



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 03/2023/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 2023/2.

1. INSCRIÇÕES – PERÍODO DE VIGÊNCIA DAS ATIVIDADES

- 1.1. As ATIVIDADES terão INÍCIO a partir de 14/08/2023 e TÉRMINO em 02/12/2023, respeitando as informações do ANEXO 1.
- 1.2. As inscrições nas turmas ofertadas para 2023/2 são válidas para o período de realização das atividades.

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.
- 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, deverá ser efetuada pela Internet, por ordem de acesso e finalização da inscrição.
- 2.3. O site oficial para acesso às inscrições online é: <http://portalcds.ufsc.br/extensao-atividades-fisicas-para-a-comunidade/>. Quaisquer outros caminhos utilizados para acesso ao formulário de inscrições são de inteira responsabilidade do participante e a inscrição não terá validade.
- 2.4. Para minimizar os problemas de grandes congestionamentos na Internet, as INSCRIÇÕES ONLINE estarão disponíveis em dias e horários específicos para cada tipo de atividade.
- 2.5. 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.
- 2.6. Serão automaticamente canceladas as INSCRIÇÕES feitas em desacordo com este EDITAL.

2.7. O pagamento da INSCRIÇÃO não será reembolsado em nenhum momento, inclusive em caso de pagamento feito em duplicidade. Apenas na ocorrência de nova “onda” de COVID-19, em que os casos aumentem de forma substancial, ou de uma nova pandemia que gere riscos expressivos à saúde das pessoas, é que poderá ser solicitado reembolso.

2.8. No primeiro período de INSCRIÇÃO ONLINE é permitido efetuar somente uma INSCRIÇÃO por pessoa (CPF), exceto para a criança que não possuir CPF* e apenas nas atividades abaixo relacionadas:

- SAPATEADO (08 a 75 anos);
- GINÁSTICARTE (08 a 14 anos).

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

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

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

2.13. **O correto preenchimento da ficha de inscrição, inclusive a escolha da turma e pagamento do boleto bancário (GRU) até a data do vencimento são de inteira responsabilidade da/o interessada/o.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3. PASSO A PASSO PARA A INSCRIÇÃO ONLINE

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

3.1. Clicar no sub-link Inscrições 2023-02.

3.2. Selecionar a atividade pretendida e clicar em AVANÇAR.

3.3. Selecionar a turma desejada: clicar na seta da direita para visualizar todas as turmas, que ficarão disponíveis para inscrição enquanto houver vaga.

3.4. Preencher integralmente o formulário de inscrição com os dados do participante:

- CPF, obrigatório inclusive para estrangeiros (no caso da criança que não possuir, registrar o CPF do responsável);
- Nome completo;
- SIAPE (somente para as/os servidoras/es da UFSC);
- Selecionar a Categoria (Servidor ou, Aluno ou, Comunidade ou, Outros);
- Selecionar o gênero (Masculino ou, Feminino ou, Outros);
- Data de nascimento;
- Telefone para contato;
- WhatsApp;

- E-mail;
- Dados de contato para caso de emergência (Nome, telefone e e-mail).

- 3.5.** Conferir os dados (especialmente a turma selecionada), enviar e anotar o número da inscrição.
- 3.6.** Imprimir a ficha de inscrição, pois ela contém todas as informações necessárias, como horário e local da atividade.
- 3.7.** Gerar e imprimir o boleto bancário GRU (Guia de Recolhimento da União), no caso de atividades não gratuitas. 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.
Observação: A impressão da ficha de inscrição e do boleto bancário (GRU) ficará disponível no sistema até o respectivo vencimento. É aconselhável imprimi-los nos momentos de menor congestionamento. Basta acessar o link Segunda via da GRU - Guia de Recolhimento da União - 2023/01, informar o número da inscrição e 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 INSCRIÇÃO.
- 3.10.** Confirmação de inscrição: Para as inscrições não gratuitas, o documento de pagamento quitado dentro do prazo estabelecido será a confirmação da inscrição, não sendo necessário apresentá-lo antes da data de início das atividades.

4. PARTICIPAÇÃO

- 4.1.** 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.
- 4.2.** Levar a ficha de inscrição com o comprovante de pagamento no 1º dia de aula. Os servidores da UFSC que obtiveram desconto na respectiva turma deverão apresentar, também, um documento que o identifique como servidor da UFSC.
- 4.3.** Atenção para as atividades que exigem **ATESTADO MÉDICO** de aptidão à prática de atividade física.

5. TROCA DE TURMA

5.1. A/O participante poderá solicitar mudança de turma ou de atividade, enviando e-mail para extensao.cds@contato.ufsc.br, com assunto “Troca de turma” conforme os períodos mencionados no item 5.2. A CEAFC atenderá a solicitação da troca de turma, desde que:

- A inscrição esteja validada (quitada);
- O e-mail seja enviado dentro do período estipulado para a troca de turma, contendo: nome completo, número de inscrição, turma em que se inscreveu e a turma que pretende frequentar (se possível, informar mais de uma opção);
- Haja vaga;
- Atenda aos requisitos da atividade;
- O valor da taxa de inscrição da atividade pretendida não seja superior ao valor de taxa de inscrição paga.

5.2. Períodos para TROCA DE TURMA

Primeiro Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 14/08/2023.

Segundo Período: das 08:00 às 15:00 horas do dia 21/08/2023.

6. DATAS SEM ATIVIDADES 2023/2 (não haverá recuperação de aula)

07 de setembro (quinta -feira):	Feriado – <i>Independência do Brasil</i>
08 e 09 de setembro (sexta e sábado):	Dias não letivos
12 de outubro (quinta-feira):	Feriado – <i>Nossa Senhora Aparecida</i>
13 e 14 de outubro (sexta e sábado):	Dias não letivos
28 de outubro (sexta-feira):	Feriado – <i>Dia do Servidor Público (Lei nº 8.112 – art. 236)</i>
02 de novembro (quinta-feira):	Feriado – <i>Finados</i>
03 e 04 de novembro (sexta e sábado):	Dias não letivos
15 de novembro (quarta-feira):	Feriado – <i>Proclamação da República</i>

7. ATIVIDADES OFERECIDAS

A descrição detalhada das atividades oferecidas para o semestre 2023.2 está especificada no ANEXO 1 deste Edital.

