



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

ATIVIDADES E PRÁTICAS NA PISCINA DE PINHAL NOVO – 2023/2024

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 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 – a partir dos 6 meses.
9. Hidroterapia Bebés e Crianças – dos 6 meses aos 7 anos.
10. Pré-competição.
11. Competição.
12. Natação Adaptada – dos 4 aos 13 anos.
13. Natação Adaptada de Competição
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 – 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.

6. Hidroterapia Adultos e Natação Terapêutica – a partir dos 14 anos.
7. Hidroginástica – a partir dos 14 anos:
 - a. Intensidade Moderada;
 - b. Intensidade Elevada.
8. Natação Adaptada – a partir dos 14 anos.
9. Natação Adaptada de Competição.
10. Natação *Master* – a partir dos 25 anos.
11. Natação Livre.

Outras atividades destinadas a crianças

1. Aikido Crianças – dos 7 aos 12 anos.
2. Karaté – dos 7 aos 12 anos.
3. Dança clássica “Ballet” – dos 3 aos 12 anos.
4. Férias Desportivas – dos 6 aos 14 anos (nas férias do Natal, Páscoa e de verão).

Outras atividades destinadas a jovens e adultos

1. Aikido Adultos – a partir dos 12 anos.
2. Karaté – a partir dos 12 anos.
3. Aulas de Ginástica Pré-Parto – clientes com 12 ou mais semanas de gestação.
4. Aulas de Ginástica Pós-Parto – clientes após o parto com autorização médica até aos 6 a 12 meses.
5. Atividades Gímnicas – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
6. Ginásio de Musculação e *Cardiofitness* – a partir dos 14 anos.
7. Curso de Preparação para o Nascimento e Parentalidade – clientes com 28 ou mais semanas de gestação.
8. Curso de Recuperação Pós Parto – clientes (mãe e bebé) com 1 mês após o parto.
9. Dança – “50+ - Programa de Exercício” – a partir dos 50 anos.
10. Mobilidade e Reeducação Postural – a partir dos 14 anos.

11. Musculação – a partir dos 14 anos.

12. Pilates Clínico – a partir dos 14 anos.

Outras atividades destinadas a crianças, jovens e adultos

1. Festas Desportivas – todas as idades.

2. Unidade Fisiodesportiva – todas as idades:

- a. Sessões de Fisioterapia;
- b. Massagem de Relaxamento;
- c. Massagem Desportiva;
- d. Massagem Terapêutica.

3. Mergulho – a partir dos 6 anos de idade.

4. Triatlo.

5. Dança Urbana.

6. Surf.

7. Windsurf.

8. Karaté.