

PAVILHÃO
gimnodesportivo
Portimão



**ÉPOCA
DESPORTIVA**
2019/2020



PAVILHÃO gimnodesportivo Portimão

ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09h00 - 09h20		MIND & BODY		MIND & BODY	
09h30 - 09h50	PILATES 1				PILATES 1
10h00 - 10h20					
13h00 - 13h20	HIOPRESSIVOS			HIOPRESSIVOS	
13h30 - 13h50					
18h00 - 18h20	YOGA 1	POP DANCE 1 17h45 18h35	PILATES 2 LOCALIZADA 1	YOGA 1	POP DANCE 1 17h45 18h35
18h30 - 18h50	FIT POWER 1			FIT POWER 1	
19h00 - 19h20	ZUMBA	POP DANCE 2 18h45 19h35	FIT POWER 2	ZUMBA	POP DANCE 2 18h45 19h35
19h30 - 19h50	YOGA 2	LOCALIZADA 2		YOGA 2	LOCALIZADA 2
20h00 - 20h20		PILATES AVANÇADO		PILATES AVANÇADO	

POP DANCE 1 4/7 ANOS POP DANCE 2 8/12 ANOS

ESCOLA MUNICIPAL DE BALLET / DANÇA CONTEMPORÂNEA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
17h30 - 17h50	BALLET 1	BALLET INICIAÇÃO		BALLET 1	BALLET INICIAÇÃO
18h00 - 18h20					
18h30 - 18h50	CONTEMPORÂNEA JUVENIL	CONTEMPORÂNEA	BALLET ELEMENTAR	CONTEMPORÂNEA JUVENIL	BALLET ELEMENTAR
19h00 - 19h20					
19h30 - 19h50	BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	CONTEMPORÂNEA
20h00 - 20h20					
20h30 - 20h50					

BALLET INICIAÇÃO 5/7 ANOS BALLET 1 8/12 ANOS BALLET ELEMENTAR > 8 ANOS C/ EXPERIÊNCIA
BALLET INTERMÉDIO/AVANÇADO > 12 ANOS C/ EXPERIÊNCIA
CONTEMPORÂNEA JUVENIL 9/14 ANOS CONTEMPORÂNEA > 14 ANOS S/ EXPERIÊNCIA
CONTEMPORÂNEA AVANÇADA > 15 ANOS C/ EXPERIÊNCIA

PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
09h30-09h50	Classe 1 e 2	Classe 6	Classe 1 e 2	Classe 6
10h00-10h20				
10h30-10h50	Classe 3	Classe 7	Classe 3	Classe 7
11h00 -11h20	ASAP 1		INST. CULTURA	ASAP 2
15h00-15h20	Classe 4 e 5	Classe 8 e 9	Classe 4 e 5	Classe 8 e 9
15h30 -15h50				

PÚBLICO ALVO > 45 anos

GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO

O Gabinete de Avaliação e Prescrição da Atividade Física funciona em colaboração com o ACES Barlavento – Centro de Saúde de Portimão. Neste espaço 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.

Atendimento: 6ª feira das 11h00 às 12h30

RENOVAÇÕES E NOVAS INSCRIÇÕES

DATA DE INÍCIO DAS AULAS

PORTIMÃO GYM e
ESCOLA DE BALLET
16 de Setembro

EXERCÍCIO & SAÚDE
1 de Outubro

	PORTIMÃO GYM e ESCOLA DE BALLET	EXERCÍCIO & SAÚDE
RENOVAÇÕES (MESMO HORÁRIO)	2 a 6 Setembro	16 a 20 Setembro
NOVAS INSCRIÇÕES	9 a 13 Setembro	23 a 27 Setembro

Inscreeva-se!

MENSALIDADES

INSCRIÇÃO ANUAL	1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana
12,50 €*	15,50 €	20,70 €	26,00 €

*Inclui seguro de acidentes pessoais e cartão de utente.

DESCONTOS (Não acumuláveis entre si)

10 % Pagamento total da época (Setembro a Junho)

15 % Participantes no Exercício e Saúde com < 55 anos

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

Redução aplicada apenas numa classe

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

mediante apresentação de nota liquidação IRS do ano anterior

Redução aplicada apenas numa classe

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

RENOVAÇÕES

Período destinado exclusivamente a utentes inscritos nas classes durante a Época Desportiva 2018/2019, com as mensalidades de maio e junho pagas (no caso da Programa Portimão Gym e Escola Municipal de Ballet) ou com a mensalidade de maio paga (no caso do Programa Exercício & Saúde)

- 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*

NOVAS INSCRIÇÕES

Período destinado a quem se pretenda inscrever pela primeira vez ou a quem não tenha as mensalidades de maio e junho pagas (no caso da Programa Portimão Gym e Escola Municipal de Ballet) ou com a mensalidade de maio paga (no caso do Programa Exercício & Saúde).

- Ficha de inscrição*
- 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 Pavilhão

SECRETARIA
CONTACTOS

Telf.: 282 470 813

Email: desporto@cm-portimao.pt

Horário de funcionamento: 09h00 às 19h30