7.1. ABORDAGEM CLÍNICA

- a) MOVMAIS – atividade física para pessoas com excesso de peso corporal (IMC maior ou igual a 25kg/m² (20 a 59 anos, gratuito, inscrição online);
- b) PROCOR – PROGRAMA DE PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO CARDIORESPIRATÓRIA (40 a 80 anos, inscrição online);
- c) REABILITAÇÃO FÍSICA EM PACIENTES PÓS-INFECÇÃO POR COVID-19 (a partir de 30 anos, inscrição online, gratuito).

7.2. ARTES MARCIAIS

- a) JIU-JITSU – Iniciação (18 a 50 anos, gratuito, inscrição online);
- b) JUDÔ – Iniciação (18 a 50 anos, gratuito, inscrição online);
- c) TAI CHI CHUAN (20 a 100 anos, inscrição online).

7.3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

- a) ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA E JOGGING - caminhada e corrida (30 a 80 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).

7.4. **ATIVIDADES FÍSICAS ESPECÍFICAS PARA A TERCEIRA IDADE**

- a) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
b) HIDROGINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
c) NATAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
d) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

7.5. **ATIVIDADES PARA CRIANÇAS**

- a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos, gratuito, inscrição presencial);
b) CAPOEIRA DA ILHA (a partir de 10 anos, gratuito, inscrição presencial);
c) DESENVOLVER (02 a 06 anos, gratuito, inscrição presencial);
d) FUTEBOL – Programa Academia e Futebol (07 a 16 anos, gratuito, inscrição via link do Google forms ou presencial);
e) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
f) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (12 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
g) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 60 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
h) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc. (06 a 11 anos, inscrição presencial, gratuito);
i) SAPATEADO - (08 a 75 anos, inscrição online);

7.6. **ATIVIDADES ESPECÍFICAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**

- a) GOALBALL – Iniciação e Treinamento (12 a 60 anos, deficiência visual, gratuito, inscrição presencial);
b) HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (12 a 60 anos, deficiência motora, gratuito, inscrição presencial);
c) INICIAÇÃO ESPORTIVA – Inicia UFSC - Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc. (6 a 11 anos, inscrição presencial, gratuito);
d) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (15 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial).

7.7. **ACROBACIA AÉREA EM TECIDO**

- a) ACROBACIA AÉREA EM TECIDO (a partir de 18 anos, inscrição online).

7.8. **ATLETISMO**

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

7.9. **BASQUETEBOL**

- a) BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol (11 a 19 anos, turmas gratuitas e pagas, inscrição online e presencial).

7.10. **CAPOEIRA**

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

7.11 DANÇAS

- a) DANÇA DO VENTRE (18 a 60 anos, inscrição online);
- b) FLOORWORK – DANÇA NO SOLO (a partir de 18 anos, inscrição online);
- c) FORRÓ (a partir de 16 anos, inscrição online);
- d) SAMBA DE GAFIEIRA– Iniciantes (a partir de 16 anos, inscrição online);
- e) SAMBA DE GAFIEIRA – Iniciados (a partir de 16 anos, inscrição online);
- f) SAPATEADO (08 a 75 anos, gratuito, inscrição online);

7.12 DESENVOLVER

- b) DESENVOLVER - (02 a 06 anos, gratuito, inscrição presencial).

7.13 ESCALADA

- a) ESCALADA – MODALIDADE BOULDER INDOOR (INICIAÇÃO) – (14 a 60 anos, inscrição online).

7.14 FLEXIBILIDADE

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

7.15 FUTEBOL

- a) PROGRAMA ACADEMIA E FUTEBOL (07 a 16 anos masculino [público geral] e 18 a 40 anos feminino [turma exclusiva para alunas da UFSC], gratuito, inscrição via link do google forms ou presencial);
- b) TREINAMENTO DE FUTEBOL – FUTUFSC – Exclusivo para acadêmicos da UFSC (17 a 35 anos, gratuito, cadastro prévio via link disponibilizado no item 12.2 do anexo 1).

7.16 GINÁSTICA

- a) GINASTICARTE – movimentos constitutivos das ginásticas (ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática) (08 a 14 anos, gratuito, inscrição online);
- b) GPT “ON”: A ginástica é para todos – prática e vivência de movimentos gímnicos para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica (15 a 80 anos, gratuito, inscrição online);
- c) GINÁSTICA PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 60 anos, inscrição online);
- d) UFSCCheer - pretende realizar a prática de *cheerleading*, uma modalidade que envolve a prática da ginástica, acrobacias e esporte. As aulas práticas e coletivas serão ministradas com movimentos constitutivos do *cheerleading* com fins de apresentação (16 a 45 anos, gratuito, inscrição online).

7.17 MUSCULAÇÃO

- a) MUSCULAÇÃO – Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 75 anos, inscrição online).

7.18 PILATES

- a) PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE - (a partir de 16 anos, inscrição online).

7.19 PROGRAMA SEGUNDO TEMPO UNIVERSITÁRIO - PST

- a) PST – Prática desportiva nas modalidades de basquete, handebol, futsal, atletismo e voleibol (para universitários, gratuito, inscrição via google forms).

7.20 SLACKLINE

- a) SLACKLINE – iniciação (16 a 60 anos, inscrição online).

7.21 TÊNIS

- a) TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES – Aprendizagem e Treinamento (15 a 80 anos, ser participante da modalidade tênis em cadeira de rodas, gratuito, inscrição presencial);
- b) TÊNIS PARA A COMUNIDADE (16 a 60 anos, inscrição online).

7.22 VOLEIBOL

- a) VOLEIBOL MASTER (a partir de 35 anos, inscrição online);
- b) VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 anos, inscrição online).

7.23 YOGA

- a) ACROYOGA (15 a 65 anos, inscrição online);
- b) YOGA (15 a 75 anos, inscrição online).

Florianópolis, 11 de julho de 2023.

Prof. Michel Angillo Saad
Diretor do Centro de Desportos - UFSC

ANEXO 1 - DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Atenção: Poderão ocorrer algumas alterações até as datas das inscrições! Confira todos os dados no ato da sua inscrição.

1. ABORDAGEM CLÍNICA

1.1. 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 excesso de peso corporal. Os objetivos são melhorar indicadores de saúde tais como pressão arterial, perfil lipídico e composição corporal, por meio da prática organizada e regular de exercícios físicos.

