemporâneas e tradicionais, os participantes são convidados a vivenciar movimentos coletivos que resgatam valores como cooperação, respeito e pertencimento. Durante as aulas, a proposta é integrar-se à roda, perceber os benefícios da prática e contribuindo para a saúde física, mental, emocional e espiritual.

Coordenador: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Contato: projeto praticascorporais.ufsc@gmail.com

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

Traje/Acessórios: Roupa leve e confortável adequada à prática.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	19	20
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª feira	5ª feira
Horários	16:30 às 18:00	16:30 às 18:00
Local	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	28	28
Valor da Taxa	R\$ 225,00	R\$ 225,00

15. DESENVOLVER

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

Coordenador/a: Prof^ª. Lisiane Schilling Poeta

Responsável pela Atividade: Prof^ª. Lisiane Poeta

Contato: lisiane.poeta@ufsc.br

Traje/Acessórios: Roupa para atividade física.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 03/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

TURMA	21	22
Faixa Etária (mínima e máxima)	2 a 3 anos e 11 meses	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

16. ESCALADA - MODALIDADE BOULDER INDOOR (Iniciação)

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

Coordenadora: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: projtopraticascorporais.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: 02/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	23	24
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 60 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	3ª feira	5ª 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\$ 240,00	R\$ 240,00

17. 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: projtopraticascorporais.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: 02/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	25
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	10:30 às 12:00
Local	Laboratório de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	27
Valor da Taxa	R\$ 225,00

18. 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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	26
--------------	-----------

Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	18:00 às 19:30
Local	Laboratório de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	28
Valor da Taxa	R\$ 450,00

19. GGCORPUS – Corpo, Ginástica e Arte em Movimento (GinasticArte)

O GGCORPUS é o grupo oficial de apresentações do projeto GinasticArte. Seu objetivo é constituir um grupo permanente dedicado à criação coreográfica e à apresentação de trabalhos em Ginástica para Todos, dialogando de forma integrada com a ginástica, a dança e o circo. O grupo atua em festivais e eventos de âmbito local, nacional e internacional, valorizando a expressão corporal, o trabalho coletivo e a produção artística.

Os ensaios, que não se configuram como aulas convencionais de ginástica, mas como encontros voltados à formação, à composição e ao ensaio de coreografias, ocorrerão às terças-feiras, como dia fixo, podendo haver encontros eventuais às quintas-feiras, das 12h20 às 13h20. Pessoas com experiência em ginástica, dança e/ou circo — que já tenham atuado como ginastas, dançarinas(os) e/ou artistas circenses — e que tenham interesse em integrar o grupo devem enviar um e-mail para ginasticarte.ufsc@gmail.com. Após o contato, será encaminhado o 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

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

Inscrição por e-mail:	Enviar um e-mail para ginasticarte.ufsc@gmail.com . Após o contato, será enviado um link de inscrição.
------------------------------	--

TURMA	27
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 45 anos
Dias da Semana	3ª (dia oficial) e 5ª feira (eventual)
Horários	12:20 às 13:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	30
Valor da Taxa	Gratuito

20. GINASTICARTE na infância: ginástica para crianças e adolescentes

GINASTICARTE na Infância é um projeto voltado à ginástica para crianças e adolescentes, por meio de aulas regulares que têm como objetivo promover a prática da Ginástica para Todos (GPT). As aulas têm como foco os elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística e ginástica acrobática, articulados a outras manifestações corporais, como a dança e o circo.

Ao longo das aulas, são desenvolvidas composições coreográficas de forma lúdica, criativa e inclusiva, valorizando a expressão corporal, o trabalho coletivo e a vivência artística, com fins de apresentação.

