

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP

Campus do Morro do Cruzeiro – Ginásio Desportivo
CEP 35.400-000 Fone/Fax: (31) 3559-1517
E-mail: eef@ufop.edu.br

Ações de extensão da EEFUFOP – 2024/1

Mais informações: <https://eefufop.ufop.br/extensao>

Arena do Lazer	
<p>Coordenador: Prof. Bruno Ocelli.</p> <p>Projeto GRATUITO para a comunidade universitária em geral.</p> <p>As aulas acontecem no Ginásio poliesportivo e Quadra 2.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>a. NATAÇÃO:</p> <p>Turma 1: . 2ª e 4ª feiras, das 09:30h às 10:30h</p> <p>Turma 2: . 2ª e 4ª feiras, das 10:30h às 11:30h.</p> <p>Turma 3: . 3ª e 5ª feiras, das 09:30h às 10:30h.</p> <p>Turma 4: . 3ª e 5ª feiras, das 10:30h às 11:30.</p> <p>Turma 5: . 2ª e 4ª feiras, das 15:30h às 16:30h.</p> <p>Turma 6: . 2ª e 4ª feiras, das 16:30h às 17:30h.</p> <p>Turma 7: . 3ª e 5ª feiras, das 15:30h às 16:30h.</p> <p>Turma 8: . 3ª e 5ª feiras, das 16:30h às 17:30h.</p> <p>b. VOLEIBOL MISTO</p> <p>Turma 1: . 4ª e 6ª feiras, das 10h às 11h.</p> <p>Turma 2: . 3ª e 5ª feiras, das 15:30h às 16:30h.</p> <p>c. FUTSAL</p> <p>Turma 1 (Masculino) . 4ª e 6ª feiras, das 11h às 12h.</p> <p>Turma 2 (Feminino) . 3ª e 5ª feiras, das 16:30h às 17:30h.</p>

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP

Campus do Morro do Cruzeiro – Ginásio Desportivo
CEP 35.400-000 Fone/Fax: (31) 3559-1517
E-mail: eef@ufop.edu.br

Projeto Ensino de Lutas

Coordenador: Prof. Daniel Coelho.

Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral.

As aulas acontecem no **Ginásio de G.A.**

HORÁRIOS:

a. JIU-JITSU (Augusto)

- . 2ª e 4ª feiras, das 09h às 10:30h
- . 2ª e 4ª feiras, das 17h às 18h.
- . Sábados, das 10h às 12h.

b. AIKIDÔ (Ronan)

- . 3ª e 5ª feiras, das 19:30h às 21h.

c. TAEKWONDO (Lara)

- . 6ª feiras, das 17:30h às 19h.

d. KUNG FU (Leonardo)

- . 2ª e 4ª feiras, das 19h às 21h.
- . 6ª feiras, das 17:30h às 19h.
- . Sábados, das 10h às 13h.

e. MUAY-THAI (Maria Clara)

- . 3ª feiras, das 21h às 22:30h.
- . 5ª feiras, das 21h às 22:30h.

f. JUDÔ (Gabriel)

- . 3ª e 5ª feiras, das 17:30h às 19h.
- . Sábados, das 13:30h às 15h.

g. PREPARAÇÃO FÍSICA (Gustavo)

- . 2ª e 4ª feiras das 13h às 14h.
- . 3ª e 5ª feiras das 09:30h às 10:30h.
- . Domingos das 15h às 16h.

Fitness Pró – Modalidade: Ginástica

Coordenadora: Profª. Lenice Becker.

Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral.

As aulas acontecem no **Ginásio de G.A.**

HORÁRIOS:

Turma 1:

- . 2ª e 4ª feiras, das 16h às 17h.
- . 6ª feiras, das 17h às 18h.

Turma 2:

- . 2ª e 4ª feiras, das 17h às 18h.
- . 6ª feiras, das 17h às 18h.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP

Campus do Morro do Cruzeiro – Ginásio Desportivo
CEP 35.400-000 Fone/Fax: (31) 3559-1517
E-mail: eef@ufop.edu.br

Futsal UFOP

<p>Coordenador: Renato Moreira.</p> <p>Projeto GRATUITO para crianças e adolescentes dos 4 aos 17 anos.</p> <p>As aulas acontecem no Ginásio e Quadra 2.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>Turma 1 (08 aos 10 anos): . 3ª e 5ª feiras, das 08h às 09h (Quadra 2).</p> <p>Turma 2 (04 aos 07 anos): . 3ª e 5ª feiras, das 09h às 10h (Quadra 2).</p> <p>Turma 3 (07 aos 10 anos): . 4ª e 6ª feiras, das 14h às 15h (Ginásio).</p> <p>Turma 4 (11 aos 13 anos): . 4ª e 6ª feiras, das 15h às 16h (Ginásio).</p> <p>Turma Goleiros (Adultos): . 3ª e 5ª feiras, das 16h às 17h (Quadra 2).</p>
---	--