Coordenador: Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-requisito: Adultos com diagnóstico de excesso de peso (IMC maior ou igual a 25Kg/m²). Para calcular o IMC acesse o link <http://www.saudeemmovimento.com.br/saude/imc.htm>

- Demonstrar estar apto para a prática regular de atividade aeróbia e musculação (atestado médico);
- Apresentar condições e comprometimento para participação em pelo menos 80% das sessões de exercícios.

ATENÇÃO: SOMENTE FAÇA A INSCRIÇÃO SE ATENDER AOS REQUISITOS E TIVER CERTEZA DE QUE CONSEGUIRÁ FREQUENTAR AS ATIVIDADES DURANTE TODO O SEMESTRE

Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.

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

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

Período de Inscrição (enquanto houver vaga):

Início: 01/08/2023, 16h

Fim: 02/08/2023, 16h

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
01	20 a 59 anos	3ª e 5ª feira	17:00 às 18:00	Sala de musculação e pista	25 vagas	Gratuito
02	20 a 59 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Sala de musculação e pista	25 vagas	Gratuito
03	20 a 59 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Sala de musculação e pista	25 vagas	Gratuito

1.2. PROCOR - Programa de Prevenção e Reabilitação Cardiorrespiratória

Treinamento físico combinado (aeróbio e força) para pessoas com fatores de risco cardiovascular.

Coordenadores: Profa. Aline Mendes Gerage e Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Profa. Aline Mendes Gerage e Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: alinegerage@yahoo.com.br; rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Pré-Requisitos: Ter hipertensão e/ou diabetes. O diagnóstico dessas condições será confirmado por apresentação de exame médico ou receita médica. Apresentar atestado médico indicando aptidão para prática de exercícios físicos.

Atestado Médico: Sim. Apresentar até o dia 31/08/2023.

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 09/08/2023, 09h

Fim: 10/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
04	40 a 80 anos	3ª e 5ª feira	14:00 às 15:00	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação e Pista de Atletismo	14	R\$ 200,00
05	40 a 80 anos	3ª, 5ª e 6ª feira	15:00 às 16:00	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação e Pista de Atletismo*	14	R\$ 300,00

*(pista só nas 5ªs e 6ªs feiras)

1.3. Reabilitação Física em Pacientes Pós-Infecção por COVID-19

Avaliações clínicas e físicas; treinamento físico multicomponente (aeróbico, força e equilíbrio). Esse treinamento combina atividades aeróbicas (caminhada e/ou corrida e/ou bicicleta ergométrica), atividades de Yoga e atividades de musculação.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Pré-Requisitos:

1. Apresentar fadiga após acometimento por COVID-19;
2. Apresentar eletrocardiograma dos últimos 06 meses;

Atestado Médico: Sim. Apresentar até o dia 31/08/2023.

Traje/Acessórios: Roupas comuns à prática de exercício.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 09/08/2023, 09h

Fim: 10/08/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
06	A partir de 30 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	09:10 às 10:10	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5)	10	Gratuito
07	A partir de 30 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 15:00	Sala de Musculação/Centro de Reabilitação (Bloco 5)	10	Gratuito

2. ARTES MARCIAIS

2.1. JIU-JITSU

O objetivo do projeto Artes marciais UFSC é 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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
08	18 a 50 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:00	Dojô de artes marciais, bloco 6/CDS	30	Gratuito

2.2. JUDÔ Iniciação

O objetivo do projeto Artes marciais UFSC é proporcionar iniciação e treinamento ao judô para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Profa. Dra. Daniele Detanico

Contato: d.detanico@ufsc.br

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
09	18 a 50 anos	3ª e 5ª feira	12:00 às 13:30	Dojô de artes marciais bloco 6/CDS	30	Gratuito

2.3. JUDÔ Avançado

O objetivo do projeto Artes marciais UFSC é proporcionar condicionamento e treinamento ao judô para a comunidade universitária e externa à UFSC.

Coordenadora: Profa. Dra. Daniele Detanico

Contato: d.detanico@ufsc.br

Pré-Requisitos: pelo menos 1 semestre de prática

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
10	18 a 50 anos	4ª e 6ª feira	18:30 às 20:00	Dojô de artes marciais, bloco 6/CDS	30	Gratuito

2.4. TAI CHI CHUAN

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Cristiane Ker

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com

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

Traje/Acessórios: Roupa confortável, toalha, recipiente com água.

OBS: Chegar uns 5 minutos antes do início da aula para reduzir a frequência cardíaca.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2022

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
11	20 a 100 anos	5ª feira	09:00 às 10:30	Laboratório de Ginástica A – bloco 5	23	R\$ 180,00
12	20 a 100 anos	5ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Ginástica A – bloco 5	23	R\$ 180,00

3. ATIVIDADES AQUÁTICAS

3.1. ATIVIDADES AQUÁTICAS EM POSIÇÃO VERTICAL – HIDROGINÁSTICA e JOGGING (caminhada e corrida)

Atividades aquáticas em “piscina rasa” e “piscina funda” com colete flutuador. Hidroginástica, caminhada, corrida aquática e fortalecimento muscular.

Coordenador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti

Responsável pela Atividade: Rodrigo Sudatti Delevatti

Contato: rodrigo.delevatti@ufsc.br;

Atestado Médico: Sim. Apresentar até o dia 31/08/2023.

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: 04/08/2023, 17h

Fim: 07/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 16/08/2023, 17h

Fim: 17/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
13	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	14:00 às 15:00	Piscina adaptada e piscina grande 2	40	R\$ 400,00
14	30 a 80 anos	2ª, 4ª e 6ª	15:00 às 16:00	Piscina adaptada e piscina grande 2	40	R\$ 400,00
15	30 a 80 anos	2ª e 4ª	16:00 às 17:00	Piscina adaptada e piscina grande 2	30	R\$ 270,00
16	40 a 80 anos	2ª e 4ª	17:00 às 18:00	Piscina adaptada	30	R\$ 270,00
17	40 a 80 anos	2ª, 4ª e 5ª	18:00 às 19:00	Piscina adaptada e piscina grande 2	40	R\$ 400,00

3.2. 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: Lara Elena Gomes Marquardt

Contato: lara.gomes@ufsc.br

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 11/08/2023, 17h

Fim: 14/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
18	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Piscina Adaptada do Complexo Aquático	35	R\$ 250,00
19	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	15:10 às 16:00	Piscina Adaptada do Complexo Aquático	35	R\$ 250,00

3.3. 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 natação.

