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 03/2026/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 2026/2.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

1.1. As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 17/08/2026 e TÉRMINO em 05/12/2026, respeitando as informações do ANEXO 1 (página 10).

1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2026/2 são válidas para o período de realização das atividades.

1.3. As inscrições acontecerão em três períodos:
- 1º Período – de 03 a 10 de agosto;
- 2º período – de 14 a 18 de agosto (vagas remanescentes); e
- 3º período – de 24 a 28 de agosto (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 finalização da inscrição.

2.3. O site oficial para acesso às inscrições online estará em: 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 poderá não ter 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, descumprimento dos pré-requisitos, 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 na atividade abaixo relacionada:

- 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 em outra atividade.

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.

2.10. 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.

2.11. 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.

2.12. 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 comprovante de inscrição, um documento que o identifique como servidor da UFSC.

2.13. 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.

2.14. 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 6. deste edital.

2.15. 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 geração da ficha de inscrição e/ou boleto bancário (GRU).

2.16. O valor da taxa de inscrição é válido para o período de realização das atividades deste semestre**,** conforme exposto no item 1.1. deste EDITAL.

2.17. 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.

2.18. 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).

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

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

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

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

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

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

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

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

2.21.6. 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.

2.22. 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.

2.23. 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.

2.24. 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. 50)

3.1. Acessar o link: Atividades Físicas para a Comunidade (Endereço: http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/).

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

3.3. Escolha a atividade pretendida e clique em INSCREVA-SE.

3.4. 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. Deixe em branco se não for o seu caso);
- Selecionar o gênero (Masculino ou, Feminino ou, Outros);
- Telefone para contato;
- Data de nascimento;
- E-mail;
- Escolaridade.

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

3.6. Conferir os dados (especialmente a turma selecionada), enviar e anotar o número da inscrição.

3.7. 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.
Observação: A consulta 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.

3.8. 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.

3.9. Caso o interessado não tenha anotado o nº da inscrição, poderá consultar utilizando o CPF, no link: CONSULTAR INSCRICAO

3.10. 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 no PRIMEIRO PERÍODO 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 no segundo ou terceiro período 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, 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.

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 Apresentar 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 Para as atividades que exigem ATESTADO MÉDICO de aptidão à prática de atividade física, é necessário apresentá-lo ao responsável da atividade até o prazo indicado.

5.4 Ao efetivar a inscrição e manifestar aceitação aos termos deste Edital, o participante cede e autoriza, a título gratuito, o uso de sua imagem e voz em materiais de divulgação, sejam eles veiculados nos perfis oficiais do Centro de Desportos (CDS) ou em canais digitais vinculados às coordenações dos projetos institucionais.

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 6.2. 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 13/08/2026, das 08:00 às 15:00 horas.
Segundo Período: dia 21/08/2026, das 08:00 às 15:00 horas.

7. DATAS SEM ATIVIDADES 2026/2 (não haverá recuperação de aula)

07 de setembro (segunda-feira):	Feriado – Independência do Brasil
12 de outubro (segunda -feira):	Feriado – Nossa Senhora Aparecida
28 de outubro (quarta -feira):	Dia não letivo - Dia do Servidor Público
02 de novembro (segunda -feira):	Feriado – Finados
20 de novembro (sexta -feira):	Feriado – Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra
21 de novembro (sábado):	Dia não letivo

**No período de 03 à 09 de Outubro as atividades que ocorrem nos Ginásios 1, 2 e 3 estarão sujeitas a suspensão das atividades em função das Olimpíadas do Colégio Aplicação, sem necessidade de reposição de aula.*

8. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2026/2 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 30kg/m² (20 a 59 anos, gratuito, inscrição online);
b) HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM DIABETES Tipo 2 (de 40 a 90 anos, gratuito, inscrição presencial)
c) PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (40 a 80 anos, inscrição online);

8.2. ABORDAGEM TERAPÊUTICA

a) CUIDADO INTEGRAL – O CORPO, TEXTO SAGRADO: PAISAGENS D'ALMA – (a partir de 20 anos, gratuito, inscrição online);

8.3. ARTES MARCIAIS

a) JIU-JITSU – (18 a 70 anos, inscrição online);
b) JUDÔ – (18 a 70 anos, inscrição online);
c) PA-KUA - (13 a 70 anos, inscrição online);
d) TAI CHI CHUAN (a partir de 15 anos, inscrição online).

8.4. 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 40 a 90 anos, gratuito, inscrição presencial)
f) NATAÇÃO (07 a 60 anos, inscrição online);
g) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online).

8.5. ATIVIDADES 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) TREINAMENTO COGNITIVO PARA IDOSOS (a partir de 50 anos, gratuito, inscrição online);
e) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 59 anos, inscrição online).

8.6. 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) DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS (de 07 a 10 anos, inscrição online);
d) DANÇAS URBANAS (a partir de 12 anos, inscrição online);
e) DESENVOLVER (02 a 06 anos, gratuito, inscrição online);
f) FUTEBOL SUIÇO (06 a 14 anos, inscrição online).
g) GINASTICARTE NA INFÂNCIA (04 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
h) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (11 a 65 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
i) GYM UFSC: Ginástica Artística com crianças - (06 a 10 anos, gratuito, inscrição online);
j) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 67 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
k) NATAÇÃO - iniciação (a partir de 07 anos, inscrição online);
l) PARABADMINTON (12 a 67 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
m) SKATE – iniciação Crianças e jovens (06 a 17 anos, gratuito, inscrição online);
n) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES (a partir de 07 anos, gratuito, inscrição presencial);
o) VIVÊNCIA DE CAPOEIRA ANGOLA (06 a 70 anos, gratuito, inscrição online).

8.7. 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 (10 a 70 anos, gratuito, inscrição presencial);
e) VOLEIBOL SURDOLÍMPICO (18 a 40 anos, gratuito, seletiva).

8.8. ACROBACIAS

a) ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (a partir de 18 anos, inscrição online);
b) CIRCO (a partir de 16 anos, inscrição online);

8.9. ATLETISMO

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

8.10 BICICLETA

a) BIKE UFSC - Oficinas de manutenção e pilotagem de bicicleta (16 a 70 anos, gratuito, inscrição online);

8.11 CAPOEIRA

a) CAPOEIRA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial);
b) VIVÊNCIA DE CAPOEIRA ANGOLA (06 a 70 anos, gratuito, inscrição online).

