

CURSOS	TURMA	IDADE	NÍVEL SEXO	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR(A)	LOCAL	VAGAS		
								USP	PAPEF	EXTERNO
ALONGAMENTO	1	15+	Todos/MF	2ª/4ª	08h-09h	Womualy	Sala 20/Estádio	10	2	8
ALONGAMENTO	2	18 +	I / MF	3ª/5ª	13h-14h	Carolina	Sala 20/Estádio	23	2	5
ALONGAMENTO	3	18 +	I / MF	3ª/5ª	17h-18h	Carolina	Online	23	2	5
ATIVIDADE FÍSICA INDIVIDUALIZADA *	1	30+	I-II / MF	2ª/4ª/6ª	07h-09h	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	20	0	5
ATIVIDADE FÍSICA INDIVIDUALIZADA *	2	30+	I-II / MF	3ª/5ª	07h-09h	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	15	0	10
ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA *	1	14+	I / MF	2ª/4ª	08h-09h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	15	0	5
ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA *	2	14+	I / MF	2ª/4ª	10h-11h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA *	3	14+	I / MF	2ª/4ª	11h-12h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA *	4	14+	I / MF	2ª/4ª	17h-18h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA P/ COLUNA *	5	14+	I / MF	2ª/4ª	18h-19h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA PARA COLUNA E JOELHO *	1	14+	I / MF	2ª/4ª	19h-20h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA PARA COLUNA E JOELHO *	2	14+	I / MF	2ª/4ª	20h-21h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA P/GESTANTE *	1	14+	I / F	2ª/4ª	09h-10h	Luzimar	Sala 2 e 6/Estádio	40	0	10
ATIVIDADES FÍSICAS INTEGRADAS 60+	1	60+	I / MF	2ª/4ª/6ª	07h-08h	Guilherme	Sala 1/Estádio	15	0	15
BASQUETEBOL	1	18 +	I / MF	3ª/5ª	12h30-14h	Baccani	Módulo 3	23	2	5
CAMINHADA 60+	1	60+	I / MF	3ª/5ª	08h-9h30	Baccani	Pista/Campus	5	0	15
CAMINHADA E ALONGAMENTO	1	18 +	I / MF	3ª/5ª	19h-20h	Celso	Sala 2/Estádio	18	2	0
CAMINHADA LONGA	1	18 +	I-II/MF	2ª/4ª	07h-08h	Bezerra	Barra Alongamento / Trilha	18	2	5
CANOAGEM	1	17 +	I / MF	2ª/4ª	08h-09h	Christian	Raia Olímpica	13	2	0
CANOAGEM	2	17 +	I / MF	2ª/4ª/6ª	07h-08h	Christian	Raia Olímpica	13	2	0
CANOAGEM	3	17 +	I / MF	3ª/5ª	07h-08h	Christian	Raia Olímpica	13	2	0
CANOAGEM	4	17 +	I / MF	3ª/5ª	08h-09h	Christian	Raia Olímpica	13	2	0
CANOAGEM *	5	17 +	III / MF	2ª a 6ª	06h-07h	Christian	Raia Olímpica	10	0	10
CANOAGEM PARA REABILITAÇÃO PÓS CÂNCER DE MAMA *	1	17+	I / F	3ª/5ª	08h-09h	Christian	Raia Olímpica	0	0	22
CANOAGEM PARA REABILITAÇÃO PÓS CÂNCER DE MAMA *	2	17+	I / F	3ª/5ª	09h-10h	Christian	Raia Olímpica	5	0	22
CANOAGEM PARA REABILITAÇÃO PÓS CÂNCER DE MAMA *	3	17 +	I / F	3ª/5ª	09h-10h	Christian	Raia Olímpica	10	0	10
CANOAGEM / REMO JUVENIL	1	13 a 18	I-II / MF	3ª/5ª	15h-16h	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	0	5
CAPOEIRA	1	15+	Todos/MF	2ª/4ª	11h-12h30	Womualy	Sala 20/Estádio	23	2	5
CAPOEIRA	2	18+	I-II / MF	2ª/4ª	17h30-19h	Vinícius	Espaço Multiuso	38	2	10
CAPOEIRA	3	15+	Todos/MF	3ª/5ª	07h-08h30	Womualy	Sala 20/Estádio	23	2	5
CAPOEIRA 50+	1	50+	I-II / MF	4ª	10h-11h	Vinícius	Espaço Multiuso	15	0	10
CAPOEIRA INFANTIL	1	06 a 11	I / MF	5ª	09h30-10h30	Vinícius	Espaço Multiuso	10	0	5
CAPOEIRA PARA PARKINSON	1	18+	I-II / MF	3ª	09h30-10h30	Vinícius	Espaço Multiuso	23	2	5
CAPOEIRA INCLUSIVA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL *	1	15+	I-II / MF	6ª	14h00-15h00	Vinícius	Espaço Multiuso	10	0	10
CIRCUITO	1	15+	Todos/MF	2ª/4ª	07h-08h	Womualy	Sala 2/Estádio	23	2	5
CIRCUITO	2	15+	Todos/MF	2ª/4ª	09h-10h	Womualy	Sala 2/Estádio	23	2	5
CIRCUITO 60+	1	60 +	I/MF	2ª/4ª	08h-09h	Ana Cristina	Pista/Sala Fitness	5	0	20
CIRCUITO 60+	2	60 +	I/ MF	2ª/4ª	09h-10h	Ana Cristina	Pista/Sala Fitness	5	0	20
CONDICIONAMENTO FÍSICO FEMININO	1	30+	II-III/F	3ª/5ª	08h-09h	Fabiane	Sala Fitness	20	2	20
CONDICIONAMENTO FÍSICO	1	16 +	I-II/MF	3ª/5ª	17h30-18h30	Erica	Sala Fitness	40	2	5

