



## Programa de Atividade Física Adulto USP e Externo

### 1º Semestre de 2022

Turmas	Atividades	Dias	Horários	Nível Sexo	Idade	Prof(a)	Local	Vagas	
								USP	Externo
1	ALONGAMENTO	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	18 +	Carolina	Online	30	10
2	ALONGAMENTO	3ª/5ª	13h00-14h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala Individualizada	15	0
1	BASQUETEBOL	3ª/5ª	12h00-14h00	I/MF	18 +	Baccani	Módulo 4	20	0
1	CAMINHADA E ALONGAMENTO	3ª/5ª	19h00-20h00	I/MF	18 +	Celso	Sala 2/Estádio	15	5
1	CAMINHADA LONGA	2ª/4ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Bezerra	Gramado barras/alongamento	20	5
1	CANOAGEM	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	16 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
2	CANOAGEM	2ª/4ª	09h00-10h00	I/MF	16 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
3	CANOAGEM	2ª/4ª/6ª	07h00-08h00	I/MF	16 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
4	CANOAGEM	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	16 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
5	CANOAGEM	3ª/5ª	08h00-09h00	I/MF	16 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
*6	*CANOAGEM	2ª a 6ª	06h00-07h00	II/MF	16 +	Christian	Raia Olímpica	15	0
1	CAPOEIRA	2ª/4ª	10h30-11h30	todos/MF	15 +	Womualy	Sala 20/Estádio	10	5
2	CAPOEIRA	2ª/4ª	11h30-13h00	todos/MF	15 +	Womualy	Sala 20/Estádio	10	5
3	CAPOEIRA	2ª/4ª	18h00-19h00	I MF	18 +	Vinicius	Individualizada	10	0
4	CAPOEIRA	2ª/4ª	19h00-20h15	II MF	18 +	Vinicius	Espaço Multiuso	20	0
5	CAPOEIRA	3ª/5ª	07h00-08h30	todos/MF	15 +	Womualy	Sala 20/Estádio	10	5
6	CAPOEIRA	3ª/5ª	11h00-12h00	I MF	18 +	Vinicius	Sala 2/Estádio	10	0
7	CAPOEIRA	3ª/5ª	12h00-13h15	I/II MF	18 +	Vinicius	Sala 2/Estádio	10	0
8	CAPOEIRA	4ª/6ª	12h00-13h15	I/II MF	18 +	Vinicius	Sala Individualizada	10	0
1	CIRCUITO HIIT	2ª/4ª	07h00-08h00	TodosMF	15+	Womualy	Sala 2/Estádio	15	5
2	CIRCUITO HIIT	3ª/5ª	09h30-10h30	TodosMF	15+	Womualy	Sala 2/Estádio	15	5
1	COND. FÍSICO	3ª/5ª	07h30-08h30	I/MF	18 +	Baccani	Pista/Trilhas	20	0
2	COND. FÍSICO	3ª/5ª	17h30-18h30	I/MF	16+	Erica	Sala Multiuso	20	5
1	COND. FÍSICO FEMININO	3ª/5ª	08h00-09h00	II/F	30 +	Fabiane	Sala 1/Estádio	12	0
1	COND. FÍSICO INTEGRADO	3ª/5ª	17h00-18h15	I/II/MF	30 +	Vinicius	Sala Individualizada	10	0
1	CORRIDA	2ª/4ª	17h00-18h30	I-II/MF	18 +	Paula	Pista de Atletismo	15	0
2	CORRIDA	2ª/4ª	18h30-20h00	I-II/MF	18 +	Paula	Pista de Atletismo	15	0
3	CORRIDA	3ª/5ª	17h00-18h30	I-II/MF	18 +	Paula	Pista de Atletismo	15	0
4	CORRIDA	3ª/5ª	18h30-20h00	I-II/MF	18 +	Paula	Pista de Atletismo	15	0



