

COMPLEXO  
**desportivo**

Mexilhoeira  
Grande



**ÉPOCA**  
**DESPORTIVA**  
2019/2020



# COMPLEXO desportivo Mexilhoeira Grande

## MODALIDADES FITNESS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08h10-09h00	CIRCUITO I		CIRCUITO I		CIRCUITO I
09h00-9h40	HIDROGINÁSTICA I		HIDROGINÁSTICA I		HIDROGINÁSTICA I
09h00-09h50		TREINO FUNCIONAL I		TREINO FUNCIONAL I	
11h20-12h10	FIT POWER I		FIT POWER I	FIT POWER I	
11h15 - 11h55		HIDROTERAPIA I		HIDROTERAPIA I	
13h00-14h00	GABINETE DE AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO				
17h40-18h20		HIDROGINÁSTICA II		HIDROGINÁSTICA II	
18h25-19h05	HIDROGINÁSTICA III		HIDROGINÁSTICA III		
19h10-20h00	FIT POWER II PILATES I		FIT POWER II	PILATES I	

## ESCOLA NATAÇÃO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
12h45-13h25	NMA I		NMA I		
17h40-18h20	Sapinhos I Pinguins 2	Girinos I	Sapinhos I Pinguins 2	Girinos I	
18h25-19h05	Pinguins I	Focas I / II	Pinguins I	Focas I e II	
19h10-19h50	Golfinhos I Tubarões I	Golfinhos II Tubarões II	Golfinhos I Tubarões I	Golfinhos II Tubarões II	
19h50-20h30	NMA II		NMA II		

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) / Tubarões nível 5  
NMA: Natação Manutenção Adultos

### 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.

**PILATES**  
Pilates é um método de alongamento e exercício físico que se utiliza o peso do próprio corpo na sua execução. É uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios profundamente alicerçados na anatomia humana, capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.

**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 DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

**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.

**HIDROTERAPIA**  
A hidroterapia utiliza as propriedades físicas e químicas da água no tratamento de determinadas doenças. A hidroterapia é indicada para problemas como artroses, artrites, lombalgias, hérnias discais, fibromialgia ou deficiente mobilidade.

**ESCOLA DE NATAÇÃO \***  
As classes da Escola de Natação destinam-se numa primeira fase à adaptação ao meio aquático (Girinos), depois ao nado elementar (Sapinhos), seguindo a abordagem às técnicas de nado (Pinguins) e por fim ao aperfeiçoamento técnico das técnicas de natação (Focas, Golfinhos e Tubarões). A colocação nas classes é feita de acordo com avaliação diagnóstica, ou atendendo à avaliação final da época anterior.

\* Girinos; Sapinhos; Pinguins; Focas; Golfinhos; Tubarões

**NATAÇÃO MANUTENÇÃO ADULTOS / 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.

# Inscreve-se!

As inscrições realizam-se a partir de 10 de Setembro e as aulas a partir do dia 23

	INSCRIÇÃO ANUAL	1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana	4 x Semana
AULAS DE FITNESS	12,50 €	15,50 €	20,70 €	26,00 €	31,10€
ESCOLA DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA	12,50 €	18,70 €	27,00 €	31,00 €	

  

PISCINA	Utilizador não inscrito	Utilização mensal (1 utilização diária)
	3,50€ / Hora	25,60€

#### 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 mediante apresentação de nota liquidação IRS do ano anterior  
Redução aplicada apenas numa classe

#### 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

**SECRETARIA**  
CONTACTOS

Telf.: 282 248 571 / 962 290 427

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

**Horário de funcionamento:**

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