

SALA DE MUSCULAÇÃO

O setor de Lazer e Desportos do IFRS – Câmpus Porto Alegre, tem a grata satisfação de informa o que segue:

A sala de musculação passará a funcionar a partir de 15 de outubro de 2012 no seguinte horário:

Segunda-feira: das 12h às 14h

De terça a sexta-feira: das 10h às 13h

Informa ainda:

Já está em andamento o processo de contratação de 02 estagiários de Educação física que passarão a ministrar aulas de musculação, dança e ginástica aeróbica. Espera-se que até o final do corrente mês estes estagiários já estarão trabalhando conosco.

A partir de então, o horário de funcionamento da academia será o seguinte:

De segunda a sexta feira das 09h às 19h.

Horários especiais:

Dança ou ritmos – Terça e quinta feira das 11h45 às 12h30

Ginástica aeróbica de baixo impacto: quarta e sexta das 11h45 às 12h30

Demais dias e horários: Musculação.

Um vestiário masculino e um vestiário feminino também já estão sendo providenciados.

Pré-requisitos:

- Pertencer à comunidade do IFRS – Câmpus Porto Alegre (alunos, servidores, estagiários e terceirizados);
- Indispensável a apresentação de atestado médico onde conste que o participante esteja liberado à prática de atividades físicas.

Esperamos com esse procedimento preencher esta lacuna tão aguardada pela nossa comunidade e assim, colaborar na melhoria de qualidade de vida das pessoas. Além, é claro, de estarmos praticando atividades físicas em um ambiente acadêmico rodeados de amigos e colegas.

Aproveite, usufrua. Seu corpo e mente ficarão muito gratos.

Atenciosamente,

Lazer e Desportos
Diretoria de Extensão
Núcleo de Acompanhamento Acadêmico
Direção Geral