Coordenadora: Lara Elena Gomes Marquardt

Contato: lara.gomes@ufsc.br

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 11/08/2023, 17h

Fim: 14/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
20	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	13:30 às 14:20	Piscina Adaptada do Complexo Aquático	12	R\$ 250,00

4. ACROBACIA AÉREA EM TECIDO

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com (48) 3721-3975 ou 3721-4778

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

Pré-Requisitos: Ter realizado alguma prática corporal nos últimos meses.

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 03/08/2023, 10h

Fim: 03/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
21	A partir de 18 anos	2ª feira	12:00 às 13:30	Ginásio de Ginástica - Bloco 6	20	R\$ 120,00
22	A partir de 18 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Ginásio de Ginástica - Bloco 6	20	R\$ 120,00

5. ATLETISMO “CORRIDA, DESEMPENHO E SAÚDE”

Este projeto visa proporcionar aos adolescentes e adultos, com a prática organizada e estruturada do Atletismo, os diversos tipos de corrida de forma sistemática, além de possibilitar aos estudantes do curso de Educação Física, sua participação não apenas como atletas, mas também como monitores.

Coordenador: Prof. Jolmerson de Carvalho

Responsável pela Atividade: Prof. Jolmerson de Carvalho

Contato: jolmerson.carvalho@gmail.com

Atestado médico: Sim. 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: 09/08/2023, 09h

Fim: 10/08/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
23	De 18 a 45 anos	3ª, 5ª e 6ª	09:15 às 11:30	Pista de atletismo	20	Gratuito
24	De 18 a 45 anos	2ª, 4ª e 6ª	17:30 às 20:00	Pista de atletismo	20	Gratuito

6. BASQUETEBOL – Centro de Formação no Treino de Basquetebol – CFTB – Programa Segundo Tempo

O CFTB visa promover a iniciação esportiva e o desenvolvimento esportivo no basquetebol a (i) jovens dos 11 aos 19 anos, (ii) estudantes universitários e comunidade, cumprindo as tarefas de treino e dos conteúdos de cada etapa de treino, com o fim de ampliar o desenvolvimento psíquico, biológico, motor e social. Será fomentada a participação de todos no processo de treino e na competição, contribuindo para a aprendizagem e aperfeiçoamento das táticas básicas de Basquetebol em ambiente saudável, jogo seguro e o treino de forma divertida e objetiva.

Coordenador: Prof. Humberto M. Carvalho

Contato: hmoreiracarvalho@gmail.com

Atestado Médico: Menor de 18 anos: Será necessária a apresentação do atestado médico ou do questionário de aptidão para atividade física (junto com o termo de responsabilidade assinado pelos pais e/ou responsável).

Maior de 18 anos: Necessita de apresentação de atestado médico para a prática esportiva

Prazo: 15 dias após início das atividades.

Traje/Acessórios: Vestuário para a prática esportiva de basquetebol: calção, bermuda, tênis, e sempre duas (02) camisas [uma clara (branca) e uma escura (preta ou azul)].

Inscrição: As inscrições serão realizadas presencialmente, no horário e local da prática ou por e-mail: contato.cftb@gmail.com, a partir de 07/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
25	11 a 17 anos masculino	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2/3	25	Gratuito
26	11 a 19 anos feminino	2ª, 4ª e 6ª feira	14:00 às 16:00	Ginásio 2/3	25	Gratuito
27	Universitário Feminino	2ª, 4ª e 6ª feira	18:30 às 20:00	Ginásio 2	30	Gratuito
28	Universitário Masculino	2ª, 4ª e 6ª feira	20:00 às 22:00	Ginásio 2	25	Gratuito

7. CAPOEIRA

Os encontros preveem trabalhos de movimentação do Grupo Capoeira Angola Palmares (treinos práticos); fundamentos (musicalidades, fundamentos de roda, ritmo e história da Capoeira).

Coordenadora: Jeane Vanessa Santos Silva (CED/UFSC)

Responsável pela Atividade: Mestre Polegar (Edson Sioff), Professor Artur, Professor Marcão, Professora Caren, Instrutora Samara e Instrutora Jeane.

Contato: jeane.vanessa@ufsc.br

Traje/Acessórios: Obrigatório uso de roupa branca (calça e camisa). É possível adquirir o uniforme do grupo, mas não obrigatório.

Inscrição: a inscrição será presencial, nos dias e horários de treino, entre os dias 01/08/2023 e 15/08/2023.

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
29	10 a 100 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	19:20 às 21:20	Ginásio de Ginástica - Bloco 6/CDS	25	Gratuito

8. DANÇAS

8.1. DANÇA DO VENTRE - Iniciantes

Aulas de Dança oriental árabe (dança do ventre) para iniciantes. Conteúdo: Postura, Repertório básico da dança oriental (movimentos percussivos e sinuosos), movimentos de braços, deslocamentos, sequências coreográficas, exercícios de soltura e improvisação, aspectos culturais, exercícios com os elementos da dança.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
30	18 a 60 anos	3ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Dança B – Bloco 5	23	R\$ 180,00

8.2. DANÇA DO VENTRE - Iniciados

Aulas de Dança oriental árabe (dança do ventre) para iniciados. Conteúdo: Continuação do repertório básico da dança oriental, deslocamentos simples com movimentos de quadril, deslocamentos na meia ponta, sequências coreográficas, exercícios de soltura e improvisação, aspectos culturais, exercícios com elementos da dança. Introdução ao estilo baladi.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

Pré-Requisitos: Possuir no mínimo 1 semestre de experiência na modalidade.

