

FÍSICO - ESPORTIVAS

PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

CURSO

CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA TERCEIRA IDADE - A

Informações e Inscrições:

Seção de Eventos Culturais

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Vila Universitária

(14) 3235-8394

centrocultural@ccb.usp.br

Objetivo: promover o desenvolvimento físico global, proporcionando a melhora postural das funções cardiorrespiratórias, a redução de riscos cardíacos, de obesidade e o aumento da força e da resistência.

Responsável: Alexandre Augusto Carrara

Período: 17 de fevereiro a 4 de julho

Dia da semana e horário: segunda e quarta-feira,
8h às 9h

Vagas: 60

Pré-requisito: estar apto fisicamente mediante apresentação de atestado médico

Inscrições: 3 a 7 de fevereiro

CURSO

CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA TERCEIRA IDADE - B**Informações e Inscrições:***Seção de Eventos Culturais*

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Vila Universitária

(14) 3235-8394

*centrocultural@ccb.usp.br***Objetivo:** promover o desenvolvimento físico global, proporcionando a melhora postural das funções cardiorrespiratórias, a redução de riscos cardíacos, de obesidade e o aumento da força e da resistência.**Responsável:** Alexandre Augusto Carrara**Período:** 17 de fevereiro a 4 de julho**Dia da semana e horário:** terça e quinta-feira, 8h às 9h**Vagas:** 60**Pré-requisito:** estar apto fisicamente mediante apresentação de atestado médico**Inscrições:** 3 a 7 de fevereiro

CURSO

MUSCULAÇÃO ORIENTADA - A**Informações e Inscrições:***Seção de Eventos Culturais*

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Vila Universitária

(14) 3235-8394

*centrocultural@ccb.usp.br***Objetivo:** trabalho global visando o desenvolvimento da aptidão funcional, incluindo resistência muscular localizada e também resistência aeróbica, em busca da manutenção e melhora da capacidade funcional necessária para as atividades diárias dos idosos.**Responsável:** Alexandre Sasaki Rosa**Período:** 17 de fevereiro a 4 de julho**Dia da semana e horário:** segunda e quarta-feira, 8h às 9h**Vagas:** 14**Pré-requisito:** estar apto fisicamente mediante apre-

sentação de atestado médico

Inscrições: 3 a 7 de fevereiro

CURSO

MUSCULAÇÃO ORIENTADA - B

Informações e Inscrições:

Seção de Eventos Culturais

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Vila Universitária

(14) 3235-8394

centrocultural@ccb.usp.br

Objetivo: trabalho global visando ao desenvolvimento da aptidão funcional, incluindo resistência muscular localizada e também resistência aeróbica em busca da manutenção e melhora da capacidade funcional necessária para as atividades diárias dos idosos.

Responsável: Alexandre Sasaki Rosa

Período: 17 de fevereiro a 4 de julho

Dia da semana e horário: segunda e quarta-feira, 9h às 10h

Vagas: 14

Pré-requisito: estar apto fisicamente mediante apresentação de atestado médico

Inscrições: 3 a 7 de fevereiro

CURSO

MUSCULAÇÃO ORIENTADA - C

Informações e Inscrições:

Seção de Eventos Culturais

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Vila Universitária

(14) 3235-8394

centrocultural@ccb.usp.br

Objetivo: trabalho global visando ao desenvolvimento da aptidão funcional, incluindo resistência muscular localizada e também resistência aeróbica em busca da manutenção e melhora da capacidade funcional necessária para as atividades diárias dos idosos.

Responsável: Alexandre Sasaki Rosa

Período: 17 de fevereiro a 4 de julho

Dia da semana e horário: terça e quinta-feira,
8h às 9h

Vagas: 14

Pré-requisito: estar apto fisicamente mediante apresentação de atestado médico

Inscrições: 3 a 7 de fevereiro

CURSO

MUSCULAÇÃO ORIENTADA D

Informações e Inscrições:

Seção de Eventos Culturais

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Vila Universitária

(14) 3235-8394

centrocultural@ccb.usp.br

Objetivo: trabalho global visando ao desenvolvimento da aptidão funcional, incluindo resistência muscular localizada e também resistência aeróbica em busca da manutenção e melhora da capacidade funcional necessária para as atividades diárias dos idosos.

Responsável: Alexandre Sasaki Rosa

Período: 17 de fevereiro a 4 de julho

Dia da semana e horário: terça e quinta-feira, 8h às 9h

Vagas: 14

Pré-requisito: estar apto fisicamente mediante apresentação de atestado médico

Inscrições: 3 a 7 de fevereiro

OFICINA

DANÇA CIRCULAR

Informações e Inscrições:

Seção de Eventos Culturais

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

Objetivo: promover o envelhecimento saudável, trabalhando a autoestima e as habilidades motoras como coordenação, lateralidade, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e percepção da imagem corporal.



Vila Universitária
(14) 3235-8394
centrocultural@ccb.usp.br

Responsável: Rosângela Aparecida Munhoz Manzano
Período: 10 de março a 4 de julho
Dia da semana e horário: quarta-feira, 16h30 às 17h30
Vagas: livre
Inscrições: 3 a 7 de fevereiro

