



Programas de Atividades Físicas e Esportivas

Adulto, 60+ e Infantojuvenil

2º Semestre de 2022



MODALIDADES INDIVIDUAIS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	18 +	I / MF	ALONGAMENTO	2ª/4ª	17h-18h	Carolina	Online	25	5
2	18 +	I / MF	ALONGAMENTO	3ª/5ª	13h-14h	Carolina	Sala Individualizada	20	5
3	18 +	I e II / MF	ALONGAMENTO P/TODOS	6ª	12h-13h	Carolina	Sala 2/Estádio	10	10
*1	30+	Todos/MF	*ATIVIDADE FÍSICA INDIVIDUALIZADA	2ª/4ª/6ª	07h-09h	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	20	5
*2	30+	Todos/MF	*ATIVIDADE FÍSICA INDIVIDUALIZADA	3ª/5ª	07h-09h	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	10	15
1	60+	I / MF	CAMINHADA 60+	3ª/5ª	8h30-10h	Baccani	Pista/Trilha/Campus	15	15
1	18 +	I / MF	CAMINHADA E ALONGAMENTO	3ª/5ª	19h-20h	Celso	Sala 2/Estádio	15	5
1	18 +	I / MF	CAMINHADA LONGA	2ª/4ª	07h-08h	Bezerra	Barra Alongamento/Trilha	20	5
1	60 +	I / MF	CIRCUITO 60+	2ª/4ª	08h-09h	Ana Cristina	Pista e Sala 1/Estádio	5	20
2	60 +	I / MF	CIRCUITO 60+	2ª/4ª	09h-10h	Ana Cristina	Pista e Sala 1/Estádio	5	20
1	15+	Todos/ MF	CIRCUITO HIIT	2ª/4ª	07h-08h	Womualy	Sala 2/Estádio	15	5
2	15+	Todos/MF	CIRCUITO HIIT	3ª	9h30-11h	Womualy	Sala 2/Estádio	15	5
1	18 +	I / MF	CONDICIONAMENTO FÍSICO	3ª/5ª	7h30-08h30	Baccani	Pista/Trilha	20	0
2	16 +	Todos/MF	CONDICIONAMENTO FÍSICO	3ª/5ª	17h30-18h30	Érica	Espaço Multiuso	30	0
1	30+	II / F	CONDICION. FÍSICO FEMININO	3ª/5ª	08h-09h	Fabiane	Sala 1/Estádio	10	10
1	30+	I e II / MF	CONDICION. FÍSICO INTEGRADO	3ª/5ª	17h-18h	Vinícius	Sala Individualizada	15	5
2	30+	I e II / MF	CONDICION. FÍSICO INTEGRADO	4ª/6ª	11h-12h	Vinícius	Sala Individualizada	15	5
1	18+	I e II / MF	CORRIDA DE RUA	2ª/4ª	18h-19h30	Paula	Pista e Sala Individualizada	30	5
1	18+	I / MF	CORRIDA DE RUA/ATLETISMO	2ª/4ª	16h30-18h	Paula	Pista e Sala Individualizada	30	5
2	18+	I e II / MF	CORRIDA DE RUA/ATLETISMO	3ª/5ª	07h-8h30	Paula	Pista/Módulo 2	30	5
3	18+	I / MF	CORRIDA DE RUA/ATLETISMO	3ª/5ª	8h30-10h	Paula	Pista/Módulo 2	30	5
1	35+	I e II / MF	EDUCAÇÃO FÍSICA	3ª/5ª	09h-10h30	Mª Lourdes	Sala Individualizada Piscina	8	8
1	16 +	Todos/MF	FITNESS INTERVALADO	2ª/4ª	18h-19h	Érica	Espaço Multiuso	30	0
1	18+	I / MF	GINÁSTICA	2ª/4ª	14h30-15h30	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	10	5
2	18+	I / MF	GINÁSTICA	3ª/5ª	14h-15h	Carolina	Sala Individualizada	20	5
1	60 +	II / MF	GINÁSTICA 60+	3ª/5ª	09h-10h	Fabiane	Sala 1/Estádio	5	10
1	30+	I / F	GINÁSTICA FEMININA	2ª/4ª	09h-10h	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	10	5
1	18+	Todos/MF	GINÁSTICA LOCALIZADA	3ª/5ª	12h-13h	Fabiane	Sala 1/Estádio	20	0
1	30 +	I / M	GINÁSTICA MASCULINA	2ª/4ª	19h-21h	Celso	Espaço Multiuso e Módulo 6	20	15