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.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
31	18 a 60 anos	6ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Dança A – Bloco 5	23	R\$ 180,00

8.3. FLOORWORK – DANÇA NO SOLO

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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

Traje/Acessórios: Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. Preferencialmente usar meias e joelheiras.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
32	A partir de 18 anos	3ª feira	10:30 às 12:00	Laboratório de Dança A - Bloco 5	23	R\$ 180,00

8.4. 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.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
33	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:00	Laboratório de Ginástica A (Bloco 5)	14 para condutoras/es 14 para conduzidas/os	R\$ 300,00

8.5. SAMBA DE GAFIEIRA - Iniciantes

Esta turma visa oportunizar vivências relacionadas ao samba, porém voltada especialmente ao ensino do Samba de Gafieira. Abordará aspectos históricos do Samba e noções básicas da dinâmica de seus movimentos. As atividades propostas miram o desenvolvimento da consciência e expressão corporal, percepção rítmica, expressividade e o aprendizado da técnica do samba de Gafieira.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
34	A partir de 16 anos	2ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança A - Bloco 5	28	R\$ 180,00

8.6. SAMBA DE GAFIEIRA - Iniciados

Oportunizar aos alunos que já tiveram vivências relacionadas ao Samba de Gafieira e Samba no Pé, a continuidade das vivências, ampliando e tornando mais elaborados os exercícios de musicalidade, conexão com o par, movimentos redondos da gafieira, consciência e expressão corporal, expressividade, e, o aprimoramento da técnica do samba de Gafieira e Samba no Pé.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

Pré-requisito: Ter vivenciado aulas de samba ao menos UM semestre.

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.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
35	A partir de 16 anos	5ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança A - Bloco 5	29	R\$ 180,00

8.7. SAPATEADO - Iniciantes

Aulas de sapateado para pessoas de 08 a 75 anos que gostariam de conhecer e aprimorar seus conhecimentos sobre esta modalidade.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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 e sapato de sapateado. Há sapatos para emprestar.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
36	08 a 75 anos	5ª feira	19:30 às 20:30	Laboratório de Dança B - Bloco 5	18	R\$ 120,00

8.8. SAPATEADO - Iniciados

Aulas de sapateado para pessoas de 8 até 75 anos que possuem prática e conhecimentos prévio de no mínimo 1 ano sobre a modalidade.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

Pré-requisito: Possuir no mínimo 1 ano de experiência na modalidade.

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 e sapato de sapateado. Há sapatos para emprestar.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
37	08 a 75 anos	5ª feira	18:30 às 19:30	Laboratório de Dança B - Bloco 5	23	R\$ 120,00

9. DESENVOLVER

Tem como objetivo oferecer atividades de estimulação e intervenção motora para crianças, bem como avaliar e monitorar o desenvolvimento motor de pré-escolares (idades entre 2 e 6 anos).

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

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

Contato: lisiane.poeta@ufsc.br

Traje/Acessórios: Roupas para prática motora (calça, tênis e camiseta).

Inscrição: presencial, realizada no primeiro dia de aula, no horário e local da prática.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
38	02 a 03 anos	3ª feira	13:45 às 14:30	Laboratório pedagógico de dança B – bloco 5	10	Gratuito
39	04 a 06 anos	3ª feira	14:45 às 15:30	Laboratório pedagógico de dança B – bloco 5	10	Gratuito

10. ESCALADA – modalidade boulder indoor (Iniciação)

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

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker de Melo

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo Pimenta

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

Atestado: Sim. No caso de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.

Traje/Acessórios: Roupas confortáveis.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 03/08/2023, 17h

Fim: 04/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
40	14 a 60 anos	4ª feira	09:10 às 10:40	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	10	130,00
41	14 a 60 anos	6ª feira	09:10 às 10:40	Máximus Academia (Av. Jorge Lacerda, 2464 – Costeira do Pirajubaé)	10	130,00

11. FLEXIBILIDADE

Nesta aula vamos trabalhar o ganho de amplitude de movimento. O ganho de flexibilidade aumenta as possibilidades experimentais para o corpo em movimento, sendo também muito benéfico como prática complementar aos esportes. A aula é composta por aquecimento, exercícios de mobilidade articular, fortalecimentos específicos, alongamentos ativos, passivos, dinâmicos e estáticos.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Profa. Luciana Fiamoncini

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
42	A partir de 16 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança A – Bloco 5	28	R\$ 180,00

12. FUTEBOL

12.1. FUTEBOL – Programa academia & futebol

O presente projeto de extensão universitário intitulado "Academia para o Desenvolvimento e Formação de Crianças e Jovens através do Futebol e do Futsal" está vinculado ao Programa Academia & Futebol da Secretaria Nacional de Futebol e Defesa dos Direitos do Torcedor – Ministério da Cidadania. A relevância desse projeto é vista como positiva para a comunidade acadêmica da UFSC, na medida em que proporcionará às crianças e adolescentes dos bairros próximos à região da UFSC com a prática organizada e estruturada do Futebol e do Futsal de forma sistemática. Além disso, o presente projeto servirá como um laboratório prático para os(as) alunos(as) do curso de graduação em Educação Física.

Coordenador: Anderson Santiago Teixeira

Responsável pela Atividade: Anderson Santiago Teixeira

Contato: academiafutebol.ufsc@gmail.com (preferencialmente) / anderson.santiago.teixeira@ufsc.br

Pré-requisito: (somente para a turma 45) ser aluna regularmente matriculada na UFSC.

Traje/Acessórios: Chuteira de campo ou tênis society (preferencialmente), ou tênis normal para prática esportiva. O uniforme do programa será disponibilizado a cada participante pelo projeto.

INSCRIÇÕES: Os interessados devem solicitar o link de inscrição pelo e-mail: academiafutebol.ufsc@gmail.com a partir de 01/08/2023.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
43	07 a 15 anos (masculino)	3ª e 5ª feira	08:30 às 11:50	Campo de Futebol - CDS/UFSC e Ginásio 3	10	Gratuito
44	07 a 16 anos (masculino)	3ª e 5ª feira	16:00 às 17:30	Campo de Futebol - CDS/UFSC e Ginásio 3	10	Gratuito
45	18 a 40 anos (feminino - universitário)	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:00	Campo de Futebol CDS/UFSC	20	Gratuito

12.2. TREINAMENTO DE FUTEBOL – FUTUFSC

As sessões de treinamento da equipe de Futebol Masculina acontecerão nas terças e quintas das 18:30 às 20:30. As atividades iniciarão dia 15 de agosto, com uma seletiva para escolher os atletas que irão compor o grupo do projeto.

Coordenador: Juliano Fernandes da Silva

Responsável pela Atividade: Juliano Fernandes da Silva

Contato: Instagram @futufsc

Pré-requisito: ser aluno regularmente matriculado no semestre 2023/2 na UFSC

Traje/Acessórios: chuteira, calção, meião, camiseta.

