

## NEWSLETTER DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

novembro 2016

### Eventos e modalidades

#### Modalidades em formato “júnior”

O Estádio Universitário de Lisboa, para além das suas tradicionais aulas de natação para bebés e crianças, iniciou uma série de modalidades em formato “júnior” que pretendem divertir e, ao mesmo tempo, transmitir aos mais pequenos os valores do desporto.

Com professores qualificados e empenhados em garantir uma aprendizagem lúdica, o Zumba Kids, o Karaté Kids, o Judo Kids e o Brazilian Jiu Jitsu Kids são uma excelente opção para as manhãs de sábado!

Mais informações no [site](#) e [Facebook](#) do EULisboa.



**Escola de Desportos de Combate**

**Aulas de Judo**  
7 aos 14 anos  
Sábados das 9h às 10h

Mais informações em [geral@estadio.ulisboa.pt](mailto:geral@estadio.ulisboa.pt) ou em 210 493 428

#### Já conhecem as nossas aulas “reservadas”?

Para quem pretende praticar determinada modalidade num horário preciso, com uma regularidade definida semanalmente, o Estádio Universitário de Lisboa criou, no seu Complexo de Piscinas, as [aulas reservadas](#).

A oferta passa pela Hidroginástica, Yoga, Pilates Tai-chi e Hidro-bike.

Os preços são adequados à regularidade que escolher (1, 2 ou 3 vezes por semana).

Mais informações no [site](#) e [Facebook](#) do EULisboa.

*Se não jogas melhor que eles, trabalha mais do que eles.*

**Ben Hogan**

## Eventos para utentes e não utentes

### Pais & Filhos: Jogos Aquáticos

O Estádio Universitário vai realizar um evento de Jogos Aquáticos destinado a pais e filhos no seu Complexo de Piscinas, dia **12 de novembro** das 17h00 às 18h00.

A atividade de Jogos Aquáticos, apropriada a crianças dos 6 meses aos 5 anos, tem um custo de 3 euros por participante, acrescido do valor do seguro para não utentes do Estádio Universitário (90 cêntimos).



**PAIS & FILHOS**  
Jogos Aquáticos

12/11, às 17h00  
3€ + seguro por participante (0,90€)

6 meses aos 5 anos

**Inscribe-te já!**  
Complexo de Piscinas

**U** ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA  
LISBOA UNIVERSIDADE DE LISBOA

### Pais & Filhos: Zumba

O Estádio Universitário vai realizar um evento de Zumba, destinado a pais e filhos, no dia **19 de novembro** das 10h30 às 11h30.

A atividade de Zumba, apropriada a crianças dos 5 aos 10 anos, tem um custo de 3 euros por participante, acrescido do valor do seguro para não utentes do Estádio Universitário (90 cêntimos).



**U** ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA  
LISBOA UNIVERSIDADE DE LISBOA

Complexo de Piscinas

**ZUMBA**  
PAIS & FILHOS

19/11, às 10h30  
5 aos 10 anos  
3€ + seguro por participante (0,90€)



## Eventos Pais & Filhos

Estes eventos, integrados no projeto Pais & Filhos, destinam-se a proporcionar um convívio desportivo às famílias, sejam elas já utentes, ou não, do Estádio Universitário.

Possuem um custo de **3 euros por participante**, acrescido do valor do **seguro** para não utentes do Estádio Universitário (90 cêntimos).

Como as vagas são limitadas, os interessados deverão inscrever-se com antecedência na Secretaria do Complexo de Piscinas.

Mais informações no projeto [Pais & Filhos](#) ou através do email [geral@estadio.ulisboa.pt](mailto:geral@estadio.ulisboa.pt).

## Eventos para utentes da Academia de Fitness

### Workshop: Libertação Miofascial com Rolo para Membros Inferiores

Vem aprender novos exercícios que te permitem melhorar a amplitude articular e aliviar tensões musculares provocadas pelo exercício e pelas posturas incorretas do dia-a-dia, bem como aprender a recuperar do esforço, com este Workshop da Academia de Fitness!

Marca já na tua agenda: dia **9 de novembro às 18h30**. É gratuito para utentes da Academia e requer inscrição na sala de exercício.



**LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL COM ROLO**  
**MEMBROS INFERIORES**  
30 MIN  
**QUARTA ÀS 18:30**  
Grátis para utentes. Vagas limitadas!  
Apenas para Utentes da Academia!

U LISBOA  
UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

### Workshop: Kettlebell

Aprende a usar o kettlebell em segurança e de forma a diversificar os teus treinos. Este equipamento vai aumentar a dinâmica dos teus treinos.

