



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

ATIVIDADES E PRÁTICAS NA PISCINA DE PALMELA – 2023/2024

Atividades destinadas a crianças em Meio Aquático

1. Adaptação ao Meio Aquático (AMA) Bebés – 2 anos.
2. Adaptação ao Meio Aquático (AMA) – 3 anos.
3. Adaptação ao Meio Aquático (AMA 4/6) – dos 4 aos 6 anos.
4. Adaptação ao Meio Aquático (AMA 7/13) – dos 7 aos 13 anos.
5. Aprendizagem – dos 5 aos 13 anos.
6. Aperfeiçoamento – dos 6 aos 13 anos.
7. Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico.
8. Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual.
9. Hidroterapia Crianças.
10. Natação Livre – menores de 13 anos necessitam ser acompanhadas por um adulto.
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.

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. Aulas de natação individualizadas com enquadramento técnico.
4. Atividades Aquáticas – “50+ Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
5. Fisioterapia Aquática/Hidroterapia Individual – a partir dos 14 anos.
6. Hidroterapia Adultos e Natação Terapêutica – a partir dos 14 anos.
7. Hidroginástica – a partir dos 14 anos.
8. Natação Adaptada – a partir dos 14 anos.
9. Natação Adaptada de Competição.
10. Natação *Master* – a partir dos 25 anos.
11. Natação Livre.



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

Outras atividades destinadas a crianças

Férias Desportivas – dos 5 aos 14 anos (nas férias de Natal, Páscoa e de Verão).

Outras atividades destinadas a crianças, jovens e adultos

1. Atividades Gímnicas – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
2. Dança – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
3. Festas Desportivas – todas as idades.
4. Unidade Fisiodesportiva – todas as idades:
 - a. Sessões de Fisioterapia;
 - b. Massagem de Relaxamento;
 - c. Massagem Desportiva;
 - d. Massagem Terapêutica
 - e. Pilates Clínico – a partir dos 14 anos.
5. Mergulho – a partir dos 6 anos.