



<b>PROJETOS DE EXTENSÃO – FAEFID/UFJF</b>			
<b>DIVULGAÇÃO REALIZADA NO DIA 07 DE OUTUBRO DE 2011</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM ACROBÁTICO	A (acima de 13 anos)	2ª, 4ª e 6ª 17h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM ACROBÁTICO	B (de 6 a 13 anos)	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA RÍTMICA <b>(Ginástica Feminina)</b>	Turma A (iniciantes) 7 a 12 anos Comunidade Externa	17h30min às 19h 3ª e 5ª	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA RÍTMICA <b>(Ginástica Feminina)</b>	Turma B (intermediário) 7 a 12 anos Comunidade Externa	17h30min às 19h 3ª, 4ª e 5ª	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA LOCALIZADA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO	(40 a 60 anos) Comunidade Externa	2ª, 4ª, 6ª 7h às 8h	5
GINÁSTICA NO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA	(45 a 60 anos) Comunidade Externa	2ª, 4ª, 6ª 17h às 18h	NÃO HÁ VAGAS
PROJETO GINÁSTICA PARA MULHERES COM CÂNCER	Comunidade Externa	3ª e 5ª 16 às 17h	5
GINÁSTICA E EQUILÍBRIO ESTÉTICO	Turma A	2ª, 4ª e 6ª 17h15min às 18h15min	NÃO HÁ VAGAS
GINÁSTICA E EQUILÍBRIO ESTÉTICO	Turma B	2ª, 4ª e 6ª 18h15min às 19h15min	NÃO HÁ VAGAS
GRUPO DE DANÇA DA UFJF	TURMA ÚNICA (18 a 40 anos)	3ª e 5ª 17h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
PROJETO DE FUTSAL	Turma A Masc. 10 a 12 anos	2ª e 6ª 13h às 14h	20
PROJETO DE FUTSAL	Turma B Masc. 13 a 15 anos	2ª e 6ª 14h às 15h	20
I TEMPO HIDROGINÁSTICA	Turma A	2ª, 4ª e 6ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO HIDROGINÁSTICA	Turma B	3ª e 5ª 12h às 13h	15



NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

MUSCULAÇÃO CORPO EM EVIDÊNCIA ( <b>Pago</b> )	Turma Única Comunidade Externa	2ª a 6ª 12h às 14h	15
ATLETISMO I TEMPO	(Turma A)	2ª a 6ª 16h às 18h	5
ATLETISMO I TEMPO	(Turma B)	3ª e 6ª 10h às 12h	10
ATLETISMO I TEMPO	(Turma C)	3ª e 6ª 8h às 10h	10
ATLETISMO EM APOIO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	Turma A 7 a 12 anos	2ª e 5ª 8h às 10h	15
ATLETISMO EM APOIO À INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA	TURMA B 8 a 15 anos	3ª E 5ª 14h às 16h	6
I TEMPO MUSCULAÇÃO	A	3ª, 5ª e 6ª 10h às 12h	5
I TEMPO MUSCULAÇÃO	B	3ª, 5ª e 6ª 17h às 20h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO MUSCULAÇÃO	C	3ª, 5ª e 6ª 17h às 20h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	Turma A – Adulto A partir de 13 anos	3ª e 5ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	Turma B - Infantil 6 a 12 anos	3ª e 5ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
I TEMPO NATAÇÃO	Turma C – Adulto A partir dos 13 anos	2ª e 4ª 16h às 17h	6
I TEMPO NATAÇÃO	Turma D – Infantil 6 a 12 anos	2ª e 4ª 16h às 17h	2
I TEMPO NATAÇÃO	Turma E - Adulto A partir dos 13 anos	2ª e 4ª 16h às 17h	12
NADO SINCRONIZADO	10 a 12 anos (Feminino)	4ª e 5ª 9h às 10h	20
I TEMPO VOLEIBOL	Turma A Comunidade Interna	3ª e 6ª 10 às 12h	5
I TEMPO VOLEIBOL	Turma B Comunidade Interna	3ª e 5ª 16 às 18h	5
I TEMPO VOLEIBOL	Turma C (12 a 15 anos) Feminino Comunidade Externa	2ª e 6ª 15h às 16h	20
INICIAÇÃO E TREINAMENTO AO VOLEIBOL	Turma A (10 a 12 anos) Masculino Comunidade Externa	2ª – 14h às 15h 3ª – 13h às 14h	NÃO HÁ VAGAS



NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

INICIAÇÃO E TREINAMENTO AO VOLEIBOL	Turma B (13 a 14 anos) Masculino Comunidade Externa	2ª – 15h às 16h 3ª – 14h às 15h	NÃO HÁ VAGAS
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA A	3ª e 5ª 18h às 19h	5
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA B	3ª e 5ª 19h às 20h	25
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA <b>Condicional – item 5 letra b</b>	TURMA C	3ª e 5ª 20h às 21h	25
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	5
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 19h às 20h	5
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA C	2ª, 4ª e 6ª 20h às 21h	5
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 19h às 20h	4
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA C	2ª, 4ª e 6ª 20h às 21h	6
MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA <b>(clientela específica - item 1) - Gratuito</b>	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 7h às 8h	5
MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA <b>(clientela específica - item 1) - Gratuito</b>	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 8h às 9h	5
NATAÇÃO PAAN	6 a 11 anos Comunidade Externa	3ª e 5ª 15h às 16h	4
NATAÇÃO PAAN	12 a 17 anos Comunidade Externa	3ª e 5ª 16h às 17h	NÃO HÁ VAGAS
NATAÇÃO PAAN	A partir de 18 anos Comunidade Externa	3ª e 5ª 17h às 18h	10
YOGA	Turma A (Aline)	3ª e 5ª 8h às 9h	NÃO HÁ VAGAS
YOGA	Turma B (Aline)	3ª e 5ª 9h às 10h	NÃO HÁ VAGAS
YOGA	Turma C (Rafaela)	2ª e 4ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
YOGA	Turma D (Rafaela)	2ª e 4ª 19h às 20h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma A (Nathália)	2ª e 4ª 8h às 9h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma B (Nathália)	2ª e 4ª 9h às 10h	NÃO HÁ VAGAS



NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

PILATES	Turma C (Naisy)	3ª e 5ª 18h às 19h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma D (Naisy)	3ª e 5ª 19h às 20h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma E (Bruno)	2ª e 4ª 7h às 8h	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma F (Bruno e Nathália)	2ª e 4ª 15h30min às 16h30min	NÃO HÁ VAGAS
PILATES	Turma G (Bruno e Nathália)	2ª e 4ª 16h30min às 17h30min	1
CAMINHADA ORIENTADA (a partir dos 40 anos)	- Caminhada  - Atividades alternativas (alongamento e musculação)	2ª e 5ª 8h à 9h  3ª e 6ª 9h às 10h	3
TÊNIS – Antônio	Adulto Misto	2ª de 7h às 8h	2
TÊNIS - Antônio	Adulto Misto	Sábado de 9h às 10h	1
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Misto	2ª de 12h às 13h	1
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Misto	3ª de 17h às 18h	2
TÊNIS – João Gabriel	Criança e Adolescente	3ª de 18h às 19h	1
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Misto	3ª de 19h às 20h	1
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Misto	4ª de 10h às 11h	4
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Misto	4ª de 11h às 12h	4
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Misto	6ª de 12h às 13h	1
TÊNIS – João Gabriel	Criança e Adolescente	6ª de 18h às 19h	2
TÊNIS – João Gabriel	Adulto Feminino	6ª de 19h às 20h	3
TÊNIS – João Gabriel	Criança e Adolescente	Sábado de 10h às 11h	2



### **Informações**

**1) \* Os interessados em participar do Projeto Musculação e Qualidade de Vida deverão atender ao que se segue:**

- Idade acima de 50 anos.
- Não fumantes.
- Não ter praticado atividade física há mais de 6 meses.

**2) Documentos a serem apresentados no ato da inscrição:**

**a) Pela Comunidade Interna:**

- **Professores e Servidores Técnico-Administrativos:** Carteira Funcional.
- **Profissionais Terceirizados:** Documentos que comprovem vínculos com a prestadora de serviço. (ex: contracheque + documento de identidade)
- **Estudantes:** Carteira de Estudante.

