

ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS

QUADRO DE HORÁRIOS



CEAF

CENTRO DE ESPORTES E
ATIVIDADES FÍSICAS DA MAUÁ

Técnica em Atividades: Janeleide Ribeiro Bueno Florêncio - CREF 019083-G/SP



CORRIDA E CAMINHADA

Segundas
16h00 às 16h50

Quartas
17h00 às 17h50

Sextas
13h00 às 13h50
17h às 17h50



FITNESS PARA MULHERES

Terças

17h00 às 17h50
18h00 às 18h50



TÊNIS

Segundas,
Quartas e Sextas

A partir das
12h15

Necessária uma entrevista
com o Técnico



GINÁSTICA FUNCIONAL

Segundas
13h00 às 13h50

Segundas e quartas
18h às 18h50

Sextas
16h00 às 16h50



NATAÇÃO

Segundas e
Quartas
14h00 às 14h50



PILATES

Segundas
17h00 às 17h50

Quartas
13h às 13h50
16h00 às 16h50

Sextas
18h00 às 18h50



BEACH TENNIS

Informações e
reservas na
secretaria do CEAF

Inscrições e informações: Secretaria do CEAF - Centro Esportivo (Susana/Roberto).
ceaf@maua.br ou 4239 -3134

OBS.: Para os alunos (as) iniciarem a prática de atividades físicas é necessário o preenchimento do formulário PAR-Q* Para os colaboradores (as) do IMT é necessário a apresentação de atestado médico.

*Menores de 18 anos é necessária a assinatura dos responsáveis legais.

INSTITUTO MAUÁ DE TECNOLOGIA



MAUÁ