

Cursos	Turma	Idade	Nível	Sexo	Dias	Horários	Professor(a)	Local	USP	Papfe	Externo
ALONGAMENTO	1	18+	Todos	Todos	2ª/4ª	08h-09h	Womualy	Sala 20/estádio	13	2	2
ALONGAMENTO	2	18 +	I	MF	2ª/4ª	17h-18h	Carolina	Online	18	2	10
ALONGAMENTO	3	18 +	I	MF	3ª/5ª	13h-14h	Carolina	Sala Individualizada	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	Salas 2 e 6/estádio	40	0	10
ATIVIDADE FÍSICA P/GESTANTE *	1	14+	I	F	2ª/4ª	09h-10h	Luzimar	Salas 2 e 6/estádio	40	0	10
BASQUETEBOL	1	18 +	I	MF	3ª/5ª	12h30-14h	Baccani	Módulo 4	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	2ª/4ª	19h-20h	Carolina	Sala 20/estádio	13	2	15
CAMINHADA E ALONGAMENTO	2	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 / REMO JUVENIL	1	13 a 18	I-II	MF	3ª/5ª	15h-16h	Marcos Ito	Raia Olímpica	10	0	5
CAPOEIRA	1	15+	Todos	Todos	2ª/4ª	11h-12h30	Womualy	Sala 20/estádio	13	2	2
CAPOEIRA	2	15+	I-II	MF	2ª/4ª	17h30-19h	Vinicius	Espaço Multiuso	38	2	5
CAPOEIRA	3	15+	Todos	Todos	3ª/5ª	07h-08h30	Womualy	Sala 20/estádio	13	2	2
CAPOEIRA	4	18+	I-II	MF	3ª/5ª	11h-12h	Vinicius	Espaço Multiuso	38	2	5

CAPOEIRA 50+	1	50+	I-II	MF	4ª	10h-11h	Vinicius	Espaço Multiuso	15	0	5
CAPOEIRA INFANTIL	1	06 a 11	I-II	MF	5ª	09h45-10h45	Vinicius	Espaço Multiuso	12	0	3
CAPOEIRA ADAPTADO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL *	1	15+	I-II	MF	4ª	16h15-17h15	Vinicius	Espaço Multiuso	10	0	5
CIRCUITO	1	15+	Todos	Todos	2ª/4ª	07h-08h	Womualy	Sala 2/estádio	13	2	2
CIRCUITO	2	15+	Todos	Todos	2ª/4ª	10h-11h	Womualy	Sala 2/estádio	13	2	2
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
CONDICION. 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	0
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	8	2	10
EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO	1	18 +	I	MF	2ª/4ª	18h-19h	Carolina	Sala 20/estádio	15	0	5
EXERCÍCIO FÍSICO PARA EMAGRECIMENTO	2	18 +	I	MF	3ª/5ª	12h-13h	Carolina	Sala Individualizada	15	0	5
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	6ª	14h30-16h30	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
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 Individualizada	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	08h15-09h	Fabiane	Sala 1/estádio	23	2	0
MAT PILATES	3	16 +	I-II	MF	2ª/4ª	17h-18h	Erica	Sala Fitness	40	2	0
MAT PILATES	4	16 +	I-II	MF	3ª/5ª	11h-12h	Erica	Sala Fitness	35	2	5
MAT PILATES	5	16 +	I-II	MF	3ª/5ª	12h-13h	Erica	Sala Fitness	40	2	0
MAT PILATES	6	16 +	I-II	MF	3ª/5ª	18h30-19h30	Erica	Sala Fitness	40	2	0
MODALIDADES ESPORTIVAS ALTERNATIVAS	1	14+	I-II-III	MF	3ª/5ª	16h30-17h30	Marcos Vinícius 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	Vinícius	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	18+	I	MF	3ª/5ª	11h-12h	Baccani	Sala 22/estádio	13	2	0
MUSCULAÇÃO	5	18+	II	MF	3ª/5ª	19h30-20h30	Signorini	Sala 22/estádio	13	2	0
MUSCULAÇÃO	6	18+	I	MF	4ª/6ª	19h30-20h30	Signorini	Sala 22/estádio	13	2	0
MUSCULAÇÃO *	7	18+	I	MF	2ª/4ª	06h30-07h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO *	8	18 +	II	MF	3ª/5ª	12h-13h	Celso	Sala 22/estádio	25	0	0
MUSCULAÇÃO *	9	18 +	II	MF	3ª/5ª	16h30-19h00	Celso	Sala 22/estádio	50	0	0
MUSCULAÇÃO 60+	1	60+	I	MF	2ª/4ª	07h30-08h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO 60+	2	60+	I	MF	2ª/4ª	08h30-09h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO 60+	3	60+	I	MF	2ª/4ª	09h30-10h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO 60+	4	60+	I	MF	3ª/5ª	06h30-07h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO 60+	5	60+	I	MF	3ª/5ª	07h30-08h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO 60+	6	60+	I	MF	3ª/5ª	08h30-09h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
MUSCULAÇÃO 60+	7	60+	I	MF	3ª/5ª	09h30-10h30	José Carlos	Sala 22/estádio	10	0	15
NATAÇÃO	1	18+	I	MF	3ª/5ª	07h45-08h45	Mª Lourdes	Piscina Rasa	13	2	15
NATAÇÃO	2	18+	I	MF	3ª/5ª	11h-12h	Mª Lourdes	Piscina Rasa	13	2	15
NATAÇÃO	3	18+	II	MF	3ª/5ª	12h-13h	Mª Lourdes	Fundo Azul	8	2	10
NATAÇÃO	4	18+	II	MF	4ª/6ª	08h-09h	Mª Lourdes	Fundo Azul	8	2	10
NATAÇÃO	5	18+	I	MF	4ª/6ª	11h-12h	Mª Lourdes	Piscina Rasa	13	2	15
NATAÇÃO*	6	18+	III	MF	4ª/6ª	09h30-11h	Mª Lourdes	Piscina Olímpica	10	0	10

ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	1	16+	I-II-III	MF	3ª	09h30-10h30	Patrícia Peres	Online	13	2	5
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL	2	16+	I-II-III	MF	4ª	13h-14h	Patrícia Peres	Online	13	2	5
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA EMAGRECIMENTO	1	16+	I-II-III	MF	2ª	12h-13h	Patrícia Peres	Sala Individualizada	8	2	5
ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA EMAGRECIMENTO	2	16+	I-II-III	MF	5ª	17h-18h	Patrícia Peres	Online	8	2	10
REMO	1	18+	II	MF	2ª/4ª	17h30-18h30	Marcos Ito	Raia Olímpica	8	2	5
REMO	2	18+	II	MF	2ª/4ª/6ª	06h30-08h	Farah	Raia Olímpica	13	2	5
REMO	3	18+	I	MF	3ª/5ª	06h30-08h	Farah	Raia Olímpica	13	2	5
REMO	4	18+	I	MF	3ª/5ª	17h30-18h30	Marcos Ito	Raia Olímpica	8	2	5
REMO *	5	18+	III	MF	2ª a 6ª	16h-19h	Marcos Ito	Raia Olímpica	40	0	10
REMO PARA REABILITAÇÃO PÓS CÂNCER DE MAMA *	1	17+	I	F	3ª/5ª	08h-09h	Christian/Farah	Raia Olímpica	5	0	25
REMO PARA REABILITAÇÃO PÓS CÂNCER DE MAMA *	2	30+	I	F	3ª/5ª	09h-10h	Christian/Farah	Raia Olímpica	5	0	15
STAND UP	1	18+	I-II	MF	6ª	08h-09h	Marcos Ito	Raia Olímpica	5	0	0
TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO	1	18 +	I	MF	2ª/4ª	09h-10h	Danilo	Espaço Multiuso	28	2	20