MODALIDADES INDIVIDUAIS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	18+	I / MF	MAT PILATES	2ª/4ª	09h-10h	Fabiane	Sala 20/Estádio	15	0
2	16 +	I / MF	MAT PILATES	2ª/4ª	17h-18h	Érica	Espaço Multiuso	25	5
3	18+	I / MF	MAT PILATES	3ª/5ª	11h-12h	Fabiane	Sala 1/Estádio	20	0
4	16 +	II / MF	MAT PILATES	3ª/5ª	11h-12h	Érica	Espaço Multiuso	25	5
5	16 +	I / MF	MAT PILATES	3ª/5ª	12h-13h	Érica	Espaço Multiuso	30	0
6	16 +	II / MF	MAT PILATES	3ª/5ª	18h30-19h30	Érica	Espaço Multiuso	25	5
<hr/>									
1	60+	I / MF	MUSCULAÇÃO 60+	2ª/4ª	08h-09h	José Carlos	Sala 22/Estádio	10	10
2	60+	I / MF	MUSCULAÇÃO 60+	2ª/4ª	09h-10h	José Carlos	Sala 22/Estádio	10	10
3	60+	I / MF	MUSCULAÇÃO 60+	3ª/5ª	08h-09h	José Carlos	Sala 22/Estádio	10	10
4	60+	I / MF	MUSCULAÇÃO 60+	3ª/5ª	09h-10h	José Carlos	Sala 22/Estádio	10	10
<hr/>									
1	18+	I e II / MF	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	10h30-11h30	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	15	5
2	18+	I e II / MF	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	11h30-12h30	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	15	5
3	18 +	I / MF	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	17h-18h	Celso	Sala 22/Estádio	20	0
4	18 +	I / MF	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	18h-19h	Celso	Sala 22/Estádio	20	0
5	18+	I e II / MF	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	10h30-11h30	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	15	5
6	18+	I e II / MF	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	11h30-12h30	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	15	5
7	18+	II / MF	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	19h30-20h30	Sinhorini	Sala 22/Estádio	12	0
8	18+	I / MF	MUSCULAÇÃO	4ª/6ª	19h30-20h30	Sinhorini	Sala 22/Estádio	12	0
*9	18 a 59	III / MF	*MUSCULAÇÃO	2ª a 6ª	6h30-08h	José Carlos	Sala 22/Estádio	20	0
*10	18 +	II / MF	*MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	16h-19h	Celso	Sala 22/Estádio	35	0
<hr/>									
1	16+	Todos/MF	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	3ª feira	09h30-10h30	Patrícia Peres	Online	15	5
2	16+	Todos/MF	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	4ª feira	13h-14h	Patrícia Peres	Online	15	5
<hr/>									
1	18+	I e II / MF	TREINAMENTO FUNCIONAL	2ª/4ª	12h-13h	Vera	Sala 2/Estádio	25	20
<hr/>									
1	18 +	I / MF	TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO	2ª/4ª	09h-10h	Danilo	Espaço Multiuso	20	10
2	18 +	I / MF	TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO	3ª/5ª	08h-09h	Danilo	Online	60	20
<hr/>									
1	18 +	I / MF	YOGA	2ª/4ª	08h-09h	Danilo	Espaço Multiuso	20	10
2	18 +	I / MF	YOGA	2ª/4ª	11h30-12h30	Danilo	Espaço Multiuso	20	10
3	18 +	I / MF	YOGA	2ª/4ª	12h30-13h30	Danilo	Espaço Multiuso	20	10
4	18 +	I / MF	YOGA	3ª/5ª	09h-10h	Danilo	Online	60	20
5	18 +	I / MF	YOGA	3ª/5ª	11h15-12h15	Danilo	Online	60	20
6	18 +	I / MF	YOGA	3ª/5ª	14h30-15h30	Danilo	Espaço Multiuso	20	10

MODALIDADES INDIVIDUAIS ADAPTADAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	60+	I / MF	ALONGAMENTO 60+	2ª/4ª	08h-09h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10

