



**Politécnico
Castelo Branco**

Escola Superior
de Educação

Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

Relatório Final de Estágio

Leandro de Matos Martins

Orientador: Professor Doutor Calos Farinha

Tutor de estágio: Professor Nuno Rosa

Junho / 2025

Índice

Índice de Figuras.....	3
Índice de Tabelas	3
1. Introdução	4
2. Objetivos.....	5
3. Caracterização da Instituição cooperante	6
3.1 Denominação e História	6
3.2 Dados do local de estágio.....	7
3.3 Horário de regime de funcionamento.....	8
3.4 Recursos Humanos	8
4. Corpo do Relatório	11
4.1 Judo	11
4.2 Musculação	14
4.3 Recomendações	15
4.4 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão	15
5. Conclusões.....	20
6. Referências.....	21
7. Anexos.....	22
Anexo 1 - Equipamento da sala de Cardio	23
Anexo 2 - Equipamento do Studium 1	27
Anexo 3 - Equipamento existente no Studium 2	31
Anexo 4 - Equipamento Studium 3	32
Anexo 5 - Equipamento da Sala de musculação.....	36
Anexo 6 - Sala de Pilates	42

Índice de Figuras

Figura 1 - Cronograma de Aulas 7
Figura 2 - Planta da Instituição..... 7

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário de regime de funcionamento 8
Tabela 2 - Instrutores de aulas de grupo 9
Tabela 3 - Treinadores de Judo 9
Tabela 4 -Colaboradores contratados 10
Tabela 5 - Colaboradores prestadores de serviços 10
Tabela 6 - Graduações de Judo 12
Tabela 7 - Escalões de Judo 13
Tabela 8 - Exemplo de Folha de Assiduidade 16
Tabela 9 -Folha de Reflexão Semanal 16
Tabela 10 - Plano Individual do Aluno..... 19

Cofinanciado por:



1. Introdução

O presente Relatório foi realizado no âmbito da unidade Curricular de “Estágio”, que está integrada no 2ºano do Curso Técnico Superior Profissional da Escola Superior de Educação, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O estágio que desenvolvi na instituição Academia de Judo divide-se em duas vertentes cardio e musculação e Judo.

Na primeira vertente já abordada desenvolvi tarefas tais com hifenização e organização do espaço desportivo, até ao auxiliar um PT num treino de um utente.

Na vertente do Judo desempenhei tarefas tais como auxiliar o professor responsável na montagem dos exercícios, auxílio na demonstração das técnicas da modalidade até a realização de tarefas dadas pelo professor.

O que me motivou escolher a instituição Academia de Judo foi por ser uma instituição pequena e de fácil integração com o STAFF.

O presente relatório está dividido pelos seguintes capítulos:

Capítulo 1: Introdução

Capítulo 2: Objetivos

Capítulo 3: Caracterização da instituição

Capítulo 4: Corpo do relatório

Subcapítulo 4.1: Fundamentação teórica

Subcapítulo 4.2: Planificação, descrição das atividades desenvolvidas e reflexões

Capítulo 5: Conclusões

Capítulo 6: Referências

Capítulo 7: Anexos

2. Objetivos

Com este relatório tenho como objetivo geral descrever todas as minhas atividades durante o meu estágio de 2.º Ano do 2.º Semestre do Curso Técnico Superior de Desporto (CTesp de Desporto), na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

No decorrer do estágio tive ainda como Objetivos específicos:

Objetivo 1: Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP;

Objetivo 2: Conceber, planear, organizar e acompanhar programas de atividades desportivas e de recreação, enquadrando de forma autónoma ou sob orientação os participantes.

Objetivo 3: Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;

Objetivo 4: Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;

Objetivo 5: Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;

Objetivo 6: Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;

Objetivo 7: Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção de material e apoio à atividade letiva;

Objetivo 8: Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.

Objetivo 9: Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

3. Caracterização da Instituição cooperante

3.1 Denominação e História

A academia de judo é uma associação, desportiva que localiza na urbanização São Tiago está situada numa zona urbana e de serviços entre o centro de saúde e o hospital Amato Lusitano por cima existe uma escola básica de São Tiago. Encontra-se perto da AAACDM, do Instituto Português da Juventude e da escola EB1 Afonso da Paiva pode contactar esta intuição pelo seguinte número 272347027.

