

NOTA À COMUNICAÇÃO SOCIAL

Desenvolvido no Complexo Municipal de Piscinas

PROGRAMA GET FITT ATINGE UMA CENTENA DE PARTICIPANTES

Leiria, 8 de Fevereiro de 2007

O Programa GET FITT conta já com cerca de cem participantes, repartidos por 12 turmas, o que representa o preenchimento 75% dos horários.

Promovido pela LEIRISPORT, EM desde Novembro de 2006, o Programa GET FITT tem como objectivos principais a promoção da actividade física e de um estilo de vida saudável para a população activa. Nesta primeira fase, o Programa está centrado na sala de exercício do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, podendo vir a ser alargado a outras instalações desportivas municipais sob gestão da LEIRISPORT, EM.

Este Programa apresenta-se no mercado com argumentos importantes:

- As actividades decorrem na sala de exercício do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, a qual foi recentemente dotada de equipamentos de última geração destinados ao trabalho cardio-respiratório e muscular.
- Nesta fase de lançamento, a mensalidade é de €7,50 para os utentes que pretendam uma sessão semanal e de €15,00 para os que optem por duas sessões semanais.
- Além de serem acompanhados, na definição de objectivos e na prescrição de exercícios, por técnicos qualificados, os utentes são regularmente sujeitos a rigorosas avaliações de condição física (a primeira das quais antes de ingressarem no Programa).

Nesta fase de lançamento, o Programa é direccionado, de um modo geral, para todos os utentes do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria, com idade igual ou superior a 18 anos. Mais tarde, serão criadas vertentes do Programa para grupos específicos: empresas, obesidade, aptidão metabólica, etc. O Programa GET FITT poderá englobar outras actividades físicas e lúdicas e ainda estender-se a outras infra-estruturas desportivas geridas pela LEIRISPORT, EM.

Os interessados em participar no Programa devem proceder à sua inscrição no Espaço Mais Leiria, no Edifício Nascente do Complexo Municipal de Piscinas de Leiria.

No processo de inscrição, os utentes deverão escolher a turma/horário que pretendem frequentar (em função dos horários disponíveis), entregar atestado médico válido (obrigatório), preencher a ficha de inscrição e proceder ao pagamento da mensalidade.

A inscrição tem um custo de €15,00 (no caso de novos utentes do Complexo Municipal de Piscinas) ou €5,00 (no caso daqueles que já são utentes do Complexo Municipal de Piscinas), acrescidos das duas primeiras mensalidades.

Após a conclusão da inscrição, é entregue ao utente uma banda elástica pessoal que deverá trazer sempre que vier a uma sessão para ser utilizada no leitor de frequência cardíaca utilizado nos aparelhos de trabalho cardio-respiratório.

O número mínimo de sessões é de uma por semana.

Na primeira sessão, o utente é sujeito a uma avaliação inicial que passa pela avaliação de um conjunto de indicadores fisiológicos e de saúde, das recomendações do médico assistente do utente, definição de objectivos e prescrição de exercícios.

Após esta avaliação inicial e caso não existam contra-indicações, o utente pode iniciar as suas sessões de exercício, sempre supervisionadas por um técnico habilitado para o efeito.

Periodicamente, o utente será sujeito a reavaliações de modo a aferir a adequação do seu plano de treinos aos objectivos pretendidos.