

Espaços EEFUFOP – Semestre 2025/1

Legenda

	Atividades acadêmicas
	Atividades de extensão/pesquisa
	Treinamento das equipes da UFOP
	Treinamento das Atléticas
	Parceria externa

GINÁSIO POLIESPORTIVO

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h		Arena Hdb.		Arena Hdb.			
10:00h		Arena Hdb.		Arena Hdb.			
11:00h							
12:00h							
13:00h		Arena Futs.	MIF 123	Arena Futs.			
14:00h		Arena Futs.		Arena Futs.	Futsal UFOP		
15:00h					Futsal UFOP		
16:00h		Futsal Gol.		Voleibol M.	Futsal UFOP		
17:00h	EFD 302	EFD 319	EFD 359	Voleibol M.	Futsal M.		
18:00h	EFD 302	EFD 319	EFD 359	EFD 344	Futsal M.		
19:00h	EFD 005	EFD 345	EFD 126	EFD 005	EFD 126		
20:00h	EFD 005	EFD 345	EFD 126	EFD 005	EFD 126		
21:00h	EFD 005	EFD 132		EFD 148	EFD 346		
22:00h	EFD 005	EFD 132		EFD 148	EFD 346		

GINÁSIO DE GINÁSTICA

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h	Trampolim ¹	Trampolim ¹		Trampolim ¹	Trampolim ¹	Trampolim ²	
09:00h	Trampolim ¹	Trampolim ¹	MiniMovers	Trampolim ¹	Trampolim ¹	Trampolim ²	
10:00h	Trampolim ¹	Trampolim ¹	MiniMovers	Trampolim ¹	Trampolim ¹	Trampolim ²	
11:00h						Trampolim ²	
12:00h							
13:00h	Trampolim ²	Trampolim ²	MiniMovers	Trampolim ²	Trampolim ²		
14:00h	Trampolim ²	Trampolim ²	MiniMovers	Trampolim ²	Trampolim ²		
15:00h	Trampolim ²	Trampolim ²	MiniMovers	EFD 302	Trampolim ²		
16:00h	Fitness Pro	Aerodance ³	Fitness Pro	EFD 302	Trampolim ²		
17:00h	Fitness Pro	Aerodance ³	Fitness Pro		Fitness Pro		
18:00h							
19:00h		EFD 148	EFD 125	EFD 132	EFD 007		
20:00h		EFD 148	EFD 125	EFD 132	EFD 007		
21:00h	EFD 115						
22:00h	EFD 115						

¹ Horário do Instituto Trampolim para iniciantes: Segundas, Terças, Quintas e Sextas-feiras, das 08:30h às 10:30h.

² Horário do Instituto Trampolim – Rendimento: Segundas às Sextas-feiras, das 13:30h às 17h e Sábados, das 08:30h às 11:30h.

³ Horário do Aerodance: Terças-feiras, das 16:30h às 17:30h.

TATAME

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h	Yoga ¹		Yoga ¹				
08:00h	Yoga ¹		Yoga ¹				
09:00h	Muay Thai		Muay Thai		Def. Pessoal ⁴	Taekwondo ⁵	
10:00h		Jiu Jitsu		Jiu Jitsu		Jiu Jitsu ⁵	
11:00h		Jiu Jitsu		Jiu Jitsu		Kung Fu ⁵	
12:00h							
13:00h	Prep. Física		Prep. Física		Prep. Física		
14:00h							
15:00h							Prep. Física
16:00h							
17:00h	Jiu Jitsu ²	Judô ³	Jiu Jitsu ²	Judô ³	Taekwondo		
18:00h	EFD 353	Judô ⁵		Def. Pessoal ⁴	EFD 353		
19:00h	Jiu Jitsu	Aikidô	Jiu Jitsu	Aikidô			
20:00h		Aikidô	Karatê	Aikidô	Karatê		
21:00h			Karatê		Karatê		
22:00h							

¹ Horário do projeto Yoga para Mulheres no Climatério: Segundas e Quartas-feiras, das 07:30h às 08:30h.

² Horário do projeto Ensino de Lutas – Jiu Jitsu: Segundas, Quartas e Sextas-feiras, das 17h às 18h.

³ Horário do projeto Ensino de Lutas – Judô: Terças e Quintas-feiras, das 17:30h às 19h.

⁴ Horário do projeto Ensino de Lutas – Defesa pessoal para mulheres: Quintas-feiras, das 18h às 19h e Sextas-feiras, das 09h às 10h.

⁵ No sábado, o tatame é dividido simultaneamente pelo Taekwondo, Jiu Jitsu e Kung Fu.

SALA DE DANÇA (Sala 05)

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h		Danças Afr.					
11:00h		Danças Afr.					
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h		Aerodance ³					
16:00h		Aerodance ³					
17:00h	Kung Fu			Danças Afr.	Kung Fu		
18:00h	Kung Fu	EFD 116	EFD 116	Danças Afr.	Kung Fu		
19:00h		Tai Chi	EFD 362	Tai Chi	EFD 006		
20:00h		Tai Chi	EFD 362	Tai Chi	EFD 006		
21:00h					EFD 116		
22:00h					EFD 116		

¹ Horário do projeto Danças Modernas Africanas – Kizomba & Semba: Terças-feiras, das 10:45h às 12h e Quintas-feiras, das 17:30h às 19h.