A continuidade no 2º semestre poderá ser assegurada aos(as) alunos(as) inscritos(as) no 1º semestre que participarem do Festival do GinasticArte, previsto para novembro de 2026, observada a organização do evento e a disponibilidade de vagas para o período

Coordenadora: Prof^ª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Prof^ª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: [@ginasticarte.ufsc](https://www.instagram.com/ginasticarte.ufsc)
Pré-requisitos: - Participar de apresentações em eventos culturais, acadêmicos e/ou artísticos.
 - As crianças precisam ter a idade especificada no ato da inscrição.
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: 03/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

TURMA	28	29
Faixa Etária (mínima e máxima)	7 a 14 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª 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 de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A - CDS/UFSC
Número de Vagas	20	12
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

21. 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	30
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

22. GYM UFSC: Ginástica Artística com crianças

O projeto de extensão GYM UFSC: Ginástica Artística para crianças objetiva a participação e democratização do ensino da Ginástica Artística para crianças em idade escolar. A partir disso tem como intuito propor a vivência de movimentos gímnicos elementares para o desenvolvimento motor e coordenativos com atividades recreativas e lúdica a partir do conceito de Ginástica Brincante.

Coordenadora: Prof^ª Andrize Ramires Costa

Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa

Contato: ginasticaufsc.lepgic@gmail.com / (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	31
Faixa Etária (mínima e máxima)	06 a 10 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	13:30 às 15:10
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	15
Valor da Taxa	Gratuito

23. GYM UFSC: Ginástica para toda a vida

O projeto GYM UFSC: Ginástica pra toda vida tem como principal objetivo ofertar a prática da Ginástica para toda a comunidade (alunos, professores, técnicos administrativos e comunidade em geral). A partir de vivências e fundamentos das Ginásticas trabalha-se a composição coreográfica como forma de democratizar o acesso a ginástica, formação humana e prazer pela prática. Dessa forma busca-se trabalhar principalmente enquanto grupo de apresentação que a partir da Ginástica expressa-se com e pelo corpo dialogando com o mundo, com o outro e consigo mesmo.

Coordenadora: Prof^ª Andrize Ramires Costa

Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa

Contato: ginasticaufsc.lepgic@gmail.com / (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	32
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 50 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	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. Dilvair

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	33		
Faixa Etária (mínima e máxima)	12 a 67 anos		
Dias da Semana	3ª feira	5ª feira	Sábado
Horários	18:00 às 21:00	18:00 às 20:00	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: 02/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	34	35	36
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\$ 380,00	R\$ 380,00	R\$ 380,00

26. HIDROGINÁSTICA - Atividade aquática em posição vertical com objetivo de controle de

Diabetes Tipo 2 (DM2)

Hidroginástica com ênfase no controle glicêmico e no estado funcional de pacientes com diagnóstico de diabetes tipo 2. Serão realizadas 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; Estar em atendimento/acompanhamento médico.

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: 02/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

TURMA	37	38
Faixa Etária (mínima e máxima)	45 a 90 anos	45 a 90 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	17:10 às 18:10	18:15 às 19:15
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC	
Número de Vagas	25	25
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

27. Integra UFSCCHEER

O INTEGRA UFSCCheer configura-se como um espaço de encontros voltado à integração e à prática do cheerleading, destinado tanto a praticantes quanto a pessoas sem experiência prévia na modalidade. Os participantes inscritos participarão das atividades do INTEGRA UFSCCheer, que ocorrerão aos sábados, no período vespertino, preferencialmente no Ginásio de Alumínio (6B), no CDS/UFSC.

O programa UFSCCheer tem como objetivo fomentar a prática do cheerleading, modalidade que envolve movimentos aéreos e acrobáticos, elevações, pirâmides, tumbling e fundamentos das ginásticas, com fins de apresentação artística e esportiva.

Se você quiser fazer parte do INTEGRA UFSCCheer, 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 por e-mail: Enviar um e-mail para ufsccheer@gmail.com.
Após o contato, será enviado 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	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	30
Valor da Taxa	Gratuito

28. 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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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	19:00 às 20:00	20:10 às 21:10
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A - CDS/UFSC	
Número de Vagas	27	27
Valor da Taxa	R\$ 290,00	R\$ 290,00

29. 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: 02/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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	R\$465	R\$465

30. 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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

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	19:00 às 20:30	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\$290	

31. LABORATÓRIO DE PERCEPÇÃO CORPORAL

Essa atividade tem como objetivo promover a ampliação da consciência do corpo, da presença e das relações, por meio de um espaço de investigação sensível do movimento. Ao longo dos encontros, são oferecidas experiências que estimulam a escuta do corpo físico e subjetivo, a atenção ao momento presente e a experimentação de diferentes formas de perceber-se, expressar-se e movimentar-se. A atividade está fundamentada em técnicas de educação somática (Body Mind Movement e Klauss Vianna), dança-teatro e dança contemporânea.

