

## **BIKE ACQUA JUMP**

(Hidrobike, Hidrojump 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, hidrojump e hidro local. A hidro bike é realizada em uma bicicleta adaptada para a água e a hidrojump em uma mini-cama 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**

<b>2ª feira</b>	<b>3ª feira</b>	<b>4ª feira</b>	<b>5ª feira</b>	<b>Sábado</b>
20h15 min	09h45 min	20h15 min	15h45 min	10h
	15h45 min		20h15 min	

### **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](mailto:complexo@univates.br)

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

### **Investimento:**

<b>1x p/ semana</b>	<b>2x p/ semana</b>	<b>3x p/ semana</b>	<b>até 5 x por semana</b>
<b>R\$ 78,90</b>	<b>R\$ 104,00</b>	<b>R\$ 130,10</b>	<b>R\$ 163,50</b>

**Alunos regulamente 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.**