

QUADRO DE HORÁRIOS

ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS



CEAF

CENTRO DE ESPORTES E
ATIVIDADES FÍSICAS DA MAUÁ

Responsáveis:

Técnico em Atividades Manasses Nunes
CREF 178434-G/SP

Técnica em Atividades Janeleide Ribeiro Bueno Florêncio
CREF 019083-G/SP

MANASSES	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
11h30 às 12h15	Iniciação Tênis	Iniciação Tamboréu	Intermediário Tênis	Iniciação Tamboréu	
12h15 às 13h	Iniciação Tênis	Iniciação Beach	Iniciação Tênis	Iniciação Beach	
13h às 13h45	Intermediário Tênis	Intermediário Beach	Intermediário Tênis	Intermediário Beach	Iniciação Tênis
13h45 às 14h30	Intermediário Tênis	Iniciação Beach	Iniciação Tênis	Iniciação Beach	Iniciação Tênis
14h30 às 16h	Treino Equipe Tênis	Treino Equipe	Treino Equipe Tênis	Treino Equipe	Treino Equipe Tênis
16h às 16h45	Iniciação Tênis	Iniciação Beach	Intermediário Tênis	Iniciação Beach	
16h30 às 17h15					Intermediário Tênis
16h45 às 17h30	Intermediário Tênis	Iniciação Tamboréu	Iniciação Tênis	Iniciação Tamboréu	
17h15 às 18h					
18h às 18h45					Intermediário Tênis
JANE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
14h30 às 15h	Laboral		Laboral		Laboral
15h às 15h50	Pilates		Corrida/caminhada pista		GAP*
16h às 16h50	Meditação		Avaliação Física		Ginástica Funcional
17h às 17h50	Aeropilates		Pilates		Corrida/caminhada pista
18h às 18h50	Ginástica Funcional		Ginástica Funcional		Pilates
19h às 19h30	Corrida/caminhada pista		Corrida/caminhada pista		Meditação

Inscrição: Secretaria do CEAF – Centro Esportivo (Susana/Roberto)

OBS.: Para os alunos (as) iniciarem a prática de atividades físicas é necessário o preenchimento do formulário PAR-Q*

Para os colaboradores (as) do IMT é necessário a apresentação de atestado médico.

*Menores de 18 anos é necessária a assinatura dos responsáveis legais.

* Legenda:

GAP - Exercícios de força para Glúteos Abdômen e Pernas

INSTITUTO MAUÁ DE TECNOLOGIA