Coordenadora: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

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

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortável e adequada à prática corporal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 17h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	47
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	5ª feira
Horários	18:00 às 19:30
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R\$ 225,00

32. MOVIMEN“TAES”

Esta atividade tem como objetivo promover um programa de exercícios físicos de força, flexibilidade e condicionamento cardiorrespiratório supervisionados para os Servidores Técnicos Administrativos de Educação de órgãos da administração federal. As atividades podem incluir treinos de musculação, corrida e/ou caminhada, treinos funcionais, ginástica, entre outros.

Coordenador: Prof. Felipe Neves

Contato: felipe.neves@ufsc.br

Pré-requisito: Ser Servidor Técnico Administrativo de Educação em Instituição Federal.

Traje/Acessórios: Roupas leves e confortáveis, adequadas para a prática de musculação e corrida. É recomendado o uso de protetor solar, repelente e boné nos dias de atividade na pista. Nas atividades na sala de musculação é obrigatório levar a sua toalha de rosto.

Inscrição por e-mail: Enviar e-mail para felipe.neves@ufsc.br a partir de 09/03/2026 com assunto “Inscrição MovimenTAES – (seu nome)” solicitando a inscrição juntamente com algum documento em anexo que comprove que é Servidor(a) Técnico Administrativo de Educação em alguma instituição pública federal.

TURMA	48
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	11:30 às 13:00
Local	Laboratório de Musculação e Pista de Atletismo - CDS/UFSC
Número de Vagas	10
Valor da Taxa	Gratuito

33. MOVIMENTO 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: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

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

Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada 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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	49
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 16 a 50 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	21
Valor da Taxa	R\$ 400,00

34. 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 51) e OBESIDADE (turmas 50 e 52)**. Os 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 Benedet

Responsável pela Atividade: Profs. Jucemar Benedet e Giovani Firpo Del Ducca

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 2025-2 devem ter atingido frequência de 75% ou mais no respectivo semestre. 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, realizar matrícula em turma incorreta, 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: 03/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

2º Período:

Início: 13/03/2026, 17h

Fim: 17/03/2026, 17h

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

TURMA	50 (Obesidade)	51 (Sobrepeso)	52 (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

35. 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: 03/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	53	54	55	56	57
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 75 anos	18 a 75 anos	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	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira
Horários	13:30 às 14:20	14:20 às 15:10	15:10 às 16:00	16:20 às 17:10	17:10 às 18:00
Local	Laboratório de Musculação – Bloco 6, CDS/UFSC				
Número de Vagas	24	24	24	24	24
Valor da Taxa	R\$ 250,00	R\$ 250,00	R\$ 250,00	R\$ 250,00	R\$ 250,00

TURMA	58	59	60	61
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 75 anos	18 a 75 anos	18 a 75 anos	18 a 75 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	18:00 às 18:50	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	24
Valor da Taxa	R\$ 250,00	R\$ 250,00	R\$ 250,00	R\$ 250,00

36. 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.

- **Turma Treinamento:** O objetivo principal desta atividade é promover o treinamento sistematizado de natação, com foco no aprimoramento do desempenho esportivo em competições realizadas em piscina e em águas abertas.

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: 04/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 17h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	62 (Iniciação)	63 (Iniciação)	64 (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	65 (Aperfeiçoamento)	66 (Aperfeiçoamento)	67 (Aperfeiçoamento)	68 (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

37. PA-KUA: Arte Marcial e Defesa Pessoal

O projeto Pa-kua: Arte Marcial e Defesa Pessoal tem como propósito oferecer à comunidade uma experiência de iniciação nas artes marciais, aliada ao aprendizado de técnicas práticas de defesa pessoal. As atividades serão conduzidas por instrutores qualificados e praticantes da modalidade, que proporcionarão um ambiente seguro e acolhedor para o desenvolvimento integral dos participantes. Mais do que ensinar movimentos e estratégias de defesa, o projeto busca estimular valores essenciais como disciplina, foco, autocontrole e respeito mútuo. Além disso, promove o fortalecimento do condicionamento físico, contribuindo para a saúde, bem-estar e autoconfiança dos envolvidos.