A Academia de Judo é uma associação localizada em Castelo Branco é uma associação desportiva sem fins lucrativos e de utilidade publica a sua fundação data-se em 1983 ocupando atualmente um lugar de destaque no panorama desportivo nacional e internacional.

Recentemente a Academia de Judo fez remodelações para uma melhor prestação de serviços aos sócios conta com uma área de 1500 metros quadrados a Academia de judo possui várias instalações para a prestação de serviços desportivos de bem-estar para cada socio tais com:

Tami de Judo

3 estúdios reservados a aulas de grupo pilates

3 balneários

Sala de musculação

Sala de cardio

Sala de reuniões para sócios

Sala de avaliações

O principal objetivo desta instituição já cima referida é oferecer sempre as melhores condições para a prática desportiva e assim consegue atrair mais pessoas conseguindo atrair também aquelas que menos possibilidades têm.



Figura 2 - Planta da Instituição



Figura 1 - Cronograma de Aulas

A academia de judo tem também vários polos sediados no conselho e distrito.

As instalações desportivas têm como proprietário a camara municipal de Castelo Branco, mas têm como gestor a atual direção com atual Presidente está o Excelentíssimo Senhor Presidente Paulo Ponte.

O ano de 2022 a Academia de Judo abre um novo espaço a academia Primium localizada junto á Albisport este espaço foi criado para que os sócios pudessem ter acesso a um treino privado e personalizado.

3.2 Dados do local de estágio

Morada:

Rua dos antigas estudantes de Castelo Branco C3 6000-080 Castelo Branco

Telefone: 272347027

Email: academiahealthclub.cb@gmail.com

Página de Facebook: [academiahealthclub.cb@gmail.com](https://www.facebook.com/academiahealthclub.cb@gmail.com)

3.3 Horário de regime de funcionamento

Como descrito na tabela abaixo, a instituição encerra aos domingos, durante a semana abre às 6h até às 22h, enquanto nos sábados e feriados só abre das 09h até às 13h.

Dias	Horas
Segunda-Feira	6:00 às 22:00
Terça-Feira	6:00 às 22:00
Quarta-Feira	6:00 às 22:00
Quinta-Feira	6:00 às 22:00
Sexta-Feira	6:00 às 22:00
Sábado	9:00 às 13:00
Domingo	Encerrado
Feriados	9:00 às 13:00

Tabela 1- Horário de regime de funcionamento

3.4 Recursos Humanos

Presidente da direção: Paulo Ponte

Direção do clube: Andreia Farias

Diretor Técnico: Nuno Rosa

Rececionistas: Inês Araújo e Bruna Mateus

Departamento comercial de marketing: Vasco Vilela

Instrutores de sala de cárdio: Tiago Rodrigues, João Justino Luís Ribeiro, Bruno Goulão, Andreia Bento, Raquel Pires, Vasco Mendes, Rodrigo Santo Guilherme Pereira, Rui Amoroso, Pedro Quaresma, Sara Rosa.

Personal Trainers: Nuno Rosa, Tiago Rodrigues, João Justino, Luís Ribeiro, Bruno Goulão, Andreia Bento, Vasco Mandes, Rodrigo Santo, Guilherme Pereira, Rui Amoroso, Pedro Quaresma, Sara Rosa

Instrutores de aulas de grupo:

Tiago Rodrigues	Total Fit
Dino Santos/ Rui Amoroso	Cycling
Isabel Batista	ABS/pump/Jump
Andreia Bento	Gap
Inês Goncalves/Raquel Pires	Pilates Mobilidade
Rui Amoroso	Cor
Raquel Pires	Step
Juliana Martins	Zumba
Luís Ribeiro	Insanaty
Rui Amoroso	Cross Training
Rodrigo Santo	Power
Rui Amoroso	Ginástica localizada

Tabela 2 - Instrutores de aulas de grupo

Treinadores de judo

Nuno Rosa
César Santos
Guilherme Pereira

Tabela 3 - Treinadores de Judo

Colaboradores contratados

Nuno Rosa
Andreia Farias
Tiago Rodrigues
Luís Ribeiro
Sara Rosa
Bruno Goulão
Andreia Bento
Vasco Mendes

