FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS
FICHA TÉCNICA DE CURSO

PROGRAMA: UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE 2022

Nome do curso: • **ATIVIDADE FÍSICA PREVENTIVA – Turma 3** **Educadora Natália – FESC 2**	
Objetivo/descrição: • O curso possibilita ao aluno desenvolver coordenação, força e equilíbrio. Além disso, poderá aprender exercícios para serem feitos no dia-a-dia do trabalho e até em casa buscando melhora de postura e diminuição de dores. Construção de movimentos, consciência corporal e todos os outros benefícios que uma atividade física orientada pode trazer.	
Conteúdo programático: • Recepção e orientação sobre o curso; • Fortalecimento muscular (Membros superiores, inferiores, abdômen); • Melhora da postura; • Concentração; • Consciência corporal; • Equilíbrio; • Socialização; • Tudo isso através de movimentos orientados pelo profissional buscando sempre uma melhora do bem-estar e saúde.	
Público Alvo: adultos acima de 40 anos	
Pré-requisitos: • Nenhum	
Carga horária: 57h	**Frequência:** 2 dias por semana.
Dias da semana: Terças e sextas-feiras	
Horários: 8h30 às 9h15	
Investimento: -	**Nº de parcelas:** -
Nº mínimo de pessoas: 3	**Nº máximo de pessoas:** 10
Local: FESC 2	**Material:** Roupas de ginástica.
Outras informações: -	

FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS
FICHA TÉCNICA DE CURSO