

PROJETO "GINÁSTICA NO CEU"

O projeto faz parte do "PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO" e é mantido pela PRO-RH, com objetivo de promover atividades físicas e esportes voltados para a promoção da saúde dos trabalhadores ativos da UFMG. As atividades são gratuitas e exclusivas para os servidores efetivos da UFMG. Mediante a situação da pandemia, o projeto foi adaptado para oferecer aulas em formato híbrido online e presencial. Para participar, inicialmente verifique seu interesse entre as vagas e horários **disponíveis em Maio - 2022:**

Corrida e Caminhada orientada - Modalidade objetiva ensinar a correr e treinar os praticantes de corrida para melhorarem o desempenho. Para esta modalidade serão fornecidos orientações e exercícios para que os servidores possam realizar corridas e caminhadas em locais que considerem seguros e adequados

Corrida e Caminhada orientada (2ª, 4ª, e 6ª -7h) - 5 Vagas

Corrida e Caminhada orientada (2ª, 4ª, e 6ª - 17h) - 6 Vagas

Corrida online (3ª e 5ª -7h) - 6 Vagas

Corrida online (3ª e 5ª - 17h) - 4 Vagas

Ginástica Online - Modalidade caracterizada pela realização de exercícios em casa utilizando peso corporal e objetos presentes no cotidiano

Ginástica (2ª, 3ª, 5ª e 6ª - 7h) - 5 vagas

Ginástica (2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª - 12h) - 8 vagas

Ginástica (2ª, 3ª, 4ª e 5ª -17h) - 3 vagas

Ginástica (2ª, 3ª, 4ª e 5ª -18h) - 3 vagas

Ginástica Presencial - Modalidade caracterizada pela realização de exercícios utilizando peso corporal, step, jump, barras e caneleiras em uma aula coletiva

Ginástica Presencial (2ª, 4ª e 6ª - 7h) - 5 vagas

Ginástica Presencial (2ª, 4ª e 6ª – 11:40h) - 6 vagas

Ginástica Presencial (2ª, 4ª e 6ª – 17:00h) - 3 vagas

Hidroginástica - Modalidade caracterizada pela realização de movimentos com e sem o auxílio de implementos dentro da água em uma aula coletiva

Hidroginástica (3ª, 5ª e 6ª – 11h40min) - 4 vagas

Hidroginástica (3ª, 5ª e 6ª – 17h) - 5 vagas

Musculação - Modalidade caracterizada pela realização de exercícios com pesos e máquinas dentro da sala de musculação

Musculação (2ª 3ª 4ª – 7h) - 5 vagas

Natação - Modalidade objetiva ensinar os quatro nados e treinar quem sabe nadar para melhorar o desempenho

Natação (3ª, 5ª e 6ª – 7h) - 1 Vaga

Natação (3ª, 5ª e 6ª – 12:30h) - 1 Vaga

A seguir, solicite inscrição, **exclusivamente via e-mail** (projetoginasticanoceu@gmail.com), seguindo as instruções do **EXEMPLO** abaixo. A senha do mês é indispensável (Senha do mês de Maio: “**ABACAXI**”).

Título do e-mail: "Vaga Corrida e Caminhada orientada Presencial (2ª, 4ª e 6ª - 7h) "

Conteúdo do e-mail: Solicito vaga na modalidade Corrida e Caminhada orientada Presencial (2ª, 4ª e 6ª - 7h) – SENHA DO MÊS: “**ABACAXI**”.

Nome completo:

Local de trabalho:

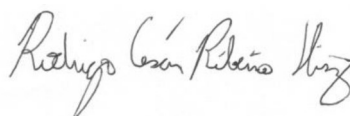
Matrícula UFMG:

Celular:

Solicitada a vaga, entraremos em contato via telefone e e-mail até o dia 1 de Junho caso você tenha conseguido entrar nas vagas disponíveis. O critério de seleção das vagas disponíveis será por ordem de envio do e-mail, tendo a preferência quem enviou primeiro. **Caso não seja chamado é porque você não foi contemplado nas vagas disponíveis, portanto aguarde divulgação das vagas que serão disponibilizadas a partir do dia 10 junho/2022 E CANDIDATE-SE NOVAMENTE. Não atenderemos solicitações de vagas via telefone.**

Invista em sua qualidade de vida, participe!!

Belo Horizonte, 04 de maio de 2022.



Rodrigo César Ribeiro Diniz
Prof. Adjunto do Departamento de Esportes da EEFFTO
Coordenador do Projeto Ginástica no CEU