**b) Pela Comunidade Externa:**

- Os usuários deverão apresentar um documento com foto.

**3) Atividades Aquáticas (Hidroginástica, Natação)**

- Para as atividades na piscina, é obrigatória a utilização de touca, sunga ou maiô. É vedado o uso de biquíni.

**4) Tênis**

- O usuário escolherá dois horários de acordo com o público alvo da turma.
- O solado do calçado para a prática do Tênis deve ser predominantemente claro.

**5) Projeto Movimente-se (Modalidades: Natação, Hidroginástica e Musculação)**

**a) Comunidade Interna:**

- Professores, Servidores Técnico-Administrativos, Terceirizados e Acadêmicos.  
Valor: R\$18,00

**b) Comunidade Externa:** Sem vínculo com a UFJF.

Valor: R\$28,00

- No ato da inscrição, será informado ao usuário o nº da conta para o depósito do pagamento, e outras informações.
- A turma de Hidroginástica/Movimente-se, do horário de 20h às 21h, somente será aberta quando as turmas dos horários de 18h às 19h e 19h às 20h estiverem completas.

**6) Projeto de Musculação Corpo em Evidência**

**a) Comunidade Interna:** Professores, Servidores Técnico-Administrativos, Terceirizados e Acadêmicos – Valor: R\$25,00

**b) Comunidade Externa:** Valor: R\$35,00

\* Avaliação à parte. (no mesmo valor da mensalidade).

O projeto funciona 2 horas por dia, no horário de 12h às 14h, em horário livre para o usuário.



NÚCLEO DE EXTENSÃO DA FAEFID

**7) Projeto Musculação I Tempo**

- A avaliação dos inscritos no Projeto de Musculação I Tempo será em horário a ser combinado, dentro das seguintes possibilidades: 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup>, 4<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> ou 6<sup>a</sup> de 16h às 17h, para as turmas da tarde e 3<sup>a</sup>, 5<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> no horário de 9h às 10h, para as turmas da manhã.

**- As inscrições serão realizadas no dia 11 de outubro, terça feira, a partir das 14 horas, na sala ao lado da guarita.**

**- A ordem das inscrições será definida através da distribuição de senhas, a partir das 13 horas.**

**II- Informações sobre alguns projetos**

**1) Projeto Ginástica para Mulheres com Câncer**

O Projeto tem como objetivo oferecer um programa sistematizado de atividade física e incentivar o reconhecimento dessa prática corporal na preservação da saúde e na busca de melhoria da qualidade de vida. As mulheres interessadas em participar do projeto devem ter histórico de câncer de mama e apresentar uma liberação para a prática de atividade física, através de um atestado médico.

**2) Caminhada Orientada**

Tendo em vista as necessidades e possibilidades do mundo contemporâneo, a prática de uma atividade motora sistematizada torna-se essencial para a obtenção e/ou manutenção de uma adequada qualidade de vida. Ciente disso, a Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF oferece essa possibilidade por meio do Projeto de Extensão Caminhada Orientada, dentro do qual os interessados contarão com a estruturação e aplicação de atividades condizentes com suas potencialidades.

**III- Observações:**

- a) Ao usuário é permitido participar somente em dois projetos de extensão.
- b) O usuário será desligado das atividades se tiver 3 faltas consecutivas ou 5 alternadas durante o mês, sem justificativa.
- c) O usuário poderá ser desligado do programa por qualquer outro motivo que o justifique.
- d) O Programa I Tempo atende exclusivamente à Comunidade Interna da UFJF e seus dependentes, **SALVO** disposição específica em contrário.
- e) Os usuários que participarem de dois projetos de extensão deverão entregar duas vias do atestado médico, sendo que uma delas poderá ser xerox.

Responsável pelas informações  
Coordenação de Extensão da FAEFID - NEX  
Luís Fernando Gomes Nascimento  
Coordenador de Extensão da FAEFID  
Ramal: 2102-3289