

MOVIMENTE- SE COM O PET ESEF/UFRGS V GINÁSTICA LABORAL

O projeto de extensão em ginástica laboral do grupo PETESEF/UFRGS tem como objetivo promover a saúde e qualidade de vida dos servidores e equipes terceirizadas da ESEF/UFRGS através de práticas corporais que auxiliem na redução/compensação de danos. As aulas tem duração de 10 a 15 minutos, são realizadas nos horários de expediente por bolsistas do PET Educação Física e alunos voluntários da graduação e tem frequência de duas a quatro sessões semanais. São desempenhados exercícios de alongamento, massagem e atividades de recreação.



Joana Magni, Kelly de Azevedo, Daniele da Silva, Eduardo Carmona, Brandel Lopes Filho, Evelyn Wolf, Paulo Vicare, Marcelo Pompermayer, Felipe da Silveira, Thaniele Treichel (Equipe Executora) / Prof.^a Janice Mazo (Coordenador Geral)