**Projeto: “De corpo e alma: exercícios físicos e qualidade de vida para servidores da UFSM**

 O Projeto é desenvolvido em parceria com o Núcleo de Estudos em Medidas e Avaliação dos Exercícios Físicos e Saúde - NEMAEFS/CEFD e tem como objetivo promover a melhoria na qualidade de vida e ampliar as relações sociais dos servidores ativos e aposentados da UFSM, por meio da prática de exercícios físicos.

 Esse semestre ofertaremos 4 modalidades: Hidroginástica, Natação, Treino Funcional e Dança. Segue o quadro com os dias e horários das atividades.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SEGUNDA** | **TERÇA** | **QUARTA** | **QUINTA** | **SEXTA** | **HORÁRIOS** |
| **DANÇA**(Sala dos espelhos – ginásio 2) |  | **DANÇA**(Sala dos espelhos – ginásio 2) |  |  | **12:00h – 13:00h** |
|  |  | **HIDROGINÁSTICA** (Piscina CEFD) |  | **HIDROGINÁSTICA** (Piscina CEFD) | **12:30h – 13:30h** |
|  |  | **NATAÇÃO**(Piscina CEFD) |  | **NATAÇÃO**(Piscina CEFD) | **12:30h – 13:30h** |
|  | **DANÇA**(Sala dos espelhos – ginásio 2) |  | **DANÇA**(Sala dos espelhos – ginásio 2) |  | **17:00h – 18:00h** |
| TREINO FUNCIONAL(Sala dos espelhos – ginásio 2) |  | TREINO FUNCIONAL(Sala dos espelhos – ginásio 2) |  |  | **17:00h- 18:00h** |
|  | TREINO FUNCIONAL(Sala do Espaço Alternativo – Prédio 48C) |  | TREINO FUNCIONAL(Sala do Espaço Alternativo – Prédio 48C) |  | **Terça - 17:00h – 18:00h****Quinta – 17:30h – 18:30h** |
|  | **HIDROGINÁSTICA** (Piscina CEFD) |  | **HIDROGINÁSTICA** (Piscina CEFD) |  | **17:30h – 18:30h** |

**Mais informações:**

Prédio 48C, Coordenadoria de Saúde e Qualidade de Vida do Servidor (CQVS)

Tel. (55) 3220-8826

E-mail: servicosocialcqvs@ufsm.br