

FÍSICO - ESPORTIVAS

CURSO

GINÁSTICA ADAPTADA E CAMINHADA MONITORADA

Informações e Inscrições:

*Divisão de Atendimento à
Comunidade (7h30 às 16h)*

Avenida Pádua Dias, 11

Agronomia

(19) 3429-4161

social.lq@usp.br

Objetivo: manutenção das Atividades da Vida Diária (A.V.Ds.) e das Atividades Instrumentais da Vida Diária (A.I.V.Ds.), com melhora na flexibilidade, força, resistência muscular localizada e condicionamento cárdio-respiratório.

Responsável: Sílvio José Gerolamo

Período: 10 de março a 26 de junho

Dia da semana e horário:

turma 1: segunda e quarta-feira, 7h30 às 8h30 – professor João José de Campos

turma 2: segunda e quarta-feira, 9h às 10h – professor Sílvio José Gerolamo

turma 3: segunda e quarta-feira, 16h às 17h – professor Vilson Tadeu Rocha Pereira

turma 4: terça e quinta-feira, 7h15 às 8h15 – professor Vilson Tadeu Rocha Pereira

turma 5: terça e quinta-feira, 8h15 às 9h15 – professor

Vilson Tadeu Rocha Pereira

turma 6: segunda à quinta-feira, 7h15 às 8h15 – professores Luiz Reinaldo Libardi e Oswaldo Luiz Terezani

Vagas: 30 (ginástica adaptada) e 30 (caminhada monitorada), distribuídas nos horários acima informados

Pré-requisito: apresentar atestado médico liberatório

Inscrições: 24 a 28 de fevereiro