A não perder: dia **23 de novembro às 18h30**.

É gratuito para utentes da Academia e requer inscrição na sala de exercício.



**WORKSHOP TÉCNICO**  
**KETTLEBELL**  
30 MIN  
**QUARTA ÀS 18:30**  
Grátis para utentes. Vagas limitadas!

U LISBOA  
UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

### Desafio: O Martelo do Thor

A Academia de Fitness tem um desafio para ti! Será que consegues levantar o martelo do Thor? Por quanto tempo consegues?

Vem desafiar a tua força, de **7 a 11 de novembro** na Academia de Fitness, e provar a ti próprio que és capaz.

Supera-te!



**DESAFIO MARTELO DO THOR**  
7 A 11 DE NOVEMBRO  
SERÁ QUE CONSEGUES LEVANTAR O MARTELO DO THOR?  
50KG MULHERES  
70KG HOMENS  
Desafia os teus limites e descobre a força que há em ti!  
Desafio apenas para utentes da Academia!  
[www. estadio.ulisboa.pt](http://www. estadio.ulisboa.pt)

U LISBOA  
UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

## Avaliações da composição corporal gratuitas na Academia de Fitness

A Academia de Fitness disponibiliza aos seus utentes, **todos os últimos 5 dias de cada mês**, avaliações da composição corporal gratuitas, para que conheçam melhor a sua condição inicial, bem como os seus progressos.

Estas avaliações, que não requerem marcação, incluem a análise do peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda e dos quatro perímetros.



**AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL**  
( dias 25, 26, 28, 29 e 30 Novembro)

**U LISBOA** ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA UNIVERSIDADE DE LISBOA

**Homem:**

- Altura
- Peso
- IMC
- % massa Gorda
- 4 perímetros: Abdominal, Perímetro braço, Perímetro da coxa, Perímetro peitoral

**Mulher:**

- Altura
- Peso
- IMC
- % massa Gorda
- 4 perímetros: Abdominal, Perímetro braço, Perímetro da coxa, Perímetro da anca

**A realizar em todos os últimos 5 dias de cada mês**  
Grátis para utentes

## Sabiam que?

A abóbora, tão abordada nesta época do ano, apresenta um baixo valor energético (11 Kcal/100g) e um interessante conteúdo em compostos biológicos ativos, como é o caso dos carotenoides ( $\alpha$ -caroteno,  $\beta$ -caroteno, luteína e xantinas). O  $\beta$ -caroteno é o pigmento predominante neste alimento e apresenta como particularidade a conversão parcial em vitamina A no organismo. Para além da presença destas substâncias com elevado potencial antioxidante, a abóbora contém também bioflavonóides, bloqueadores dos recetores de determina-



das hormonas relacionadas com o cancro, e esteróis que são convertidos em vitamina D no organismo. Possui ainda quantidades apreciáveis de potássio e outros minerais e vitaminas como ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e C. Desta forma, pode-se considerar a abóbora um **promotor de saúde de baixo custo** e com um baixíssimo conteúdo calórico associado a um elevado valor nutricional.

Fonte: Nutrimento - Blog do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável.

## Em destaque - Escola de Natação Adultos

# ESCOLA DE NATAÇÃO DO E.U.LISBOA +15 anos

## Muito para Além da Natação

- Aulas reservadas desde 15€/mês
- Livre trânsito = aulas de natação + ginásio + aulas de grupo + utilização livre de piscina + hidroginástica desde 24€/mês



Complexo de Piscinas

Com preços especiais para a comunidade do Ensino Superior e para os Alumni da ULisboa, a Escola de Natação do Estádio Universitário é o local ideal para quem pretende melhorar as suas técnicas de natação ou simplesmente nadar quando pretender, em regime de livre-trânsito.

Se pretender adicionar a frequência de ginásio ou de aulas de grupo, opte pelo Health & Fitness, em regime de utilização livre.

As inscrições são efetuadas na Secretaria do Complexo de Piscinas (de 2ª a 6ª feira das 9h00 às 20h00 e aos sábados das 9h00 às 13h00).

Mais informações no [site](#) e [Facebook](#) do EULisboa.

Muito para além da Natação!

### Contactos

Campus da Cidade  
Universitária  
Av. Professor Egas  
Moniz  
1600-190 Lisboa

Campus da Ajuda  
Av. da Universida-  
de Técnica  
Campus Universi-  
tário da Ajuda  
1349 – 055 Lisboa

### Site

[www.estadio.ulisboa.pt](http://www.estadio.ulisboa.pt)

### Facebook

[facebook.com/  
estadio.ulisboa](https://facebook.com/estadio.ulisboa)