Coordenador: Prof. Antônio Renato Pereira Moro**Responsável pela Atividade:** Luís Felipe Coli de Souza / Antônio Renato Pereira Moro**Contato:** renato.moro@ufsc.br e/ou felipe.coli@ufsc.br**Traje/Acessórios:** Kimono ou agasalho esportivo.**Inscrição Online:** <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>**Períodos de Inscrição** (enquanto houver vaga):**1º Período:**

Início: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	69	70	71
Faixa Etária (mínima e máxima)	14 a 70 anos	14 a 70 anos	14 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 19:00
Local	Laboratório de Artes Marciais (Dojô), Bloco 6A - CDS/UFSC		
Número de Vagas	25	25	25
Valor da Taxa	R\$ 230,00	R\$ 230,00	R\$ 230,00

38. 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: 04/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	72
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 18 anos
Dias da Semana	2ª feira
Horários	13:30 às 15:00
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R\$170,00

39. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O Método Pilates elaborado por Joseph H. Pilates no início do século XX, constitui-se numa proposta de exercícios focados na busca do equilíbrio corporal/postural e, ao mesmo tempo, na conquista do fortalecimento e vigor do corpo de forma integrada. Todos os exercícios partem do centro do corpo = caixa de força e supõem a união entre corpo e mente – alma. Diferencia-se de outras formas de exercício por conceber o corpo como uma totalidade integrada, e não como partes isoladas, sendo a integração entre corpo e mente condição se não para a execução adequada dos exercícios. Aqui na UFSC/CDS coordeno este projeto, e sistematizo teoricamente,

há mais de vinte anos. Os principais pressupostos teóricos são: propriocepção (consciência corporal); coordenação motora (expressão harmônica); controle e busca do vigor orgânico, estados físicos/emocionais/tensão/relaxação; respiração. Os benefícios tornam-se visíveis logo no primeiro mês da experiência prática, destacamos a diminuição das tensões (expressas corporalmente), maior união entre corpo e mente, ampliação da consciência corporal/espacial e respiratória, produção de maior equilíbrio muscular, aumento da força em geral, melhora do sono, dentre outros. Vemos que, a contextualização e o conhecimento do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista possibilita, superar, de maneira prática, as mazelas expressas materialmente, no corpo.

Coordenadora: Prof^ª. Iracema Soares de Sousa

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

Contato: cemassaa@yahoo.com.br

Pré-requisito: Na turma intermediária/avançados será necessário que a pessoa já tenha experiência com a prática do Pilates solo. Será feito um teste de avaliação da contrologia para quem não foi aluno/a do projeto.

Atestado Médico: Cada pessoa, ao se inscrever, assume a condição de saúde adequada para a realização de exercícios físicos de média intensidade à alta intensidade.

Traje/Acessórios: Roupas/traje confortável/tapete individual (quem dispuser do seu pode trazer).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	73 (Iniciante)	74 (Intermediário / Avançado)
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	20:10 às 22:00	20:10 às 22:00
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	40	40
Valor da Taxa	R\$ 480,00	R\$ 480,00

40. 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 da categoria master.

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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 17h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	75
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

41. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (PROCOR)

Avaliação e prescrição de exercícios para pessoas com doenças cardiometabólicas

Coordenadora: Prof^{fa}. Aline Mendes Gerage

Responsável pela Atividade: Prof^{fa}. 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: Apresentar 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: 02/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	76	77	78
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\$ 350,00	R\$ 350,00	R\$ 350,00

42. SAMBA DE GAFIEIRA

A prática desenvolvida é o Samba de Gafieira, com foco na vivência da dança a dois por meio de atividades essencialmente práticas. As aulas propõem o desenvolvimento da consciência corporal, da musicalidade, da noção espacial, da expressão corporal e da conexão entre os pares, tendo como eixo central dinâmicas de troca de pares e de condução, nas quais todas as pessoas da turma dançam entre si e exercitam, de forma igualitária, tanto o papel de conduzir quanto o de ser conduzidas. O ensino técnico das figuras do Samba de Gafieira é realizado por meio de dinâmicas ao som de um repertório variado que transita entre chorinho, samba-canção, sambas de gafieira, pagodes, entre outros estilos do universo do samba.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini

Contato: projktopraticascorporais.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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	79
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	18:00 às 19:30
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	26
Valor da Taxa	R\$ 450,00

43. 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 alternância das funções: todos/as os/as participantes aprenderão a executar os papéis de condutor/a e conduzido/a.

