



## Projeto Alumni U.Porto – Desporto e Bem-Estar

Esta é uma atividade que pretende promover a saúde e bem-estar dos antigos estudantes da U.Porto.

**Data:** janeiro a junho de 2025 (17h00 às 18h00)

**Duração:** (45 a 60 minutos)

**Local:** Círculo Universitário da U.Porto (Rua do Campo Alegre 877, Porto)

O **Taiji quan** (Tai-chi chuan) e o **Qi Gong** são técnicas terapêuticas que ajudam a melhorar a qualidade de vida, combatendo o stress, fortalecendo os músculos, melhorando o equilíbrio, a coordenação e a respiração.

**Pilates** é um método de controlo muscular, sendo atualmente uma técnica reconhecida para tratamento e prevenção de problemas na coluna vertebral. O Pilates tem como objetivo melhorar a respiração, postura, resistência da força, flexibilidade, mobilidade articular, coordenação motora, equilíbrio muscular, bem como promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida através do desenvolvimento da consciência corporal.

**Ambas** as aulas são agradáveis, fáceis de fazer e adequadas para qualquer um.

**Organizado por:** Núcleo Alumni U.Porto em colaboração com o Centro de Desporto da Universidade do Porto

### **Equipa Técnica do CDUP**

As aulas de Tai Chi serão orientadas pela Professora Josefina Ferreira (Instrutora-Terapeuta de Taiji Quan e de Qi Gong, de Nível I, pelo Instituto Português de Taichi e Chikung) e pela Professora Mariana Pinto instrutora de Pilates e aulas de grupo (step, aeróbica, localizada) pela CEFAP. Especialização em Pilates Clínico.

### **Dias das Sessões**

<u>JANEIRO</u>	<u>FEVEREIRO</u>	<u>MARÇO</u>	<u>ABRIL</u>	<u>MAIO</u>	<u>JUNHO</u>
Dia 06 – Pilates	Dia 03 – Pilates	Dia 03 – Pilates	<b>Dia 03 – Tai Chi</b>	Dia 05 – Pilates	Dia 02 – Pilates
<b>Dia 09 – Tai Chi</b>	<b>Dia 06 – Tai Chi</b>	<b>Dia 06 – Tai Chi</b>	Dia 07 – Pilates	<b>Dia 08 – Tai Chi</b>	<b>Dia 05 – Tai Chi</b>
Dia 13 – Pilates	Dia 10 – Pilates	Dia 10 – Pilates	<b>Dia 10 – Tai Chi</b>	Dia 12 – Pilates	Dia 09 – Pilates
<b>Dia 16 – Tai Chi</b> <b>1.3.02.2025</b>	<b>Dia 13 – Tai Chi</b>	<b>Dia 13 – Tai Chi</b>	Dia 14 – Pilates	<b>Dia 15– Tai Chi</b>	<b>Dia 12 – Tai Chi</b>
	Dia 17 – Pilates	Dia 17 – Pilates		Dia 19 – Pilates	Dia 16 – Pilates

Dia 20 – Pilates	<b>Dia 20 – Tai Chi</b>	<b>Dia 20 – Tai Chi</b>	---	<b>Dia 22 – Tai Chi</b>	Dia 23 – Pilates
<b>Dia 23 – Tai Chi</b>	Dia 24 – Pilates	Dia 24 – Pilates	<b>Dia 24 – Tai Chi</b>	Dia 26 – Pilates	<b>Dia 26 – Tai Chi</b>
Dia 27 – Pilates	<b>Dia 27 – Tai Chi</b>	<b>Dia 27 – Tai Chi</b>	Dia 28 – Pilates	<b>Dia 29 – Tai Chi</b>	Dia 30 – Pilates
<b>Dia 30 – Tai Chi</b>		Dia 31 – Pilates			

Total Nº sessões Pilates	25
Total Nº sessões Tai Chi	22
Pilates todas as segundas-feiras	
Tai Chi todas as quartas-feiras	