

Grade dos Projetos de Extensão 2019-1

TURMAS	COORDENAÇÃO	DIA	HORÁRIO	LOCAL	FAIXA ETÁRIA	VAGAS
PRÁTICAS AQUÁTICAS						
Natação jovem/adulto (Iniciação) Turma I	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	07:00 às 07:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	25
Natação jovem/adulto (Avançado)	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	11:00 às 11:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	25
Hidroginástica Turma I	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	08:00 às 08:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	55
Hidroginástica Turma II	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	09:00 às 09:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	55
Hidroginástica Turma III	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	10:00 às 10:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	55
Natação Livre Turma I (piscina 25 metros)	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	08:00 às 08:50	Piscina Adulta	A partir de 18 anos	20
Natação Infantil Turma I	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	09:00 às 09:50	Piscina Infantil	De 06 a 09 anos	20
Natação Infantil Turma II	Víctor Fernandes	2ª, 4ª e 6ª	10:00 às 10:50	Piscina Infantil	De 10 a 13 anos	20
Natação Livre Turma II e III	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	12:30 às 13:50	Piscina Adulta	A partir de 18 anos	40
Natação jovem/adulto (Iniciação) Turma II	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	14:00 às 14:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	25
Natação Livre Turma V (piscina 25 metros)	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	16:00 às 16:50	Piscina Adulta	A partir de 18 anos	20
Natação Livre Turma VI (piscina 25 metros)	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	17:00 às 17:50	Piscina Adulta	A partir de 18 anos	20
Natação Infantil Turma III	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	14:00 às 14:50	Piscina Infantil	De 06 a 09 anos	20
Natação Infantil Turma IV	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	15:00 às 15:50	Piscina Infantil	De 10 a 13 anos	20
Hidroginástica Turma IV	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	15:00 às 15:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	55
Hidroginástica Turma V	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	16:00 às 16:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	55
Hidroginástica Turma VI	Víctor Fernandes	2ª, 3ª e 5ª	17:00 às 17:50	Piscina Adulta	A partir de 16 anos	55
PRÁTICAS DE DANÇAS						
Corpo e Movimento - Práticas Somáticas I	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	13:00 às 14:00	Sala de Dança 5	A partir de 14 anos	30
Corpo e Movimento - Práticas Somáticas II	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	14:00 às 15:00	Sala de Dança 5	A partir de 14 anos	30
Danças Árabes (Iniciante) Turma I	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	15:00 às 16:30	Sala de Dança 2	A partir de 14 anos	30
Danças Árabes (Iniciante) Turma II	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	16:30 às 18:00	Sala de Dança 2	A partir de 14 anos	30
Danças Árabes III	Valeria Figueiredo	6ª	16:00 às 18:00	Sala de Dança 5	A partir de 14 anos	30

