

TREINAMENTO DE FORÇA PARA A SAÚDE

Coordenador: RONEI SILVEIRA PINTO

Autor: NÍCOLAS SQUEFF JANOVIK

A atividades promovidas no Projeto têm como objetivo principal incrementar a Aptidão Física dos inscritos no Projeto e, como tal, contemplam exercícios aeróbios, de força e de flexibilidade. São executadas por acadêmicos dos Cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da ESEF/UFRGS, os quais são previamente treinados para a sua execução, sendo estas atividades destinadas a indivíduos da comunidade em geral, saudáveis e sem restrição física, sobretudo para aqueles que residem ou trabalham nas imediações do Campus Olímpico da UFRGS. As aulas ocorrem todos os dias da semana, com turmas nas segundas, quartas e sextas-feiras, bem como terças e quintas-feiras, no turnos da manhã (8h às 11h) e tarde/noite (18h às 21h), na Sala de Treinamento de Força, localizada no Centro Natatório da ESEF. O período de execução do projeto é de Abril à Dezembro de 2012. Neste momento, ainda há vagas em algumas turmas e as informações e inscrições podem ser realizadas na secretaria de extensão da ESEF/UFRGS (ramal 5836), localizada no prédio da Administração Central da ESEF .