CURSOS	TUR MA	IDADE	NÍVEL SEXO	DIAS	HORÁRIOS	PROFESSOR(A)	LOCAL	VAGAS		
								USP	PAPFE	EXTERNO
CORRIDA DE RUA	1	18+	I-II/MF	2ª/4ª	18h-19h30	Paula	Pista /Sala 1/Estádio	23	2	5
CORRIDA DE RUA/ATLETISMO	1	18+	I/MF	2ª/4ª	16h30-18h	Paula	Pista /Sala 1/Estádio	23	2	5
CORRIDA DE RUA/ATLETISMO	2	18+	I-II/MF	3ª/5ª	07h-8h30	Paula	Pista /Sala 1/Estádio	23	2	5
CORRIDA DE RUA/ATLETISMO	3	18+	I/MF	3ª/5ª	8h30-10h	Paula	Pista /Sala 1/Estádio	23	2	5
DEFESA PESSOAL FEMININA	1	18+	I/F	2ª/4ª	14h-15h	Tambucci	Módulo 5	23	2	5
EDUCAÇÃO FÍSICA	1	35+	I/MF	3ª/5ª	09h-10h30	Mª Lourdes	Sala Individualizada / Piscina	13	2	10
EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO	1	18 +	I/MF	3ª/5ª	12h-13h	Carolina	Sala 20/Estádio	18	2	5
EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO	2	18 +	I/MF	3ª/5ª	18h-19h	Carolina	Sala 20/Estádio	18	2	10
FITNESS INTERVALADO	1	16 +	I-II/MF	2ª/4ª	18h-19h	Erica	Sala Fitness	40	2	0
FUTEBOL ADAPTADO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL *	1	16+	I/MF	4ª/6ª	15h-16h15	Carolina	Quadra externa 4 e Módulos 3 e 4	5	0	10
FUTEBOL FEMININO	1	18 +	I/F	2ª/4ª	08h-09h30	Baccani	Campo 1	38	2	5
FUTEBOL MASCULINO	1	18 +	I/M	2ª/4ª	12h-14h	Baccani	Campo 2	38	2	5
FUTEBOL MASCULINO	2	30 a 39	I-II-III/M	2ª/4ª	17h30-19h	Maykell	Campo 1	8	2	0
FUTEBOL MASCULINO	3	40+	I-II-III/M	2ª/4ª	17h30-19h	Maykell	Campo 1	48	2	0
FUTSAL FEMININO	1	16+	I/F	3ª/5ª	12h-13h	Guilherme	Módulo 4	10	2	8
GINÁSTICA	1	18+	I-II/MF	2ª/4ª	14h30-15h30	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	13	2	5
GINÁSTICA	2	18+	I/MF	3ª/5ª	14h-15h	Carolina	Sala 20/Estádio	13	2	10
GINÁSTICA 60+	1	60 +	II/MF	3ª/5ª	09h-10h	Fabiane	Sala Fitness	20	0	20
GINÁSTICA FEMININA	1	30+	II/F	2ª/4ª	09h-10h	Patrícia Sakai	Sala Individualizada	13	2	5
GINÁSTICA LOCALIZADA	1	18+	I-II-III/MF	3ª/5ª	12h-13h	Fabiane	Sala 1/Estádio	23	2	0