8.12 CORRIDA E CAMINHADA

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

8.13 DANÇAS

a) BALLET – Iniciação (de 18 a 50 anos, inscrição online);
b) DANÇAS ANGOLANAS "PILUKA" (a partir de 15 anos, gratuito, inscrição online);
c) DANÇAS CIRCULARES SAGRADAS (de 07 a 10 anos e a partir de 16 anos, inscrição online);
d) DANÇAS URBANAS (a partir de 12 anos, inscrição online);
e) FORRÓ (a partir de 16 anos, inscrição online);
f) IMPROVISAÇÃO EM DANÇA (de 18 a 50 anos, inscrição online);
g) MOVIMENTO FLOW (de 16 anos a 50 anos, inscrição online).
h) SAMBA DE GAFIEIRA (a partir de 16 anos, inscrição online);
i) SERTANEJO E VANERA SERTANEJA (de 18 anos a 62 anos, inscrição online).

8.14 ESCALADA

a) ESCALADA – MODALIDADE BOULDER INDOOR (INICIAÇÃO) – (18 a 60 anos, inscrição online).

8.15 FLEXIBILIDADE

a) SUPERFLEX (15 a 65 anos, inscrição online).

8.16 FUTEBOL

a) FUTEBOL SUIÇO (06 a 14 anos e de 18 a 60 anos, inscrição online).

8.17 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 online);
e) GYM UFSC: Ginástica para toda a vida – (15 a 60 anos, gratuito, inscrição por e-mail);
f) UFSCCHEER - (16 a 45 anos, gratuito, inscrição por e-mail).

8.18 MUSCULAÇÃO

a) MOVIMEN"TAES" (Servidores TAES, a partir de 18 anos, inscrição por e-mail);
b) MUSCULAÇÃO (18 a 75 anos, inscrição online).
a) TREINAMENTO FUNCIONAL (de 18 a 59 anos, inscrição online);

8.19 PILATES

a) PILATES - (a partir de 16 anos, inscrição online).

8.20 SKATE

a) SKATE – iniciação crianças e jovens (06 a 17 anos, gratuito, inscrição online);
b) SKATE – iniciação adulto (18 a 60 anos, inscrição online).

8.21 SLACKLINE

a) SLACKLINE (16 a 65 anos, inscrição online);

8.22 TÊNIS

a) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES (10 a 70 anos, gratuito, inscrição presencial);
b) TÊNIS PARA A COMUNIDADE (16 a 60 anos, inscrição online)

8.23 VOLEIBOL

b) PRÓ-VOLEIBOL ADULTO MASCULINO (de 18 a 35 anos, inscrição online);
c) VOLEIBOL MASTER Intermediário (a partir de 30 anos, inscrição presencial);
d) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 59 anos, inscrição online);
e) VOLEIBOL – Equipe Surdolímpica (de 18 a 40 anos, gratuito, seletiva).

8.24 YOGA

a) ACROYOGA (15 a 65 anos, inscrição online);
b) YOGA (15 a 70 anos, inscrição online).

Florianópolis, 17 de julho de 2026.

Documento assinado digitalmente
Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo
Data: 17/07/2026 12:07:27-0300
CPF: ***.106.818-**
Verifique as assinaturas em https://v.ufsc.br

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: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Contato: tania.benedetti@ufsc.br
Atestado Médico: Entrega de atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito "apto para a prática de atividade física". O atestado tem validade de 1 ano.
Traje/Acessórios: Roupa e tênis adequados para a prática de atividade física (camiseta, calças de ginástica ou bermuda e tênis).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 04/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	01	02	03
Faixa Etária	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	Terça-feira: Lab. Pedag. de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC Quinta-feira: Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC	Terça-feira: Lab. Pedag. de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC Quinta-feira: Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC	Lab. Pedag. de Ginástica – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	30	30	30
Valor da Taxa	R$ 230,00	R$ 230,00	R$ 230,00

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

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

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt
Contato: lara.gomes@ufsc.br
Atestado Médico: Entrega de atestado médico em no máximo, 15 dias após o início das atividades, estando descrito "apto para a prática de atividade física". O atestado tem validade de 1 ano.

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 04/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**04**	**05**
Faixa Etária	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: 04/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	06
Faixa Etária	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 - TREINAMENTO COGNITIVO PARA IDOSOS

Uso de aplicativos de smartphone e atividades que promovam o treinamento cognitivo para melhorar a memória e raciocínio.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Alexandre Pastoris Muller
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com ; alexandrep.muller@gmail.com
Pré-Requisitos: Possuir smartphone e ser alfabetizado
Acessórios: Smartphone

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 04/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	07
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 50 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	13:30 às 15:00
Local	Espaço Convivência Artes Lúdicas. Rua Desembargador Vitor Lima, 193 – Trindade (Em frente à Reitoria 2 - anexo ao Memorial dos Trabalhadores e Trabalhadoras - UFSC)
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

05. 3ª IDADE - VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 59 anos)

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

Coordenadora: Profª. Tânia Bertoldo Benedetti
Responsável pela Atividade: Prof. Jucemar Benedet
Contato: jucemar.benedet@ufsc.br
Pré-Requisito: Ter noções básicas de voleibol (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: Roupa 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: 04/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**08**
Faixa Etária	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	25
Valor da Taxa	R$ 290,00

06. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

Nível Iniciante: 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.

