

**O setor de Lazer e Desportos do IFRS – Câmpus Porto Alegre, tem a grata satisfação de informar o que segue:**

**Aula de Dança e/ou Ritmos e Ginástica Aeróbica de Baixo Impacto e Ginástica Localizada**

Terças e quintas-feiras em dois horários:  
Das 12h15 às 13h00 e das 17h45 às 18h30

Sexta-feira em dois horários:  
Das 12h15 às 13h00 e das 16h00 às 17h45

**Musculação**

Terças e quintas-feiras nos seguintes horários:  
Das 11h00 às 12h15 e das 13h00 às 17h15

Sextas-feiras:  
Das 10h00 às 12h15 e das 13h00 às 17h15

Pré-requisitos:

- Pertencer à comunidade do IFRS – Câmpus Porto Alegre (alunos, servidores, estagiários e terceirizados);
- Indispensável apresentação de atestado médico onde conste que o participante esteja liberado à prática de atividades físicas.

Leiam atentamente as normas para a utilização da sala de musculação em nosso “site” no “link” Esportes.

Em breve os vestiários masculino e feminino estarão à disposição dos usuários.

Atenciosamente,  
Lazer e Desportos  
Diretoria de Extensão  
Núcleo de Acompanhamento Acadêmico  
Direção Geral