Ações de extensão da EEFUFOP – 2026/2[1]

Mais informações: https://eefufop.ufop.br/extensao

Acqua Kids	
Coordenador: Profª. Lidiane Fernandes. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem na **Piscina da EEF.**	**Local da inscrição:** Laboratório de Atividades Aquáticas (Sala 10 da EEF). **Faixa etária: DOS 08 AOS 15 ANOS DE IDADE.** **Horários:** **Turma 1:** . 3ª e 5ª feiras, das 14h às 15h. **Turma 2:** . 3ª e 5ª feiras, das 15h às 16h.

Acqua Pro	
Coordenador: Profª. Lidiane Fernandes. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem na **Piscina da EEF.**	**Local da inscrição:** Laboratório de Atividades Aquáticas (Sala 10 da EEF). **Faixa etária: A PARTIR DOS 50 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 3ª e 5ª feiras, das 16h às 17h. **Turma 2:** . 3ª e 5ª feiras, das 17h às 18h.

Aerodance	
Coordenador: Prof. Albená Nunes. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF.**	**Local da inscrição:** Ginásio de Ginásticas. **Faixa etária: QUALQUER FAIXA ETÁRIA.** **Horários:** . 3ª feiras, das 16:30h às 17:30h.

Danças modernas africanas – Quizomba & Semba	
Coordenador: Prof. Heber Eustáquio. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF.**	**Local da inscrição:** Sala de Danças (sala 05 do Ginásio de Ginásticas). **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** . 3ª feiras, das 10:30h às 12h. . 5ª feiras, das 17:30h às 19h.

Fitness Pró – Modalidade: Ginástica	
Coordenadora: Profª. Lenice Becker. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF.**	**Local da inscrição:** Ginásio de Ginásticas. **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 2ª e 4ª feiras, das 16h às 17h. . 6ª feiras, das 17h às 18h. **Turma 2:** . 2ª e 4ª feiras, das 17h às 18h. . 6ª feiras, das 17h às 18h.

Forró na Concha	
Coordenador: Prof. Bruno Ocelli. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem na **Concha Acústica da UFOP.**	**Local da inscrição:** Concha Acústica da UFOP. **Faixa etária: QUALQUER FAIXA ETÁRIA.** **Horários:** . 2ª feiras, das 17:30h às 19h.

Forró Universitário	
Coordenador: Raphael Tio. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem na **Sala 05 do Ginásio de Ginásticas.**	**Local da inscrição:** Concha Acústica da UFOP. **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** . 4ª feiras, das 19h às 20:30h.

Futsal UFOP	
Coordenador: Renato Moreira. Projeto **GRATUITO** para crianças e adolescentes ouropretanos **DOS 4 AOS 15 ANOS.** As aulas acontecem no **Ginásio poliesportivo** e **Quadra 2 da EEF.**	**Local da inscrição:** Ginásio poliesportivo e Quadra 2. **Faixa etária: DOS 04 AOS 15 ANOS.** **Horários:** **Turma 1 (08 aos 10 anos):** . 3ª e 5ª feiras, das 08h às 09h. **Turma 2 (04 aos 07 anos):** . 3ª e 5ª feiras, das 09h às 10h. **Turma 3 (07 aos 09 anos):** . 2ª e 4ª feiras, das 14h às 15h. **Turma 4 (10 aos 12 anos):** . 2ª e 4ª feiras, das 15h às 16h. **Turma 5 (13 aos 15 anos):** . 2ª e 4ª feiras, das 16h às 17h.

MiniMovers	
Coordenadora: Profª. Siomara Silva. Projeto **GRATUITO** para crianças e adolescentes ouropretanos com deficiências ou transtornos de neuro desenvolvimento **DOS 4 AOS 12 ANOS.** As aulas acontecem no **Ginásio polidesportivo e na piscina da EEF.**	**Local da inscrição:** Via *Google Forms.* **Faixa etária: DOS 04 AOS 12 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 4ª feiras, das 09h às 09:45h. **Turma 2:** . 4ª feiras, das 10h às 10:45h. **Turma 3:** . 4ª feiras, das 11h às 11:45h. **Turma 4:** . 4ª feiras, das 14h às 14:45h. **Turma 5:** . 4ª feiras, das 15h às 15:45h. **Turma 6:** . 4ª feiras, das 16h às 16:45h.

Projeto Ensino de Lutas

Coordenador: Prof. Daniel Coelho.

Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral.

As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF.**

Local da inscrição: Ginásio de Ginásticas.

Faixa etária: QUALQUER FAIXA ETÁRIA.

Horários:

a. JIU-JITSU (João Pagno e Bruno)
. 2ª feiras, das 09h às 10h (Exclusivo p/ Mulheres)
. 2ª e 4ª feiras, das 17h às 18:30h.
. 2ª e 4ª feiras, das 19h às 20:30h.
. 3ª e 5ª feiras, das 09h às 10:30h.
. 4ª, 5ª e 6ª feiras, das 09h às 10:30h.
. 4ª feiras, das 17h às 18:30h.
. 5ª feiras, das 10h às 11:30h.
. 6ª feiras, das 18:30h às 20h.
. Sábados, das 10h às 12h.

b. AIKIDÔ (Ronan)
. 3ª e 5ª feiras, das 19:30h às 21h.

c. TAEKWONDO (Enarê)
. 2ª e 6ª feiras, das 17:30h às 18:30h.
. Sábados, das 09h às 12h.

d. KUNG FU (Leonardo)
. 2ª e 6ª feiras, das 18:30h às 20h.
. Sábados, das 09h às 12h.

e. MUAY-THAI (Diogo)
. 2ª às 6ª feiras, das 10h às 11:30h.
. 3ª feiras, das 20:30h às 22h.
. 4ª às 6ª feiras, das 13h às 14:30h.

f. JUDÔ (Henrique)
. 3ª e 5ª feiras, das 17:30h às 19h.

g. KARATÊ (Alexandro e Pedro)
. 2ª e 4ª feiras, das 17h às 18h.
. 6ª feiras, das 20h às 22h.

