



Trabalho realizado por: Diogo Santos Nº3 11ºD

Escola secundária de Figueiró dos Vinhos

Disciplina de Gestão de instalações desportivas

Data de entrega: 23/01/2015



Escola secundária de Figueiró dos Vinhos

Disciplina de Gestão de instalações desportivas

Data de entrega: 23/01/2015

Professor: Paulo Santos

Índice

Introdução.....	Pag.4
Descrição técnica do ginásio.....	Pag.4
Aspectos físicos e funcionais.....	Pag.5
Técnicas de apoio à gestão.....	Pag.5
Principais actividades desenvolvidas.....	Pag.6
Conclusão.....	Pag.10

Introdução

Neste trabalho vou falar de um ginásio das suas caracterizações a sua descrição os seus aspectos físicos e funcionais a sua utilização e quais as suas principais actividades desenvolvidas.

Descrição técnica do ginásio

Denominação: Solinca

Localização: DRAGÃO Estádio do Dragão (Frente ao Metro Parque 1) 4350-415 PORTO

Caracterização: Localização privilegiada, utencia máxima de 140 utentes.

Horário:

2ª a 6ª feira: 07:00-22:00

Sábados: 09:00-20:00

Domingos e feriados: 09:00-18:00

Área bruta de construção: 6.535 m² distribuídos por 2 pisos

Ano de construção: 2006

Dimensões da área desportiva: 700m²

Gestão:

Aspectos físicos e funcionais

1 Tanque termal com, Jacuzzi

Sauna

Banho Turco

Saúde e Beleza:

1 Sala de Estética

3 Salas de Massagem

1 Sala de Pressoterapia

4 Salas de Balneoterapia:

Vichy

Hidromassagem

Técnicas de apoio à gestão:

Principais actividades desenvolvidas

BODY ATTACK - O Body Attack é o treino cardiorespiratório inspirado no treino desportivo que aumenta a força e a resistência. Esta aula de treino intervalado de alta intensidade combina movimentos aeróbios atléticos com exercícios de força e estabilidade. Instrutores dinâmicos e músicas poderosas motivam todas as pessoas a alcançar os seus objetivos de fitness – desde o atleta de fim-de-semana até ao competidor mais exigente

BODY BALANCE - O Body Balance é um programa dinâmico de alongamentos baseado em técnicas de yoga, tai-chi e pilates que o deixa relaxado e revigorado. Combina os princípios e práticas fundamentais do yoga e pilates tais como a respiração controlada, concentração, flexibilidade e força de modo a criar uma sessão holística que confere um estado de equilíbrio e harmonia ao seu corpo, mente e alma.

BODY COMBAT- O Body Combat combina movimentos e posições desenvolvidas a partir de uma série de disciplinas de auto-defesa, incluindo o Karate, o Kickboxing, o Tai-Chi e o Taekwondo, numa rotina de grande adrenalina, tudo isto acompanhado por música altamente motivante.

BODY PUMP - O Body Pump é uma aula de 45-60 min. sem impacto, concebida para dar ao seu corpo um treino completo usando barras e pesos, ao som de música estimulante. É uma sessão de grupo orientada por instrutores fantásticos e muito qualificados. Começando por um aquecimento geral do corpo todo, a aula acaba por trabalhar todos os grupos musculares.

RPM - O RPM é um programa de cycle indoor que revolucionará o seu treino , isto porque é exactamente aquilo que procura: uma simples mas desafiante actividade física que é altamente eficaz e divertida num treino de apenas 45 min. Para assegurar a máxima eficácia e eliminar um desnecessário "stress"muscular e articular, o RPM é feito de uma forma controlada e equilibrada, dando ênfase ao ideal alinhamento corporal. E como não há nada como uma melodia que facilmente entra no ouvido para o motivar durante o trabalho árduo necessário para alcançar resultados, as aulas de RPM são feitas ao som das músicas mais conhecidas e estimulantes, sendo o complemento ideal para o seu treino. Com toda a energia de um pequeno concerto de rock, cada aula vai deixá-lo descontraído e cheio de vitalidade.