*1	14+	I / F	*ATIVIDADE FÍSICA P/ GESTANTE	2ª/4ª	09h-10h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
*1	14+	I / MF	*ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA	2ª/4ª	10h-11h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
*2	14+	I / MF	*ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA	2ª/4ª	11h-12h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
*3	14+	I / MF	*ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA	2ª/4ª	17h-18h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
*4	14+	I / MF	*ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA	2ª/4ª	18h-19h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
*1	14+	I / MF	*ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA E JOELHO	2ª/4ª	19h-20h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
*2	14+	I / MF	ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA E JOELHO	2ª/4ª	20h-21h	Luzimar	Salas 2 e 6/Estádio	40	10
1	16 +	I e II / MF	EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO	2ª/4ª	18h-19h	Carolina	Sala 20/Estádio	15	5
2	16 +	I e II / MF	EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO	3ª/5ª	12h-13h	Carolina	Sala Individualizada	15	5
1	16+	Todos/MF	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA EMAGRECIMENTO	2ª	12h-13h	Patrícia Peres	Sala Individualizada	10	0
2	16+	Todos/MF	ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA EMAGRECIMENTO	5ª	17h-18h	Patrícia Peres	Online	15	5

MODALIDADES COLETIVAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(ª)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	18 +	I / MF	BASQUETEBOL	3ª/5ª	12h-14h	Baccani	Módulo 4	20	0
1	18 +	I / F	FUTEBOL FEMININO	2ª/4ª	07h30-09h	Baccani	Campo 1	30	0
1	18 +	I / M	FUTEBOL MASCULINO	2ª/4ª	12h-14h	Baccani	Campo 2	40	0
2	40+	Todos / M	FUTEBOL MASCULINO	2ª/4ª	17h30-19h	Maykell	Campo 1	40	0
1	18+	I e II / MF	TÊNIS	2ª/4ª	07h-08h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	10	10
2	18+	I / MF	TÊNIS	2ª/4ª	08h-09h	Thales	Quadras Tênis 1 a 3	16	0
3	18+	II / MF	TÊNIS	2ª/4ª	09h-10h	Thales	Quadras Tênis 1 a 4	16	0
4	18+	I / MF	TÊNIS	3ª/5ª	07h-08h	Thales	Quadras Tênis 4 a 7	16	0
5	18+	II / MF	TÊNIS	3ª/5ª	08h-09h	Thales	Quadras Tênis 4 a 7	16	0
6	18+	II / MF	TÊNIS	3ª/5ª	09h-10h	Thales	Quadras Tênis 4 a 7	8	8
7	18+	II / MF	TÊNIS	3ª/5ª	11h-12h	Thales	Quadras Tênis 4 a 7	16	0
8	18+	I / MF	TÊNIS	3ª/5ª	12h-13h	Thales	Quadras Tênis 4 a 7	16	0
1	18 +	I / MF	VOLEIBOL	2ª/4ª/6ª	6h45-08h	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	25	0
2	18 +	I / MF	VOLEIBOL	3ª/5ª	11h-12h15	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	25	0
3	18 +	I / MF	VOLEIBOL	3ª/5ª	12h15-13h30	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	25	0

MODALIDADES COLETIVAS ADAPTADAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(ª)	Local	Vagas	
								USP	Externo
*1	18 +	I e II / MF	*FUTEBOL ADAPTADO PARA DEFICIENTE INTELLECTUAL	4ª/6ª	15h-16h30	Carolina	Quadra Externa 4	5	10

MODALIDADES DE LUTAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	15+	Todos/MF	CAPOEIRA	2ª/4ª	10h30-12h30	Womualy	Sala 20/Estádio	15	5
2	18+	I / MF	CAPOEIRA	2ª/4ª	18h-19h	Vinicius	Sala 1/Estádio	15	5
3	18+	II / MF	CAPOEIRA	2ª/4ª	18h45-20h15	Vinicius	Sala 1/Estádio	15	5
4	15+	Todos/MF	CAPOEIRA	3ª/5ª	07h-08h30	Womualy	Sala 20/Estádio	15	5
5	18+	I e II / MF	CAPOEIRA	3ª/5ª	11h-12h30	Vinicius	Sala 2/Estádio	20	5
1	60+	I / II / MF	CAPOEIRA 60+	6ª	10h-11h	Vinicius	Espaço Multiuso	20	5
1	06 a 10	I e II / MF	CAPOEIRA INFANTIL	5ª feira	10h-11h	Vinicius	Espaço Multiuso	10	5
1	02 a 05	I e II / MF	CAPOEIRA PAIS E FILHOS	3ª feira	10h-11h	Vinicius	Espaço Multiuso	10	5
1	18+	I / MF	DEFESA PESSOAL	2ª/4ª	15h30-16h30	Tambucci	Módulo 5	20	5
1	18+	I / MF	JUDÔ	2ª/4ª	16h30-17h30	Tambucci	Módulo 5	20	5
2	18+	II / MF	JUDÔ	2ª/4ª	17h30-18h30	Tambucci	Módulo 5	20	5
*3	18+	III / MF	*JUDÔ	2ª/4ª	18h30-19h30	Tambucci	Módulo 5	10	5
1	18+	I e II / MF	KARATÊ	3ª/5ª	12h-13h	Tambucci	Módulo 5	20	5
2	18+	I e II / MF	KARATÊ	3ª/5ª	17h-18h	Tambucci	Módulo 5	20	5
1	18+	I e II / MF	RODA DE CULTURA POPULAR	6ª feira	18h-19h30	Vinicius	Espaço Multiuso	20	5