Cofinanciado por:

João Justino
Raquel pires

Tabela 4 - Colaboradores contratados

Colaboradores prestadores de serviços

Dinos santos
Isabel Batista
Inês Gonçalves
César Santos
Rodrigo Santo
Rui Amoroso
Pedro Quaresma
Vasco Vilela
Bruna Mateus

Tabela 5 - Colaboradores prestadores de serviços

4. Corpo do Relatório

4.1 Judo

Judo (judo 柔道 - caminho suave) é uma arte marcial praticada como desporto, fundada por Jigoro Kano em 1882. Os seus objetivos são fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, para além de desenvolver técnicas de defesa pessoal. Teve uma grande aceitação em todo o mundo, pois Kano conseguiu reunir a essência do Ju-Jutsu, arte marcial praticada pelos Bushi, ou cavaleiros durante o período Kamakura (1185-1333), a outras artes de luta praticadas no Oriente e fundi-las numa única e básica. O Judo foi considerado desporto oficial no Japão nos finais do século XIX e a polícia nipónica introduziu-o nos seus treinos. O primeiro clube judoca na Europa foi o londrino Budokway (1918).

A vestimenta utilizada nessa modalidade é o Keikogi (não confundir com kimono), que no judo recebe o nome de Judogi, e que com o cinto forma o equipamento necessário à sua prática. O Judogi pode ser branco ou azul, ainda que o azul seja utilizado normalmente para facilitar as arbitragens. Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o Judo tornou-se um dos desportos mais praticados, representando um nicho de mercado fiel e bem definido. Não restringindo os seus adeptos a homens com vigor físico e estendendo os seus ensinamentos a mulheres, crianças e idosos, o Judo teve um aumento significativo no número de praticantes.

A sua técnica utiliza basicamente a força e peso do oponente contra ele. Palavras ditas por Mestre Kano para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual". A vitória, ainda segundo seu mestre fundador, representa um fortalecimento espiritual. Autor» Federação portuguesa de judo

Dezembro 2022

Graduações do judo

O judo dentro da modalidade tem, diferentes níveis de aprendizagem que no judo se denominam graduações passo a citá-las abaixo:

Cofinanciado por:



PARA A GRADUAÇÃO	CINTO	IDADE MÍNIMA	TEMPO NA GRADUAÇÃO ANTERIOR
6º Kyu	Branco		3 meses
	Branco/Amarelo		
5º Kyu	Amarelo	6 anos	3 meses
	Amarelo/Laranja	7 anos	
4º Kyu	Laranja	8 anos	4 meses
	Laranja/Verde	9 anos	
3º Kyu	Verde	10 anos	4 meses
	Verde/Azul	11 anos	
2º Kyu	Azul	12 anos	4 meses
	Azul/Castanho	13 anos	
1º Kyu	Castanho	14 anos	8 meses

Tabela 6 - Graduações de Judo

As graduações da responsabilidade dos treinadores devem considerar as seguintes indicações:

Até 1º Kyu aconselha-se o respeito pelos tempos e pelas idades mínimas propostas no quadro anterior (as graduações intermédias não são obrigatórias)

Para de 1º e 2º Dan devem ser respeitadas as indicações apresentadas na Tabela 6.

Para efeitos da idade mínima, considera-se a idade que perfaz o candidato, no ano da data do exame.

Para além da idade mínima para aceder à graduação de 1º Dan é necessário que o judoca tenha 48 ou 36 meses de prática efetiva como federado, consoante se trate respetivamente de exame pela via normal ou pela via rápida.