BODY STEP - O Body Step é uma aula com uma coreografia simples mas eficaz, combinando movimentos atléticos e poderosos. É a derradeira aula de Step e o modo mais rápido de tonificar os membros inferiores. Cria uma explosão cardiovascular atlética e de alta energia, suficientemente simples para que homens e mulheres de todas as idades e condição física a possam frequentar.

BODY VIVE - O Body vive é um programa de baixo impacto, integrando exercício aeróbio para melhoria da saúde cardiovascular, treino com cargas adicionais para desenvolvimento da força e estabilidade e trabalho de flexibilidade e mobilidade. É especialmente indicado para adultos activos na faixa dos 40, 50 e 60 anos.

PILATES - O Método Pilates oferece-lhe uma forma diferente de pensar sobre o seu corpo. Através da prática de exercícios de Pilates terá uma maior consciência corporal, combinando o controlo do corpo com a mente.

ZUMBA - É uma aula que combina as últimas tendências com a música mais badalada. É um treino coreografado extremamente divertido e energético, fácil de realizar para todas as pessoas

YOGA - É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade, deixando-o relaxado e revigorado

TRX - O TRX nasceu com o exigente programa de treino dos SEALs da marinha dos EUA, para que os soldados pudessem treinar com um único aparelho, com pouco mais de 1kg. Permite um grande número de exercícios e uma progressão no treino. Transforma o peso do corpo do utilizador em resistência variável

HIDRO - A Hidroginástica desenvolve a sua condição física com um treino seguro num ambiente menos agressivo para as suas articulações. É complementado com flutuadores e pesos específicos para melhorar a sua performance. Ideal para melhorar a sua saúde!

LOCALIZADA - A Localizada desenvolve todo o corpo de uma forma eficaz. Utiliza pesos, caneleiras, halteres e barras para fortalecer todos os grupos musculares. É um treino completo.

CIRCUITO - Treino que combina a componente cardiovascular e de força com uma variedade de equipamentos de uma forma ordenada. Utiliza equipamentos de treino funcional, o que permite desenvolver a estabilidade e o equilíbrio.

ALONGAMENTOS - Treino de relaxamento, de curta duração que promove o aumento da flexibilidade e bem-estar.

ABS - Combina um treino de core com a energia de uma aula de grupo para todas as pessoas. Tem a duração de 15 minutos.

SH'BAM - Com movimentos simples, mas desafiantes, SH'BAM é a aula certa para ficar em forma e conseguir trazer ao de cima a estrela que existe dentro de si – mesmo que a dança não seja algo natural para si. Ao som dos actuais êxitos, as músicas mais ouvidas nas discotecas de todo o mundo e os ritmos latinos mais modernos, SH'BAM é a última novidade para fazer exercício de forma divertida e social.

POWER JUMP - É caracterizado por movimentos de execução simples e motivadores, que se adaptam à condição física do praticante

AQUA MOTION - Combina um treino de condição física na água com uma aula de grupo divertida. Tem a duração de 15 minutos.

GRIT SERIES - São três sessões de treino exclusivas que oferecem resultados rapidamente, através de 30 minutos de desafios intensos. A música é contagiante e leva os níveis de energia para além dos limites.

BOXE - O Boxe é um treino completo, dado por um profissional, focado no lado físico, mental e emocional, num ambiente seguro e sem contacto.

CXWORX - CXWORX é uma aula que foca o treino em ambiente real, utilizando elásticos de resistência para movimentos dinâmicos, com o objectivo de treinar o Core.

SPEED QUICKNESS AND AGILITY - Treino dinâmico, combina movimentos aeróbios atléticos, com exercicios de estabilidade, exercicios que promoevem a melhoria da sua coordenação, velocidade e agilidade.

Fotos do Ginásio:





Conclusão

Concluo que com este trabalho fiquei a conhecer melhor este ginásio, para um dia quiser ir treinar ou tentar arranjar um emprego.

E fiquei a saber também que actividades são praticadas neste ginásio.

