

## **DIVULGAÇÃO PARA A INSCRIÇÃO NOS PROJETOS DE EXTENSÃO DA FAEFID**

A Coordenação de Extensão da FAEFID divulga abaixo os dias e horários dos projetos que serão oferecidos à comunidade, bem como o dia e o horário das inscrições.

### **PROJETOS GRATUITOS**

<b>Público Alvo: a partir de 16 anos – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
GINÁSTICA ARTÍSTICA E TRAMPOLIM ACROBÁTICO	A	2ª, 4ª e 6ª 16h às 17h45min	05

<b>Público Alvo: Meninas de 7 a 12 anos (turma iniciante) – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
GINÁSTICA RÍTMICA	A	17h30min às 19h 3ª e 5ª	03

<b>Público Alvo: Mulheres entre 40 e 60 anos – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
GINÁSTICA LOCALIZADA PARA MULHERES NO CLIMATÉRIO	A	2ª, 4ª, 6ª 7h às 8h	03

<b>Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>Público Alvo: 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.</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
PROJETO GINÁSTICA PARA MULHERES COM CÂNCER	A	3ª e 5ª 16h às 17h	05

<b>Público Alvo: Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>Observação: As inscrições no Projeto Grupo de Dança serão realizadas somente no início de cada ano letivo.</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
GRUPO DE DANÇA DA UFJF	TURMA ÚNICA 18 a 40 anos	3ª e 5ª 17h às 19h	35

<b>Público Alvo: Crianças de 07 a 13 anos – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
PROJETO MINAS OLÍMPICA	MANHÃ	2ª, 4ª e 6ª de 08h às 10h	05
PROJETO MINAS OLÍMPICA	TARDE	2ª, 4ª e 6ª de 14h às 16h	05

<b>Público Alvo: Comunidade Interna</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
PROJETO JIU-JITSU UNIVERSITÁRIO	Mista	Somente Quartas de 13h às 16h	20

<b>Público Alvo: Meninos de 10 a 15 anos – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
FUTSAL Infantil	Turma A Masc. 10 a 12 anos	4ª e 6ª 14h às 15h	20
FUTSAL Juvenil	Turma B Masc. 13 a 15 anos	4ª e 6ª 15h às 16h	20

<b>Público Alvo: Comunidade Interna</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
PROJETO DE FUTSAL FEMININO	Turma A	3ª e 5ª de 16h às 18h	20

<b>Público Alvo: Comunidade Interna</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
I TEMPO VOLEIBOL	TURMA A	Somente nas 5ª s de 10h às 12h	20
I TEMPO VOLEIBOL	TURMA B	2ª e 4ª 16h às 18h	30

<b>Público Alvo: Adultos a partir de 18 anos – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>Observação: O horário amplo visa permitir a flexibilização do treino</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
ATLETISMO I TEMPO	Turma A	2ª de 08h às 12h 4ª de 08h às 10h 6ª de 08h às 12h	30
ATLETISMO I TEMPO	Turma B	2ª de 16h às 18h 4ª de 15h às 18h 5ª de 14h às 16h 6ª de 14h às 16h	30

<b>COMUNIDADE INTERNA E EXTERNA</b>			
<b>Público alvo: a partir dos 40 anos</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
CAMINHADA ORIENTADA	Única	2ª, 4ª e 5ª de 8h às 9h	25

<b>Público Alvo: Comunidade Interna</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
I TEMPO NATAÇÃO	Turma A – Infantil 6 a 12 anos	2ª e 4ª de 16h às 17h	03
I TEMPO NATAÇÃO	Turma A – Adultos	2ª e 4ª de 16h às 17h	07
I TEMPO NATAÇÃO	Turma B - Adultos	2ª e 4ª de 17h às 18h	06

<b>Público Alvo: Comunidade Interna</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
I TEMPO MUSCULAÇÃO	A	2ª, 4ª e 6ª de 17h às 20h	20
I TEMPO MUSCULAÇÃO	B	3ª, 5ª e 6ª de 17h às 20h	20
I TEMPO MUSCULAÇÃO	C	3ª, 5ª e 6ª de 10h às 12h	20

<b>Público Alvo: A partir de 18 anos - Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
YOGATERAPIA	TURMA A	2ª e 4ª 7h às 8h	04
YOGATERAPIA	TURMA B	2ª e Sábado 9h às 10h	04

<b>Público Alvo: A partir de 18 anos – Comunidades Interna e Externa</b>			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
I TEMPO HIDROGINÁSTICA	Turma B	3ª e 5ª 7h às 8h	20

<b>COMUNIDADE INTERNA E EXTERNA</b>			
<b>Requisitos para ingressar no projeto:</b>			
a) idade superior a 50 anos;			
b) não ser fumante;			
c) estar sem fazer qualquer tipo de atividade física há pelo menos 6 meses;			
d) não possuir contra-indicação para fazer musculação			
<b>PROJETO</b>	<b>TURMA</b>	<b>DIA/HORÁRIO</b>	<b>Nº DE VAGAS</b>
MUSCULAÇÃO E QUALIDADE DE	A	2ª, 4ª e 6ª 7h às 8h	04

