

XVI SEMANA DA MOBILIDADE DO CAMPUS "LUIZ DE QUEIROZ"

21 A 26 DE SETEMBRO



PASSARINHADA 21/09 das 7h00 às 9h00 (domingo)	YOGA COM O SESC 21/09 das 9h00 às 10h00 (domingo)	CORRIDA MALUCA 21/09 das 11h00 às 12h00 (domingo)	CIRCULAÇÃO DO AZULÃO 22/09 (segunda-feira)	DESAFIO "PESSOA MAIS ATIVA DO CAMPUS" 22/09 à 26/09 Faça download do app Strava e registre suas viagens a pé e de bicicleta. Preencha o formulário online e concorra ao título da pessoa mais ativa do campus e ganhe prêmios A PREMIAÇÃO para o PEDESTRE e o CICLISTA que percorrerem as maiores distâncias* será realizada no dia 26/09 (sexta-feira) no gramado em frente ao Edifício Central
MOBILIDADE CRIATIVA NO CCIN 22/09 (segunda-feira)	MEDITAÇÃO RAJA YOGA 22/09 das 12h15 às 13h00 (segunda-feira)	YOGA PARA MOBILIDADE 22/09 das 13h00 às 14h00 (segunda-feira)	AFERIÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL E CONTROLE DE IMC 23/09 à partir das 7h30 (terça-feira)	
WORKSHOP E OFICINA DE PEQUENOS REPAROS EM BICICLETA 23/09 das 12h40 às 13h40 (terça-feira)	EDUCAÇÃO DE TRÂNSITO COM O CCIN 24/09 À partir das 8h30 (quarta-feira)	YOGA PARA MOBILIDADE 24/09 das 12h00 às 13h00 (quarta-feira)	CINESALQ DA MOBILIDADE 24/09 às 17h00 (segunda-feira)	Atividade gratuita exclusiva para a comunidade do campus *Para atividades registradas no app Strava entre os dias 22/09 e 25/09 e inseridas no formulário de inscrição online até o dia 25/09
PLOGGING NO CAMPUS 25/09 À partir das 08h00 (quinta-feira)	TAI CHI CHUAN PARA A MOBILIDADE 25/09 das 12h00 às 13h00 (quinta-feira)	WORKSHOP E OFICINA DE PEQUENOS REPAROS EM BICICLETA 25/09 das 12h40 às 13h40 (quinta-feira)	DISCUTINDO A MOBILIDADE URBANA 25/09 das 14h00 às 17h00 (quinta-feira)	

