

COMPLEXO  
**desportivo**

Mexilhoeira  
Grande



**ÉPOCA**  
**DESPORTIVA**  
**2017/2018**

Horário de funcionamento:

2ª a 6ª feira: 08h00 - 20h00 / Sábados: 09h00 - 13h00



# COMPLEXO desportivo Mexilhoeira Grande

## MODALIDADES FITNESS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08h10-09h00		CIRCUITO 1		CIRCUITO 1	
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA I		HIDROGINÁSTICA I		HIDROGINÁSTICA I
09h00-09h50		TREINO FUNCIONAL 1		TREINO FUNCIONAL 1	
11h00-11h50	FIT POWER I	FIT POWER I	FIT POWER I	FIT POWER I	
11h40-12h20		HIDROGINÁSTICA II		HIDROGINÁSTICA II	
13h00-14h00	GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO				
17h40-18h20		HIDROGINÁSTICA III		HIDROGINÁSTICA III	
17h45-18h35	GYM KIDS I	FIT POWER II	GYM KIDS I	FIT POWER II	
18h10-19h00		ZUMBA I		ZUMBA I	
19h00-19h50	CIRCUITO II	FIT POWER III ZUMBA II	CIRCUITO II	FIT POWER III ZUMBA II	
19h40-20h20		HIDROGINÁSTICA IV		HIDROGINÁSTICA IV	

## ESCOLA NATACÃO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
12h30-13h10	NMA I		NMA I		
17h40-18h20	Golfinhos I	Girinos I	Golfinhos I	Girinos I	
18h20-19h00	Pinguins II Focas I	Pinguins I Sapinhos I	Pinguins II Focas I	Pinguins I Sapinhos I	
19h00-19h40		Golfinhos II		Golfinhos I	
19h40-20h20	NMA II	NMJ I	NMA II	NMJ I	

Legenda: Girinos nível 0 (4 anos) / Sapinhos nível 1 (4/5 anos) / Pinguins nível 2 (6/8 anos)  
Focas nível 3 (7/10 anos) / Golfinhos nível 4 (8/11/ + anos) / NMA: Natação  
Manutenção Adultos / NMJ: Natação Manutenção Jovens

## MODALIDADES FITNESS

FIT POWER	É uma forma inovadora de treino que intercala exercícios de alta intensidade com exercícios de baixa intensidade ou descanso absoluto. Muito procurado, o HIIT (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade) é uma das melhores aulas para queimar gordura. Duração da aula, 50 minutos.
CIRCUITO	O treino em circuito é um protocolo que engloba um conjunto de exercícios seguidos executados com um intervalo de tempo reduzido/mínimo entre eles, onde são utilizados um ou mais exercícios para cada grupo muscular, de forma alternada. É uma aula variada, exigente, direcionada para pessoas com ou sem hábitos de treino que visa promover um dispêndio energético elevado e níveis de tonificação e performance superiores.
TREINO FUNCIONAL	O treino funcional é um método de treino desportivo que tem como objetivo melhorar a condição física, imitando movimentos reais e quotidianos, como o agachar, levantar, empurrar, puxar, girar, pular e correr. O treino funcional tem também uma preocupação a nível da correção postural.
GYM KIDS	De uma forma lúdica, a ginástica deve ser introduzida logo desde muito cedo nas camadas mais jovens. Promovendo o autoconhecimento corporal e a destreza motora (espaço-tempo-oportunidade), a ginástica é propagadora de skills sociais, fisiológicos e emocionais.
HIDROGINÁSTICA	A hidroginástica caracteriza-se por ser uma atividade aeróbica realizada dentro de água. É indicada para quem tem excesso de peso, problemas com impactos nas articulações, sensações de desconforto, dores no corpo e problemas com a respiração, além de aumentar a resistência muscular.
GAB. DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO (GAPE)	O Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício funciona neste espaço, e é dada uma resposta a todos os munícipes que queiram avaliar a sua condição física e dirigir a sua prática de exercício para uma atividade de acordo com as suas necessidades e/ou limitações, com o respetivo aconselhamento e acompanhamento.

## ESCOLA NATACÃO

Natação Crianças Iniciação	As classes de iniciação destinam-se à adaptação ao meio aquático, obedecendo a critérios bem definidos ; exercícios de confiança, equilíbrio ventral e dorsal, nado elementar e abordagem às técnicas de nado.
Natação Crianças Aprendizagem *	As classes de aprendizagem destinam-se a crianças que já adquiriram competências ao nível da modalidade tendo como base a sua evolução técnica. A colocação nas classes é feita com base na faixa etária. * Girinos; Sapinhos; Pinguins; Focas; Golfinhos; Tubarões
Natação Manutenção Adultos /Natação Manutenção Jovens	Classes de natação aliada a necessidade de fazer atividade física associada à vontade de aprendizagem de natação Desenvolvimento das habilidades motoras das quatro técnicas de nado, desenvolver a capacidade de treino.

# Inscrição-se!

Telf.: 282 960 000 / 962 290 427

Email: [cdmexilhoeiragrande@cm-portimao.pt](mailto:cdmexilhoeiragrande@cm-portimao.pt)

	INSCRIÇÃO ANUAL	1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana	4 x Semana
AULAS DE FITNESS	12,10 €	15,10 €	20,10 €	25,20 €	30,20 €
ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA	12,10 €	18,10 €	26,20 €	30,20 €	
PISCINA	Utilizador não inscrito	Utilização mensal (1 utilização diária)			
	3,50€ / Hora	25,20€			

#### DESCONTOS (Não acumuláveis entre si)

- 10 % Pagamento total da época (Setembro a Junho)

---

- 15 % Participantes no Exercício e Saúde com < 55 anos  
A redução é aplicada ao valor mais elevado apenas numa outra classe do Exercício & Saúde

---

- 15 % Multiclasse (+ 1 classe)  
Redução aplicada ao valor total das mensalidades

---

- 20 % Cartão Municipal de Pessoa Portadora de Deficiência, Cartão Jovem Municipal e Cartão Sénior  
Redução aplicada apenas numa classe sobre o valor mais elevado

---

- 20 % Forças militares, paramilitares e Proteção Civil  
Redução é aplicada apenas numa classe sobre o valor mais elevado

---

- 50 % Dois ou mais irmãos com idades até aos 16 anos inclusive

---

- 50 % Participantes no Exercício e Saúde com idade igual ou superior a 55 anos  
Redução aplicada ao valor mais elevado apenas numa outra classe do Exercício & Saúde

---

- 80 % Titulares de Rendimentos iguais ou inferiores ao Rendimento Mensal Garantido – 557 €\*  
Redução aplicada apenas numa classe  
\*mediante apresentação de nota liquidação IRS do ano anterior

#### DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

- Cartão de utente;
- Apresentação do Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade/Cédula Pessoal + Cartão de Contribuinte;
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física\*

\*impresso a preencher na secretaria do Complexo

[www.vivaportimao.pt](http://www.vivaportimao.pt)



**Portimão**  
Câmara Municipal