Será feita uma seletiva técnica para escolher os participantes, por se tratar de uma equipe de representação da UFSC. Para participar da seletiva o acadêmico deve fazer um cadastro prévio em: <https://forms.gle/qXkJVVMtRfj2wiUu7>

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
46	17 a 35 anos (Masculino - exclusivo alunos da UFSC)	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:30	Campo de Futebol CDS/UFSC	35	Gratuito

13. GINÁSTICA

13.1. GINASTICARTE

Objetiva a prática da Ginástica para Todos (GPT), com foco nos elementos constitutivos da ginástica rítmica, ginástica artística, ginástica acrobática, entre outras. Desenvolve composições coreográficas, de forma lúdica, criativa, inclusiva e com fins de apresentação.

Coordenadora: Patrícia Luiza Bremer Boaventura

Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura e Andrize Ramires Costa

Pré-requisito: Ter participado do projeto GinasticArte em ao menos UM semestre.

Contato: plbboaventura@gmail.com

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

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

OBS: as vagas serão preenchidas primeiro por quem já participou do projeto e as vagas remanescentes serão por data de inscrição.

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 07/08/2023, 17h

Fim: 08/08/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
47	08 a 14 anos	3ª e 5ª feira	14:20 às 15:10	Ginásio de Ginástica – Bloco 6	20	Gratuito

13.2. GPT “ON”: A GINÁSTICA É PARA TODOS

Objetiva a participação da comunidade (alunos, professores, técnico-administrativos e comunidade em geral) a realizar a prática e a vivência de movimentos gímnicos elementares para o desenvolvimento de composições coreográficas como forma recreativa e lúdica.

Coordenadora: Prof^ª Andrize Ramires Costa

Responsável pela Atividade: Andrize Ramires Costa e Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

Contato: andrize.costa@ufsc.br

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

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: 07/08/2023, 17h

Fim: 08/08/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
48	15 a 80 anos	3ª e 5ª feira	12:30 às 13:20	Ginásio de Ginástica – Bloco 6	20	Gratuito

13.3. 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: Lara Elena Gomes Marquardt

Responsável pela Atividade: Lara Elena Gomes Marquardt

Contato: lara.gomes@ufsc.br

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

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 11/08/2023, 17h

Fim: 14/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
49	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	08:20 às 09:10	Laboratório Pedagógico de Dança B – Bloco 5	30	R\$ 190,00
50	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	09:10 às 10:00	Laboratório Pedagógico de Dança B – Bloco 5	30	R\$ 190,00
51	A partir de 60 anos	3ª e 5ª feira	16:20 às 17:10	Laboratório Pedagógico de Ginástica – Bloco 5	30	R\$ 190,00

13.4 UFSCCheer

Essa modalidade objetiva a prática de cheerleading: esporte que envolve movimentos aéreos, acrobáticos, elevações, pirâmides; tumbling e fundamentos das ginásticas; exercícios de força e flexibilidade. As aulas e treinos serão ministrados com movimentos constitutivos do cheerleading com fins de apresentação.

Coordenadora: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva

Responsável pela Atividade: Patrícia Luiza Bremer Boaventura Justo da Silva e Andrize Ramires Costa

Contato: plbboaventura@gmail.com

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

OBS: As/Os participantes inscritas/os no projeto poderão participar do INTEGRA UFSCHEER. Serão encontros para a formação e prática de cheerleading, aos sábados, no período das 14:00h às 18:00h, preferencialmente no ginásio de alumínio (6B), CDS/UFSC.

Inscrição: Contato direto com a professora coordenadora do projeto por meio do e-mail plbboaventura@gmail.com

- A turma de *cheerleading* de sexta-feira está sujeita a confirmação de, no mínimo, 20 (vinte) inscritos. Caso não seja preenchido o número mínimo de inscrições ou permanência durante o semestre, a turma de sexta-feira não será aberta e/ou continuada.

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 07/08/2023, 17h

Fim: 08/08/2023, 12h

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
52	16 a 45 anos	6ª feira	12:00 às 13:00	Ginásio de ginástica – Bloco 6	20	Gratuito
53	16 a 45 anos	Sábado	14:00 às 18:00	Ginásio de ginástica – Bloco 6	20	Gratuito

14. GOALBALL

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

Coordenadora: Bruna Barboza Seron
Responsável pela Atividade: Prof. Leonardo
Contato: bruna.seron@ufsc.br
Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência visual
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição: Diretamente no local da prática a partir de 15/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
54	12 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:20 (Masculino) 15:10 às 16:20 (Feminino)	Ginásio 2	20	Gratuito
		Sábado	08:00 às 11:00			

15. HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS

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

Coordenadora: Profa. Bruna Barboza Seron
Responsáveis pela Atividade: Prof. Everton e Prof. Marcos
Contato: bruna.seron@ufsc.br
Pré-Requisitos: Pessoas com deficiência motora
Traje/Acessórios: Roupas confortáveis para prática esportiva

Inscrição: Presencial, diretamente no local da prática a partir de 15/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
55	12 a 60 anos	3ª feira e sábado	17:30 às 19:00 09:00 às 11:00	Ginásio 3 Ginásio 1	20	Gratuito

16. INICIA UFSC/Núcleo 1 – Programa Segundo Tempo

Atividades de iniciação às diferentes práticas corporais, de modo a contemplar o desenvolvimento e as habilidades motoras de modalidades individuais e coletivas, tais como: atletismo, atividades aquáticas, voleibol, futsal, basquetebol, handebol, esportes adaptados etc.

Projeto desenvolvido mediante uma perspectiva do esporte educacional, com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento físico, motor, cognitivo e social das crianças.

* Turma 55: específica para crianças com autismo.

Coordenadora: Profª Michele Caroline de Souza Ribas
Responsável pela Atividade: Profª Michele Caroline de Souza Ribas, Profª Lara Elena Gomes Marquardt, Profª Bruna Barboza Seron, Prof. Ramon Cruz e Prof. Juliano Fernandes.
Contato: souza.michele@ufsc.br ou via mensagem no instagram: [@iniciaufsc](https://www.instagram.com/@iniciaufsc)
Traje/Acessórios: Trajes que possibilitem a prática de atividade física.

As inscrições devem ser realizadas presencialmente nos dias **14 e 15 de agosto/2023**.

LOCAL: Bloco administrativo do CDS/UFSC sala 19, térreo.

HORÁRIO: das 9h às 10h.