1	DEEP RUNNING	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	15	10
2	DEEP RUNNING	4ª/6ª	09h00-09h45	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	20	10
1	ED. FÍSICA/TEMPORADA	3ª/5ª	09h00-10h30	II/MF	35 +	Mª Lourdes	Sala Ind./Conj.Aquático	5	5
1	EXERCICIO FISICO P/EMAGRECIMENTO	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala 20/Estadio	10	0
2	EXERCICIO FISICO P/EMAGRECIMENTO	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	16 +	Carolina	Sala Individualizada	10	0
1	FITNESS INTERVALADO	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	16+	Erica	Sala Multiuso	25	5
1	FUTEBOL FEMININO	2ª/4ª	07h30-09h00	I/F	18 +	Baccani	Campo 1	30	0
1	FUTEBOL MASCULINO	2ª/4ª	12h00-14h00	I/M	18 +	Baccani	Campo 2	40	0
2	FUTEBOL MASCULINO	2ª/4ª	17h30-19h00	Todos/M	40 +	Maykell	Campo 1	40	0
1	GINÁSTICA	2ª/4ª	14h30-15h30	I/MF	18 +	Patricia Sakai	Sala Individualizada	10	5
2	GINÁSTICA	3ª/5ª	14h00-15h00	I/MF	18 +	Carolina	Sala Individualizada	10	5
1	GINÁSTICA FEMININA	2ª/4ª	09h00-10h00	I/F	30 +	Patricia Sakai	Sala Individualizada	10	5
1	GINÁSTICA LOCALIZADA	2ª/4ª	12h10-13h10	Todos/MF	16 +	Erica	Sala 1/Estadio	20	0
2	GINÁSTICA LOCALIZADA	3ª/5ª	12h00-13h00	Todos/MF	18 +	Fabiane	Sala 20/Estadio	10	0
1	GINÁSTICA MASCULINA	2ª/4ª	19h00-21h00	I/M	30 +	Celso	Sala 1/Est./Módulo 6	10	10
1	HIDROGINÁSTICA	3ª/5ª	09h00-09h45	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	20	10
2	HIDROGINÁSTICA	3ª/5ª	10h15-11h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	20	10
3	HIDROGINÁSTICA	4ª/6ª	10h15-11h00	I/MF	18 +	Vera	Conj.Aquático	20	10
1	KARATE	3ª/5ª	12h00-13h00	I/II/MF	18 +	Tambucci	Módulo 5	20	5
2	KARATE	3ª/5ª	17h00-18h00	I/II/MF	18 +	Tambucci	Módulo 5	20	5
1	MAT PILATES I	2ª/4ª	09h15-10h15	I/MF	18 +	Fabiane	Sala 20/Estádio	10	0
2	MAT PILATES II	2ª/4ª	11H10-12H10	II/MF	16+	Erica	Sala 1/Estádio	20	0
3	MAT PILATES I	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	16 +	Erica	Sala Multiuso	20	10
4	MAT PILATES I	3ª/5ª	11h00-12h00	I/MF	18 +	Fabiane	Sala 20/Estádio	10	0
5	MAT PILATES II	3ª/5ª	11h00-12h00	II/MF	16 +	Erica	Sala Multiuso	20	10
6	MAT PILATES I	3ª/5ª	12H00-13H00	I/MF	16+	Erica	Sala Multiuso	20	10
7	MAT PILATES II	3ª/5ª	18h30-19h30	II/MF	16 +	Erica	Sala Multiuso	20	10
1	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	10h30-11h30	I/MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
2	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	11h30-12h30	II/MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
3	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	12h30-13h30	III/MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
4	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	17h00-18h00	I/MF	18 +	Celso	Sala 22/Estádio	20	0
5	MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	18h00-19h00	I/MF	18 +	Celso	Sala 22/Estádio	20	0