Danças Árabes IV	Valeria Figueiredo	6ª	18:00 às 19:30	Sala de Dança 5	A partir de 14 anos	30
Dança de salão – Ritmos Modernos - Iniciante	Valeria Figueiredo	2ª, 4ª e 6ª	12:30 às 13:30	Sala de Dança 2	A partir de 14 anos	30
Dança de salão – Ritmos Tradicionais	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	12:30 às 13:30	Sala de Dança 2	A partir de 14 anos	30
Dança de salão - Ritmos Modernos - Intermediário	Valeria Figueiredo	3ª, 5ª e 6ª	12:30 às 13:30	Sala de Dança 2	A partir de 14 anos	30
Jazz para Adultos I	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	14:00 às 15:00	Sala de Dança 3	A partir de 17 anos	25
Jazz Infantil	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	15:00 às 16:15	Sala de Dança 3	De 7 a 11 anos	20
Jazz Juvenil	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	16:30 às 18:00	Sala de Dança 3	De 12 a 16 anos	20
Jazz para Adultos II	Valeria Figueiredo	6ª	18:30 às 20:30	Sala de Dança 3	A partir de 17 anos	25
Jazz Intermediário	Valeria Figueiredo	6ª	14:00 às 16:00	Sala de Dança 3	A partir de 17 anos	25
Balé Adulto	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	13:00 às 14:30	Sala de Dança 1	A partir de 14 anos	30
Balé Juvenil	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	14:30 às 16:00	Sala de Dança 1	De 6 a 9 anos	30
Balé Infantil	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	16:00 às 17:30	Sala de Dança 1	De 4 a 6 anos	30
Alongamento para balé	Valeria Figueiredo	2ª e 4ª	12:00 às 13:00	Sala de Dança 1	A partir de 14 anos	30
Danças Urbanas - Street Funk	Valeria Figueiredo	3ª, 5ª e 6ª	12:30 às 13:30	Sala de Dança 2	A partir de 16 anos	30
Danças Urbanas - Treino de Breaking	Rafael Guarato	3ª, 5ª e sábado	18:00 às 21:00 - 14:00 às 18:00 (Sábado)	Ginásio de Lutas	A partir de 08 anos	10
PRÁTICAS DE LUTAS						
Jiu-Jitsu	José Falcão	2ª, 4ª e 6ª	18:30 às 19:30	Ginásio de Lutas	A partir de 12 anos	30
Capoeira	José Falcão	2ª, 4ª e 6ª	18:30 às 20:00	Sala de Dança 1	A partir de 12 anos	30
JUDÔ – Turma I	Caio Antunes	2ª e 6ª	13:10 às 14:00	Ginásio de Lutas	Acima de 15 anos	20
JUDÔ – Turma II	Caio Antunes	2ª e 6ª	14:00 às 14:50	Ginásio de Lutas	De 06 a 14 anos	20
PRÁTICAS DE GINÁSTICA						
Musculação Turma I	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	07:00 às 08:00	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma II	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	08:00 às 09:00	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma III	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	09:00 às 10:00	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma IV	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	10:00 às 11:00	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma V	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	11:00 às 12:00	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma VI	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	12:00 às 13:00	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma VII	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	16:30 às 17:30	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Musculação Turma VIII	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	17:30 às 18:30	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30

Musculação Turma IX	Paulo Gentil	2a, 4ª e 6a	18:30 às 19:30	Sala de Musculação	A partir de 18 anos	30
Alongamento Turma I	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	Sala de Dança 3	A partir de 12 anos	20
Alongamento Turma II	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	12:00 às 13:00	Sala de Dança 3	A partir de 12 anos	20
Alongamento Turma III	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	13:00 às 14:00	Sala de Dança 3	A partir de 12 anos	20
Alongamento Turma IV	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	Sala de Dança 2	A partir de 12 anos	20
Alongamento Turma V	Valeria Figueiredo	3ª e 5ª	19:00 às 20:00	Sala de Dança 1	A partir de 12 anos	20
Musculação: saúde e qualidade de vida Turma 1 (C)	Gustavo de Conti	3ª e 5a	07:00 às 08:00	Sala de Musculação	A partir de 40 anos	30
Musculação: saúde e qualidade de vida Turma 2 (D)	Gustavo de Conti	3ª e 5a	08:00 às 09:00	Sala de Musculação	A partir de 40 anos	30
HIIT Emagrecimento - Turma I	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	07:30 às 08:15	Sala de Dança 5	De 18 a 50 anos	30
HIIT Emagrecimento - Turma II	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	08:15 às 09:00	Sala de Dança 5	De 18 a 50 anos	30
Treinamento Funcional	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	12:00 às 13:00	Sala de Dança 5	A partir de 12 anos	30
HIIT Emagrecimento - Turma III	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	18:30 às 19:15	Sala de Dança 5	De 18 a 50 anos	30
Pilates - Turma I	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	12:00 às 13:00	Sala de Dança 1	A partir de 12 anos	30
Pilates - Turma II	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	17:00 às 18:00	Sala de Dança 1	A partir de 12 anos	30
Pilates - Turma III	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	Sala de Dança 1	A partir de 12 anos	30
PRÁTICAS HOLÍSTICAS						
Yoga Turma I	Víctor Fernandes	2ª e 5ª	07:10 às 08:10	Sala de Dança 2	A partir de 16 anos	25
Yoga Turma II	Víctor Fernandes	4ª e 6ª	07:10 às 08:10	Sala de Dança 2	A partir de 16 anos	25
Yoga Turma III	Víctor Fernandes	4ª e 6ª	11:00 às 12:00	Sala de Dança 4	A partir de 16 anos	25
Yoga Turma IV	Víctor Fernandes	2ª e 4ª	18:30 às 19:30	Sala de Dança 5	A partir de 16 anos	25
PRÁTICAS DE ESPORTES						
Rugby Iniciação Infanto-juvenil	Gustavo Freneau	2ª, 4ª e 6ª Sábado	16:00 às 18:00 15:00 às 18:00	Campo de Futebol	12 a 15 anos	60
Rugby Aperfeiçoamento e treinamento	Gustavo Freneau	2ª, 4ª e 6ª Sábado	16:00 às 19:00 15:00 às 19:00	Campo de Futebol	A partir de 16 anos	60
Iniciação e aperfeiçoamento em Handebol para crianças e adolescentes	Tathiane Krahenbuhl	2ª e 4ª	13:30 às 14:30 Local: CEPAE	CEPAE	De 11 a 14 anos	10
Futebol para a comunidade	Wilson Lino	3ª e 5ª	19:00 às 20:30	Campo de Futebol (Atletismo)	A partir de 18 anos	30
Futebol Feminino	Wilson Lino	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	Campo de Futebol (Atletismo)	A partir de 16 anos	30