**Vanera Sertaneja não é Vaneirão ou Vaneira 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: [@floripev](https://www.instagram.com/floripev)

Pré-Requisitos: Para se inscrever na turma de Sertanejo Universitário Iniciado é necessário já ter feito no mínimo um semestre de aulas no projeto, ou conhecer as bases e figuras básicas do Sertanejo Universitário (*Base lateral, base casal, giro simples e inverso, torre, laço, dispensa, chave-de-braço*).

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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	80 (Sertanejo e Vanera Iniciante)	81 (Vanera Sertaneja Iniciante)
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 18 a 62 anos	De 18 a 62 anos
Dias da Semana	2ª feira	2ª feira
Horários	19:00 às 21:30 (2 aulas)	19:00 às 20:10
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	18	20
Valor da Taxa	R\$ 350,00	R\$ 190,00

TURMA	82 (Sertanejo Universitário Iniciante)	83 (Sertanejo Universitário Iniciado)
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 18 a 62 anos	De 18 a 62 anos
Dias da Semana	2ª feira	4ª feira
Horários	20:20 às 21:30	19:00 às 20:10
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	20	30
Valor da Taxa	R\$ 190,00	R\$ 190,00

44. 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: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta

Contato: projtopraticascorporais.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: 02/03/2026, 13h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	84	85	86	87
Faixa Etária (mínima e máxima)	06 a 17 anos	06 a 17 anos	18 a 60 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	6ª feira	6ª feira	2ª feira	2ª feira
Horários	08:00 às 09:00	09:00 às 10:00	08:00 às 09:00	09:00 às 10:00
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\$ 150,00	R\$ 150,00

45. SUPERFLEX – Aulas de flexibilidade

Aulas compostas por exercícios de alongamento, com o objetivo de ampliar a mobilidade articular, melhorar a flexibilidade e promover o bem-estar, integrando práticas de respiração e de consciência corporal, por meio de exercícios conscientes e progressivos, respeitando as individualidades dos participantes.

Coordenadora: Prof^ª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Responsável pela Atividade: Prof^ª. 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: 02/03/2026, 15h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	88
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 65 anos
Dias da Semana	2ª e 6ª feira
Horários	08:20 às 09:10
Local	Laboratório de Dança A - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R\$ 250,00

46. 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: projtopraticascorporais.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: Roupa confortável, 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: 02/03/2026, 11h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 11h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	89	90
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 15 anos	A partir de 15 anos
Dias da Semana	5ª feira	5ª feira
Horários	09:30 às 11:00	11:00 às 12:30
Local	Laboratório de Dança B - Bloco 5, CDS/UFSC	Laboratório de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	25	25
Valor da Taxa	R\$ 225,00	R\$ 225,00

47. 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 e avançado. Sendo que nas segundas e quartas-feiras temos o nível iniciação e nas terças e quintas-feiras temos o nível intermediário e o nível PRO (avançado).

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias

Contato: valmir.oleias@gmail.com; 48-99915-7576 (Whatsapp)

Traje/Acessórios: Roupas, calçados e materiais adequados para a prática 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: 04/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 14h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	91 (Iniciação)	92 (Iniciação)	93 (Iniciação)	94 (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	95 (Intermediário)	96 (Intermediário)	97 (Intermediário)	98 (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	99 (Intermediário)	100 (Intermediário)	101 (Intermediário)	102 (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

TURMA	103 (PRO - Avançado)	104 (PRO - Avançado)
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 60 anos	16 a 60 anos
Dias da Semana	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira
Horários	15:00 às 16:00	16:00 às 17:00
Local	Quadra 2 de saibro do CDS/UFSC	
Número de Vagas	04	04
Valor da Taxa	R\$400,00	R\$400,00