ORGANIZAÇÃO



APOIO



PASSARINHADA 21/09 das 7h00 às 9h00 (domingo) Trilha para observação de aves dentro da ESALQ. Encontro na frente do Edifício Central com caminhada interna ao campus. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade. Realização: LEMaC/LCF/ESALQ		CORRIDA MALUCA 21/09 das 11h00 às 12h00 (domingo) Corrida de obstáculos para toda a família. Venha rir, se divertir e concorrer a prêmios. Local: gramado ao lado do Museu "Luiz de Queiroz". Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.	
	YOGA COM O SESC 21/09 das 9h00 às 10h00 (domingo) Prática de Yoga conduzida pelo SESC. Traga sua toalha e venha praticar no gramado. Local: gramado ao lado do Museu "Luiz de Queiroz". Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade. Realização: SESC		CIRCULAÇÃO DO AZULÃO 22/09 (segunda-feira) Trajeto 1 - duração 45 min Saída do Bolsão de Estacionamento do Edifício Central passa pela Avenida Independência e retorna pela Rua Santa Cruz (parada nos pontos de ônibus municipal) Horários: 06h45, 11h30, 17h30 Trajeto 2 - duração 1h Saída do Bolsão de Estacionamento do Edifício Central, roteiro turístico pela Rua do Porto Horários: 09h00 e 13h00 Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.
MOBILIDADE CRIATIVA NO CCIN 22/09 (segunda-feira) CCIn produzindo desenhos sobre mobilidade urbana. Passeio no Azulão às 9h00 como uma forma de descobrir novas formas de se deslocar e perceber a cidade.		YOGA PARA MOBILIDADE 22/09 das 13h00 às 14h00 (segunda-feira) Prática de Yoga conduzida por Bartira Elia . Traga sua toalha e venha praticar no gramado. Local: gramado em frente ao Edifício Central. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.	
	MEDITAÇÃO RAJA YOGA 22/09 das 12h15 às 13h00 (segunda-feira) Meditação guiada acompanhada de Sinos Tibetanos. Atividade com o propósito de cultivar a atenção plena e acalmar a mente. Local: gramado em frente ao Edifício Central. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade. Realização: Brahma Kumaris		AFERIÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL E CONTROLE DE IMC 23/09 à partir das 7h30 (terça-feira) Venha avaliar suas condições de saúde à partir da aferição da pressão arterial e controle de IMC (Índice de Massa Corpórea). Local: gramado em frente ao Edifício Central. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade. Realização: UNIMED
WORKSHOP E OFICINA DE PEQUENOS REPAROS EM BICICLETA 23/09 (terça-feira) 25/09 (quinta-feira) das 12h40 às 13h40 Traga sua bicicleta para pequenos reparos. Venha aprender mecânica básica. Local: gramado em frente ao Edifício Central. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.		CINESALQ DA MOBILIDADE 24/09 às 17h00 (quarta-feira) Bikes vs Cars Sinopse: São Paulo, Los Angeles e Copenhague. Motoristas, ciclistas, taxistas, governantes, especialistas e pedestres das grandes metrópoles colocam seus diferentes pontos de vista sobre esse desafio global. Com Aline Cavalcante e Raquel Rolnik. Direção: Fredrik Gertten. Duração: 90 min País de origem: Suécia. Local: anfiteatro da Central de Aulas Local: auditório do Departamento de Solos Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.	
	EDUCAÇÃO DE TRÂNSITO COM O CCIN 24/09 À partir das 8h30 (quarta-feira) Caminhada do CCIn até o gramado em frente ao Edifício Central. Percurso com elementos de sinalização de trânsito para o aprendizado sobre o respeito ao próximo. Local: gramado em frente ao Edifício Central.		PLOGGING NO CAMPUS 25/09 À partir das 08h00 (quinta-feira) Criada na Suécia, o plogging é uma atividade outdoor que combina o recolhimento de lixo com caminhada Encontro no gramado em frente ao lado do Edifício Central. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade. Realização: UNIMED
TAI CHI CHUAN PARA A MOBILIDADE 25/09 das 12h00 às 13h00 (quinta-feira) Prática corporal milenar chinesa que combina movimentos lentos e fluidos, respiração e meditação para promover o equilíbrio físico e mental. Atividade conduzida por Dante Moretti . Local: gramado em frente ao Edifício Central. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.		DISCUTINDO A MOBILIDADE URBANA 24/09 às 17h00 (quarta-feira) Mesa 1 Mobilidade e Sustentabilidade (das 14h00 às 15h30) 1. Prof. Paulo Saudíva - FMUSP 2. Rafael Godoy - Vital Strategies 3. Ubiratan Castellano - CPTEN - UNICAMP 4. Renata Martins SEST SENAT Mesa 2 Mobilidade e Sustentabilidade (das 15h30 às 17h00) 1. Prof. Luiz Gonçalves Júnior - UFSCar 2. Rafael Godoy - Vital Strategies 3. Aline Cavalcante - Instituto Akorde 4. Ricardo Neres Machado - Giro Preto Local: auditório da Engenharia. Atividade gratuita e aberta a toda a comunidade.	

DESAFIO "PESSOA MAIS ATIVA DO CAMPUS"

Mostre que você é a pessoa que percorre as maiores distâncias a pé ou de bicicleta

Para participar basta seguir os passos:

1. Faça download do app Strava
2. Registre no app suas viagens a pé e/ou de bicicleta entre os dias 22 a 25 de setembro
3. Preencha o formulário online com suas atividades
4. Pronto, você já está concorrendo!

Os dados devem ser enviados até o dia 25/09
 Premiação no dia 26/09.

Premiação no dia 26/09

Os primeiros colocados na disputa do campus ganharão **PRÊMIOS** para suas categorias: pedestre e ciclista

Os demais participantes da Semana da Mobilidade concorrerão a prêmios no encerramento.



#entrenessemovimento

Atividade gratuita exclusiva para a comunidade do campus