Musculação e Qualidade de Vida

<p>Coordenador: Prof. Everton Soares.</p> <p>Projeto GRATUITO para a comunidade ouropretana e universitária em geral.</p> <p>As aulas acontecem no Laboratório de Musculação.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>Turma 1: . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 10h às 11h.</p> <p>Turma 2: . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 11h às 12h.</p> <p>Turma 3: . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 15h às 16h.</p> <p>Turma 4: . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 16h às 17h.</p>
--	---

Musculação: Vivendo Bem

<p>Coordenador: Prof. Everton Soares.</p> <p>Projeto GRATUITO para a comunidade ouropretana e universitária em geral A PARTIR DOS 60 ANOS.</p> <p>As aulas acontecem no Laboratório de Musculação.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>Turma 1: . 3ª e 5ª feiras, das 07h às 08h.</p> <p>Turma 2: . 3ª e 5ª feiras, das 08h às 09h.</p>
--	---

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP

Campus do Morro do Cruzeiro – Ginásio Desportivo
CEP 35.400-000 Fone/Fax: (31) 3559-1517
E-mail: eef@ufop.edu.br

Musculação: Atletas de Ouro

<p>Coordenador: Prof. Everton Soares.</p> <p>Projeto GRATUITO para ATLETAS OUROPRETANOS FEDERADOS, com idade acima dos 18 anos.</p> <p>As aulas acontecem no Laboratório de Musculação.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>Turma 1: . 3ª e 5ª feiras, das 09h às 10h.</p> <p>Turma 2: . 3ª e 5ª feiras, das 10h às 11h.</p>
---	---

Projeto FINA: Fico e Treino na UFOP

<p>Coordenador: Prof. Everton Soares.</p> <p>Projeto GRATUITO para comunidade universitária contemplada nas CATEGORIAS A, B, C, D e E DOS BENEFÍCIOS DA PRACE.</p> <p>As aulas acontecem no Laboratório de Musculação.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>Turma 1: . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 08h às 09h.</p> <p>Turma 2: . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 09h às 10h.</p> <p>Turma 3: . 3ª e 5ª feiras, das 15h às 16h.</p> <p>Turma 4: . 3ª e 5ª feiras, das 16h às 17h.</p>
--	---

Tai Chi Chuan: Saúde e Bem-estar na UFOP

<p>Coordenadora: Profª. Angélica Alves.</p> <p>Projeto GRATUITO para a comunidade universitária e ouropretana em geral acima dos 18 anos.</p> <p>As aulas acontecem no Ginásio de G.A.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>. 3ª e 5ª feiras, das 18h às 19h. . Sábados, das 10h às 12h.</p>
---	---

Trampolim de Ouro

<p>Coordenador: Prof. Heber Eustáquio.</p> <p>Projeto GRATUITO para crianças dos 06 aos 10 anos de idade.</p> <p>As aulas acontecem no Ginásio de G.A.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>. 4ª e 6ª feiras, das 08:30h às 10:30h.</p>
---	--

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO - UFOP
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UFOP - EEFUFOP

Campus do Morro do Cruzeiro – Ginásio Desportivo
CEP 35.400-000 Fone/Fax: (31) 3559-1517
E-mail: eef@ufop.edu.br

Xadrez na UFOP

<p>Coordenador: Prof. Everton Soares.</p> <p>Projeto GRATUITO para a comunidade ouropretana e universitária em geral, com idade acima dos 18 anos.</p> <p>As aulas acontecem no LAGEP.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>Turma 1: . 3ª e 5ª feiras, das 09h às 10h.</p> <p>Turma 2: . 3ª e 5ª feiras, das 15h às 16h.</p> <p>Turma 3: . 2ª e 4ª feiras, das 18h às 20h.</p> <p>Turma 4: . 5ª feiras, das 19h às 21h.</p> <p>Turma 5: . 4ª e 6ª feiras, das 20h às 22h.</p>
---	--

Yoga para Todos

<p>Coordenadora: Profª. Ivana Amorim.</p> <p>Projeto GRATUITO para a comunidade ouropretana e universitária em geral.</p> <p>As aulas acontecem no Ginásio de G.A.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>. 3ª e 5ª feiras, das 07:30h às 08:30h.</p>
---	--

Yoga para Mulheres no Climatério

<p>Coordenadora: Profª. Angélica Alves.</p> <p>Projeto GRATUITO para mulheres da comunidade ouropretana e universitária em geral com IDADE ENTRE 40 E 65 ANOS</p> <p>As aulas acontecem no Ginásio de G.A.</p>	<p>HORÁRIOS:</p> <p>. 2ª e 4ª feiras, das 07:30h às 08:30h.</p>
--	--