48. 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	105
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

49. TRILHA (Iniciação)

Práticas de trilhas. O grupo irá vivenciar as caminhadas pelas 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 no período da manhã (podendo sofrer alterações em função das condições climáticas). **ATENÇÃO: A ATIVIDADE DEPENDE DA CONDIÇÃO CLIMÁTICA, PODENDO HAVER CANCELAMENTO DA TRILHA A DEPENDER DAS CONDIÇÕES.** A previsão das trilhas está disponível no link: <https://drive.google.com/file/d/1SL32rvho8QCbBkx-64r4HKrQ3q7s0Mp6/view?usp=sharing>

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 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: É necessário uso de roupas confortáveis e tênis. **ATENÇÃO:** Uso de tênis é obrigatório. Não será permitido a realização da trilha de chinelos ou sandalhas. Protetor solar e repelente. Para as práticas é necessário levar água e pequenos lanches.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 04/03/2026, 10h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 17h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	106
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira (para os encontros em sala) – As trilhas serão realizadas aos sábados
Horários	18:00 às 19:30 (para os encontros em sala) As trilhas serão realizadas aos sábados de manhã
Local	BLOCO 5 do CDS/UFSC - SALA 211 - 1ª FASE para os encontros em sala
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	R\$ 250,00

50. VOLEIBOL – Equipe Surdolímpica

Compreende um programa de treinamento de voleibol 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 de Voleibol Surdolímpica tem o objetivo proporcionar às/aos atletas surdas/os 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/a 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 por seletiva:

A seletiva será divulgada na homepage do CDS no início do semestre letivo e será realizada por funções desempenhadas na equipe. A participação na seletiva indica que o/a atleta surdolímpico/a possui condições físicas adequadas ao treinamento especializado e participação em competições de voleibol.

TURMA	107 - Feminino	108 - Masculino
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 40 anos	18 a 40 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	20:00 às 22:00	20:00 às 22:00
Local	2ª e 4ª Ginásio 3 // 6ªf Ginásio 1A – CDS/UFSC	2ª e 4ª Ginásio 2 // 6ªf Ginásio 1B – CDS/UFSC
Número de Vagas	24	24
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

51. VOLEIBOL MASTER – Nível Intermediário (a partir de 30 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 Presencial: Comparecer na primeira semana de aula (ver item [1.1 do edital](#)) para verificação se cumpre os pré-requisitos. Em caso de aptidão para a atividade, o coordenador fornecerá o link para inscrição e geração do boleto. Haverá possibilidade de desconto no valor da taxa de inscrição condicionado a análise da coordenação do projeto.

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 16/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

2º Período:

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	109
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 30 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: Prof^ª. Luciana Fiamoncini

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

Contato: projetopraticascorporais.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://portaleds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 02/03/2026, 17h

Fim: 09/03/2026, 14h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 09/03/2026

2º Período:

Início: 13/03/2026, 08h

Fim: 17/03/2026, 17h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/03/2026

3º Período (vagas restantes):

Início: 23/03/2026, 12h

Fim: 27/03/2026, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 27/03/2026

TURMA	110	111	112
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 70 anos	15 a 70 anos	15 a 70 anos
Dias da Semana	2ª feira	4ª feira	5ª feira
Horários	12:00 às 13:30	12:00 às 13:30	12:00 às 13:30
Local	Laboratório Ginástica – CDS/UFSC	Laboratório Pedagógico de Dança B – CDS/UFSC	Laboratório Pedagógico de Dança B – CDS/UFSC
Número de Vagas	25	25	25
Valor da Taxa	R\$ 225,00	R\$ 225,00	R\$ 225,00

ANEXO 2 – PROCEDIMENTOS DE INSCRIÇÃO ONLINE

Passo 1.

Acesse o link [Atividades Físicas para a Comunidade](https://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/) (Endereço: <https://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>)

Passo 2.

Clique no sub-link [Inscrições 2026-2](https://eventos.fapeu.com.br/cds/public/eventos/lista) (Endereço: <https://eventos.fapeu.com.br/cds/public/eventos/lista>)

Passo 3.

