



orçamento
participativo
jovem LOUSÃ

The text is arranged in three lines. The first line is 'orçamento', the second is 'participativo', and the third is 'jovem LOUSÃ'. The words 'orçamento', 'participativo', and 'jovem' are in a black, hand-drawn, sketchy font. 'LOUSÃ' is in a bold, yellow, hand-drawn font. There are four speech bubble icons: one above 'orçamento', one above 'participativo', one to the right of 'participativo', and one to the left of 'jovem'.

LOUSÃ A MEXER!

JUVENTUDE SOCIALISTA/LOUSÃ

Índice

O nosso projeto	3
Percurso	4
Objetivos e Público-alvo	6
Como implementar o projeto	7
Orçamento	8
Manutenção do Projeto	10
Informações	11

O NOSSO PROJETO

O nosso projeto

O QUE É?

O nosso projeto consiste na construção de vários espaços destinados à prática de exercício físico, através da Criação de um Circuito de Fitness /Street Workout.

ONDE?

O circuito localizar-se-á ao longo da estrada que liga a Vila à Ermida da Sr^a da Piedade, nos espaços contíguos que o permitam.



Fig. 1 – Castelo da Lousã

PERCURSO

Percurso

PERCURSO COMPLETO

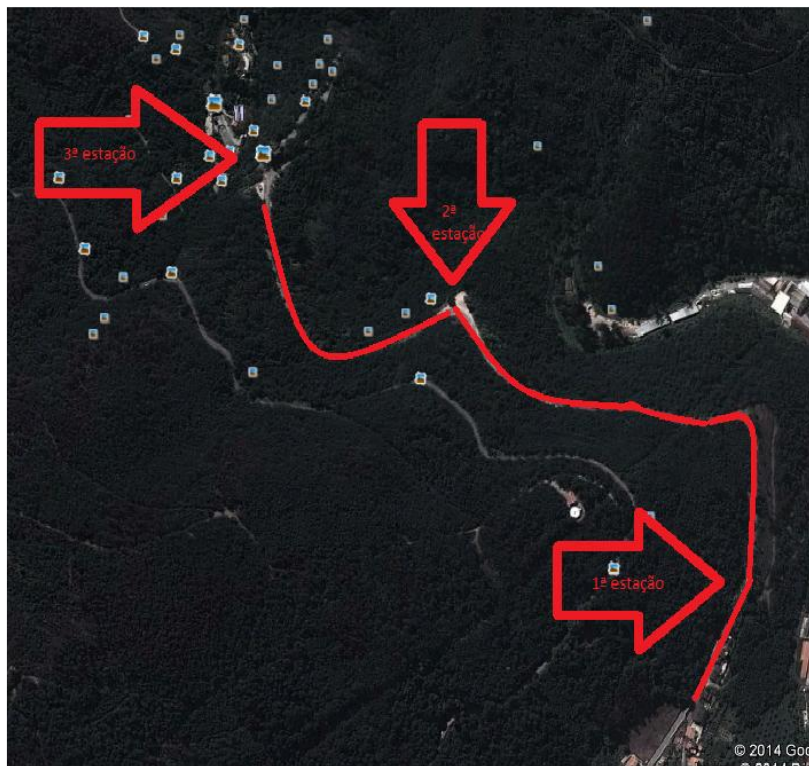


Fig.2 – Percurso

PRIMEIRA ESTAÇÃO



Fig. 3 – Localização Primeira Estação

PERCURSO

SEGUNDA ESTAÇÃO



Fig. 4 – Localização Segunda Estação

O que pretendemos é construir um percurso, um circuito, ao longo do qual os interessados poderão encontrar duas estações com equipamentos estrategicamente dispostos para a prática de exercício físico devidamente identificados com placas informativas, das quais constarão para além da identificação do local, o propósito específico daquela estação específica bem como a enumeração dos equipamentos ali colocados e ainda algumas instruções básicas sobre o seu funcionamento e adequada utilização (regras de segurança).

