FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS
FICHA TÉCNICA DE CURSO

PROGRAMA UATI – UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE
CENTRO ESPORTIVO – PISCINA
2022

Nome do curso: • **HIDROGINÁSTICA - Turma 2 – Educadora Natália**	
Objetivo/descrição: • O curso de hidroginástica possibilita melhora no condicionamento físico, força muscular, coordenação, alongamento e ambientação em meio aquático. Além disso, proporciona bem-estar social e qualidade de vida.	
Conteúdo programático: • Fortalecimento de membros inferiores; • Trabalho de coordenação e equilíbrio; • Fortalecimento de membros superiores; • Trabalho de alongamento; • Melhora de força abdominal.	
Público Alvo: Turma para adultos acima de 18 anos	
Pré-requisitos: • Ter altura mínima de 1,50 m.	
Carga horária: 57 horas	**Frequência:** 2 dias por semana
Dias da semana: 2ªs e 5ªs feiras	
Horários: das 14h30 às 15h15	
Investimento:	**Nº de parcelas:**
Nº mínimo de pessoas: 8	**Nº máximo de pessoas:** 50
Local: FESC1 - Piscina	**Material:** Maiô/sunga e touca.
Outras informações: -	