Escolha a atividade pretendida e clique em **INSCREVA-SE**

[PESQUISAR](#)

Lista de Atividades disponíveis

Turma	Inscrições (até)
TURMA 1	19/06/2024 16:05
TURMA 2	14/06/2024 10:00
TURMA 3	14/06/2024 10:00

INSCREVA-SE

3ª IDADE - GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos) - TURMA 1

Inscrições:
19/06/2024 16:05
até
30/06/2024 17:00

BLOCO 5 CDS UFSC

05/08/2024 a 06/12/2024

A atividade tem como objetivo oportunizar a prática de atividades físicas aos idosos que buscam se m...

Contato: tania.benedetti@ufsc.br

GINÁSTICA

Passo 4.

Preencha seus dados corretamente e concorde com os termos.

(OBS: Apenas **Servidor UFSC** necessita preencher o SIAPE.)

Inscrição para Turma:
888 - TESTE
TESTE
-
Contato para dúvidas: TESTE
Local: TESTE

Categoria
Escolha

Nome completo

CPF SIAPE Sexo
Escolha

Telefone Data Nascimento E-mail Escolaridade
dd/mm/aaaa Escolha

Concordo que a FAPEU armazene e processe as informações pessoais enviadas a fim de subsidiar a prestação desse serviço.

[CONTINUAR INSCRIÇÃO >](#)

Passo 5.

Preencha se você necessita de acessibilidade durante a execução da atividade.

Acessibilidade

Não se aplica (nenhuma)

Deficiência

- Auditiva
- Física
- Visual
- Intelectual
- Mental
- Não listada (preencher campo abaixo)

Qual?

Necessidades especiais

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Acompanhante | <input type="checkbox"/> Áudio descrição |
| <input type="checkbox"/> Andador | <input type="checkbox"/> Legenda em tempo real |
| <input type="checkbox"/> Cadeira de rodas | <input type="checkbox"/> LIBRAS |
| <input type="checkbox"/> Cão guia | <input type="checkbox"/> Lugar cadeirante |
| <input type="checkbox"/> Leitura Orofacial | <input type="checkbox"/> Lugar cão guia |
| <input type="checkbox"/> Muleta | |
| <input type="checkbox"/> Outra necessidade (preencher campo abaixo) | |

Qual?

CONTINUAR INSCRIÇÃO >

Passo 6.

Gerar e imprimir o boleto bancário GRU (Guia de Recolhimento da União), no caso de atividades com taxa de inscrição. Os pagamentos deverão ser realizados exclusivamente via GRU. **NÃO** serão aceitas, de maneira alguma, inscrições pagas através de PIX, transferência bancária ou quaisquer outros tipos de pagamento, nem presencialmente na Coordenadoria de atividades de extensão/CDS.

Observação: A impressão da ficha de inscrição e do boleto bancário (GRU) ficará disponível no sistema até o respectivo vencimento. É aconselhável salvá-los ou imprimi-los no momento que efetuar a inscrição.

TESTE

Inscrição N° 138

- Nome Completo: Gabriel Lima
- CPF:109.887.229-09
- Data Nascimento: 09/06/2001
- Telefone: (48) 99999-9999

GERAR BOLETO

Passo 7.

Efetuar o pagamento da taxa de inscrição usando o boleto bancário impresso (GRU), que deverá estar quitado **ATÉ A DATA DO VENCIMENTO**. Esse pagamento poderá ser efetuado em qualquer agência bancária do território nacional (observando o horário de funcionamento externo da agência) ou em postos de autoatendimento ou via Internet (observando o horário estabelecido pelo banco para quitação na data). Passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente **CANCELADA**. A inscrição será efetivada após a coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à comunidade/CDS/UFSC ser notificada, pelo Sistema Bancário, do pagamento da taxa de inscrição. Não é necessário apresentar comprovante de inscrição ou de pagamento na Coordenadoria de Esportes e Atividades Físicas à Comunidade/CDS.

Gerar segunda via do boleto.

Para emitir segunda via do boleto bancário, basta acessar o link **Consultar Inscrição** ([CONSULTAR INSCRICAO](#)) e informar o número do CPF. Atenção à data de vencimento do boleto bancário (GRU), pois passado o prazo do pagamento, a inscrição é automaticamente cancelada.