

NÚCLEO UFMS						
Horários	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira	Sábado
GINÁSIO COBERTO						
12h-13h30min	Voleibol T1 (Inicial)	Voleibol T2 (Intermediário)	Voleibol T3 (avançado)	Voleibol T1 (inicial)	Voleibol T2 (intermediário)	Voleibol T3 (avançado)
17h-18h30min	Futsal T1 (inicial)	Futsal T2 (intermediário)	Futsal T3 (avançado)	Futsal T1 (inicial)	Futsal T2 (intermediário)	Futsal T3 (avançado)
GINÁSIO COBERTO						
17h-18h30min	Basquetebol T1 (inicial)	Basquetebol T2 (intermediário)	Basquetebol T3 (avançado)	Basquetebol T1 (inicial)	Basquetebol T2 (Intermediário)	Basquetebol T3 (avançado)
GINÁSIO MORENINHO						
12h-13h30min	Handebol T1 (inicial)	Handebol T2 (intermediário)	Handebol T3 (avançado)	Handebol T1 (inicial)	Handebol T2 (intermediário)	Handebol T3 (avançado)
15h-16h30min						Futsal T5 (Avançado)
16h30min-18h						Futsal T6 (Avançado)
19h-20h30min						
20h30-22h						
		Futsal T4 (Avançado feminino)		Futsal T4 (Avançado Feminino)		
		Futsal T5 (Avançado Masculino)		Futsal T6 (Avançado)		
ESTÁDIO MORENÃO						
15h30-17h						Futebol de Campo T3 (Avançado)
18h30min-20h	Futebol de Campo T1 (Inicial)	Futebol de campo T2 (Intermediário)	Futebol de Campo T3 (Avançado)	Futebol de Campo T1 (Inicial)	Futebol de Campo T2 (Intermediário)	
QUADRA DE AREIA						
17h:18h30	Treinamento Funcional T1	Treinamento Funcional T2 (Avançado)	Treinamento Funcional T3 (Avançado)	Treinamento Funcional T1	Treinamento Funcional T2 (Avançado)	Treinamento Funcional T3 (Avançado)
18h30-20:00h	Vôlei de areia T1 (Inicial)	Vôlei de areia T2 (Intermediário)	Vôlei de areia T3 (Avançado)	Vôlei de Areia T1 (Inicial)	Vôlei de areia T2 (Intermediário)	Vôlei de areia T3 (Avançado)
ACADEMIA – UNIDADE VIII						
12h-13h30min	Musculação T1 (Intermediário)	Musculação T2 (Avançado)	Musculação T3 (Avançado)	Musculação T1 (Intermediário)	Musculação T2 (Avançado)	Musculação T3 (Avançado)
16h-17h30m	Musculação T4 (Intermediário)	Musculação T5 (Avançado)	Musculação T6 (Avançado)	Musculação T4 (Intermediário)	Musculação T5 (Avançado)	Musculação T6 (Avançado)

Legenda:

Nível Inicial: apresentação das modalidades esportivas coletivas ou individual, realização de atividades pré-desportivas com os fundamentos básicos e regras adaptadas visando o desenvolvimento das habilidades dos beneficiários.

Nível Intermediário: serão apresentadas as regras e elementos táticos e técnicos das modalidades esportivas coletivas, as atividades serão voltadas para o desenvolvimento das habilidades específicas, por meio de mini jogos e torneios.

Nível Avançado: nesta etapa serão incorporadas as regras oficiais e os conhecimentos técnicos e táticos relacionados às modalidades esportivas coletivas