

Memo nº 15 /2012 – NUPEM/CEFD/UFES – Novo Cadastro e Sorteio de vagas gratuitas para atividade física no NUPEM para o ano de 2013.

Da Profa. Márcia Regina Holanda da Cunha

## À Diretora do Departamento de Atenção à Saúde (DAS)

Daniela Simões Freitas Motta

O Núcleo de Pesquisa e Extensão em Ciências do Movimento Corporal (NUPEM) comunica que estará aberto, durante o período de **01 a 15 de dezembro de 2012**, o cadastramento de vagas gratuitas nas atividades de musculação, ginástica e condicionamento cardiorrespiratório para os alunos dos cursos da UFES inscritos no SIS.

Serão disponibilizadas **60 vagas** que serão distribuídas de acordo, com as modalidades e períodos com horários determinados:

- Turmas: Segundas, quartas e sextas-feiras ou terças e quintas (definido no sorteio)
- Horário: Matutino 07:30 às 12:00 h e Vespertino (13:00 às 18:00 h)
- Duração das aulas: as turmas terão a duração de 1 hora de atividade.
  - 1. Musculação (40 vagas) 20 vagas/matutino e 20 vagas/vespertino
  - Condicionamento cardiorrespiratório (12 vagas) 06 vagas/matutino e 06 vagas/vespertino
  - 3. Ginástica (08 vagas) 04 vagas/matutino e 04 vagas/vespertino, esta modalidade terá seu horário único por período e determinado posteriormente.

O cadastramento será realizado por meio eletrônico para o email nupem.cefd.ufes@hotmail.com com as seguintes informações: nome completo, endereço, telefone (residencial ou celular), modalidade, período escolhido e o número da matrícula na UFES.

O sorteio será realizado no dia 18/12/2012 (terça-feira) às 14 horas na sala de ginástica do NUPEM, o sorteio será publico e a publicação dos nomes contemplados será divulgada a partir do dia 20/12/2012 no NUPEM, pela página do CEFD/UFES e email dos candidatos.

Atenciosamente;

Profa. Márcia Regina Holanda da Cunha

Coordenadora do NUPEM