SALIENTAMOS QUE A INSCRIÇÃO OCORRE POR ORDEM DE CHEGADA, E QUE AS VAGAS PODEM SE ESGOTAR NO PRIMEIRO DIA DE INSCRIÇÃO (14/08/2023).

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
56	06 a 08 anos	2ª e 4ª feira	2ª - 08:00 às 11:00 4ª - 08:00 às 09:30	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	10	Gratuito
57	09 a 11 anos	3ª, 4ª e 5ª feira	3ª e 5ª - 08:00 às 09:30 4ª - 09:45 às 11:15	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	30	Gratuito
58	06 a 11 anos (crianças com autismo)	3ª e 5ª feira	10:20 às 11:50	Ginásios, Quadras, Campos, Pista de atletismo, Piscina Adaptada, salas de dança CDS/UFSC	15	Gratuito

17. MUSCULAÇÃO - Academia de Musculação para a Comunidade (18 a 70 anos)

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

Coordenador: Tiago Turnes

Contato: tiago.turnes@ufsc.br ou 37218450

Atestado Médico: Entregar Atestado médico de que está apto(a) a fazer atividade física, no máximo, até 15 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: 04/08/2023, 09h

Fim: 04/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
59	18 a 75 anos	3ª e 5ª feira	7:30 às 08:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	22	R\$ 190,00
60	18 a 75 anos	2ª e 4ª feira	13:30 às 14:20	Laboratório de Musculação – Bloco 6	25	R\$ 190,00
61	18 a 75 anos	2ª e 4ª feira	15:10 às 16:00	Laboratório de Musculação – Bloco 6	25	R\$ 190,00
62	18 a 75 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 18:50	Laboratório de Musculação – Bloco 6	20	R\$ 190,00

18. PILATES SOLO PARA A COMUNIDADE

O método Pilates foi desenvolvido por Joseph H. Pilates, no início do sec. XX. A nossa prática se fundamenta em seus ensinamentos estando vinculada a propriocepção (consciência corporal), a coordenação motora (expressão harmônica, fluidez), ao controle e consciência corporal, à busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão, relaxação); a boa respiração (autoconhecimento) e a contextualização do corpo (ser humano) como síntese

histórica na sociedade capitalista. Praticamos uma sequência de exercícios relacionados: 1- ao alinhamento da postura/equilíbrio corporal em relação à força gravitacional; 2) a uma orientação que alinhe a coluna vertebral num eixo seguro e confortável (para se alcançar a estabilidade); 3) à consciência corporal e mais familiaridade com o próprio corpo; 4) ao corpo articulado ao processo social e assim se posicionando em relação às questões estéticas (gordo, magro e a moda dominante leiam-se imposições do mercado capitalista e a nutrição; 5) a exercícios que possam prevenir e recuperar o desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele (alcançar o vigor orgânico); 6) à geração de consciência nas expressões corporais pessoais e sociais sabendo distinguir o que pode ser social/histórico/adquirido, e o que pode ser nato -hereditário e/ou biológico.

Coordenadora: Prof^ª. Iracema Soares de Sousa

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

Contato: cemassa@yahoo.com.br

Atestado Médico: ao se inscrever a pessoa assume que a sua condição de saúde está apta para a execução de exercícios físicos de média à intensa carga orgânica.

Traje/Acessórios: Roupa adequada que possibilite os exercícios corporais.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 01/08/2023, 16h

Fim: 02/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
63	A partir de 16 anos	3ª e 5ª feira	20:20 às 22:00	Laboratório de Dança A – Bloco 5	35	R\$ 365,00

19. PROGRAMA SEGUNDO TEMPO UNIVERSITÁRIO - PST

Prática desportiva nas modalidades de Basquete, handebol, futsal, atletismo, voleibol. As turmas dos esportes coletivos são destinadas apenas para acadêmicos da UFSC. As turmas de atletismo são destinadas para estudantes e servidores da UFSC.

Coordenador: Prof. Juliano Fernandes da Silva

Responsável pela Atividade: Juliano Fernandes da Silva, Ramon Cruz e Michel Milistedt

Contato: programasegundotempo.ufsc@gmail.com

Pré-Requisitos: Turma 64: ser servidor/a docente ou TAE na UFSC; turmas 65 a 75: Atestado de matrícula regular na UFSC em 2023/2

Atestado Médico: Não. Deverá ser preenchida uma anamnese.

Traje/Acessórios: Roupas e calçados para a prática específica de cada modalidade.

Inscrição: Remeter o formulário do link: <https://forms.gle/d8nt135srWrzKCRL7> a partir de 01/08/2023

Turmas	Modalidade	Faixa Etária	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
64	Caminhada e corrida - Servidores	Universitário	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:30	Pista de atletismo	40	Gratuito
65	Atletismo - Discentes	Universitário	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:30	Pista de atletismo	30	Gratuito
66	Futsal Masculino	Universitário	2ª e 4ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	20	Gratuito
67	Futsal Masculino	Universitário	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 3	20	Gratuito
68	Futsal Feminino	Universitário	3ª e 5ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	25	Gratuito
69	Handebol Masculino	Universitário	3ª e 5ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	25	Gratuito
70	Handebol Feminino	Universitário	2ª e 4ª feira	20:20 às 22:00	Ginásio 1 e 3	25	Gratuito
71	Voleibol Masculino	Universitário	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1	25	Gratuito
72	Voleibol Feminino	Universitário	3ª e 5ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1	20	Gratuito
73	Voleibol Feminino	Universitário	2ª e 4ª feira	18:30 às 20:10	Ginásio 1	20	Gratuito
	Basquete Masculino	Universitário	Ver item 6. do Anexo I				
	Basquete Feminino	Universitário					

20. SLACKLINE - Iniciação

História do Slackline. Princípios de Segurança para a prática do esporte. Conhecimento dos equipamentos. Iniciação à prática da modalidade. Instrução e prática do Slackline - mudanças de plano e manobras. Introdução ao longline.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker

Responsável pela Atividade: Prof. Ricardo Pimenta

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com, (48) 3721-3975, (48) 3721-4778

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; repelente.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 08/08/2023, 14h

Fim: 09/08/2023, 08h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
74	16 a 60 anos	4ª feira	17:10 às 18:40	Slack Point - Espaço externo CDS (ao lado das quadras abertas) / Dias de chuva - Ginásio de Alumínio (Bloco 6)	15	R\$ 120,00
75	16 a 60 anos	6ª feira	17:10 às 18:40	Slack Point - Espaço externo CDS (ao lado das quadras abertas) / Dias de chuva - Ginásio de Alumínio (Bloco 6)	15	R\$ 120,00

21. TÊNIS

21.1. TÊNIS DE CAMPO PARA CADEIRANTES

Treinamento de Tênis para pessoas cadeirantes

Coordenador: Prof. Adilson André Martins Monte

Contato: adilsonmonte@gmail.com, (48) 996218237

Pré-Requisitos: Ser praticante da modalidade Tênis em Cadeira de Rodas.

