

# ATIVIDADES OFERECIDAS NO 2º SEMESTRE DE 2019

Inscrições: de 05 à 09 de agosto

Início: 19 de agosto

**VAGAS LIMITADAS**

MODALIDADES	DIAS	LOCAIS	HORÁRIOS
Vôlei Adaptado (a partir de 50 anos)	2ª e 4ª	Ginásio	8h30
Treino Funcional	2ª e 4ª	Ginásio	18h
Treino Funcional	3ª e 5ª	Academia	17h
Cross Training	4ª	Salão de Eventos	17h15
Cross Training	4ª	Salão de Eventos	18h
Treinamento Físico Personalizado	3ª e 5ª	Ginásio	17h
Treinamento Físico Personalizado	3ª e 5ª	Ginásio	18h
Iniciação a Corrida	2ª e 5ª	S. de Eventos/Ginásio	18h
Circuit Training	3ª e 5ª	Academia	12h
Alongamento e Relaxamento	3ª	Academia	18h
Atividade Integrada à 3ª Idade	3ª e 5ª	Ginásio	8h30
Atividade Integrada à 3ª Idade	3ª e 5ª	Ginásio	15h
Ginástica Laboral IFSC*	3ª, 4ª, 5ª, 6ª	Sala embaixo do auditório	9h e 9h30
Ginástica Laboral IQSC*	3ª e 6ª	Sala reuniões da Diretoria	9h
Ginástica Laboral EESC*	2ª e 5ª	Saguão 2º andar	9h e 9h30
Ginástica Laboral PUSP*	2ª e 4ª	Sala Reuniões	8h30
Ginástica Laboral ICMC*	3ª e 6ª	Saguão da Biblioteca	8h
Ginástica Laboral CDCC*	3ª e 5ª	Auditório	11h
<b>ATIVIDADES DE EXTENSÃO</b>			
KENDO***	6ª	Ginásio	19h30
YOGA**	3ª e 5ª	Ginásio	7h10
MEDITAÇÃO*	4ª	Ginásio/Biblioteca IFSC	7h15/12h30

\*Aberto ao público, não há necessidade de inscrição.

\*\*Inscrições pelo e-mail: [bemestar@eesc.usp.br](mailto:bemestar@eesc.usp.br)

\*\*\*Inscrições vide cartaz.