

## FÍSICO-ESPORTIVAS

### PREFEITURA DO CAMPUS USP DE BAURU

#### OFICINA

**Informações e Inscrições:**

*Seção de Eventos Culturais*

Alameda Dr. Octávio

Pinheiro Brisolla, 9-75

**Vila Universitária**

(14) 3235-8394

*centrocultural@ccb.usp.br*

#### DANÇA CIRCULAR

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

**Responsável:** professora Rosângela Aparecida Munhoz Manzano

**Período:** 4 de agosto a 5 de dezembro

**Dia da semana e horário:** quarta-feira, 16h30 às 17h30

**Vagas:** 30

**Inscrições:** 30 de julho a 1º de agosto

## OFICINA

## CONDICIONAMENTO FÍSICO

**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:** professor Alexandre Augusto Carrara**Período:** 4 de agosto a 5 de dezembro**Dia da semana e horário:**

turma 1: segunda e quarta-feira, 8h às 9h

turma 2: terça e quinta-feira, 8h às 9h

**Vagas:** 60**Pré-requisito:** apresentar atestado médico em que conste estar apto para a prática de exercícios físicos**Inscrições:** 30 de julho a 1º de agosto

## OFICINA

## MUSCULAÇÃO ORIENTADA

**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:** professor Alexandre Sasaki Rosa**Período:** 4 de agosto a 5 de dezembro**Dia da semana e horário:**

turma 1: segunda e quarta-feira, 8h às 9h

turma 2: segunda e quarta-feira, 9h às 10h



turma 3: terça e quinta-feira, 8h às 9h

turma 4: terça e quinta-feira, 9h às 10h

**Vagas:** 14

**Pré-requisito:** apresentar atestado médico em que conste estar apto para a prática de exercícios físicos

**Inscrições:** 30 de julho a 1º de agosto