Nível Iniciado/a: Turma destinada a pessoas já iniciadas em acrobacia aérea em tecido. Será trabalhado o preparo físico, a técnica de aéreos, a 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: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-Requisito: Para a turma Iniciado/a é necessário saber fazer chave de cintura, chave de pé e conseguir se sustentar no mínimo 45 segundos no tecido.
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: 05/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 17/08/2026, 13h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	09 (Iniciante)	10 (Iniciado/a)
Faixa Etária	A partir de 18 anos	A partir de 18 anos
Dias da Semana	6ª feira	6ª feira
Horários	13:30 às 15:00	15:00 às 16:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC	
Número de Vagas	20	20
Valor da Taxa	R$ 170,00	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: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Prof. Markus J. Weininger
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-Requisitos: Ter algum trabalho de corpo anterior/condicionamento mínimo
Atestado Médico: Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Tapete de Yoga (obrigatório trazer o seu tapete) ou canga / toalha de banho se quiser usar os tapetinhos da sala.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 05/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	11
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$ 250,00

08. AQUATICUS – Ambientação ao meio aquático

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

Coordenadora: Profª. Lara Elena Gomes Marquardt
Contato: lara.gomes@ufsc.br / @aquaticus.ufsc
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 2026/1, como pré-requisito para a inscrição no semestre 2026/2, será exigida uma frequência mínima de 75% das aulas no semestre 2026/1 (informação divulgada no processo de inscrição para o semestre 2026/1).
Traje/Acessórios: Obrigatório o uso de sunga/maiô.

Inscrições:	As inscrições serão realizadas presencialmente das 16:00 até às 17:35 no Complexo Aquático do CDS/UFSC: Primeiro período: 11 de agosto/2026 Segundo período (vagas remanescentes): 13 de agosto/2026 SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO. **Para a inscrição, é necessário entregar cópia de documento de identidade ou de certidão de nascimento da criança e atestado de matrícula da escola.**

TURMA	**12 (Intermediária)**	**13 (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 projeto de extensão Atletismo: Corrida, Desempenho e Saúde visa oportunizar à comunidade acadêmica da UFSC e aos moradores do entorno — especialmente adolescentes e adultos — a prática organizada, estruturada e sistemática do atletismo, com foco em modalidades de corrida. Por meio de experiências lúdicas, culturais e competitivas, a iniciativa fomenta o desenvolvimento de competências e valores saudáveis. Além disso, o projeto atua na formação de estudantes do curso de Educação Física, que participam tanto como atletas quanto 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: 03/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 14h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	**14**
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. BALLET (INICIAÇÃO)

A atividade de Iniciação ao Ballet tem como objetivo proporcionar o primeiro contato com a dança clássica, permitindo que os participantes conheçam e desenvolvam os fundamentos básicos da modalidade. Serão trabalhados aspectos como postura, alinhamento corporal, coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, musicalidade e expressão artística, por meio de exercícios progressivos e adaptados ao nível iniciante. As aulas buscarão promover o desenvolvimento da consciência corporal, da disciplina e da apreciação da arte da dança em um ambiente acolhedor e estimulante. Ao longo do semestre, serão desenvolvidas sequências coreográficas que contribuirão para a aprendizagem dos conteúdos trabalhados. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

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 confortáveis que permitam a movimentação corporal. Recomenda-se o uso de meia, sapatilha de ballet (opcional para iniciantes) e cabelo preso.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**15**
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 18 anos a 50 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	19:30 às 21:00
Local	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R$ 450,00

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

Realização de oficinas de manutenção básica de bicicletas e atividades práticas 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: 04/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 14h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	**16**
Faixa Etária (mínima e máxima)	16 a 70 anos
Dias da Semana	3ª feira
Horários	17:00 às 19:00
Local	Varandão do CCE / UFSC (Espaço Multiuso Zahidé Lupinacci Muzart)
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

12. CAPOEIRA

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

Coordenadora: Profª. Jeane Silva
Responsável pela Atividade: Mestre Polegar; Mestra Danusa; Contra-mestre Marcão; Contra- mestra Rasta; Contra-mestre Artur; professora Samara; 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*) Após o contato, será enviado um link de inscrição.

TURMA	17	18	19
Faixa Etária (mínima e máxima)	a partir de 10 anos	a partir de 10 anos	a partir de 10 anos
Dias da Semana	2ª, 4ª e 6ª feira	3ª e 5ª feira	2ª e 6ª feira
Horários	19:20 às 21:00	3ª: 12:00 às 13:30 5ª: 13:30 às 15:00	18:30 às 19:20
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC	Laboratório Pedagógico de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC	**2ªf:** Laboratório Pedagógico de Ginástica - Bloco 5; **6ªf:** Laboratório de Ginástica Olímpica - Bloco 6B. [CDS/UFSC]
Número de Vagas	30	30	20
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito	Gratuito

13. CAPOEIRA ANGOLA

Vivência de Capoeira Angola, com ênfase na prática dos fundamentos do jogo e da musicalidade e elementos dessa cultura popular e sua historicidade.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Cristiane Ker de Melo
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Pré-Requisitos: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	20
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 06 a 70 anos
Dias da Semana	Sábado
Horários	09:30 às 12:00
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	30
Valor da Taxa	Gratuito

14. CIRCO

Esta atividade promoverá a experimentação de variadas modalidades circenses, sendo elas: Acrobacias de Solo, Acrobacias Coletivas, Acrobacias Aéreas, Equilíbrios e Manipulação de Objetos/Malabarismo. Ao final do semestre, será conduzida uma criação coreográfica para fins de apresentação.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Profª. Luciana Fiamoncini
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com

Pré-Requisitos: Necessário somente em caso de gestantes ou doenças com restrições à prática corporal.
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para a prática de ginástica.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 05/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 17/08/2026, 13h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**21**
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	23
Valor da Taxa	R$170,00

15. 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; Instagram @corridacaminhadaufsc
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: 03/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 14h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	22	23
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 65 anos	18 a 65 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	17:00 às 18:30	08:00 às 09:30
Local	Pista de Atletismo - CDS/UFSC	Pista de Atletismo - CDS/UFSC
Número de Vagas	30	30
Valor da Taxa	R$ 340,00	R$ 340,00

Nota: A oferta da turma 22 está condicionada à conclusão dos serviços de manutenção da iluminação no local de sua realização pela UFSC. Portanto, a atividade poderá não estar disponível para seleção no momento da inscrição.

