

# Iniciação em Ginástica de Academia (teórico e prático)

VÁLIDO NA CONTAGEM DA CARGA HORÁRIA PARA ATIVIDADES COMPLEMENTARES

## PROGRAMA

- ✓ Musicalidade;
- ✓ Aulas Coreografadas;
- ✓ Aulas tradicionais (Localizada / Alongamento / Abdomen entre outras); Pilates e Treinamento Funcional;
- ✓ Ciclismo “Indoor”;
- ✓ Comunicação e Relacionamento com o cliente

**OBJETIVO:** Ensinar os alunos como elaborar e ministrar aulas de ginástica de academia, como step, alongamento, jump, abdominal entre outras, por meio de aulas teóricas e laboratórios práticos.

**PÚBLICO-ALVO:** Estudantes e profissionais da Educação Física, Esportes, Fisioterapia e demais áreas da saúde.

**DOCENTE:** Profa. Emy Suelen Pereira (CREF 77485-G/SP) - Mestranda em Educação Física, Graduada em Educação Física e Administração de Empresas, membro do Laboratório de Percepção Corporal e Movimento da USJT, atuando principalmente nos seguintes temas: Envelhecimento, Percepção Corporal, Atividade Física e Exercício Físico. Instrutora de Atividades Corporais para Terceira Idade, atuando também com musculação e ginástica. Diretora da Vita Assessoria Esportiva. Colaboradora do Projeto Sênior para a Vida Ativa (USJT), Colaboradora do Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares - AMBULIM - do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

**CARGA HORÁRIA:** 16 hora/aula (4 períodos de 04h/aula cada)

**TURMA IGA02 :** 03, 10, 17 e 24/03/2012, sábados, das 08h10 às 11h40.

**MATRÍCULAS PRESENCIAIS OU PELO E-MAIL [DCEx@USJT.BR](mailto:DCEx@USJT.BR)** (coloque no assunto “matrícula” e o nome do curso)

INVESTIMENTO	PREÇO ESPECIAL ALUNOS/EX-ALUNOS DA USJT
À vista – R\$ 264,00	À vista – R\$ 229,00
2x - R\$ 132,00	2x - R\$ 114,50
3x - R\$ 88,00	3x - R\$ 76,33
4x - R\$ 66,00	4x - R\$ 57,25
<b>Sem juros via boleto bancário</b>	<b>Sem juros via boleto bancário</b>

\*matrículas até dia 01/03 ou até finalizarem as vagas



Informações e matrículas

Universidade  
São Judas Tadeu

DCEX – Departamento de  
Cursos de Extensão

### DCEX – Unidade Mooca

Rua Taquari, 546  
Andar Mezanino  
CEP: 03166-000  
Mooca – São Paulo – SP  
Tel.: (11) 2799-1854  
Tel.: (11) 2799-1906

### DCEX – Unidade Butantã

Av. Vital Brasil, 1000  
CEP: 05503-001  
Butantã – São Paulo – SP  
Tel.: (11) 3817-6725

✉ [dcex@usjt.br](mailto:dcex@usjt.br)  
Siga-nos no Twitter @DcexUSJT  
No facebook: Dcex USJT

**SÃOJUDAS**  
UNIVERSIDADE