

## ESPORTES PUCPR – SEMIC 2020

### SEMIC 20 A 22 DE OUTUBRO/2020

<b>Premissa:</b>	Apoio ao SEMIC e divulgação do Setor de Esportes.
<b>Objetivo:</b>	Divulgar as atividades/serviços dos Setor de esportes e apresentar vídeos com atividades neste momento de isolamento social.
<b>Divulgação das atividades do setor de esportes</b>	<p>Natação Hidroginástica Musculação Pilates solo Pilates Aparelho Yoga-Meditação Circuito Fitness Cross Training Treinamento Aquático Surf Indoor Tênis de quadra</p> <p>Seja um atleta PUCPR, participe das seletivas esportivas e represente a PUCPR nos jogos universitários do Paraná. Saiba mais em:</p> <p><a href="https://www.pucpr.br/vida-no-campus/esportes/">https://www.pucpr.br/vida-no-campus/esportes/</a></p>
<b>Programação</b>	<p><b>20/10/2020</b> 10h MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO <a href="https://youtu.be/BhEuBfAGiPg">https://youtu.be/BhEuBfAGiPg</a></p> <p>16h MOBILIDADE E ALONGAMENTO <a href="https://drive.google.com/file/d/186Vkr9PutN2f_P3BcCL-QBvbu_ND5oWi/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/186Vkr9PutN2f_P3BcCL-QBvbu_ND5oWi/view?usp=drivesdk</a></p> <p><b>21/10/2020</b> 10h CIRCUITO FUNCIONAL <a href="https://youtu.be/j2SAZKM_50w">https://youtu.be/j2SAZKM_50w</a></p> <p>16h AQUECIMENTO ARTICULAR <a href="https://drive.google.com/file/d/1280Tg2hf80qxQ7dwVNoVxj2pw20P5GFj/view?usp=drivesdk">https://drive.google.com/file/d/1280Tg2hf80qxQ7dwVNoVxj2pw20P5GFj/view?usp=drivesdk</a></p> <p><b>22/10/2020</b> 10h PILATES <a href="https://youtu.be/QPaeSHJ9SXg">https://youtu.be/QPaeSHJ9SXg</a></p> <p>16h GINÁSTICA NATURAL <a href="https://youtu.be/8-Wc1mJg3qQ">https://youtu.be/8-Wc1mJg3qQ</a></p>