16. CUIDADO INTEGRAL – O CORPO, TEXTO SAGRADO: PAISAGENS D'ALMA

Encontros semanais de acompanhamento terapêutico em grupo baseado na abordagem: "O Corpo - Texto Sagrado" desenvolvida pela psicóloga Lydia Rebouças que propõe a conscientização dos traumas que ocorrem no desenvolvimento humano, denominados de as cinco Paisagens d'Alma.
A atividade propõe um processo extensivo e gradual voltado ao manejo de bloqueios e defesas, bem como de suas repercussões, visando à ampliação da consciência corporal e ao desenvolvimento do autocuidado cotidiano como uma tarefa de vida. A metodologia adotada fundamenta-se em dinâmicas de escuta, partilhas, vivências e reflexões, além de atividades terapêuticas realizadas por meio de práticas corporais, dança, artes de cuidado, meditações tradicionais e contemporâneas, e arteterapia.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Cristiane Ker de Melo
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para realizar dinâmicas corporais.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	24
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 20 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	14:00 às 17:30
Local	Espaço Convivência Artes Lúdicas. Rua Desembargador Vitor Lima, 193 – Trindade (Em frente à Reitoria 2 - anexo ao Memorial dos Trabalhadores e Trabalhadoras - UFSC)
Número de Vagas	25
Valor da Taxa	Gratuito

17. DANÇAS ANGOLANAS "PILUKA"

Vivência das danças tradicionais angolanas como um catalizador de transformação social e cultural, funcionando como um meio dinâmico para a expansão e divulgação de saberes de forma horizontal e acessível.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Cristiane Ker de Melo
Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para realizar dinâmicas corporais.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	25	26
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 15 anos	A partir de 15 anos
Dias da Semana	5ª feira	Sábado
Horários	18:00 às 21:00	16:00 às 19:00
Local	Espaço Convivência Artes Lúdicas. Rua Desembargador Vitor Lima, 193 – Trindade (Em frente à Reitoria 2 - anexo ao Memorial dos Trabalhadores e Trabalhadoras - UFSC)	
Número de Vagas	25	25
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

18. 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. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

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: 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**27**	**28**
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos	De 07 a 10 anos
Dias da Semana	3ª feira	6ª feira
Horários	16:30 às 18:00	13:30 às 15:00
Local	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC	
Número de Vagas	28	28
Valor da Taxa	R$ 225,00	R$ 225,00

19. DANÇAS URBANAS

A atividade propõe uma vivência em danças urbanas, voltada também ao desenvolvimento de habilidades motoras, da consciência corporal e da musicalidade, articulando aspectos técnicos, históricos e culturais. Tem como eixo os fundamentos do Hip Hop Dance, por meio de dinâmicas com sequências coreográficas, improvisação e elementos técnicos, utilizando também as referências de outras linguagens das Danças Urbanas. A proposta também busca estimular a expressividade, a criatividade e a percepção do movimento. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

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: 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**29**	**30**
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 12 a 16 anos	A partir de 16 anos
Dias da Semana	2ª feira	3ª feira
Horários	10:00 às 11:30	18:00 às 19:30
Local	Laboratório Pedagógico de Ginástica - Bloco 5, CDS/UFSC	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	20	18
Valor da Taxa	R$ 225,00	R$ 225,00

20. 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: Profª. Lisiane Schilling Poeta
Responsável pela Atividade: Profª. 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: 04/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	31	32
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

21. ESCALADA - MODALIDADE BOULDER INDOOR (Iniciação)

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

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.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: 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: 03/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 17h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**33**	**34**
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 60 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	3ª feira	5ª feira
Horários	16:00 às 17:30	16:00 às 17:30
Local	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	
Número de Vagas	15	15
Valor da Taxa	R$ 225,00	R$ 225,00

22. 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. Haverá elaboração de coreografia para apresentação.

Coordenadora: 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: 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**35**
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

23. FUTEBOL SUIÇO

Este projeto tem como objetivo promover o desenvolvimento humano, esportivo e educacional de crianças, adolescentes e adultos por meio de treinos de futebol suíço (futebol 7). Fundamentado nos princípios da Escola da Bola e da abordagem ecológica de aprendizagem, o projeto buscará desenvolver conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais relacionados às modalidades, contemplando aspectos históricos, regras, capacidades coordenativas, competências técnico-táticas, princípios táticos e aspectos psicológicos. As atividades serão desenvolvidas por meio de jogos e situações representativas, utilizando a manipulação de constrangimentos como estratégia pedagógica para favorecer processos de percepção, tomada de decisão e adaptação ao jogo.

Coordenador: Prof. Paulo Henrique Borges
Responsável pela Atividade: Profs. Paulo Henrique Borges e Anderson Santiago Teixeira
Contato: paulo.henrique.borges@ufsc.br

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 14h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	36 (Misto)	37 (Masculino)	38 (Masculino)
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 6 a 14 anos	De 18 a 60 anos	De 18 a 60 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	4ª feira	4ª feira
Horários	08:30 às 10:00	18:00 às 19:15	19:15 às 20:30
Local	Campo de Futebol do CDS/UFSC		
Número de Vagas	22	20	20
Valor da Taxa	R$ 250,00	R$ 250,00	R$ 250,00

Nota: A oferta das turmas 37 e 38 estão condicionadas à conclusão dos serviços de manutenção da iluminação no local de sua realização pela UFSC. Portanto, a atividade poderá não estar disponível para seleção no momento da inscrição.

24. 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 e quintas-feiras, das 12h10 às 13h10.

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.

Neste semestre (2026-2), o grupo participará do espetáculo do GinasticArte, que será realizado no Teatro Garapuvu da UFSC, em 24 de novembro de 2026.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª.Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: @ginasticarte.ufsc
Pré-requisito: - Ter disponibilidade para participar das apresentações e atividades previstas pelo grupo.
- Ter alguma experiência com ginástica, dança, circo ou 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	**39**
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 45 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira
Horários	12:10 às 13:10
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

25. 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.

As vagas ofertadas neste edital correspondem às vagas remanescentes, considerando a continuidade dos(as) alunos(as) participantes do projeto, conforme previsto no Edital de ingresso de 2026, vinculada à participação no Festival/ Espetáculo do GinasticArte.

Coordenadora: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª.Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: @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: 04/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	40 (Crianças)	41 (Baby)
Faixa Etária (mínima e máxima)	7 a 14 anos	4 a 6 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	3ª feira
Horários	14:10 às 15:00	15:10 às 16:00
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

26. 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. Após o contato, será enviado um link de inscrição.

TURMA	42
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

27. 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: Profª 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 Após o contato, será enviado um link de inscrição.