GINÁSTICA MASCULINA	1	30 +	I/M	2ª/4ª	19h-21h	Celso	Sala Fitness/Módulo 6	20	0	20
JUDÔ	1	18+	I/MF	2ª/4ª	15h-16h	Tambucci	Módulo 5	28	2	5
JUDÔ	2	18+	II/MF	2ª/4ª	16h-17h	Tambucci	Módulo 5	28	2	5
JUDÔ *	3	18+	III/MF	2ª/4ª	17h-18h	Tambucci	Módulo 5	10	0	5
KARATÊ	1	18+	I-II/MF	3ª/5ª	12h-13h	Tambucci	Módulo 5	18	2	5
KARATÊ	2	18+	I-II/MF	3ª/5ª	17h-18h	Tambucci	Módulo 5	18	2	5
KARATÊ FEMININO	1	18+	I-II/F	2ª/4ª	12h-13h	Tambucci	Módulo 5	18	2	5
MAT PILATES E ALONGAMENTO 60+	1	60+	I/MF	2ª/4ª	09h-10h	Fabiane	Sala 1/Estádio	20	0	20
MAT PILATES	2	18+	I-II/MF	2ª/4ª	08h-09h	Fabiane	Sala 1/Estádio	23	2	0
MAT PILATES	3	16 +	I-II/MF	2ª/4ª	17h-18h	Erica	Sala Fitness	40	2	5
MAT PILATES	4	16 +	I-II/MF	3ª/5ª	11h-12h	Erica	Sala Fitness	35	2	5
MAT PILATES	5	16 +	Todos/MF	3ª/5ª	12h-13h	Erica	Sala Fitness	40	2	5
MAT PILATES	6	16 +	I-II/MF	3ª/5ª	18h30-19h30	Erica	Sala Fitness	40	2	5
MODALIDADES ESPORTIVAS ALTERNATIVAS	1	14+	I-II-III/MF	3ª/5ª	16h30-17h30	Marcos Vinicius e Maykell	Módulos 4 e 6	23	2	15
MOESTABILIDADE	1	18+	II-III/MF	6ª	12h-13h	Vera	Sala de Fitness	18	2	20
MUSCULAÇÃO	1	18+	I-II/MF	2ª/4ª	11h-12h	Vinicius	Sala 22/Estádio	13	2	5
MUSCULAÇÃO	2	18 +	I/MF	2ª/4ª	17h-18h	Celso	Sala 22/Estádio	23	2	0
MUSCULAÇÃO	3	18 +	I/MF	2ª/4ª	18h-19h	Celso	Sala 22/Estádio	23	2	0
MUSCULAÇÃO	4	16 +	Todos/MF	2ª/4ª/6ª	12h-13h	Guilherme	Sala 22/Estádio	13	2	10
MUSCULAÇÃO	5	18+	I/MF	3ª/5ª	11h-12h	Baccani	Sala 22/Estádio	13	2	0
MUSCULAÇÃO	6	18+	II-III/MF	3ª/5ª	12h-13h	Maykell	Sala 22/Estádio	23	2	0
MUSCULAÇÃO	7	18+	II/MF	3ª/5ª	19h30-20h30	Signorini	Sala 22/Estádio	13	2	0
MUSCULAÇÃO	8	18+	I/MF	4ª/6ª	19h30-20h30	Signorini	Sala 22/Estádio	13	2	0
MUSCULAÇÃO *	9	18+	II/MF	2ª/4ª	06h30-07h30	José Carlos	Sala 22/Estádio	10	0	10
MUSCULAÇÃO *	10	18 +	II/MF	3ª/5ª	16h30-19h00	Celso	Sala 22/Estádio	50	0	0