Escalões do judo em Portugal

Escalões	Idades
Benjamins	10 anos
infantis	11 anos
iniciados	12
juvenis	13/14 anos
Cadetes	15/16/17 anos
Juniores	18/19/20 anos
Sub2321	21
Veteranos	30

Tabela 7 - Escalões de Judo

Passo agora a citar uma breve explicação sobre as principais posturas do judo:

Formas de cumprimento (rei-ho)

A prática do judo é regida pela cortesia, respeito e amabilidade. A saudação é o expoente máximo dessas virtudes sociais. Através dela expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros. No judo, há duas formas de expressarmos: tati-rei ou ritsu-rei (quando em pé) e za-rei (posição de joelhos). Esta última é conhecida por saudação de cerimónia. Efetuam-se as seguintes saudações:

Tati-rei ou ritsu-rei

Ao entrar no dojo bem como ao sair; quando subir ao tatami para cumprimentar o professor ou seu ajudante; ao iniciar um treino com um companheiro, assim como ao terminar

Za-rei

Ao iniciar, bem como ao terminar o treino; ao iniciar um treino no solo com o companheiro, bem como ao terminá-lo.

Shisei é a posição base para todos os movimentos. Por isso um shisei correcto facilita a rapidez e a precisão na aplicação das técnicas. Deve-se adoptar sempre o shisei para que a todo o momento seja possível uma pronta mudança de posição.

O peso do corpo é igualmente distribuído por ambos os pés, sobretudo sobre a ponta dos dedos. São as seguintes posições:

- Shizen-hontai - posição natural;
- Migi-shizentai - posição natural à direita;
- Hidari-shizentai - posição natural à esquerda;
- Jigo-hontai - posição de defesa;
- Migi-jigotai - posição de defesa à direita;
- Hidari-jigotai - posição de defesa à esquerda.

4.2 Musculação

No método Pirâmide há uma variação de carga de acordo com as séries e com as repetições. "É realizado o descanso e na série seguinte o aumento da carga e a diminuição nas repetições. É um método interessante para melhorar o desempenho do aluno ou atleta.

Treino em pirâmide

O treino pirâmide na musculação envolve uma técnica em que a pessoa ajusta a carga dos exercícios a cada série, aumentando ou diminuindo progressivamente. "Existem dois tipos principais de pirâmides: crescente e decrescente"

A pessoa começa com uma carga mais leve e aumenta gradualmente a carga a cada série, enquanto o número de repetições diminui. Por exemplo, na primeira série a pessoa pode usar uma carga que permite fazer 12 repetições, na segunda série aumenta a carga e faz 10 repetições, e assim por diante.

Pirâmide decrescente

A pessoa começa com uma carga mais pesada e diminui a carga a cada série, enquanto o número de repetições aumenta. Por exemplo, na primeira série, a

pessoa pode usar uma carga que permita fazer 6 repetições, na segunda série diminui a carga e faz 8 repetições, e assim em diante.

4.3 Recomendações

A principal recomendação que daria para uma pessoa que é nova num ginásio: para se treinar de forma correta num ginásio é preciso ter-se um vasto conhecimento sobre o corpo humano e saber como ele funciona.

15

Principais conselhos que daria para uma pessoa que é nova no meio da musculação e do ginásio:

Perceber sempre quem é o supervisor que esta em sala quando esta a treinar pois, pois, é ele, que lhe vai ensinar, demonstrar, auxiliar quando esta a treinar, ou até a perceber o plano de treino que esta executar.

Treinar nas primeiras semanas com cargas leves ou até sem cargas

Alongar sempre pois passa por aí o início da recuperação do seu corpo.

4.4 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão

Supervisionar uma sala de musculação e organização do espaço da mesma

Ajudei na manutenção da instalação desportiva limpei bicicletas bem como as máquinas existentes no ginásio auxiliei o PT na execução do treino dei alongamentos aquecimentos em aulas de judo.

Fui com o meu tutor de estágio Nuno Rosa ajudar a dar aulas ao Infantário Raposinhos.

Fui a duas competições de judo.

Cofinanciado por:



Exemplo de uma folha de assiduidade

Aqui deixo um exemplo da minha folha de assiduidade, num mês que estive a estagiar na Academia de Judo de Castelo de Branco

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola: IPCEJ | Operação: _____
 Curso: Desporto (CTESP)
 Mês: Fevereiro | Ano: 2025

Identificação do Formando: _____
 Entidade de Acolhimento: _____

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15			31		
Total Horas do Mês		0	Total Dias do Mês		0