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	**43**
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 05 a 10 anos
Dias da Semana	2ª feira
Horários	15:20 às 17:10
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	15
Valor da Taxa	Gratuito

28. 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 Todos para toda a comunidade (alunos, professores, técnicos administrativos e comunidade em geral). A partir de vivências e fundamentos das Ginásticas trabalhamos com a composição coreográfica como forma de democratizar o acesso a ginástica, formação humana e prazer pela prática. Assim buscamos 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: Profª 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 Após o contato, será enviado um link de inscrição.

TURMA	**44**
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	12:00 às 13:15
Local	Laboratório de Ginástica Olímpica (Ginásio de Alumínio) - Bloco 6B, CDS/UFSC
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

29. 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. Após o contato, será enviado um link de inscrição.

TURMA	45		
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		

30. 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
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: 03/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	46	47	48
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

31. 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
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 Presencial:	A inscrição será realizada presencialmente no Complexo Aquático do CDS/UFSC, sala 03, dia 17/08 às 17h00.

TURMA	**49**
Faixa Etária (mínima e máxima)	40 a 90 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	17:10 às 18:00
Local	Piscina adaptada - CDS/UFSC
Número de Vagas	20
Valor da Taxa	Gratuito

32. IMPROVISAÇÃO EM DANÇA

Aulas de dança pautadas na pesquisa de movimento e momentos de criação a partir da improvisação e da escuta do corpo, através dos saberes da Técnica Klauss Vianna, da Coreologia e do Contato-improvisação. Os encontros serão compostos por 1. meditação e presença; 2. aquecimento articular; 3. estudo de tópicos/temas de dança; 4. momento de criação individual e/ou coletiva; 5. alongamentos e exercícios de força – preparação física; 6. (de)composição de pequenas sequências coreográficas de dança contemporânea; 7. relaxamento; 8. roda de conversa e 9. estudo das "formas" de improvisação em dança. Haverá elaboração de coreografia para possível apresentação.

Coordenadora: 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: Roupa leve, confortável e adequada à prática. Pés descalço.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**50**
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 18 a 50 anos
Dias da Semana	6ª feira
Horários	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Dança A – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	18
Valor da Taxa	R$ 225,00

33. 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: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: ufsccheer@gmail.com, Instagram: @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	**51**
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

34. JIU-JITSU

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

Coordenadora: Profª. Dra. Daniele Detanico
Contato: d.detanico@ufsc.br
Pré-Requisitos: Para participar da turma Intermediária é necessário ter feito pelo menos 1 semestre de Jiu-Jitsu.
Traje/Acessórios: Kimono (mais 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	52 (Iniciação)	53 (Intermediário)
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

35. 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: 03/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	54	55	56
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

36. 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
Pré-Requisitos: Para participar da turma Intermediária é necessário ter feito pelo menos 1 semestre de Judô.
Traje/Acessórios: Kimono (mais 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**57 (Iniciação)**	**58 (Intermediário)**	
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	

37. 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 10/08/2026 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	**59**
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

38. 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: projetopraticascorporais.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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**60**
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	20
Valor da Taxa	R$ 400,00

39. 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 diagnóstico de OBESIDADE (IMC ≥ 30 Kg/m²). Nossos objetivos são melhorar a aptidão física relacionada a saúde (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 **COMPROMISSO DE FREQUÊNCIA. SOMENTE FAÇA INSCRIÇÃO SE TIVER CERTEZA** DE QUE CONSEGUIRÁ FREQUENTAR PELO MENOS **75%** DAS AULAS, **além de atender os seguintes requisitos**:

1- Apresentar **OBESIDADE (IMC ≥ 30 Kg/m²)**. Para calcular o IMC, acesse o link http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/imc.htm
2- Atestado médico para a prática regular de atividade física
3- Para alunos matriculados em 2026-1 ter alcançado 75% ou mais de frequência.
4- Alunos novos apresentar condições e comprometimento para participação em pelo menos **75% DAS SESSÕES DE EXERCÍCIOS**.
5- **O NÃO COMPARECIMENTO NA PRIMEIRA SEMANA DE ATIVIDADES**, sem comunicação e justificativa, assim como a **NÃO COMPROVAÇÃO DO IMC e IDADE**, CANCELA automaticamente a participação no projeto.

Atestado Médico: Apresentar em no máximo de 15 dias após o início das atividades.
Traje/Acessórios: Traje e calçado adequado para prática de exercícios físicos.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 04/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h

2º Período:
Início: 14/08/2026, 17h
Fim: 18/08/2026, 15h

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h

TURMA	61	62	63
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

40. 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: 04/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 14h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	64	65	66	67	68
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	69	70	71	72
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

41. 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: Executar os quatro estilos da natação (Crawl, Costas, Peito e Borboleta), apresentando domínio técnico básico.
Critérios para a Turma de Treinamento:
- Domínio pleno dos nados crawl, costas, peito e borboleta
- Realizar o percurso de 400 m, em piscina olímpica (50 m), no estilo crawl, sem utilização de meios auxiliares, cumprindo o tempo máximo de 7 (sete) minutos.

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: 07/08/2026, **Ver horário de cada turma na tabela abaixo**.
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 17/08/2026, 15h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	73 (Iniciação)	74 (Iniciação)	75 (Iniciação)	76 (Treinamento)
Faixa Etária (mínima e máxima)	13 a 60 anos	7 a 13 anos	13 a 60 anos	15 a 65 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira	2ª, 4ª e 5ª feira
Horários	19:20 às 20:10	18:30 às 19:20	19:20 às 20:10	20:10 às 21:10
Local	Piscina adaptada – CDS/UFSC			Piscina Olímpica – CDS/UFSC
Número de Vagas	15	15	15	25
Valor da Taxa	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 600,00
Horário de inscrição no 1º Período	07/08/2026 às 15h	07/08/2026 às 16h	07/08/2026 às 17h	07/08/2026 às 10h

TURMA	77 (Aperfeiçoamento)	78 (Aperfeiçoamento)	79 (Aperfeiçoamento)	80 (Aperfeiçoamento)
Faixa Etária (mínima e máxima)	13 a 60 anos	13 a 60 anos	13 a 60 anos	13 a 60 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	3ª e 5ª feira	3ª e 5ª feira
Horários	18:30 às 19:20	19:20 às 20:10	18:30 às 19:20	19:20 às 20:10
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
Horário de inscrição no 1º Período	07/08/2026 às 11h	07/08/2026 às 12h	07/08/2026 às 13h	07/08/2026 às 14h

42. PA-KUA: Arte Marcial e Defesa Pessoal

Descubra o equilíbrio entre corpo e mente com o projeto ***Pa-Kua: Arte Marcial e Defesa Pessoal***, do CDS/UFSC! Mais do que uma atividade física, oferecemos uma jornada de autodescoberta e fortalecimento por meio de técnicas de autodefesa acessíveis a todos. Em um ambiente seguro, acolhedor e livre de competitividade, você desenvolverá disciplina, respeito e bem-estar. Uma oportunidade única para cuidar da sua saúde física e mental, aberta a toda a comunidade universitária e externa.

