

NEWSLETTER DO ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

outubro 2016

Eventos e modalidades

Outdoor: Workshops de Surf

O Estádio Universitário de Lisboa tem agendados 4 workshops de Surf durante o mês de Outubro. Realizam-se às segundas-feiras, das 10h30 às 12h30, na Praia de São Pedro do Estoril, com início a 10 de Outubro.

O preço é de 11 euros para estudantes do Ensino Superior, de 13 euros para funcionários do Ensino Superior e Alumni da ULisboa e de 15 euros para os restantes.

As inscrições podem ser efetuadas na Secretaria do Complexo de Piscinas e nas receções da Academia de Fitness e do Cedar, no Campus da Ajuda.

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



SURF WORKSHOPS
PRAIA DE SÃO PEDRO DO ESTORIL

Valor/workshop:	10 Outubro (2ª feira) - 10h30-12h30	😊
11€/estudante	17 Outubro (2ª feira) - 10h30-12h30	
13€/funcionário	24 Outubro (2ª feira) - 10h30-12h30	
15/ outro	31 Outubro (2ª feira) - 10h30-12h30	

INSCRIÇÕES (SECRETARIA DO COMPLEXO DE PISCINAS; CEDAR E ACADEMIA DE FITNESS
(AS INSCRIÇÕES TERÃO DE SER FEITAS ATÉ 5ª FEIRA ANTERIOR À DATA DO WORKSHOP))

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA | ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

Já conhecem a nossa Pista de Atletismo?

Para os adeptos do (tão famoso) running a Pista de Atletismo nº 2 do Estádio Universitário de Lisboa é uma excelente opção.

Se não pretender adquirir nenhum passe mensal, semestral ou anual (que, para quem treina mais vezes, fica mais económico) pode utilizar a Pista de Atletismo pagando uma utilização única, pelo preço de 1,50€, que dá ainda acesso aos balneários (cacifos e duches).

Seja para correr ou para praticar running, venham conhecer a Pista de Atletismo nº 2 do EULisboa!

Depois de subirmos a uma grande montanha, apenas descobrimos que há muitas mais para escalar.

Nelson Mandela

Condições especiais para estudantes do Ensino Superior!

Começa o novo ano letivo a praticar fitness!

Zumba, GAP, Pilates, Hidroginástica, TRX, HIIT Boxe, Combine 360, Pump, Cycling, Yoga...

Livre-trânsito com ginásio e aulas de grupo com Professor por apenas 30€ mensais para estudantes do Ensino Superior. Se for em Happyhour o valor desce para 24€ mensais!

Para não estudantes do Ensino Superior, o Livre-trânsito fica em 40€ mensais ou 32€ em regime de Happyhour.

Mais informações sobre inscrições na Secretaria do nosso Complexo de Piscinas (dias úteis das 9h às 20h e aos sábados das 9h às 13h).



Ao teu ritmo quando quiseres!

Se fores estudante do Ensino Superior podes nadar na nossa piscina olímpica, em utilização livre, por apenas 25€ (mensais) ou 17€ em happyhour.

Se não fores estudante universitário, o valor fica em 35€ (mensais) e apenas 25€ em happyhour.

Vem conhecer a nossa piscina olímpica e nadar quando te apetecer!



Eventos para utentes da Academia de Fitness

Workshop técnico iniciante: TRX

A Academia de Fitness vai realizar um workshop técnico iniciante de TRX, no **dia 19 de outubro, às 18h30**, para os utentes que querem dar diversidade aos seus treinos na sala de exercício e prepararem-se para iniciar o treino de resistência em suspensão.

O workshop é gratuito para utentes da Academia e requer inscrição. As vagas são limitadas!



Workshop técnico: Levantamentos Olímpicos

Os utentes que querem melhorar os seus treinos de força e/ou as suas técnicas de FITCROSS, não podem perder este workshop da Academia de Fitness, dia **26 de outubro às 18h30**.

É gratuito para utentes da Academia e requer inscrição. As vagas são limitadas!



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 26, 27, 28, 29 e 31 de Outubro)



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



- 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

Em destaque - Kendo

剣道

KENDO

U
LISBOA

ESTÁDIO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

Aulas de Kendo 2016/17

Terças e Quintas das 18h15 | 19h30

geral@estadio.ulisboa.pt

Tel: 210 493 428



Vem Esgrimir Connosco

Sabiam que o propósito de praticar Kendo é moldar o corpo e a mente e cultivar um espírito vigoroso?

O Estádio Universitário de Lisboa juntou o Kendo às modalidades regulares da sua Escola de Desportos de Combate.

Com aulas agendadas para as terças e quintas-feiras, das 18h15 às 19h30, esta é uma ótima oportunidade para saber mais acerca desta arte marcial japonesa tão em voga atualmente.

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 do EULisboa.

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

Facebook

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