

Incentivo Social à Atividade Física

Na seguinte tabela está descrito o material desportivo, quantidades e valor dos mesmos que completam o orçamento desejado.

A quantidade de cada equipamento altera, pois, em alguns diferem o peso, a resistência ou mesmo a necessidade de ter em mais quantidade pois maior parte das intervenções que fazemos são em grupo.

Equipamento	Quantidade	Valor
Blocos de Partida	2	64€
Caixa Poliométrica	1	122,34€
TRX	2	72,58€
Paralelas	1	68,12€
Bolas Medicinais	5	103,72€
Barreiras	3	86,68€
Coletes	15	36,60€
Escadas de Coordenação	2	38,90€
Prancha de Equilíbrio	1	16,76€
Bozus	1	95,28€
Mini Step	2	43,50€
Conjunto de Pump	2	194,68€
Peso Atletismo Borracha	4	125,31€
Ketlebelts	4	97,73€
Corde Crossftraining	1	89,64€
Mini Bandas Elásticas	8	15,32€
Super Bandas Elásticas	3	49,55€
Elásticos com Pegas	4	26,43€
Bastões de Mobilidade	4	48,17€
Banco	1	232,34€
Trampolim	1	69,50€
Para Quedas Treino Vel.	1	22,73€
Arnês Treino Velocidade	2	30,82€
Elástico Impulso Vertical	1	42,16€
Saco de Bolas	1	8,46€
Cushion	1	11€
Pressão Manual	2	7,94€
Power Bag	3	133,84€
Roda de Abd	2	18,40€
Pushing Sled	1	164,35€
Colete c/peso	1	61,46€
Dardo Atletismo	1	29,21€
Wrist Roller	1	12,17€
Paralelas Pequenas	1	44,70€
Log	1	121€
Medidor Tensão	1	15€
Balança	1	60€

TOTAL= 2479,39€

Na lista está descrito todo o material idealizado, embora se conseguíssemos parte dele já nos ajudaria imenso para implementarmos dinâmicas de exercício físico e recreativo para o maior número de pessoas possível.