



EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPESSOAL, LDA

ATIVIDADES E PRÁTICAS NA PISCINA DE PALMELA – 2017/2018

Atividades destinadas a crianças em Meio Aquático

1. Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 3 anos.
2. Adaptação ao Meio Aquático A (AMA A) – dos 4 aos 6 anos.
3. Adaptação ao Meio Aquático B (AMA B) – dos 7 aos 9 anos.
4. Adaptação ao Meio Aquático C (AMA C) – dos 10 aos 13 anos.
5. Aprendizagem – dos 5 aos 13 anos.
6. Aperfeiçoamento – dos 6 aos 13 anos.
7. Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual – a partir dos 6 meses.
8. Hidroterapia Bebés e Crianças – dos 6 meses aos 7 anos.
9. Pré-competição.
10. Competição.
11. Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar” – destinado a crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico do Concelho de Palmela.
12. Programa de Natação para Colégios e Infantários – a partir dos 3 anos.
13. Utilização Livre – menores de 13 anos necessitam ser acompanhadas por um adulto.

Atividades destinadas a jovens e adultos em Meio Aquático

1. Aprendizagem Adultos – a partir dos 14 anos.
2. Aperfeiçoamento Adultos – a partir dos 14 anos.
3. Atividades Aquáticas – “50+ Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
4. Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual – a partir dos 14 anos.
5. Hidroterapia Adultos e Natação Terapêutica – a partir dos 14 anos
6. Hidroginástica – a partir dos 14 anos.
 - a. Intensidade Moderada;
 - b. Intensidade Elevada.
7. Natação *Pré Master* – dos 15 aos 24 anos.
8. Natação *Master* – a partir dos 25 anos.
9. Utilização Livre.

Outras atividades destinadas a crianças

Férias Desportivas – dos 6 aos 13 anos (nas férias da Páscoa e de verão).



EMPRESA LOCAL DE PROMOÇÃO DO DESPORTO, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, E. M. UNIPessoal, LDA

Outras atividades destinadas a crianças, jovens e adultos

1. Consultas de Nutrição
2. Festas Desportivas – todas as idades.
3. Unidade Fisiodesportiva – todas as idades:
 - a. Sessões de Fisioterapia;
 - b. Massagem de Relaxamento;
 - c. Massagem Desportiva;
 - d. Massagem Terapêutica.