



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

## **ATIVIDADES E PRÁTICAS NA PISCINA DE PINHAL NOVO – 2017/2018**

### **Atividades destinadas a crianças em Meio Aquático**

1. Adaptação ao Meio Aquático (AMA) Bebés – dos 6 aos 36 meses.
2. Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 3 anos.
3. Adaptação ao Meio Aquático A (AMA A) – dos 4 aos 6 anos.
4. Adaptação ao Meio Aquático B (AMA B) – dos 7 aos 9 anos.
5. Adaptação ao Meio Aquático C (AMA C) – dos 10 aos 13 anos.
6. Aprendizagem – dos 5 aos 13 anos.
7. Aperfeiçoamento – dos 6 aos 13 anos.
8. Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico - a partir dos 4 anos.
9. Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual – a partir dos 6 meses.
10. Hidroterapia Bebés e Crianças – dos 6 meses aos 7 anos.
11. Pré-competição
12. Competição
13. Natação Adaptada – dos 4 aos 13 anos.
14. Programa Municipal de Natação “Aprender a Nadar” – destinado a crianças do 1.º ciclo do Ensino Básico do Concelho de Palmela.
15. Programa de Natação para Colégios e Infantários – a partir dos 3 anos.
16. Natação 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 – dos 13 aos 17 anos.
3. Aperfeiçoamento Adultos – a partir dos 14 anos.
4. Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico - a partir dos 14 anos.
5. Atividades Aquáticas – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
6. Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual.
7. Hidroterapia Adultos e Natação Terapêutica – a partir dos 14 anos.
8. Hidroginástica – a partir dos 14 anos.
  - a. Intensidade Moderada;
  - b. Intensidade Elevada.
9. Natação Adaptada – a partir dos 14 anos.
10. Natação *Pré Master* – dos 15 aos 24 anos.
11. Natação *Master* – a partir dos 25 anos.

## 12. Natação Livre.

### **Outras atividades destinadas a crianças**

1. Aikido Crianças – dos 7 aos 12 anos.
2. Dança clássica “Ballet” – dos 3 aos 10 anos.
3. Dança Zumba Kids – dos 6 aos 13 anos.
4. Dança Hip Hop – dos 6 aos 13 anos.
5. Férias Desportivas – dos 6 aos 13 anos (nas férias da Páscoa e de verão).
6. Ginástica Infantil – dos 3 aos 5 anos.
7. Krav Maga Kids – dos 6 aos 13 anos.
8. Xadrez – dos 5 aos 13 anos.

### **Outras atividades destinadas a jovens e adultos**

1. Aikido Adultos – a partir dos 12 anos.
2. Aulas de Ginástica Pré-Parto – clientes com 12 ou mais semanas de gestação.
3. Aulas de Ginástica Pós Parto – clientes após o parto com autorização médica até aos 6 a 12 meses.
4. Atividades Gímnicas – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
5. *Cardiofitness* – a partir dos 14 anos.
6. Curso de Preparação para o Nascimento e Parentalidade – clientes com 28 ou mais semanas de gestação.
7. Curso de Recuperação Pós Parto – clientes (mãe e bebé) com 1 mês após o parto.
8. Dança Clássica “Ballet” – a partir dos 10 anos.
9. Dança – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
10. Dança Afro-Zumba – a partir dos 12 anos.
11. Dança Hip Hop – A partir dos 14 anos.
12. Impact – A partir dos 14 anos.
13. Jump - a partir dos 14 anos.
14. Krav Maga – a partir dos 14 anos.
15. Localizada – Pesos e Barras – a partir dos 14 anos.
16. Mobilidade e Reeducação Postural – a partir dos 14 anos.
17. Musculação – a partir dos 14 anos.
18. Pilates – a partir dos 14 anos.
19. Pilates Bola – a partir dos 14 anos.
20. *Pilates* (Bola e Mat/Tapete) – a partir dos 14 anos.
21. Spinning - a partir dos 14 anos.

22. StepLocal – a partir dos 14 anos.
23. Treino em Circuito - a partir dos 14 anos.
24. Treino funcional e natação - a partir dos 14 anos.
25. Yoga – a partir dos 14 anos.
26. Xadrez – a partir dos 14 anos.

### **Outras atividades destinadas a crianças, jovens e adultos**

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