Coordenador: Prof. Antônio Renato Pereira Moro
Responsável pela Atividade: Luís Felipe Coli de Souza e 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	81	82	83
Faixa Etária (mínima e máxima)	13 a 70 anos	13 a 70 anos	13 a 70 anos
Dias da Semana	3ª e 5ª feira	4ª e 5ª feira	4ª e 5ª feira
Horários	16:00 às 17:00	17:00 às 18:00	18:00 às 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

43. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O Método Pilates, constitui uma prática corporal fundamentada na integração entre corpo e mente, com ênfase na consciência corporal, no controle dos movimentos, no fortalecimento muscular e no alinhamento postural. Nessa prática preservam-se os princípios originais do método **sem uso de aparelhos**. A atividade contribui para a redução de dores lombares e tensões musculares, melhora a mobilidade articular, a qualidade do sono e a saúde mental, além da prevenção de lesões.

Coordenadora: Profª. Iracema Soares de Sousa
Responsável pela Atividade: Profª. Iracema Soares de Sousa
Contato: cemassaa@yahoo.com.br
Pré-requisito: Na turma Intermediária será necessário que a pessoa já tenha experiência com a prática do Pilates solo. Será feito um teste de avaliação da contrologia. Caso não possa acompanhar a turma, a pessoa será transferida para a turma iniciante.
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: Roupa/traje confortável/tapete individual (quem dispuser do seu pode trazer).

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 05/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 17/08/2026, 09h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	84 (Iniciante)	85 (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

44. PRÓ-VOLEIBOL ADULTO MASCULINO

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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 17h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**86**
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$ 200,00

45. PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA (PROCOR)

Avaliação e prescrição de exercícios para pessoas com doenças cardiometabólicas.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti
Contato: rodrigo.delevatti@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: 03/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 14h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	87	88	89
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

46. SAMBA DE GAFIEIRA

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

Coordenadora: 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: 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	90
Faixa Etária (mínima e máxima)	A partir de 16 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira
Horários	12:00 às 13:30
Local	Laboratório de Dança B – Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	26
Valor da Taxa	R$ 450,00

47. 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*). 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. Não precisa ter par para se inscrever. 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: @floripey_
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, 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	91 (Sertanejo e Vanera Iniciante)	92 (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	93 (Sertanejo Universitário Iniciante)	94 (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

48. 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.
IMPORTANTE: **1)** Essa é uma atividade que envolve risco. Ao se matricular, a pessoa certifica que está ciente desse risco e que irá seguir as regras de segurança para a prática; **2)** Trata-se de uma atividade em local aberto, assim, a atividade depende da condição climática, podendo haver cancelamentos ou remanejamento da prática a depender das condições.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta
Contato: projetopraticascorporais.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: 03/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	95 (Crianças e Jovens)	96 (Crianças e Jovens)	97 (Adultos)	98 (Adultos)
Faixa Etária (mínima e máxima)	06 a 17 anos	06 a 17 anos	18 a 60 anos	18 a 60 anos
Dias da Semana	4ª feira	4ª feira	2ª feira	2ª feira
Horários	09:00 às 10:00	10:00 às 11:00	09:00 às 10:00	10:00 às 11:00
Local	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

49. SLACKLINE

Iniciação à prática da modalidade. Prática do slackline - mudanças de plano e direção. Princípios de Segurança para prática da modalidade. Conhecimento dos equipamentos.
IMPORTANTE: Trata-se de uma atividade em local aberto, assim, a atividade depende da condição climática, podendo haver cancelamentos ou remanejamento da prática a depender das condições.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo de Almeida Pimenta
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 confortáveis e repelente.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 03/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 17h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	99	100
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 16 a 65 anos	De 16 a 65 anos
Dias da Semana	3ª feira	4ª feira
Horários	17:30 às 19:00	17:30 às 19:00
Local	Slack Point - Espaço externo CDS (ao lado das quadras abertas)	
Número de Vagas	18	18
Valor da Taxa	R$ 150,00	R$ 150,00

50. 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: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Responsável pela Atividade: Profª. Patrícia Luiza Bremer Boaventura
Contato: ginasticarte.ufsc@gmail.com, Instagram: @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: 03/08/2026, 15h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**101**
Faixa Etária (mínima e máxima)	15 a 65 anos
Dias da Semana	4ª feira
Horários	08:20 às 09:10
Local	Laboratório de Dança A - Bloco 5, CDS/UFSC
Número de Vagas	24
Valor da Taxa	R$ 125,00

51. TAI CHI CHUAN

O TAI CHI CHUAN, 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 do QIGONG-CHIKUNG, executados de forma LENTA e sem agredir as articulações.

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Profª. Cristiane Ker de Melo
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: 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: 03/08/2026, 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	**102**	**103**
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

52. 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 (período noturno) e terças e quintas (período matutino) temos o nível de iniciação e nas terças e quintas-feiras no período vespertino e noturno temos o nível intermediário. Também é oferecido o nível avançado (turma PRO) funcionando terças e quintas no período vespertino, que requer aprovação preliminar do coordenador para inscrição.