Musculação e Qualidade de Vida	
Coordenador: Prof. Everton Soares. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem no **Laboratório de Musculação da EEF.**	**Local da inscrição:** Sala de Musculação (sala 21 da EEF). **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 10h às 11h. **Turma 2:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 11h às 12h. **Turma 3:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 15h às 16h. **Turma 4:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 16h às 17h.

Musculação: Vivendo Bem	
Coordenador: Prof. Everton Soares. Projeto **GRATUITO** para a comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem no **Laboratório de Musculação da EEF.**	**Local da inscrição:** Sala de Musculação (sala 21 da EEF). **Faixa etária: A PARTIR DOS 60 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 3ª e 5ª feiras, das 07h às 08h. **Turma 2:** . 3ª e 5ª feiras, das 08h às 09h.

Musculação: Atletas de Ouro	
Coordenador: Prof. Everton Soares. Projeto **GRATUITO** para **ATLETAS OUROPRETANOS FEDERADOS**. As aulas acontecem no **Laboratório de Musculação da EEF.**	**Local da inscrição:** Sala de Musculação (sala 21 da EEF). **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 3ª e 5ª feiras, das 09h às 10h. **Turma 2:** . 3ª e 5ª feiras, das 10h às 11h.

Projeto FINA: Fico e Treino na UFOP	
Coordenador: Prof. Everton Soares. Projeto **GRATUITO** para comunidade universitária contemplada nas **CATEGORIAS A, B, C, D, E DOS BENEFÍCIOS DA PRACE**. As aulas acontecem no **Laboratório de Musculação da EEF.**	**Local da inscrição:** Sala de Musculação (sala 21 da EEF). **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** **Turma 1:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 08h às 09h. **Turma 2:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 09h às 10h. **Turma 3:** . 3ª e 5ª feiras, das 15h às 16h. **Turma 4:** . 3ª e 5ª feiras, das 16h às 17h.

Slackline na UFOP	
Coordenador: Prof. André Capi. Projeto **GRATUITO** para a comunidade universitária e ouropretana em geral **EM GERAL.** As aulas acontecem no **Gramado da PROGRAD.**	**Local da inscrição:** Gramado da PROGRAD. **Faixa etária: QUALQUER FAIXA ETÁRIA.** **Horários:** . 3ª e 5ª feiras, das 15h às 18h.

Tai Chi Chuan: Saúde e Bem-estar na UFOP	
Coordenadora: Profª. Angélica Alves. Projeto **GRATUITO** para a comunidade universitária e ouropretana em geral **ACIMA DOS 18 ANOS.** As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF.**	**Local da inscrição:** Sala de danças (sala 05 do Ginásio de Ginásticas). **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** . 3ª feiras, das 18h às 19h. . Sábados, das 09:30h às 12h.

Tiro com Arco e Flecha	
Coordenadora: Kassio Fagundes. Projeto **GRATUITO** para a comunidade universitária e ouropretana em geral **ACIMA DOS 18 ANOS.** As aulas acontecem na **Quadra 1 da EEF.**	**Local da inscrição:** Quadra 1. **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** . 6ª feiras, das 16:30h às 19h.

Trampolim de Ouro	
Coordenador: Estácio Fonseca. Projeto **GRATUITO** para crianças dos 06 aos 10 anos de idade. As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF.**	**Local da inscrição:** Ginásio de Ginásticas. **Faixa etária: DOS 06 AOS 10 ANOS DE IDADE.** **Horários:** **Manhã:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 08:30h às 10:30h. . 3ª e 5ª feiras, das 07:30h às 10:30h. **Tarde:** . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 13:30h às 14:30h. . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 14:30h às 15:30h. . 2ª, 4ª e 6ª feiras, das 15:30h às 16:30h. . 3ª e 5ª feiras, das 13:30h às 14:30h. . 3ª e 5ª feiras, das 14:30h às 15:30h. . 3ª e 5ª feiras, das 15:30h às 16:30h.

Voleibol UFOP	
Coordenadora: Prof. Kelerson Castro Projeto **GRATUITO** para a comunidade universitária e ouropretana em geral. As aulas acontecem na **Quadra 1 da EEF.**	**Local da inscrição:** Quadra 1. **Faixa etária: A PARTIR DOS 18 ANOS.** **Horários:** . 4ª feiras, das 17h às 19h.

Yoga para Mulheres no Climatério	
Coordenadora: Profª. Angélica Alves. Projeto **GRATUITO** para mulheres da comunidade ouropretana e universitária em geral. As aulas acontecem no **Ginásio de Ginásticas da EEF**.	**Local da inscrição:** Ginásio de Ginásticas **Faixa etária: MULHERES COM IDADE ENTRE 40 E 65 ANOS.** **Horários:** . 2ª e 4ª feiras, das 07:30h às 08:30h.

[1] Algumas ações podem ter orientações específicas, por isso, o ideal é que se converse diretamente com os coordenadores e/ou monitores pela atividade.