VIDA			
PROJETO DE TÊNIS – COMUNIDADE INTERNA			
Bolsista	PÚBLICO ALVO	DIA, HORÁRIO e LOCAL	Nº de vagas
Laiza	Adulto misto	2ª de 08h às 09h na quadra A	04
João Gabriel	Adulto masculino	2ª de 12h às 13 h na quadra A	04
Antônio	Adulto feminino	2ª de 12h às 13h na quadra B	04
João Gabriel	Adolescente misto	2ª de 17h às 18h na quadra A	04
João Gabriel	Adulto misto	2ª de 18h às 19h na quadra A	04
Antônio	Adulto feminino	3ª de 07h às 08h na quadra A	04
Thiego	Adulto misto	3ª de 17h às 18h na quadra A	04
Thiego	Adulto misto	3ª de 18h às 19h na quadra A	04
Thiego	Adulto masculino	3ª de 19h às 20h na quadra A	04
João Gabriel	Adulto feminino	3ª de 19h às 20h quadra B	04
Antônio	Adulto masculino	4ª de 07h às 08h quadra A	04
Laiza	Adulto feminino	4ª de 07h às 08h quadra B	04
Thiego	Infantil misto	4ª de 10h às 11h quadra A	04
Thiego	Adulto masculino	4ª de 11h às 12h quadra A	04
Thiego	Adulto feminino	4ª de 12h às 13h quadra A	04
Laiza	Adulto misto	4ª de 15h às 16h Quadra A	04
Thiego	Infantil misto	4ª de 16h às 17h Quadra A	04
Laiza	Adulto misto	4ª de 16h às 17h Quadra B	04
Thiego	Adulto feminino	4ª de 16h às 17h Quadra A	04
Thiego	Adulto masculino	4ª de 18h às 19h Quadra A	04
Antônio	Adulto misto	5ª de 08h às 09h Quadra A	04
Laiza	Adulto feminino	5ª de 09h às 10h Quadra A	04
Laiza	Adulto misto	5ª de 10h às 11h Quadra A	04

Laiza	Adulto feminino	5ª de 17h às 18h Quadra A	04
Thiego	Adulto feminino	5ª de 19h às 20h Quadra A	04
Antônio	Adulto feminino	6ª de 07h às 08h Quadra A	04
João Gabriel	Adulto masculino	6ª de 12h às 13h Quadra A	04
João Gabriel	Adulto misto	6ª de 17h às 18h Quadra A	04
João Gabriel	Adolescente misto	6ª de 18h às 19h Quadra A	04
Antônio	Adulto masculino	Sábado de 07h às 08h Quadra A	04
Antônio	Adulto misto	Sábado de 08h às 09h Quadra A	04
Laiza	Infantil misto	Sábado de 10h às 11h Quadra A	04
Laiza	Adulto misto	Sábado de 11h às 12h Quadra A	04

## PROJETOS PAGOS

PROJETO DE MUSCULAÇÃO – CORPO EM EVIDÊNCIA			
PROJETO	TURMA	DIA/HORÁRIO	Nº DE VAGAS
MUSCULAÇÃO CORPO EM EVIDÊNCIA	Turma Única	2ª a 6ª 12h às 14h	20

PROJETO MOVIMENTE-SE VIP NA UFJF			
PROJETO	TURMA	DIA/HORÁRIO	Nº DE VAGAS
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA A	3ª e 5ª 18h às 19h	25
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA B	3ª e 5ª 19h às 20h	25
MOVIMENTE-SE HIDROGINÁSTICA	TURMA C	3ª e 5ª 20h às 21h	25
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	25
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 19h às 20h	25
MOVIMENTE-SE MUSCULAÇÃO	TURMA C	2ª, 4ª e 6ª 20h às 21h	25
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA A	2ª, 4ª e 6ª 18h às 19h	25
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA B	2ª, 4ª e 6ª 19h às 20h	25
MOVIMENTE-SE NATAÇÃO	TURMA C	2ª, 4ª e 6ª 20h às 21h	25

### Atenção:

#### 1) 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. (ou comprovante de matrícula recente + identidade)

##### b) Pela Comunidade Externa:

- Os interessados deverão apresentar um documento com foto.

**Observação:** O atestado médico deverá ser entregue ao bolsista do projeto, dentro de um prazo a ser combinado, não sendo obrigatória a sua apresentação no dia 30 de março.

#### 2) **Atividades Aquáticas (Hidroginástica e Natação)**

- Para as atividades na piscina é obrigatória a utilização de touca, sunga ou maiô.
- Não é permitido o uso de biquíni, short ou bermuda.

### 3) Tênis

- O usuário escolherá dois horários de acordo com o público alvo da turma.
- Serão disponibilizadas 04 vagas para cada horário.
- O solado do calçado para a prática do Tênis deve ser predominantemente branco.
- O material utilizado para a prática das atividades será fornecido pela FAEFID.

### 4) Projeto Movimento-se (Modalidades: Natação, Hidroginástica e Musculação)

#### a) Comunidade Interna:

- Professores, Servidores Técnico-Administrativos, Terceirizados (e seus dependentes), 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 número da conta.

### 5) Projeto de Musculação Corpo em Evidência

a) Comunidade Interna: Professores, Servidores Técnico-Administrativos, Terceirizados (e seus dependentes) 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.

### 6) Projeto Musculação I Tempo

- A avaliação dos inscritos no Projeto de Musculação “I Tempo” será em horário a ser combinado com o bolsista.

### 7) Dia e Horário das Inscrições:

- As inscrições serão realizadas no dia 30 de março, sexta-feira, a partir das 14 horas.

- A ordem das inscrições será definida através da distribuição de senhas.

### III- Observações:

- É permitida a participação em somente um projeto de extensão gratuito. A segunda opção somente se for em projeto pago. Esta medida se aplica primeiramente a adultos, podendo ser aplicada a projetos infantis caso haja necessidade.
- O usuário será desligado das atividades se tiver 3 faltas consecutivas ou 5 alternadas durante o mês, sem justificativa.
- O usuário poderá ser desligado das atividades de extensão por qualquer outro motivo que o justifique.
- A Coordenação solicita que o interessado já tenha escolhido os horários de seu projeto e, se possível, uma segunda opção, a fim de agilizar o atendimento.