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias
Contato: valmir.oleias@gmail.com; 48-99915-7576 (Whatsapp)
Pré-Requisitos: Para inscrição no nível **iniciante**, o interessado não precisa ter conhecimento preliminar no tênis. Para inscrição no nível **intermediário**, o interessado precisa dominar os fundamentos básicos do tênis. Para inscrição no nível **avançado (PRO)**, o interessado precisa da aceitação do coordenador.
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: 06/08/2026, Turmas Iniciação 15h; Turmas Intermediário 13h; e Turmas PRO-Avançado 11h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 17/08/2026, 11h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	104 (Iniciação)	105 (Iniciação)	106 (Iniciação)	107 (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	108 (Iniciação)	109 (Iniciação)	110 (Iniciação)	111 (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	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira	3 e 5ª feira
Horários	08:00 às 09:00	09:00 às 10:00	10:00 às 11:00	11:00 às 12:00
Local	Quadra 5 de saibro ao lado do ginásio 3 do CDS/UFSC			
Número de Vagas	06	06	06	06
Valor da Taxa	R$400,00	R$400,00	R$400,00	R$400,00

TURMA	112 (Intermediário)	113 (Intermediário)	114 (Intermediário)	115 (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	116 (Intermediário)	117 (Intermediário)	118 (Intermediário)	119 (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	120 (PRO - Avançado)	121 (PRO - Avançado)
Faixa Etária (mínima e máxima)	12 a 50 anos	12 a 50 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 no CDS/UFSC	
Número de Vagas	03	03
Valor da Taxa	R$400,00	R$400,00

53. TÊNIS PARA CADEIRANTES

O objetivo principal do projeto é promover a aprendizagem e o treinamento do tênis em cadeiras de rodas para pessoas com deficiência motora.

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte
Responsável pela Atividade: Prof. Adilson André Martins Monte
Contato: adilsonmonte@gmail.com
Traje/Acessórios: Traje esporte, cadeira de rodas.

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

TURMA	122	123
Faixa Etária (mínima e máxima)	De 10 a 70 anos	De 10 a 70 anos
Dias da Semana	6ª feira	5ª feira
Horários	14:00 às 18:00	14:00 às 18:00
Local	Quadra 5 - CDS/UFSC	Quadra de Cimento - CDS/UFSC
Número de Vagas	04	04
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

54. TREINAMENTO FUNCIONAL

Projeto voltado para o condicionamento físico, comumente chamado treinamento funcional. Assim, a partir de exercícios de força com barras, anilhas e peso do próprio corpo. Corrida para os exercícios aeróbios, flexibilidade geral e coordenação motora aplicada aos exercícios do treinamento funcional. Espera-se aprimorar o condicionamento físico das pessoas participantes, promovendo saúde, bem-estar e interação social.

Coordenadora: Prof. Ramon Cruz
Responsável pela Atividade: Gustavo Oneda e Ana Caroline Pereira Lino
Contato: treinamento.funcional.ufsc@gmail.com; Instagram: @treinamento.funcional.ufsc
Pré-Requisitos: Pessoas adultas, saudáveis e com condições (físicas e psicológicas) para prática de exercícios variados (força, flexibilidade, corrida, coordenação motora).
Atestado médico: Apresentar em até duas semanas após o início do projeto.
Traje/Acessórios: Roupa e calçados confortáveis 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: 05/08/2026, 13h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 17h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	124	125	126	127	128
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 59 anos	18 a 59 anos	18 a 59 anos	18 a 59 anos	18 a 59 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 4ª feira	2ª e 5ª feira	2ª e 5ª feira
Horários	07:30 às 08:20	08:30 às 09:20	09:30 às 10:20	14:00 às 14:50	15:00 às 15:50
Local	Sala em frente a pista de atletismo, CDS/UFSC				
Número de Vagas	08	08	08	08	08
Valor da Taxa	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 400,00

TURMA	129	130	131	132
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 59 anos	18 a 59 anos	18 a 59 anos	18 a 59 anos
Dias da Semana	2ª e 5ª feira	3ª e 6ª feira	3ª e 6ª feira	3ª e 6ª feira
Horários	16:00 às 16:50	17:00 às 17:50	18:00 às 18:50	19:00 às 19:50
Local	Sala em frente a pista de atletismo, CDS/UFSC			
Número de Vagas	08	08	08	08
Valor da Taxa	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 400,00	R$ 400,00

Nota: A oferta dessa atividade está condicionada à conclusão dos serviços de manutenção da energia no local de sua realização pela UFSC. Portanto, a atividade poderá não estar disponível para seleção no momento da inscrição.

55. 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 e Pedro Henrique Pires Anselmo
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	133 - Feminino	134 - Masculino
Faixa Etária (mínima e máxima)	18 a 40 anos	18 a 40 anos
Dias da Semana	2ª e 4ª feira	2ª, 4ª e 6ª feira
Horários	20:00 às 22:00	20:00 às 22:00
Local	Ginásio 3 – CDS/UFSC	2ª e 4ª Ginásio 2 // 6ªf Ginásio 1B – CDS/UFSC
Número de Vagas	24	24
Valor da Taxa	Gratuito	Gratuito

56. 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: IMPORTANTE: NÃO É UMA ATIVIDADE PARA INICIANTES. Deve 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.

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 17/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

2º Período:
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	135
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

57. YOGA

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

Coordenadora: Profª. Luciana Fiamoncini
Responsável pela Atividade: Profª. Cristiane Ker de Melo & Prof. Markus J. Weininger
Contato: 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: Roupa leve, confortável e adequada à prática corporal. Obrigatório trazer em todas as aulas o seu tapete de yoga (*mat*) para uso pessoal.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:
Início: 05/08/2026, 17h
Fim: 10/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2026

2º Período:
Início: 14/08/2026, 08h
Fim: 18/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 18/08/2026

3º Período (vagas restantes):
Início: 24/08/2026, 12h
Fim: 28/08/2026, 15h
Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 28/08/2026

TURMA	136	137	138
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 Ginástica – 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 02

ANEXO 2 – PROCEDIMENTOS DE INSCRIÇÃO ONLINE

Passo 1.

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

Passo 2.