Observações: _____

Assinatura do Responsável da Entidade: _____ | Assinatura do Docente: _____


* P - Presente
F - Faltou

Tabela 8 - Exemplo de Folha de Assiduidade

Exemplo de uma folha de reflexão semanal

Deixo aqui em baixo, um exemplo da folha de reflexão semanal, que serve para designar as tarefas executadas ao longo da semana e para evidenciar os aspetos positivos e negativos do estágio na Academia de Judo

Curso Técnico Superior Profissional em Desporto
REGISTO DE REFLEXÃO SEMANAL



Reflexão Semanal relativa aos conteúdos /atividades desenvolvidas

Reflexão n.º 1	Semana: de xx a xx	Local:
Tarefas Desempenhadas:		
Aspetos Positivos		
Aspetos a melhorar:		
Observações:		

Tabela 9 -Folha de Reflexão Semanal

Cofinanciado por:

Plano individual de estágio

Aqui descreveram-se as tarefas acordadas entre mim e o tutor que deveriam ser desenvolvidas ao longo do estágio.

ANO LETIVO 2024/2025

17

Dados do Estudante	
Nome: Leandro de Matos Martins	
Curso: Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
Número do BI/CC:	Código do estudante: 20221931
Morada: Rua da Vista Alegre nº1 Caia	
E-mail: Leandro.matos.martins18@gmail.com	
Telemóvel: 960090184	Telefone:
Orientador	
Nome: Nuno Rosa	

Dados da Instituição de Acolhimento	
Nome:	
Morada:	
Sede:	
Local de Estágio:	
NIPC:	
Tutor de Estágio:	
Duração e Horário de Estágio	
Data de início do Estágio: 17 de Fevereiro de 2025	Hora de entrada e saída:
Data de fim do Estágio:	Hora de almoço: xxx
Contatos	
Email:	
Telemóvel:	Telefone:
	Fax:

Cofinanciado por:



BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO:

Fui aduas competição de judo

18

Obs: Deve ser feito o enquadramento (contexto) do estágio, descrevendo a entidade, assim como as mais valias (pedagógicas, de divulgação, mais valias para a entidade, ...) do estágio no âmbito do protocolo entre a entidade e a ESECB.

OBJETIVOS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Objetivo Geral 1	Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP.
Objetivo Específico 1	Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
Objetivo Específico 2	Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
Objetivo Específico 3	Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
Objetivo Específico 4	Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;
Objetivo Específico 5	Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção de material e apoio à atividade letiva;
Objetivo Específico 6	Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.
Objetivo Específico 7	Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

Nota: Repetir as linhas as vezes que forem necessárias.

COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

Competências Gerais	Capacitar os alunos de conhecimentos por forma a preparar e desenvolver capacidades no sentido de desenvolver competências e tarefas próprias das suas especialidades, com vista à sua habilitação para o exercício para a atividade profissional a que se proponham.
Competência 1	
Competência 2	

Obs: A descrição de cada competência e os comportamentos a ela associados.

Cofinanciado por:



ATIVIDADES A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:

--

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A DESENVOLVER:

ATIVIDADES	2025					
	MÊS					
	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.
Competição de judo cadetes Alcains					x	
Competição de judo juvenis Alcains					x	

TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:

--

Data de entrega do Plano de Trabalho do Estágio _____/_____/_____

O Estagiário

Tabela 10 - Plano Individual do Aluno

Cofinanciado por:



5. Conclusões

Concluo com este relatório que ao longo desta etapa me desenvolvi muito enquanto pessoa e que me sinto preparado para enfrentar qualquer desafio que tenha a ver com o ginásio e judo.

Faço também referência a duas competições de judo que fui com o meu tutor Nuno Rosa uma delas pontuável para o campeonato regional de juvenis.

Ao longo do meu estágio fui desenvolvendo laços com algumas pessoas do ginásio dos quais me orgulho.

Senti que este estágio também me deu mais autoconfiança, pois todas as atividades que desenvolvi consegui desenvolvê-las de forma autónoma e com sucesso.

Gostei também da interação com as crianças pois até esta etapa da minha vida não estava muito habituado. Consegui também aprender como é gerir um grupo de crianças e a responsabilidade que isso acarreta.

