



Férias de Verão no CEPEUSP

1º Semestre de 2024

Modalidades Individuais - Semana de 29/01 a 09/02/2024

Turma	Idade	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Professor	Local	Vagas USP	Vagas externa
1	18+	PILATES (2ª/4ª) E GINÁSTICA (3ª/5ª)	2ª a 5ª	12h00-13h00	I M/F	Erica e Fabiane	Sala Fitness	30	10
2	18+	TREINAMENTO FUNCIONAL (2ª/4ª/6ª) E PILATES (3ª/5ª)	2ª a 6ª	17H30-18H30	I M/F	Erica e Paula	Sala Fitness	30	5
3	18+	REEDUCAÇÃO ALIMENTAR	3ª a 5ª	12h00-13h30	Todos M/F	Patricia Peres	Sala Individualizada	10	2
Encerramento			08/fev	12h00-14h00	Sala Individualizada				

Modalidades Individuais - Semana de 05/02 a 09/02/2024

Turma	Idade	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Professor	Local	Vagas USP	Vagas externa
4	30 a 70	CAMINHADA / ALONGAMENTO	2ª a 5ª	07h00-08h30	I M/F	Patricia Sakai	Sala Individualizada / Pista	15	5
encerramento			6ª feira 09/02	07h00-09h00	Sala Individualizada / Pista				
5	60+	CAMINHADA	2ª a 5ª	08h00-09h30	I M/F	Baccani	Pista / Campus	5	15
encerramento			6ª feira 09/02	08h00-10h00	Pista / Campus				

Modalidades Aquáticas - Semana de 29/01 a 09/02/2024

Turmas	Idade	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Professor	Local	Vagas USP	Vagas externa
6	18+	INTRODUÇÃO À NATAÇÃO	3ª a 6ª	12h00-13h30	I M/F	Carolina	Piscina Rasa	20	10
7	18+	SOLO ACQUA	2ª a 6ª	12h00-13h00	Todos / MF	Vera	Sala Multiuso, Pista e Piscina Verde	30	10
8	18+	HIDROGINÁSTICA	3ª a 6ª	09h30-10h30	Todos / MF	Vera	Piscina Múltipla	30	10
9	17+	NATAÇÃO	3ª a 5ª	09h00-10h30	II M/F	Ricardo Palatnic	Piscina Funda Azul	12	3
10	16+	BIATHLON	3ª a 6ª	09h00-10h00	II e III M/F	Maria de Lourdes	Piscina Olímpica / Pista	18	6

Modalidades Coletivas - Semana de 05/02 a 09/02/2024

11	18+	BASQUETEBOL	2ª a 5ª	10H00-11H30	I M/F	Baccani	Módulo 4	15	5
encerramento			6ª feira 09/02	10h00-12h00	Módulo 4				

Modalidades Lutas - Semana de 29/01 a 02/02/2024

12	18+	CAPOEIRA E DANÇAS AFRO BRASILEIRAS	2ª a 5ª	17h30-19h00	Todos M/F	Vinicius	Espaço Multiuso	30	10
Encerramento			6ª feira 02/02	17h30-19h30	Espaço Multiuso				

Modalidades Náuticas - Semana de 29/01 a 09/02/2024

Turmas	Idade	Atividades	Dias	Horários	Nível / Sexo	Professor	Local	Vagas USP	Vagas externa
*13	18+	REMO AVANÇADO	2ª a 6ª	16h00-18h00	III / MF	Marcos Ito	Raia Olímpica	30	10
14	12+	CAIAQUE POLO	3ª a 5ª	10H00-11H00	I M/F	Christian	Raia Olímpica	6	6
15	15+	CAIAQUE POLO	3ª a 5ª	11H30-13H00	I M/F	Christian	Raia Olímpica	6	6
16	14+	CANOAGEM / REMO	2ª a 6ª	06H30-08H00	III M/F	Christian	Raia Olímpica	20	0
*17	30+	REMAMA	3ª a 5ª	08H00-09H00	Todos F	Christian	Raia Olímpica	10	10
*18	30+	REMAMA	3ª a 5ª	09H00-10H00	Todos F	Christian	Raia Olímpica	10	10

Para se inscrever nos cursos, realize cadastro no site www.cepe.usp.br, clique "acesse o sistema Cepeusp".
Preencher no perfil o Formulário Par-Q (15 a a 69 anos); menor de 15 anos declaração do pai ou responsável;
70 anos ou mais: anexar no perfil o atestado médico, datado a partir de Março de 2023, apto para atividade física.

Inscrições: 15 a 19 de janeiro de 2024, no site www.cepe.usp.br

USP e 60+: 15 a 17/01/2024 - taxa R\$ 48,00

Externo: 18 e 19/01/2024 - taxa R\$ 80,00

Vagas Remanescentes: 29/01 a 02/02/2024

Turmas (*) 13, 17 e 18 - pegar autorização com o professor de 16 a 20/01/2024 na Raia Olímpica.

Atividades na Raia Olímpica - Saber nadar e remar.

Atividades Aquáticas - providenciar exame dermatológico.

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

Prof. Jose Carlos Simon Farah
Chefe Técnico de Divisão de Educação Física

Prof. Emilio Antonio Miranda
Diretor