Inscrição: As inscrições serão realizadas presencialmente, no horário e local da atividade.

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
76	15 a 80 anos	5ª feira	09:00 às 12:00	Quadra 1 ou na de cimento	5	Gratuito
		6ª feira	15:00 às 18:00	Quadra 5 ou na de cimento		

21.2. TÊNIS MISTO PARA A COMUNIDADE

Desenvolver o treinamento na modalidade de tênis para pessoas dos gêneros masculino e feminino, a nível de iniciação e intermediário.

Coordenador: Prof. Valmir José Oleias

Contato: valmir.oleias@gmail.com ; fone 48-99915-7576

Pré-requisitos: Apenas para inscrição em turmas de nível intermediário é necessário ter conhecimento básico dos fundamentos técnicos da modalidade.

Traje/Acessórios: Trajes e materiais específicos para modalidade

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 02/08/2023, 17h

Fim: 03/08/2023, 9h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
77 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
78 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
79 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
80 Iniciantes	16 a 60 anos	2ª e 4ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
81 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	18:00 às 19:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
82 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	19:00 às 20:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
83 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	20:00 às 21:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00
84 Intermediário	16 a 60 anos	3ª e 5ª feira	21:00 às 22:00	Quadra 5 de Saibro, ao lado do Ginásio 3 CDS	10	R\$ 300,00

22. VOLEIBOL

22.1. VOLEIBOL MASTER (a partir de 35 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 e fundamentos e o jogo.

Coordenador: Jucemar Benedet

Responsável pela Atividade: Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

Pré-Requisitos: Ter experiência na prática do voleibol em nível intermediário ou superior (ter domínio dos fundamentos técnicos/táticos da modalidade 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 ter condições físicas adequadas ou estar em processo de preparação física para a prática esportiva do voleibol.

Atestado Médico: Sim. Prazo 15 dias após início das atividades.

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

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 09/08/2023, 09h

Fim: 10/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 15/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima)	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
85	A partir de 35 anos	2ª, 4ª e 6ª feira	8:00 às 10:00	2ª - ginásio 1 B 4ª e 6ª - ginásio 2	25	R\$ 360,00

22.2. VOLEIBOL PARA A TERCEIRA IDADE (a partir de 55 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: Lara Elena Gomes Marquardt

Responsável pela Atividade: Jucemar Benedet

Contato: jucemar.benedet@ufsc.br

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

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: 11/08/2023, 17h

Fim: 14/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turma	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
86	A partir de 55 anos	2ª feira	08:00 às 10:00	Ginásio 1	20	R\$ 250,00
		4ª feira	09:10 às 10:00	Ginásio 1		
		6ª feira	07:30 às 09:10	Ginásio 3		

23. YOGA

23.1. 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. Cristiane Ker de Melo

Responsável pela Atividade: Prof. Markus J. Weininger

Contato: projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com ; (48) 3721-3975; (48) 3721-4778

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 ou toalha de banho se quiser usar os tapetinhos da sala.

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

Períodos de Inscrição (enquanto houver vaga):

1º Período:

Início: 07/08/2023, 17h

Fim: 08/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 16/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período:

Início: 21/08/2023, 17h

Fim: 25/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
87	15 a 65 anos	4ª feira	19:20 às 22:00	Laboratório de Ginástica A – bloco 5	28	R\$ 180,00

23.2. 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, autocontrole, 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. Cristiane Ker de Melo

Responsável pela Atividade: Cristiane Ker de Melo

Contato: projetopraticascorporais.ufsc@gmail.com ; (48) 3721-3975; (48) 3721-4778

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: 07/08/2023, 17h

Fim: 08/08/2023, 12h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 10/08/2023

2º Período (vagas restantes):

Início: 14/08/2023, 17h

Fim: 15/08/2023, 16h

Vencimento do Boleto Bancário (GRU): 17/08/2023

3º Período:**Início:** 21/08/2023, 17h**Fim:** 25/08/2023, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
88	15 a 60 anos	3ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança A	28	R\$ 180,00
89	15 a 60 anos	5ª feira	13:30 às 15:00	Laboratório de Dança A	28	R\$ 180,00
90	15 a 60 anos	2ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Ginástica A	28	R\$ 180,00
91	15 a 60 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Ginástica A	28	R\$ 180,00

23.3. YOGA – Turma Especial

Prática de Yoga com foco em consciência corporal, posturas psico-físicas (ásanas) praticadas com segurança, técnicas de respiração (pranayamas) e princípios da filosofia do Yoga.

Coordenadora: Profa. Cristiane Ker de Melo**Responsável pela Atividade:** Prof. Markus J. Weininger**Contato:** projtopraticascorporais.ufsc@gmail.com ; (48) 3721-3975; (48) 3721-4778**Atestado Médico:** Necessário somente em casos de gestantes, cardíacos, pressão alta e/ou, com outras doenças graves que possuem implicações e restrições em relação à prática corporal.**Traje/Acessórios:** Roupas leves, confortáveis e adequadas à prática corporal. 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:** 07/08/2023, 17h**Fim:** 08/08/2023, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 10/08/2023**2º Período** (vagas restantes):**Início:** 14/08/2023, 17h**Fim:** 15/08/2023, 16h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 17/08/2023**3º Período:****Início:** 21/08/2023, 17h**Fim:** 25/08/2023, 12h**Vencimento do Boleto Bancário (GRU):** 25/08/2023

Turmas	Faixa Etária (mínima e máxima):	Dias da Semana	Horários	Local	Número de Vagas	Valor da Taxa
92	15 a 75 anos	4ª feira	12:00 às 13:30	Laboratório de Dança B	28	R\$ 180,00