Por último quero deixar alguns agradecimentos, ao meu tutor Nuno Rosa por toda a disponibilidade que demonstrou ao longo do meu estágio para me ajudar a crescer enquanto pessoa dentro da areia do ginásio e do judo. Agradeço também a todo o staff da Academia de Judo de Castelo Branco pela ajuda também prestada quer a nível pessoal como profissional.

Concluída que está esta etapa pretendo prosseguir estudos para a licenciatura em Desporto e Atividade Física no Instituto politécnico de Castelo Branco.

6.Referências

Federação Portuguesa de Judo - manual de graduações e regulamento de graduações (2020). Retirado da internet, no endereço eletrónico: https://www.fpj.pt/wp-content/uploads/2020/12/MANUAL-Gradua%C3%A7%C3%B5es-2021_.pdf , no dia 24 maio de 2025 pelas 19h

Federação Portuguesa de Judo - Regulamento de Organização de Provas (2019). Retirado da internet no endereço eletrónico: https://www.fpj.pt/wpcontent/uploads/2019/12/RegulamentoOrganizacaoProvas_2020.pdf , no dia 25 de maio de 2025 pelas 17h

Judo Clube de Sintra - Judokay - Manual de Formação para Graduação em 1º DAN - Judo. Retirado da internet no endereço eletrónico: <https://judokai.pt/JUDO%20-%20MANUAL.pdf> , no dia 25 de maio de 2025 pelas 15h

7. Anexos

Neste capítulo faço referência a todo o material que está ao dispor na Academia de judo de Castelo Branco, onde estagiei.

Anexo 1 - Equipamento da sala de Cardio

Passadeira	9	
Bicicletas	8	
Elíptica	5	
Simuladora de escada	2	
Remo	1	
Bola de 4k	3	
Bola de 6k	4	
Bola de 8k	1	
Bola de 9k	1	
Bola de 15k	1	
Box	1	
Bola de fitness	1	
Corda naval	1	
Barreiras	2	
Barra de 20k	2	
Roll Out	1	
Bosu Balance	1	
TRX	1	
Tapetes	7	
Step	4	

TRX	1	
Tapetes	7	
Step	4	
Sissy	1	
Banco de lombar	1	
Banco	1	
Cordas	1	
Elástico de resistência	3	
Roda abdominal	1	
Saco de 5k	1	
Saco de 10k	1	
Saco de 15k	1	
Saco de 25k	1	
Caneleira de 2k	5	
Caneira de 3k	2	
Caneira de 4k	2	
Caneleira de 5k	6	
Barra Reta 10k	1	
Barra Reta de 12,5k	1	

Cofinanciado por:



Barra Reta 15k	1	
Barra Reta 17,5k	1	
Barra Reta 20k	1	
Barra em w 10k	1	
Barra em w 12,5k	1	
Barra em w15k	1	
Barra em w 17,5k	1	
Barra em w 20k	1	
Halter de 0,5	1	
Halteer 1k	1	
Halter 1,5k	1	
Halter 2k	1	
Halter 3k	1	
Halter5k	1	
Discos de1k	1	
Discos de 1,25	3	

Cofinanciado por:













Discos de 2k	2	
Discos de 5k	7	
Kettelbell 12k	2	
Kettelbell	2	
Bastões	4	

Cofinanciado por:


Anexo 2 - Equipamento do Studium 1

trampolins	12	
Caxa box	1	
Corda naval	1	
TRX	2	

Halter 1,5	31	
Halter 2	2	
Coluna de Som	1	
Sistema de som	1	
Elástico resistencia	8	
Barras 2k	28	
Discos 1k	7	
Discos 1,5	44	
Discos 2k	28	
Discos de 2,5	43	

Halter 1,5	31	
Halter 2	2	
Coluna de Som	1	
Sistema de som	1	
Elástico resistencia	8	
Barras 2k	28	
Discos 1k	7	
Discos 1,5	44	
Discos 2k	28	
Discos de 2,5	43	

Cofinanciado por:




Discos 5k	58	
Kettlebell 8k	1	
Kettlebell 12k	3	
Kettlebell 14k	1	
Kettlebell 16k	2	
Bola 3k	2	
Bola de 6k	1	
Bola de 10k	2	
Caneira 1k	9	

Cofinanciado por:

