



**Programa de Atividade Física para 3ª Idade USP e Externo
1º Semestre de 2022**

Turma	Atividades	Dias	Horários	Nível Sexo	Idade	Professor(a)	Local	Vagas
1	ALONGAMENTO	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	60+	Luzimar	Sala 2/Estádio	23
1	CAMINHADA	3ª/5ª	08h30-10h00	I/MF	60+	Baccani	Pista/Trilhas/Campus	13
1	CIRCUITO	2ª/4ª	08h00-09h00	II/MF	60+	Ana Cristina	Sala 1/Estádio/Pista	18
2	CIRCUITO	2ª/4ª	09h00-10h00	II/MF	60+	Ana Cristina	Sala 1/Estádio/Pista	18
1	GINÁSTICA	3ª/5ª	09h00-10h00	II/MF	60+	Fabiane	Sala 1/Estádio	8
1	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	60+	José Carlos	Sala 22/Estádio	20
2	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	09h00-10h00	I/MF	60+	José Carlos	Sala 22/Estádio	20
3	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	08h00-09h00	I/MF	60+	José Carlos	Sala 22/Estádio	20
4	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	09h00-10h00	I/MF	60+	José Carlos	Sala 22/Estádio	20
1	USUÁRIO LIVRE	2ª a 6ª	07h00-16h00	MF	60+	Farah	Praça	100
TOTAL								260

Início das aulas : 07/03/2022

Término das aulas : 08/07/2022

O aluno deve fazer o cadastro no site www.cepe.usp.br, acessando o "sistema Cepeusp". Anexar no perfil: até 69 anos formulário PAR-Q preenchido e assinado; 70 anos ou mais, atestado médico, datado a partir de junho de 2021, comprovando que está apto para atividade física.

Inscrições: Comunidade USP: De 14 a 18/02/2022 no site www.cepe.usp.br

Comunidade Externa: De 14 a 18/02/2022 no site www.cepe.usp.br

Vagas remanescentes: De 07 a 31/03/2022 (caso haja vagas) pelo site www.cepe.usp.br

USP - Taxas	1º período		2º Período		
	14/02 a 18/02/2022		07/03 a 31/03/2022		
Titular (aluno,Func.,Docente)	R\$	37,00	R\$	47,00	
Dependentes	R\$	83,00	R\$	103,00	
3ª Idade - Taxas		14/02 a 18/02/2022		07/03 a 31/03/2022	
3ª Idade	R\$	155,00	R\$	207,00	

Documentos Necessários:

Comunidade USP:Carteira atualizada ou Declaração de Matrícula ou hollerith e RG. **Dependentes:**Carteira Cepeusp atualizada.

Comunidade Externa: Alunos antigos: Carteira CEPEUSP.

Alunos novos: 1 foto 3x4 atual, RG., boleto pago.

3ª Idade: *a partir do 2º Curso 50% desconto

Informações: Através de E-mail: curscepe@usp.br ou Fone: 3091-3361