² Horário do projeto Tai Chi Chuan na UFOP: Terças e Quintas-feiras, das 19h às 20:30h.

³ Horário do projeto Aerodance: Terças-feiras, das 15h às 16h (Sala 05) e das 16:30h às 17:30h (Ginásio de Ginásticas).

QUADRA 1

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h	Arena Vol.	Arena Basq.	Arena Vol.	Arena Basq.			
10:00h	Arena Vol.	Arena Basq.	Arena Vol.	Arena Basq.			
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h		EFD 301					
15:00h		EFD 301					
16:00h			Futsal Gol.				
17:00h	Voleibol M.	Voleibol F.		EFD 301	Voleibol F.		
18:00h	Voleibol M.	Voleibol F.		EFD 301	Voleibol F.		
19:00h		EFD 348		EFD 354			
20:00h		EFD 348		EFD 354			
21:00h	EFD 349	EFD 348		EFD 010			
22:00h	EFD 349	EFD 348		EFD 010			
23:00h							

QUADRA 2

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h	Arena Futs.	Futsal UFOP	Arena Futs.	Futsal UFOP	Arena Futs.		
09:00h	Arena Futs.	Futsal UFOP	Arena Futs.	Futsal UFOP	Arena Futs.		
10:00h	Arena Futs.		Arena Futs.		Arena Futs.		
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h		EFD 301	Futsal UFOP				
15:00h		EFD 301	Futsal UFOP				
16:00h			Futsal UFOP	Futsal Gol.	Futsal Gol.		
17:00h	Futsal F.			Futsal F.			
18:00h	Futsal F.	EFD 344		Futsal F.			
19:00h				EFD 348 ¹			
20:00h				EFD 348 ¹			
21:00h	EFD 349			EFD 172 ²			
22:00h	EFD 349			EFD 172 ²			
23:00h							

¹ Horário da disciplina EFD 348: Terças e Quintas-feiras, das 19h às 22:40h.

² Horário da disciplina EFD 172: Quintas-feiras, das 19h às 22:40h.

LABORATÓRIO DE MUSCULAÇÃO

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h		MVB 1		MVB 1			
08:00h	FINA 1	MVB 2	FINA 1	MVB 2	FINA 1		
09:00h	FINA 2	MAO 1	FINA 2	MAO 1	FINA 2		
10:00h	MQV 1	MAO 2	MQV 1	MAO 2	MQV 1		
11:00h	MQV 2		MQV 2		MQV 2		
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h	MQV 3	FINA 3	MQV 3	FINA 3	MQV 3		
16:00h	MQV 4	FINA 4	MQV 4	FINA 4	MQV 4		
17:00h							
18:00h							
19:00h			EFD 131 ¹				
20:00h			EFD 131 ¹				
21:00h		EFD 152	EFD 143 ³		EFD 151 ²		
22:00h		EFD 152	EFD 143 ³		EFD 151 ²		

¹ Horário da disciplina EFD 131: Segundas-feiras, das 21h às 22:40h e Quartas-feiras, das 19h às 22:40h.

² Horário da disciplina EFD 151: Quartas e Sextas-feiras, das 21h às 22:40h.

³ Horário da disciplina EFD 143: Quartas-feiras, das 19h às 22:40h.

PISCINA

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h	MiniMovers	Arena Nat.		Arena Nat.	Arena Nat.		
10:00h	MiniMovers	Arena Nat.		Arena Nat.	Arena Nat.		
11:00h	MiniMovers	Arena Nat.		Arena Nat.	Arena Nat.		
12:00h							
13:00h	MiniMovers						
14:00h	MiniMovers	Arena Nat.		Arena Nat.	Arena Nat.		
15:00h	MiniMovers	Arena Nat.		Arena Nat.	Arena Nat.		
16:00h		Arena Nat.		Arena Nat.	Arena Nat.		
17:00h		EFD 011					
18:00h		EFD 011					
19:00h							
20:00h							
21:00h							
22:00h							

SOCIETY

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h							
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h							
16:00h							
17:00h							
18:00h							
19:00h		Carcarás		Carcarás			
20:00h		Carcarás		Carcarás			
21:00h							
22:00h							

CAMPO DE FUTEBOL

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h							
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h							Carcarás
15:00h							Carcarás
16:00h							
17:00h							
18:00h							
19:00h							
20:00h							
21:00h							
22:00h							

QUADRAS DE AREIA

Horário	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
07:00h							
08:00h							
09:00h							
10:00h							
11:00h							
12:00h							
13:00h							
14:00h							
15:00h							
16:00h							
17:00h							
18:00h							
19:00h							
20:00h							
21:00h							
22:00h							