Caneleira 2k	16	
Caneleira 3k	5	
Caneleira 4k	4	
Caneleira 5k	2	
Disco 10k	2	
Disco 15k	4	
Disco 20k	2	









Cofinanciado por:

Anexo 3 - Equipamento existente no Studium 2

Sistema de som	1	
Ventoinhas	3	
bicicletas	26	










Anexo 4 - Equipamento Studium 3











Cones amarelos	8	
Sinalizadores	51	
Escada de coordenação	3	
Bosus	2	
Cordas	13	
Elásticos de resistência	21	
Caneiras de taekwondo	2	

Barreiras	3	
Luvas de box	4	
Arcos	27	
Bolas de esponja	16	
Bolas de pilates	5	
Colchões de queda	2	
Discos de 15k	2	
Bandas fitness	29	














Cofinanciado por:








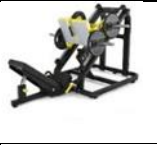














Minitrampolim	1	
Bastões	65	
Estrutura de elevações	1	
Barreiras para Cones	3	
Mini Bastões	5	
Elásticos com Pegas para judo	2	
Bolas de Pilates pequenas	14	
Colchões retangulares	2	
Halteres 0,5	3	














Halteres 1k	17	
Halteres 1,5k	29	
Halteres 2k	1	
Discos de contorno hexagonais	7	
Arcos em forma de hexágono	4	
Sinalizadores triangulares	38	
Cones pequenos	6	
Mini Cones	10	
Bolas pequenas de reabilitação	25	
Arcos pequenos	4	

Anexo 5 - Equipamento da Sala de musculação

Lat pulldwn	2	
Biceps Machine	1	
Bancos	5	
Banco abdominal	1	
Adutor Abdutora	2	 
Prone leg curl	1	
Leg extension	1	
Converging chest press	1	
Shouldr press	1	
Pec fly rear delt	1	 
Diverging seated row	1	

Chest press	1	
Seated cal	1	
Chest press	1	
Incline chest press	1	
Glute machine	1	
Hack squat	1	
Standing leg curl	1	
Low Row	1	
Leg press	1	
Triceps pressdown	1	

Maquina de cabos duplos	2	
Adjwstable pwlley	1	
Smith machine	1	
High rowing machine	1	
Multi power	1	
Steps	2	
Halteres4k	2	
Hateres5k	2	
Halteres6k	2	
Halteres7k	2	
Halteres7,5k	2	

Halteres8k	2	
Hateres9k	2	
Halteres10k	2	
Halteres12k	2	
Halteres14k	2	
Hateres15k	2	
Halteres16k	2	
Halteres17,5k	2	
Halteres18k	2	
Halteres18k	2	
Halteres20k	2	
Halteres 22,5k	2	
Halteres 27k	2	

Cofinanciado por:








Discos5k	13	
Discos10k	30	
Discos15k	4	
Discos20k	22	
Discos25k	2	
Discos 2,5	10	
Discos1,25	9	

Cofinanciado por:





Fundo Social Europeu

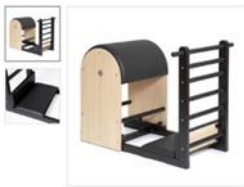



steps	6	
Bandas	2	
Barra olímpica	2	
Barra em z	1	
Barra12k	1	

Cofinanciado por:

Anexo 6 - Sala de Pilates

Reformer Curve Madeira	1	
Cadeira de ombro	1	

42

Barril de pilates com passe de asso	1	
Caixa reforme	1	
Anel de pilates	1	
Combo hand- foot strap	1	

Cofinanciado por:

Pilates Cadillac reformer1

Inclui:

Um par de descanso de ombro um apoio para cabeça acolchoado

Molas:

**4 molas vermelhas pequenas; 2 molas vermelhas grandes; 2 molas pretas;
2 molas amarelas; 2 molas roxas grandes**

Fivelas de algodão

Plataforma fixa embutida com superfície antiderrapante

Barra de pressão em alumínio


43



Cofinanciado por:



Caxa plana para reformer	1	
Barril de pilates	1	
Bala de reabilitação pequenas	1	
Elásticos de resistência	2	

Bolas de pilates	3	
Tapetes cinzas	3	
Tapetes Brancos	1	