6	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	10h30-11h30	I/MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
7	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	11h30-12h30	II/MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
8	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	12h30-13h30	III/MF	18 +	Ricardo Palatnic	Sala 22/Estádio	20	0
9	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	16h00-19h00	II/MF	18+	Celso	Sala 22/Estádio	25	5
10	MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	19h30-20h30	II/MF	18 +	Sinhorini	Sala 22/Estádio	20	0
11	MUSCULAÇÃO	4ª/6ª	19h30-20h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Sala 22/Estádio	20	0
*12	*MUSCULAÇÃO	2ª/4ª	06h45-08h00	*III/MF	18 a 60	José Carlos	Sala 22/Estádio	20	0
*13	*MUSCULAÇÃO	3ª/5ª	06h45-08h00	*III/MF	18 a 60	José Carlos	Sala 22/Estádio	20	0
1	NATAÇÃO I	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Bezerra	Conj.Aquático	12	0
2	NATAÇÃO I	3ª/5ª	11h00-12h00	I/MF	16 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	12	0
3	NATAÇÃO II	3ª/5ª	12h00-13h00	II/MF	16 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	12	0
4	NATAÇÃO I	3ª a 6ª	16h30-17h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Conj.Aquático	12	0
5	NATAÇÃO I	3ª a 6ª	17h30-18h30	I/MF	18 +	Sinhorini	Conj.Aquático	12	0
6	NATAÇÃO II	3ª a 6ª	18h30-19h30	II/MF	18 +	Sinhorini	Conj.Aquático	12	0
7	NATAÇÃO II	4ª/6ª	08h00 -09h00	II/MF	16 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	12	0
8	NATAÇÃO III	4ª/6ª	09h30-11h00	III/MF	16 +	Mª Lourdes	Conj.Aquático	10	0
1	REMO	2ª/4ª	17h30-18h30	II/MF	18 +	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	0
2	REMO	2ª/4ª/6ª	06h30-08h00	II/MF	18 +	Farah	Raia Olímpica	10	5
3	REMO	3ª/5ª	06h30-07h30	I/MF	18+	Farah	Raia Olímpica	10	5
4	REMO	3ª/5ª	17h30-18h30	I/MF	18+	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	0
*5	*REMO	2ª a 6ª	16h00-19h00	*III/MF	18+	Marcos Ito	Raia Olímpica	40	10
1	STAND UP PADDLE	6ª	08h00-09h00	I/II/MF	18+	Marcos Ito	Raia Olimpica	5	0
1	TÉCNICAS MEDITATIVAS	2ª/4ª	09h00-10h00	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	15	15
2	TÉCNICAS MEDITATIVAS	3ª/5ª	08h00-09h00	I/MF	18 a 99	Danilo	On-line	70	28
1	TÊNIS	2ª/4ª	07h00-08h00	I/II/MF	18 a 60	Thales	Q.Tênis 1,2,3,4,5	8	8
2	TÊNIS	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	30 a 60	Thales	Q.Tênis 1,2,3	6	6
3	TÊNIS	2ª/4ª	09h00-10h00	II/MF	18 a 60	Thales	Q.Tênis 1,2,3	6	6
4	TÊNIS	3ª/5ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4,5,6,7	6	6
5	TÊNIS	3ª/5ª	08h00-09h00	II/MF	30 a 60	Thales	Q.Tênis 4,5,6,7	6	6
6	TÊNIS	3ª/5ª	9h00-10h00	II/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4,5,6,7	8	8
7	TÊNIS	3ª/5ª	11h00-12h00	II/MF	18 +	Thales	Q.Tênis 4,5,6,7	6	6
8	TÊNIS	3ª/5ª	12h00-13h00	I/MF	30 a 60	Thales	Q.Tênis 4,5,6,7	6	6
1	TREIN.FUNCIONAL	2ª/4ª	12h00-13h00	I/II MF	18 +	Vera	Sala 2/Estadio	25	10



1	VOLEIBOL	2ª/4ª/6ª	07h00-08h00	I/MF	18 +	Ana Cristina	Módulo 4	20	0
2	VOLEIBOL	3ª/5ª	11h00-12h30	I/MF	16+	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	20	0
3	VOLEIBOL	3ª/5ª	12h30-14h00	I/MF	16+	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	20	0
1	YOGA	2ª/4ª	08h00-09h00	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	15	15
2	YOGA	2ª/4ª	11h30-12h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	15	15
3	YOGA	2ª/4ª	12h30-13h30	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	15	15
4	YOGA	3ª/5ª	09h00-10h00	I/MF	18 a 99	Danilo	Espaço Multiuso	15	15
5	YOGA	3ª/5ª	11h15-12h15	I/MF	18 a 99	Danilo	ONLINE	80	18
6	* YOGA APROFUNDAMENTO	3a	14h00-16h00	*II/MF	18 a 99	Danilo	ONLINE	15	15
<b>TOTAL</b>								<b>1738</b>	<b>408</b>

**Início das aulas : 07/03/2022**

**Término das aulas : 08/07/2022**

O aluno deve fazer o cadastro no site [www.cepe.usp.br](http://www.cepe.usp.br), acessando o "sistema Cepeusp". Anexar no perfil: de 15 a 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 07 a 18/02/2022 no site [www.cepe.usp.br](http://www.cepe.usp.br)**

**Comunidade Externa: De 14 a 18/02/2022 no site [www.cepe.usp.br](http://www.cepe.usp.br)**

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

USP - Taxas	1º período		2º Período	
	07/02 à 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
Externo e 3ª Idade - Taxas	14/02 a 18/02/2022		07/03 a 31/03/2022	
1 x semana	R\$	196,00	R\$	243,00
2 x semana	R\$	382,00	R\$	496,00
3 x semana	R\$	444,00	R\$	568,00
4 x semana/+	R\$	516,00	R\$	640,00
<b>3ª Idade - Taxas</b>	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.

**Turmas c/(\*) nível \*II e \*III procurar Professor(a) para triagem, no dia e horário de aula, a partir de 07/03/2022.**

**Curso de Tênis:** Entregar uma lata lacrada de bolinha na sala 8 do velodromo, na 1ª semana de aula. (marcas: Wilson, Babolat e Dunlop).

**Informações: Através de E-mail: [curscepe@usp.br](mailto:curscepe@usp.br) ou Fone: 3091-3361**























