

Setembro Amarelo

Mês de Prevenção:

Em alusão ao mês de prevenção, a fim de despertar a autoconsciência para atividades saudáveis, listamos parceiros, convênios, projetos de extensão e atividades disponíveis aos servidores dos *Campi*.

IFAC A FAVOR DA VIDA!



INSTITUTO
FEDERAL
Acre

RIO BRANCO

SESI Academia (Possui convênio com o Ifac)

- ▶ Musculação
- ▶ Hidroginástica
- ▶ Ginástica Aeróbica
- ▶ Caminhada Monitorada
- ▶ Natação
- ▶ Treinamento Funcional
- ▶ Jump
- ▶ Mix Fitness (Zumba, Step, Localizada, GAP, Aeróbica)
- ▶ Futsal

Público: servidores do Ifac.

SESI
Endereço: Avenida Ceará, 3727 - 7º BEC
Fone: (68) 3901-4490

SESC Academia (Possui convênio com o Ifac)

- ▶ Aerohits
- ▶ Fitdance
- ▶ GAP
- ▶ Ginástica
- ▶ Musculação
- ▶ Hidroginástica
- ▶ Ginástica Aeróbica
- ▶ Caminhada Monitorada
- ▶ Natação
- ▶ Pilates
- ▶ Ritmos
- ▶ Spinning
- ▶ Treinamento Funcional
- ▶ Jump
- ▶ Mix Fitness (Zumba, Step, Localizada, GAP, Aeróbica)
- ▶ Futsal

SESC Artes Cênicas

- ▶ Dança do ventre 1
- ▶ Dança do ventre 2
- ▶ Ritmos 1 e 2
- ▶ Zumba 1, 2, 3 e 4
- ▶ Zumba Gold (3ª idade)

SESC Música

- ▶ Guitarra (Iniciante)
- ▶ Guitarra (Desenvolvimento)
- ▶ Violão (Iniciante)
- ▶ Violão (Desenvolvimento)
- ▶ Violão GSI

SESC Artes Visuais

- ▶ Desenho e Pintura 1
- ▶ Desenho e pintura 2

Público: servidores do Ifac.

Sesc Centro
Av. Brasil, 713 – Centro
Fone 68 3302-1050
Sesc Bosque
Av. Getúlio Vargas, 2473 – Bosque
Fones: (68) 3302-2920 | 3302-2882

Projetos de Extensão Ifac

▶ Capoeira

Projeto de Extensão (*Campus Rio Branco*)

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e inscrições:
Cleidir Amaral - (68) 9998-3299

▶ Tênis de Mesa

Projeto de Extensão "Minha Escola tem Tênis de Mesa" (*Campus Rio Branco*)

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e inscrições:
Emanuel Rogério - (68) 99954-1319

Desenho e Pintura

Projeto de Extensão "Desenho e Pintura: Arte é Vida" (*Campus Rio Branco*)

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e inscrições:
Uelinton Santana - (68) 98409-0738

Escola de Dança No Compasso (Possui convênio com o Ifac)

- ▶ Bachata
- ▶ Zouk
- ▶ Salsa
- ▶ Dança de Salão: Forró, Soltinho, Bolero e Samba de Gafieira
- ▶ Cursos periódicos de imersão

Público: comunidade em geral.

Estr. das Placas, 1909 - Wanderley Dantas

Contato e inscrições:
Denis Freitas - (68) 99953-3619

Escola de Dança Fênix (Possui convênio com o Ifac)

- ▶ Forró
- ▶ Bolero
- ▶ Samba de gafieira
- ▶ Zouk
- ▶ Kizomba
- ▶ Bachata
- ▶ Rock soltinho
- ▶ Salsa
- ▶ Tango

Público: comunidade em geral.