Neste semestre as aulas de tênis serão ministradas de 05.08 a 29.10.2024

TÊNIS	1	18 a 60	I	MF	2ª/4ª	07h-08h	Thales	Quadras Tênis 1 a 3	6	2	0
TÊNIS	2	18 a 60	I	MF	2ª/4ª	08h-09h	Thales	Quadras Tênis 1 a 3	14	2	0
TÊNIS	3	18 a 60	II	MF	2ª/4ª	09h-10h	Thales	Quadras Tênis 1 a 3	14	2	0
TÊNIS	4	18 a 60	I	MF	3ª/5ª	07h-08h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	14	2	0
TÊNIS	5	18 a 60	II	MF	3ª/5ª	08h-09h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	14	2	0
TÊNIS	6	18 a 60	II	MF	3ª/5ª	11h-12h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	14	2	0
TÊNIS	7	18 a 60	I	MF	3ª/5ª	12h-13h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	14	2	0
TÊNIS *	8	18+	II	MF	2ª/4ª	07h-08h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	8	0	8
TÊNIS *	9	18+	II	MF	3ª/5ª	09h-10h	Thales	Quadras Tênis 1 a 5	8	0	8
TÊNIS DE MESA	1	18 +	I	MF	3ª/5ª	07h-08h	Bezerra	Sala de Tênis de Mesa	10	2	0
TÊNIS DE MESA PARA PARKINSON	2	18 +	I	MF	3ª/4ª	08h15-09h30	Bezerra	Sala de Tênis de Mesa	6	0	6
TREINAMENTO FUNCIONAL	1	18+	II-III	MF	2ª/4ª	12h-13h	Vera	Sala 2/estádio/Pista	18	2	20
TREINAMENTO INTEGRADO	1	30+	I-II	MF	3ª/5ª	17h30-18h30	Vinícius	Sala Individualizada	13	2	5
VOLEIBOL	1	18 +	I	MF	2ª/4ª/6ª	6h45-08h00	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	28	2	0
VOLEIBOL	2	18 +	I	MF	3ª/5ª	11h-12h15	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	28	2	0
VOLEIBOL	3	18 +	I	MF	3ª/5ª	12h15-13h30	Ana Cristina	Módulos 1 e 2	28	2	0
YOGA	1	18 +	I	MF	2ª/4ª	08h-09h	Danilo	Espaço Multiuso	33	2	25
YOGA	2	18 +	I	MF	2ª/4ª	11h30-12h30	Danilo	Espaço Multiuso	38	2	20
YOGA	3	18 +	I	MF	2ª/4ª	12h30-13h30	Danilo	Espaço Multiuso	28	2	20
YOGA	4	18 +	I	MF	3ª/5ª	07h-08h	Danilo	Espaço Multiuso	38	2	20
YOGA	5	18 +	I	MF	3ª/5ª	14h30-15h30	Danilo	Espaço Multiuso	28	2	20

Início das aulas: 05/08/2024

Término das aulas: 13/12/2024

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

Inscrições: 15 a 19 de julho de 2024, no site www.cepe.usp.br/cursos

- 15/07/2024** - Programa PAPFE (Aluno USP)
- 16 a 17/07/2024** - USP e 60+USP
(Alunos, Docentes, Funcionários, (Ex- Aluno, Aposentado USP, Fundação/Intituições credenciadas/Cepeusp); Dependentes(cônjuge/filho)
- 18 a 19/07/2024** - Externo até 59 e 60+ (caso haja vagas)
- 05 a 09/08/2024** - USP 60+ Pró-Reitoria
- 05 a 10/08/2024** - Estarão abertas as vagas remanescentes disponíveis no site para todos os públicos.
- 05 a 30/08/2024** - Atividades Adaptadas, 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 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);

Maior de 70 anos: anexar no perfil o atestado médico, datado a partir de novembro de 2023, 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.

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

Cursos com(*) nível II-III, retirar autorização c/o professor no período de 05 a 30/08/2024, no dia e horário da aula.

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 novo: enviar 1 foto digital JPG (selfie) e comprovante de pagto no e-mail carteiras.cepe@usp.br

Taxa de Curso Semestral		
USP e 60+ USP	1º período	2º período
	16 e 17/07/24	05 a 10/08/24
Titular (alunos, Funcionários e Docentes) Ex-aluno, Aposentado USP e Fundações/Intituições (credenciadas ao Cepeusp)	R\$ 49,00	R\$ 61,00
Dependentes (Cônjuge e Filhos do Titular)	R\$ 107,00	R\$ 134,00
Externo até 59	18 e 19/07/24	05 a 10/08/24
1 x semana	R\$ 253,00	R\$ 316,00
2 x semana	R\$ 493,00	R\$ 616,00
3 x semana	R\$ 574,00	R\$ 717,00
4 x semana/+	R\$ 667,00	R\$ 834,00
Externo 60+	18 e 19/07/24	05 a 10/08/24
1 x semana	R\$ 103,00	R\$ 129,00
2 x semana	R\$ 206,00	R\$ 257,00
3 ou 4 x semana	R\$ 278,00	R\$ 347,00

Profª Erica Takigahira
Chefe Técnico de Divisão de Educação Física

Profº Jose Carlos Simon Farah
Diretor