MODALIDADES DE LUTAS ADAPTADAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
*1	18+	I e II / M F	*CAPOEIRA ADAPTADO PARA DEFICIENTE INTELECTUAL	6ª feira	16h30-17h30	Vinicius	Espaço Multiuso	5	5

MODALIDADES AQUÁTICAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Curso	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	18+	I / MF	DEEP RUNNING	3ª/5ª	12h-13h	Vera	Piscina Funda	20	20
2	18+	I / MF	DEEP RUNNING	4ª/6ª	09h-10h	Vera	Piscina Funda	20	20
1	18+	I / MF	HIDROGINÁSTICA	3ª/5ª	08h30-09h15	Vera	Piscina Rasa	20	20
2	18+	I / MF	HIDROGINÁSTICA	3ª/5ª	09h15-10h	Vera	Piscina Rasa	20	20
3	18+	I / MF	HIDROGINÁSTICA	4ª/6ª	10h-11h	Vera	Piscina Rasa	20	20

MODALIDADES AQUÁTICAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	18 +	I / MF	NATAÇÃO	3ª/5ª	07h-08h	Bezerra	Piscina Rasa	15	0
2	18+	II / MF	NATAÇÃO	3ª/5ª	09h-10h	Ricardo Palatnic	Piscina Funda	6	6
3	18+	I / MF	NATAÇÃO	3ª/5ª	11h-12h	Mª Lourdes	Piscina Rasa	10	5
4	18+	II / MF	NATAÇÃO	3ª/5ª	12h-13h	Mª Lourdes	Piscina Funda	10	2
5	18+	I / MF	NATAÇÃO	3ª a 6ª	16h30-17h30	Sinhorini	Piscina Rasa	12	0

6	18+	I / MF	NATAÇÃO	3ª a 6ª	17h30-18h30	Sinhorini	Piscina Rasa	12	0
7	18+	II / MF	NATAÇÃO	3ª a 6ª	18h30-19h30	Sinhorini	Piscina Funda	12	0
8	18+	II / MF	NATAÇÃO	4ª/6ª	08h-09h	Mª Lourdes	Piscina Funda	10	2
*9	18+	III / MF	*NATAÇÃO	4ª/6ª	09h30-11h	Mª Lourdes	Piscina Olímpica	6	6

MODALIDADES NÁUTICAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	18 +	I / MF	CANOAGEM	2ª/4ª	08h-09h	Christian	Raia Olímpica	15	0
2	18 +	I / MF	CANOAGEM	2ª/4ª/6ª	07h-08h	Christian	Raia Olímpica	15	0
3	18 +	I / MF	CANOAGEM	3ª/5ª	07h-08h	Christian	Raia Olímpica	15	0
4	18 +	I / MF	CANOAGEM	3ª/5ª	08h-09h	Christian	Raia Olímpica	15	0
5	18 +	I / MF	CANOAGEM	3ª/5ª	10h-11h	Christian	Raia Olímpica	15	0
*6	18 +	II / MF	*CANOAGEM	2ª a 6ª	06h-07h	Christian	Raia Olímpica	20	10
1	13 a 18	I e II / MF	CANOAGEM / REMO	3ª/5ª	15h-16h	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	5
1	18+	II / MF	REMO	2ª/4ª	17h30-18h30	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	5
2	18+	II / MF	REMO	2ª/4ª/6ª	06h30-08h	Farah	Raia Olímpica	15	5
3	18+	I / MF	REMO	3ª/5ª	06h30-08h	Farah	Raia Olímpica	15	5
4	18+	I / MF	REMO	3ª/5ª	17h30-18h30	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	5
*5	18+	III / MF	*REMO	2ª a 6ª	16h-19h	Marcos Ito	Raia Olímpica	40	10
1	18+	I e II / MF	STAND UP	6ª	08h-09h	Marcos Ito	Raia Olímpica	5	0

