

Universidade da Terceira Idade - Uniso



Curso: Dança e Alongamento

Prof.^a Responsável: Patrícia Vieira dos Santos

Apresentação:

A atividade física é essencial ao ser humano e não há limite de idade, sempre é tempo de exercitar o corpo e o espírito. A combinação “Alongamento e Dança” visa à melhoria e autonomia dos movimentos, buscando saúde e qualidade de vida, proporcionando um momento de descontração e integração aos participantes. A atividade física, seja ela qual for, precisa se tornar um hábito na vida agitada e frenética que levamos hoje em dia.

Conteúdo Programático:

- Exercícios de alongamento
- Exercícios adaptados do ballet clássico, visando resistência muscular e coordenação motora
- Sequências coreográficas, atividades de integração e exercícios recreativos
- Exercícios de relaxamento

Carga horária: 40 horas

Valor: R\$ 537,00 (6 X R\$ 89,50)

Dias e horários: segunda-feira, das 14h às 15h40

quarta-feira, das 14h às 15h40

Local: Câmpus Seminário

Contato: (15) 2101-4061 | E-mail: 3idade@uniso.br