



Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10:00 - 11:00	Musculação	Ginástica Artística Infantil	Musculação	Ginástica Artística Infantil	Musculação
11:00 - 12:00	Musculação	Natação Adulto	Musculação	Natação Adulto	<u>Musculação</u> Futebol Infantil / Juvenil
13:00 - 14:00	Hidroginástica	Natação Adulto	Hidroginástica	Natação Adulto	Hidroginástica
14:00 - 15:00	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação
15:00 - 16:00	Musculação	Ginástica Artística Infantil	<u>Musculação</u> Hidroginástica	Ginástica Artística Infantil	<u>Musculação</u> Hidroginástica
16:00 - 17:30		Futebol Infantil / Juvenil		Ginástica Para Todos (Grupo Universitário)	Lazer para o Colaborador (Aberto a todos funcionários da UNISA)

Documentos necessários para inscrição:

- Fotocopia do RG com CPF.
- Fotocopia carteira de vacinação do COVID-19.
- Fotocopia do comprovante de endereço.
- No caso de crianças, copia do RG e CPF do responsável.
- Atestado médico para prática de atividade física e para atividades de piscina exame dermatológico.

Todas as atividades estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.
 Novas turmas com início em 04/05.
 Vagas limitadas.

Todas as atividades são gratuitas. Inscrições são realizadas entre 10:00 e 17:00 na academia.

Informações: 2141 - 8846 | paec@unisa.br | R. Prof. Enéas de Siqueira Neto, 340 - Jardim das Imbuías, São Paulo - SP, 04829-300

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES E PROGRAMAS DO PAEC

- **Ginástica Artística infantil:** Programa de Ginástica Artística com finalidade não competitiva, utilizando do conteúdo e as habilidades da Ginástica para o desenvolvimento integral da criança. **A idade recomendada é de 7 a 13 anos completos, podendo ser para meninos e meninas.**
- **Futebol Infantil:** Programa de futebol com finalidade não competitiva, utilizando do conteúdo e as habilidades do futebol para o desenvolvimento integral da criança. **A idade recomendada é de 6 a 17 anos completos, podendo ser para meninos e meninas.**
- **Ginástica Para Todos (GPT):** Programa que tem como conteúdo a arte, ginástica artística, ginástica rítmica, ginástica aeróbica, ginástica acrobática e outras manifestações expressivas do ser humano. O programa de GPT da UNISA é para formação de um grupo universitário de prática e apresentação de GPT. **O grupo é aberto para todos os alunos da UNISA indiferentemente do curso.**
- **Hidroginástica:** Programa de treinamento resistido aquático, organizado para desenvolvimento de condicionamento físico. **O programa pode ser praticado por qualquer pessoa a partir dos 14 anos.**
- **Lazer do Colaborador:** Programa de práticas esportivas para colaboradores, inicialmente com a prática do futebol de campo. **Somente para colaboradores da UNISA de qualquer setor.**
- **Musculação:** Treinamento de força e resistido na sala de musculação ou pode ser praticado nas quadras da UNISA. **Idade mínima 14 anos.**
- **Natação adulto:** Programa de natação para pessoas que tem uma base na prática de atividades aquáticas e pretendem desenvolver condicionamento físico aquático para natação. **Idade mínima 14 anos.**
- **Projeto Vida em Movimento (Online):** Aulas online com condicionamento físico, treinamento funcional, alongamento, Pilates e dança. **Todos podem participar**, as aulas são transmitidas via zoom meeting.



TREINE EM CASA
AULAS ONLINE E GRATUITAS



Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:30	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO
09:15	CONDICIONAMENTO FÍSICO	RITMOS	CONDICIONAMENTO FÍSICO	RITMOS	CONDICIONAMENTO FÍSICO
16:30	CONDICIONAMENTO FÍSICO	ALONGAMENTO	CONDICIONAMENTO FÍSICO	ALONGAMENTO	CONDICIONAMENTO FÍSICO



INSCRIÇÃO



TREINE EM CASA

AULAS ONLINE E GRATUITAS



Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:30	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO
09:15	CONDICIONAMENTO FÍSICO	RITMOS	CONDICIONAMENTO FÍSICO	RITMOS	CONDICIONAMENTO FÍSICO
16:30	CONDICIONAMENTO FÍSICO	ALONGAMENTO	CONDICIONAMENTO FÍSICO	ALONGAMENTO	CONDICIONAMENTO FÍSICO



INSCRIÇÃO

Todas as atividades são transmitidas ao VIVO.

- *Aulas online transmitidas ao vivo pelo zoom meeting.*