Objetivos e Público-alvo

CONDIÇÕES FAVORÁVEIS À EXECUÇÃO DESTE PROJECTO

Primeiro, o facto de a população Lousanense ter já hábitos da prática de desporto, nomeadamente de desportos radicais e alternativos deve ser um incentivo à aposta nesta modalidade de exercício físico; segundo os turistas procuram prática informal de exercício físico; terceiro a ideia surge porque há a necessidade de corresponder às exigentes expectativas dos já praticantes de algum desporto do nosso concelho bem como da urgente necessidade de promoção de hábitos de exercício físico junto daqueles que ainda não o fazem.

Pretendemos assim chegar tanto aqueles que já fazem desporto como a quem ainda não o faz! O nosso objetivo é precisamente promover a prática regular de exercício físico.

Como implementar o projeto

COMPRA DE EQUIPAMENTOS

A implementação do projeto passa pela compra dos equipamentos a uma empresa especializada no ramo, podendo estes ser também de madeira ou de outros materiais, como ferro, aço, alumínio, entre outros.

Assim, podemos ter estações com a seguinte constituição:

- 1ª Estação
 - Abdominais
 - Flexões
 - Salto
 - Equilíbrio e Suporte Bicicletas
- 2ª Estação
 - Obstáculos,
 - Barra
 - Escalada
 - Suporte Bicicletas

O orçamento dos equipamentos é apresentado mais a baixo.

ORÇAMENTO

Orçamento

ORÇAMENTO FACULTADO POR EMPRESA ESPECIALIZADA

Referência	Descrição	V. Unit.	Qtd	Descontos			I.V.A.	Sub-Total
CircMan-80952	Elemento de circuito de manutenção, Flexões: aparelho de flexões para realizar exercícios de extremidades superiores.	340,00 €	1un	0%	0%	0%	23%	340,000 €
CircMan-80849	Elemento de circuito de manutenção, Abdominais: aparelho de abdominais para realizar diferentes tipos de exercícios abdominais.	505,00 €	1un	0%	0%	0%	23%	505,000 €
CircMan-80948	Elemento de circuito de manutenção, Escalada: aparelho para realizar exercícios para o fortalecimento dos membros superiores	675,00 €	1un	0%	0%	0%	23%	675,000 €
Circ.Man-80959	Elemento de circuito de manutenção, Salto e Equilíbrio: aparelho para realizar exercícios de salto e equilíbrio	235,00 €	1un	0%	0%	0%	23%	235,000 €
CircMan-80958	Elemento de circuito de manutenção, Obstáculos: cercas para realizar diferentes tipos de exercícios	315,00 €	1un	0%	0%	0%	23%	315,000 €
CircMan-80953	Elemento de circuito de manutenção, Barra de Equilíbrio: barra de madeira para realizar exercícios de equilíbrio	235,00 €	1un	0%	0%	0%	23%	235,000 €
Est.Bic-80960	Estacionamento para 6 bicicletas: estrutura em tubos de aço pintados	160,00 €	2un	0%	0%	0%	23%	320,000 €
Transporte	Transporte	60,00 €	1vg	0%	0%	0%	23%	60,000 €
Total Iliquido								2.685,00 €
Total Desc								0,00 €
Total com IVA								3.302,55 €

ORÇAMENTO

O valor apresentado (3.302,55€) é referente à orçamentação da compra dos equipamentos.

Para além do valor apresentado, acrescem os seguintes custos:

- Seguros;
- Divulgação;
- Manutenção;

Manutenção do Projeto

Para garantir a manutenção do projeto durante os cinco anos, a nossa equipa de jovens pretende levar a cabo um trabalho de angariação de parceiros. Para o efeito, contamos com o apoio da Câmara Municipal, que teria um papel fulcral na manutenção do espaço, no sentido da sua preservação.

Para além da CML, pretendemos alargar a nossa rede de parceiros a entidades como a ACTIVAR, com o intuito de estabelecer estratégias de dinamização do projeto. Para tal, idealizamos a organização de atividades no local e ao longo do percurso, como corridas, caminhadas, etc...

INFORMAÇÕES

Informações

PROPONENTES

Margarida Correia, Marco Sequeira, Rui Dias, Pedro Dias, Salomé Dias,

CONTACTO TELEFÓNICO

919939828

E-MAIL

jslousan@gmail.com