Inscrições: 14 a 18 de julho de 2025, no site www.cepe.usp.br/cursos

14/07/2025 - PAPFE - Programa de Apoio à Permanência e Formação Estudantil

15 e 16/07/2025 - USP e 60+USP

(Alunos, Docentes, Funcionários, (Ex- Aluno, Aposentado USP, Fundação/Instituição, Credenciado/Cepe); Dependentes(cônjuge/filhos).

17 e 18/07/2025 - Externo até 59 e 60+

04 a 08/08/2025 - Vagas Remanescentes, estarão disponíveis no site para todos os públicos.

04 a 08/08/2025 - USP 60+ Pró-Reitoria.

04 a 29/08/2025 - Atividades Físicas Adaptada/Inclusiva, Individualizada e cursos com(*)nível II-III retirar autorização c/o professor(ª) no dia e horário da aula.

Para se inscrever nos cursos, realize cadastro no site www.cepe.usp.br, clicar em " **acesse o sistema Cepeusp**".

Após 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).

<https://cepe.usp.br/wp-content/uploads/Menor-15-anos-site-CEPE.pdf>

70+ anos: anexar no perfil o atestado médico, datado a partir de novembro de 2024, apto para atividade física.

Atenção: O aluno que desejar declaração de frequência, solicitar por e-mail curscepe@usp.br, após o termino do curso.

Alunos que faltarem 04 aulas, sem justificativa, perderão a vaga sem devolução de taxa. Aluno externo, a carteira será bloqueada.

Cursos com(*) nível II-III, retirar autorização c/o professor de 04 a 29/08/2025, no dia e horário da aula, inscrição presencial na sala 9 velodromo.

Modalidades Aquáticas: Obrigatório o exame dermatológico.

Modalidades Náuticas: Saber nadar 25 metros.

Piscinas não aquecidas: A utilização está sujeita às condições climáticas (vide site).

Externo e 60+: ACESSO EM DIAS E HORÁRIO DE AULA

Aluno antigo: Carteira Cepeusp atualizada.

Aluno Externo novo: Enviar 1 foto atual digital JPG (selfie), comprovante de pagamento, nome completo, curso, dia e horário no e-mail carteiras.cepe@usp.br

Taxa de Curso Semestral

USP e 60+USP	1º período 15 e 16/07/2025	2º período 04 a 08/08/2025
Titular (Alunos, Funcionários e Docentes) Ex-aluno, Aposentado USP e Fundação/Instituição (Credenciado/Cepe)	R\$ 51,00	R\$ 51,00
Dependentes (Cônjuge/companheiro(a) e Filhos do Titular)	R\$ 111,00	R\$ 111,00
Externo até 59	17 e 18/07/2025	04 a 08/08/2025
1 x semana	R\$ 263,00	R\$ 263,00
2 x semana	R\$ 513,00	R\$ 513,00
3 x semana	R\$ 597,00	R\$ 597,00
4 x semana/+	R\$ 694,00	R\$ 694,00
Externo 60+	17 e 18/07/2025	04 a 08/08/2025
1 x semana	R\$ 107,00	R\$ 107,00
2 x semana	R\$ 214,00	R\$ 214,00
3 ou 4 x semana	R\$ 289,00	R\$ 289,00
*Taxa Atividade Física Adaptada para Coluna/Joelho	até 59 R\$263,00	60+ R\$ 111,00

Início: 04/08/2025

Término: 12/12/2025

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