



# XVI Semana da Pós-Graduação na EESC

## I Semana da Pós-Graduação do ICMC



Publicação científica, acesso aberto e inovações tecnológicas  
9 a 13 de março de 2020





### ATIVIDADES OFERECIDAS NO 1º SEMESTRE DE 2020

Inscrições: de 4 a 6 de março

Início: 9 de março

**VAGAS LIMITADAS**

MODALIDADES	DIAS	LOCAIS	HORARIOS
Vôlei Adaptado (a partir de 50 anos)	2ª e 4ª	Ginásio	8h30
Treino Funcional	2ª e 4ª	Ginásio	18h
Treino Funcional	3ª e 5ª	Academia / Salão Eventos	17h
Cross Training	4ª	Salão de Eventos	17h15
Cross Training	4ª	Salão de Eventos	18h
Treinamento Físico Personalizado	3ª e 5ª	Ginásio	17h
Treinamento Físico Personalizado	3ª e 5ª	Ginásio	18h
Iniciação a Corrida	2ª e 5ª	S. de Eventos/Ginásio	18h
Circuit Training	3ª e 5ª	Ginásio	12h
Alongamento e Relaxamento	3ª	Academia	18h
Atividade Integrada à 3ª Idade	3ª e 5ª	Ginásio	8h30
Atividade Integrada à 3ª Idade	3ª e 5ª	Ginásio	15h
Ginástica Laboral IFSC*	3ª, 4ª, 5ª, 6ª	Sala anexo 18- Auditório	9h15 e 9h15
Ginástica Laboral IQSC*	3ª e 6ª	Sala reuniões da Diretoria	8h45
Ginástica Laboral EESC*	2ª e 5ª	Saguão 2º andar	9h e 9h30
Ginástica Laboral PUSP*	2ª e 4ª	Sala Reuniões	8h30
Ginástica Laboral ICMC*	3ª e 6ª	Saguão da Biblioteca	8h
Ginástica Laboral CDCC*	3ª e 5ª	Auditório	11h
<b>ATIVIDADES DE EXTENSAO</b>			
KENDO***	6ª	Ginásio	19h30
YOGA**	3ª e 5ª	Ginásio	7h10
MEDITAÇÃO*	4ª	Ginásio/Biblioteca IFSC	7h15/12h30

\*Aberto ao público, não há necessidade de inscrição.

\*\*Inscrições pelo e-mail: [bemestar@eesc.usp.br](mailto:bemestar@eesc.usp.br)

\*\*\*Inscrições no horário de aula.

- Funcionamento:

Segunda à sexta das 8h às 22h. Aos sábados das 9h às 18h.

- Secretaria:

Segunda à sexta das 10h-12h às 14h-16h

- Telefone: 3373-9107

- Facebook: [ceferuspsaocarlos](#)

- Infogeral