MODALIDADES NÁUTICAS ADAPTADAS

Turmas	Idade	Nível Sexo	Cursos	Dias	Horários	Professor(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
*1	18 +	I F	*REMAMA - Atividade Física Cancer de Mama	3ª/5ª	08h-09h	Christian/Farah	Raia Olímpica	5	10

Total de Vagas USP e Externo	2554	797
Total geral de vagas oferecidas		3351

Para se inscrever nos cursos, realize cadastro no site www.cepe.usp.br, clicar em " [acesse o sistema Cepeusp](#)".

Após realizar o cadastro, acesse com o e-mail e senha clique [Meus Atestados](#), preencha [Formulário Novo Par-Q](#) (15 a 69 anos);

menor de 15 anos declaração do pai ou responsável (preencher datar assinar e anexar no perfil);

70 anos ou mais: anexar no perfil o atestado médico, datado a partir de novembro de 2021, apto para atividade física.

Inscrições: 18 a 29 de julho de 2022, pelo site www.cepe.usp.br/cursos

18/07/2022 a 22/07/2022 – USP

Aluno, Docente, Funcionário, (Ex- Aluno, Aposentado e Intuições credenciados ao Cepeusp); Dependente (cônjuge/filhos).

26/07/2022 a 29/07/2022 – Externa e 60+ (caso haja vagas)

26/07/2022 a 29/07/2022 – Programa USP 60+ Pró-Reitoria

Atenção: O aluno que desejar Declaração de Frequência, solicitar por e-mail cursocepe@usp.br, antes de iniciar o Curso.

Aluno Comunidade Externa que faltar 04 dias seguidos sem justificativa, perderá a vaga sem devolução de taxa, e a carteira será bloqueada.

Curso/Tênis: Entregar 01 lata lacrada de bolas na sala 9 do velodromo, na 1ª semana de aula.(Wilson,Babolat e Dunlop).

Cursos com(*) ou nível III, pegar filipeta c/o professor a partir de 08/08 até 31/08/2022 no dia e horário da aula.

Modalidades Aquáticas: obrigatório o exame dermatológico.

Comunidade Externa:

Aluno antigo: Carteira Cepeusp atualizada.

Aluno novo: encaminhar 1 foto digital JPG atual, R.G. e comprovante de pagto no e-mail carteiras.cepe@usp.br

Taxa de Curso Semestral		
Comunidade USP	1º período	2º Período
	18/07 a 22/07/22	08/08 a 31/08/22
Titular (alunos, Funcionários e Docentes)	R\$ 45,00	R\$ 57,00
Aposentado USP, Ex-aluno/Instituição (credenciados ao Cepeusp)	R\$ 100,00	R\$ 125,00
Dependentes (Cônjuge e Filhos do Titular)		
Comunidade Externa	26/07 a 29/07/2022	08/08 a 31/08/22
1 x semana	R\$ 236,00	R\$ 295,00
2 x semana	R\$ 460,00	R\$ 575,00
3 x semana	R\$ 535,00	R\$ 669,00
4 x semana/+	R\$ 622,00	R\$ 778,00
Comunidade 60+	26/07 a 29/07/2022	08/08 a 31/08/22
1 x semana	R\$ 95,00	R\$ 120,00
2 x semana	R\$ 190,00	R\$ 240,00

Início das aulas: 08/08/2022

Término: 09/12/2022

Vagas Remanescentes: 08/08/2022 a 31/08/2022 pelo site www.cepe.usp.br/cursos.

Informações: curscepe@usp.br ou Tel.: 3091-3361, 2ª a 6ª feira das 08h30 às 16h30.

CEPEUSP – Centro de Práticas Esportivas da Universidade de São Paulo
 Praça 02 – Prof. Rubião Meira, 61 – Cidade Universitária – São Paulo – SP - Brasil
 05508-110 – Tels. (0xx11) 3091-3565 / 3091-3555 / 3091-3588 – Fax (0xx11) 3814-2278
 E-mail: cepeusp@usp.br – internet: <http://www.usp.br/cepe>