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

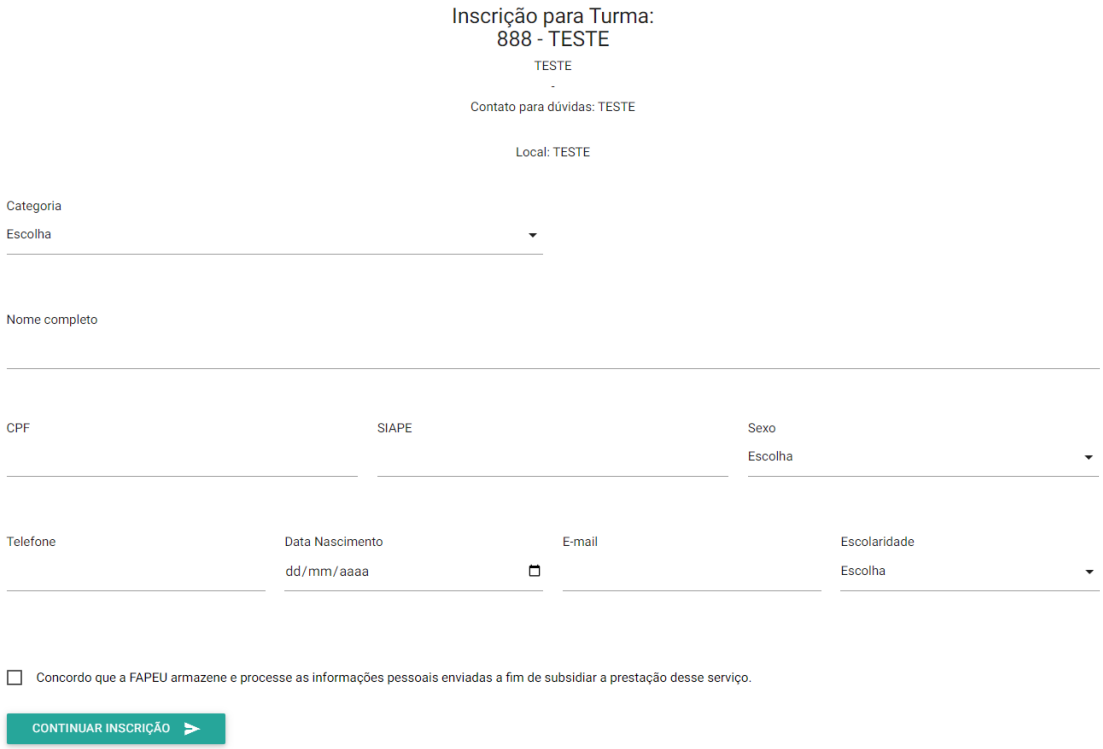
Passo 3.

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

Passo 4.

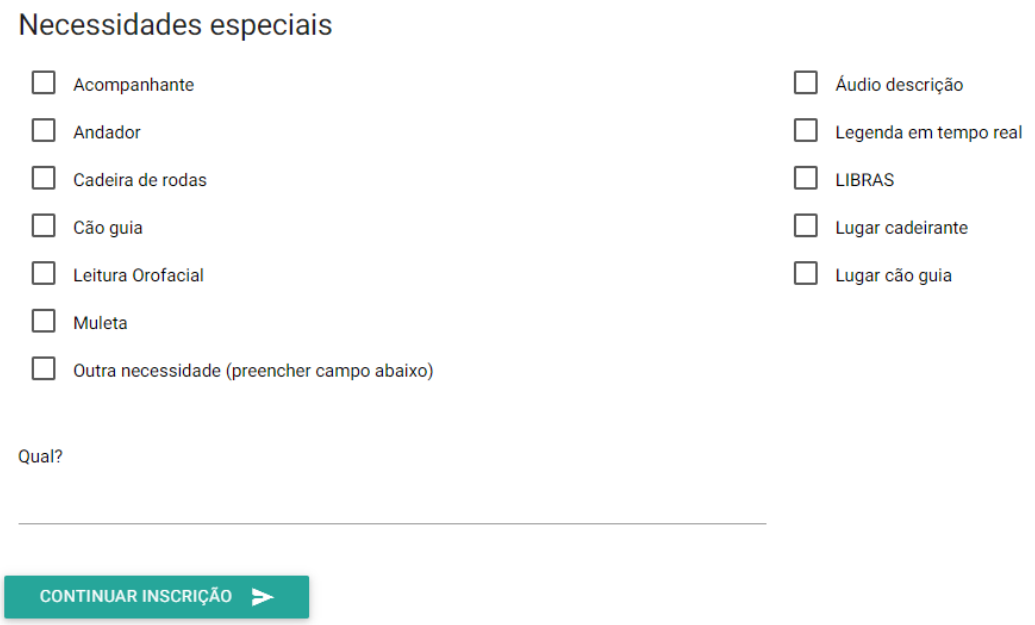
Preencha seus dados corretamente e concorde com os termos.

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



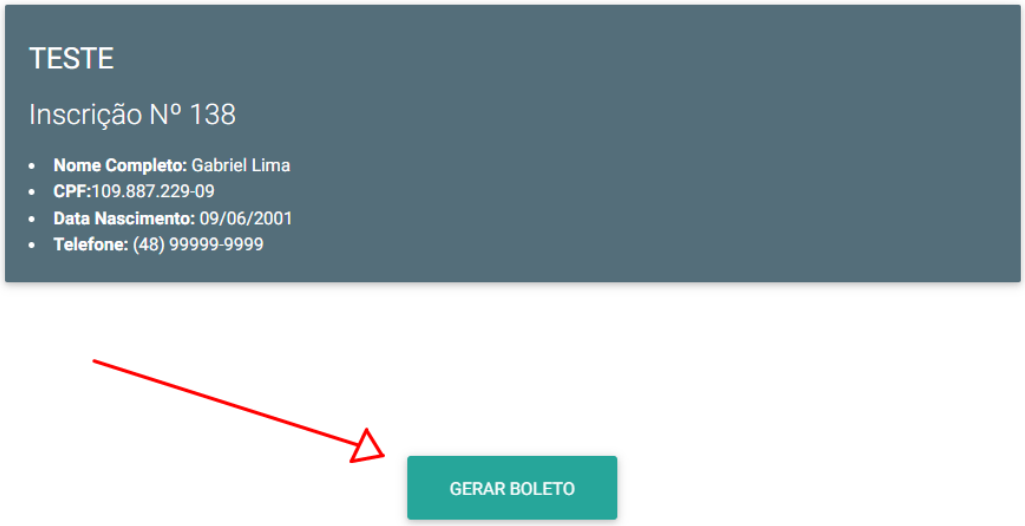
Passo 5.

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



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.



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.