

| CURSOS | TURMA | IDADE | NÍVEL SEXO | DIAS | HORÁRIOS | PROFESSOR(A) | LOCAL | VAGAS | | |
|---|-------|---------|------------|----------|-------------|----------------|----------------------------|-------|-------|---------|
| | | | | | | | | USP | PAPFE | 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 | 16h30-17h30 | 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 cursocepe@usp.br, após o término 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 Velodrómo.

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