

BIKE ACQUA JUMP (Hidrobike, Hidrojumb e Hidro local)

Público-alvo

Alunos, professores, funcionários e egressos da UNIVATES e comunidade em geral (maiores de 14 anos).

Objetivos

É uma atividade que trabalha em forma de circuito três modalidades: hidrobike, hidrojumb e hidro local. A hidro bike é realizada em uma bicicleta adaptada para a água e a hidrojumb em uma minicama elástica especialmente desenvolvida para a piscina. Ambas apresentam exercícios com baixo risco de lesões articulares e musculares, proporcionando a redução da sobrecarga, principalmente na coluna vertebral, joelhos e tornozelos. Trabalham com fortalecimento da musculatura dos membros inferiores, glúteos e abdominais. Melhoram a capacidade respiratória, condicionamento físico e cardiovascular. A hidro local insere-se na atividade como um exercício complementar, que vem a trabalhar especificamente com o fortalecimento dos demais grupos musculares. As três modalidades, em conjunto, formam uma aula de grande queima calórica e com muita diversão.

Materiais necessários

Maiô, sunga ou calção para banho, touca, sapatilha (Moleca ou Crock) e toalha.

Número de vagas por turma

Vide lista de vagas

Duração das aulas

45 minutos

Local

Piscina semiolímpica do Complexo Esportivo da UNIVATES

Dias e horários das aulas

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
20h1 5min	09h 45min	20h1 5min	15h4 5min	09h 45min	10h
	15h4 5min		20h1 5min		

Local

Piscina semiolímpica do Complexo Esportivo da UNIVATES

Documentação necessária para a matrícula

Cópia de Documento de Identidade (RG, Carteira

de Motorista ou Certidão de Nascimento).

Matrículas

Setor de Atendimento ao Aluno – Prédio 9, mediante assinatura do contrato e pagamento da matrícula.

Informações

Fone: (51) 3714-7000, ramal 5805.

E-mail: complexo@univates.br

Obs.: No início das atividades serão exigidos: atestado médico, uma via do contrato e o comprovante de pagamento.

Investimento:

1x p/ semana	2x p/ semana	3x p/ semana	até 5 x p semana
R\$ 86,50	R\$ 113,50	R\$ 141,60	R\$ 177,50

Alunos regularmente matriculados nos cursos técnicos, sequenciais e graduação recebem 58% de desconto. Professores, funcionários e diplomados de cursos de graduação pelas UNIVATES recebem 47% de desconto.