Treinamento em Cheerleading	Juliana Carneiro	2ª, 4ª, 6ª e Sábado	12:00 às 13:30 09:00 às 12:00	Ginásio de Lutas	A partir de 16 anos	30
Iniciação em Cheerleading – Turma I	Juliana Carneiro	3ª e 5ª	12:00 às 13:00	Ginásio de Lutas	A partir de 16 anos	20
Iniciação em Cheerleading – Turma II	Juliana Carneiro	Sábado	14:00 às 17:00	Campus Universitário	A partir de 16 anos	20
Baquetebol: Iniciação Esportiva para Jovens e Adultos	Heitor Andrade	2ª e 4ª	12:00 às 13:00	CECAS	A partir de 16 anos	30
PRÁTICAS DE ATLETISMO						
Corrida e caminhada orientada Turma A e B	Flórence Faganello	2ª, 4ª, 6ª e Sábado	07:30 às 09:45	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Corrida e caminhada orientada Turma C	Flórence Faganello	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Corrida e caminhada orientada Turma D	Flórence Faganello	3ª e 5ª	08:00 às 09:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma A e B	Flórence Faganello	2ª, 4ª, 6ª e Sábado	07:30 às 09:45	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma C	Flórence Faganello	3ª e 5ª	07:00 às 08:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma D	Flórence Faganello	3ª e 5ª	08:00 às 09:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Corrida e caminhada orientada Turma E	Flórence Faganello	2ª, 4ª e 6ª	18:00 às 19:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Corrida e caminhada orientada Turma F	Flórence Faganello	2ª, 4ª e 6ª	19:00 às 20:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Corrida e caminhada orientada Turma G	Flórence Faganello	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Corrida e caminhada orientada Turma H	Flórence Faganello	3ª e 5ª	19:00 às 20:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma E	Flórence Faganello	2ª, 4ª e 6ª	18:00 às 19:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma F	Flórence Faganello	2ª, 4ª e 6ª	19:00 às 20:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma G	Flórence Faganello	3ª e 5ª	18:00 às 19:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Treinamento em atletismo Turma H	Flórence Faganello	3ª e 5ª	19:00 às 20:00	Pista de Atletismo	A partir de 16 anos	25
Iniciação infantil em Atletismo Turma A e B	Flórence Faganello	2ª, 4ª e 6ª	18:00 às 20:00	Pista de Atletismo	A partir de 09 anos	25
Iniciação infantil em Atletismo Turma C e D	Flórence Faganello	3ª e 5ª	18:00 às 20:00	Pista de Atletismo	A partir de 09 anos	25