

A Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor – CQVS/PROGEP, dando continuidade nas Ações de Promoção da Saúde informa as atividades físicas do Projeto “De corpo e alma”: exercícios físicos e qualidade de vida para servidores da UFSM, disponíveis para o primeiro semestre de 2019, em parceria com o NEMAEFS/ Cefd.

HORÁRIO	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12h15min - 13h15min		DANÇA (Centro de Convenções)		DANÇA (Centro de Convenções)
12h30min - 13h30min	Turma1 HIDROGINÁSTICA (Piscina Cefd)	Turma 2 HIDROGINÁSTICA (Piscina Cefd)	Turma1 HIDROGINÁSTICA (Piscina Cefd)	Turma 2 HIDROGINÁSTICA (Piscina Cefd)
12h30min - 13h30min	Turma 1 NATAÇÃO (Piscina Cefd)	Turma 2 NATAÇÃO (Piscina Cefd)	Turma 1 NATAÇÃO (Piscina Cefd)	Turma 2 NATAÇÃO (Piscina Cefd)
16h30min - 17h30min	Turma 1 - TREINO FUNCIONAL (Sala do Espaço Alternativo – Prédio 48C)		Turma 1 TREINO FUNCIONAL (Sala do Espaço Alternativo – Prédio 48C)	
17h30min - 18h30min	Turma 2 - TREINO FUNCIONAL (Sala do Espaço Alternativo – Prédio 48C)		Turma 2 TREINO FUNCIONAL (Sala do Espaço Alternativo – Prédio 48C)	

-As inscrições serão feitas **exclusivamente** pela internet no endereço:

<http://portal.ufsm.br/concursos/inscricao/opcoes.html?edicao=3809> no período de **11 a 12 de março ou até o preenchimento das vagas**. O início das atividades está previsto para o dia **19 de março de 2019**.

-Cada servidor só poderá se inscrever em apenas uma modalidade. Caso tenha mais de uma inscrição do mesmo servidor, será considerada a **última**.

-As inscrições estão condicionadas ao número de vagas definidas por modalidades e turmas descritas no item “Mini-Opções”. Se no momento da inscrição as vagas já tiverem sido preenchidas o servidor poderá se inscrever na **“Lista de Espera”**.

-Será exigido o atestado de aptidão física (obrigatório) que deverá ser entregue ao bolsista da turma no primeiro dia de aula. Caso, o servidor não faça a entrega NÃO poderá realizar a atividade até a entrega do **atestado**. As turmas serão semestrais, ou seja, aqueles que conseguirem as vagas poderão fazer as atividades até julho de 2019. No mês de agosto abriremos inscrições para o segundo semestre.

-Os servidores que farão as modalidades de Natação e Hidroginástica deverão levar uma foto 3x4 no NINFRA/CEFD (sala 1046, prédio 41) para a confecção da carteira (obrigatória) para o uso da piscina. Para a realização das modalidades será exigido a touca e roupas adequadas (maiô para as mulheres e sunga/shorts para os homens). Também recomendamos o uso de óculos para a natação.

-Haverá registro de frequência e, ocorrendo faltas por duas semanas consecutivas **sem justificativa**, a inscrição será cancelada, chamando-se o próximo suplente para ocupar a vaga.

Mais informações: 3220-8826 e/ou servicosocialcqs@ufsm.br