R. Rio Grande do Sul, 182 - 1º Andar - Dom Giocondo

Contato e inscrições:
Pedro - (68) 99955-2575

Centro de Cultura Thaumaturgo Filho
Atividade gratuita

Oficina de Ikebana

Danças

- ▶ Forró
- ▶ Hip Hop
- ▶ Street Dance
- ▶ Dança
- ▶ K-pop
- ▶ Grupo de Dança Elite

Trabalha a linguagem artística com flores como ferramenta Psicoterapêutica

Público: comunidade em geral.

Rua Camburiu, 87 - Vilage
Contato e inscrições:
Francinete Gadelha - (68) 99967-5586

Artes Marciais

- ▶ Capoeira
- ▶ Jiu-Jitsu
- ▶ Aikido

Yoga

Público: comunidade em geral.

Endereço: R. Luiz Z da Silva, 476-524
Estação Experimental
Fone: (68) 3224-0899

CRUZEIRO DO SUL

SESC Academia
(Possui convênio com o Ifac)

- ▶ **Fitdance**
- ▶ **Musculação**
- ▶ **Jump**

SESC Lazer

- ▶ **Pedalinhos**
- ▶ **Caiaque**
- ▶ **Praia**

SESC Brinquedoteca e Sala de Jogos

- ▶ **Brinquedoteca**
- ▶ **Sala de Jogos**

**Público: servidores do Ifac, seus dependentes,
alunos, terceirizados e comunidade em geral.**

**Endereço. BR-307, Nº 6800
Fone: (68) 3311-0050
E-mail reservas@ac.sesc.com.br**

Sena Madureira

Projetos de Extensão (Campus Sena Madureira)

▶ SAÚDE INTEGRAL

O objetivo do projeto é fornecer informações importantes sobre qualidade de vida em áreas fundamentais para o ser humano.

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e Inscrições:
Rafaela da Silva de Lima

▶ JIU-JITSU

O projeto está centrado na busca por uma melhoria na qualidade de convívio dos participantes com o meio social em que estão inseridos, contribuindo para o seu desenvolvimento humano, físico e psicológico através da aplicação dos princípios basilares das artes marciais,

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e Inscrições:
Richarles de Araújo Sousa

▶ PIPOCA FILOSÓFICA

Cinema para pensar - um espaço para reflexão conjunta sobre cultura, tecnologia e sociedade a partir de filmes.

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e Inscrições:
Michael Franz Schmidlehner

▶ **GUIARRA PROGRESSIVA DO INSTAGRAM**

Gerar conteúdo de aprendizado na modalidade da Guitarra Elétrica, por meio de imagens e vídeos a ser divulgado e compartilhado no aplicativo Instagram.

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e Inscrições:
Janio Carlos Ramos Teixeira

▶ **SARAU MÚSICA E POESIA NO IFAC**

O projeto visa organizar um repertório com músicas e poesias que deverão ser apresentados pelos participantes, a partir dos ensaios e demais divulgações a serem ofertados para a comunidade.

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato e Inscrições:
Janio Carlos Ramos Teixeira



**INSTITUTO
FEDERAL**
Acre

Setembro Amarelo

Mês de Prevenção:

**IFAC
A FAVOR
DA VIDA!** 

XAPURI

CRYS ACADEMIA
(Possui convênio com o Ifac)

- ▶ **Pilates**
- ▶ **Hidroginástica**

Público: servidores do Ifac.

Endereço: Rua dos Xapuris, 77- Bairro Pantanal
Contato:
Erenilda - (68) 99929-9377



INSTITUTO
FEDERAL
Acre

Setembro Amarelo

Mês de Prevenção:

IFAC
A FAVOR
DA VIDA! 

TARAUACÁ

Atividades Esportivas da Comunidade

- ▶ Pedal
- ▶ Mountain Bike
- ▶ Speed
- ▶ Corrida de pedestre

Público: servidores do Ifac, seus dependentes, alunos, terceirizados e comunidade em geral.

Contato:

Gilcinei Accioly - (68) 99998-2310

Caminhada

Contato:

Aurélio - (68) 99995-2379