

ÉPOCA DESPORTIVA

2020/2021

mais **desporto**
para **todos!**

COMPLEXO
desportivo
Alvor



COMPLEXO
desportivo
Mexilhoeira
Grande



PAVILHÃO
gimnodesportivo
Portimão



PAVILHÃO
desportivo
Boavista



RENOVAÇÕES E NOVAS INSCRIÇÕES

ATRAVÉS DE EMAIL OU TELEFONE de cada equipamento desportivo.

DATA DE
INÍCIO DAS AULAS

6 de outubro
2020

RENOVAÇÕES* (MESMO HORÁRIO): 14 a 18 de setembro

DEVE APRESENTAR /ENVIAR:

- Nome completo + nº cartão de utente
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física (< 65 anos)
- Atestado Médico (> 65 anos)

*período destinado exclusivamente a utentes inscritos nas classes durante a Época Desportiva 2019/2020 – até março 2020.

NOVAS INSCRIÇÕES: a partir de 21 de setembro

DEVE APRESENTAR /ENVIAR:

- Cartão de Cidadão ou Bilhete de Identidade/Cédula Pessoal + Cartão de Contribuinte;
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física (< 65 anos)
- Atestado Médico (> 65 anos)

*período destinado a quem se pretenda inscrever pela primeira vez ou a quem pretenda alterar classe ou horário em relação à época anterior.

		MENSALIDADES		
		INSCRIÇÃO ANUAL* € 12,50		
		1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana
Complexo Desportivo de Alvor e Mexilhoeira Grande	Modalidades Fitness	€ 15,50	€ 20,70**	€ 26,00**
	Escola de Natação e Hidroginástica	€ 18,70	€ 27,00**	€ 31,00**
	Atividades Terapêuticas	€ 18,70	€ 27,00**	€ 31,00**
	Natação livre	€3,50/por utilização		
Pavilhão Desportivo da Boavista e Gimnodesportivo de Portimão	Portimão Gym	€ 15,50	N/A	N/A
	Programa Exercício e Saúde	€ 15,50	€ 20,70	N/A
	Escola Municipal de Dança	€ 15,50	€ 20,70	N/A

*Inclui seguro de acidentes pessoais e cartão de utente.

** Apenas disponível no complexo desportivo da Mexilhoeira Grande

RENOVAÇÕES E NOVAS INSCRIÇÕES

ATRAVÉS DE EMAIL OU TELEFONE de cada equipamento desportivo.

DESCONTOS (Não acumuláveis entre si)

10 % Pagamento total da época (Outubro 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

Redução aplicada apenas numa classe

50 % Participantes no Exercício e Saúde com idade igual ou superior a 55 anos

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

Normas gerais de utilização dos equipamentos desportivos, em contexto de pandemia Covid-19, a ter em conta:

1. O uso dos balneários está restrito a 5 min antes e 5 min após cada aula, não havendo lugar ao habitual duche;
2. O uso de máscaras é obrigatório dentro da instalação, inclusive na nave (excetuando o período da aula);
3. Utentes com idade igual ou superior a 65 anos têm de apresentar atestado médico, os restantes têm de assinar um termo de responsabilidade;
4. Não é permitida a entrada de acompanhantes nos balneários;
5. Está vedado o acesso às bancadas;
6. Natação apenas para crianças com idade igual ou superior a 9 anos.

Instalações desportivas com Planos de Contingência aprovados pela Subcomissão Municipal Permanente de Protecção Civil - Covid 19 e cumprindo as orientações da DGS.



MODALIDADES FITNESS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
08h00-08h40	HIDROGINÁSTICA 1	HIDROGINÁSTICA 2	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 5	
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA 6	HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	
10h00-10h40	HIDROGINÁSTICA 11	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 13	HIDROGINÁSTICA 14	HIDROGINÁSTICA 15	HIDROGINÁSTICA 31
11h00-11h40	HIDROGINÁSTICA 16	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 13	HIDROGINÁSTICA 14	HIDROGINÁSTICA 15	HIDROGINÁSTICA 31
12h00-12h40	HIDROGINÁSTICA 21	HIDROGINÁSTICA 22	HIDROGINÁSTICA 23	HIDROGINÁSTICA 24	HIDROGINÁSTICA 25	
18h00-18h40	HIDROGINÁSTICA 26		HIDROGINÁSTICA 27		HIDROGINÁSTICA 28	
19h00-19h40		HIDROGINÁSTICA 29		HIDROGINÁSTICA 30		

ESCOLA NATAÇÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h00-09h40						NÍVEL II 5
10h00-10h40						NÍVEL II 6
11h00-11h40						NÍVEL III 4
12h00-12h40						NÍVEL III 5 NÍVEL V 4
18h00-18h40		NÍVEL II 2 NÍVEL III 1		NÍVEL III 5 NÍVEL V 4		
19h00-19h40	NÍVEL V 1 NÍVEL II 1		NÍVEL IV 2 NÍVEL III 2		NÍVEL IV 3 NÍVEL III 3	
20h00-20h40		NATAÇÃO ADULTOS 1		NATAÇÃO ADULTOS 2		

MODALIDADES TERAPÊUTICAS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
15h00-15h40	HIDROTERAPIA 1	HIDROTERAPIA 2	HIDROTERAPIA 3	HIDROTERAPIA 4	HIDROTERAPIA 5	
16h00-16h40	HIDROTERAPIA 6	HIDROTERAPIA 7	HIDROTERAPIA 8	HIDROTERAPIA 9	HIDROTERAPIA 10	



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:
Complexo Desportivo de Alvor

Telf.: 282 248 570 Email: cdalvor@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª Feira: 8h00 às 19h00



PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h10-09h50	CLASSE 2		CLASSE 2		
09h30-10h10		CLASSE 6		CLASSE 6	
09h45-10h25	CLASSE 1		CLASSE 1		
10h10-10h50	CLASSE 3	CLASSE 7	CLASSE 3	CLASSE 7	
15h00-15h40	CLASSE 4	CLASSE 9	CLASSE 4	CLASSE 9	
15h15-15h55	CLASSE 5	CLASSE 8	CLASSE 5	CLASSE 8	

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08h45-09h25	PILATES 1		PILATES 2		PILATES 3
09h00-09h40		MIND & BODY 1		MIND & BODY 2	
09h40-10h20	PILATES 4		PILATES 5		
17h45-18h25		POP DANCE 1 (4-7 anos)		POP DANCE 2 (4-7 anos)	
18h00-18h40		LOCALIZADA 1		LOCALIZADA 2	
18h10-18h50	YOGA 1		YOGA 2		YOGA 3
18h20-19h00	FIT POWER 1		FIT POWER 2		FIT POWER 3
18h30-19h10	PILATES 6	ZUMBA 1	PILATES 7	ZUMBA 2	
18h40-19h20		POP DANCE 3 (8-12 anos)		POP DANCE 4 (8-12 anos)	
19h00-19h40		FIT POWER 4		FIT POWER 5	
19h10-19h50	YOGA 4		YOGA 5		
19h20-20h00	LOCALIZADA 3		LOCALIZADA 4		LOCALIZADA 5
19h30-20h10	PILATES AVANÇADO 1	ZUMBA 3	PILATES AVANÇADO 2	ZUMBA 4	PILATES AVANÇADO 3

ESCOLA MUNICIPAL DE DANÇA

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17h00-17h40		INICIAÇÃO (5-6 ANOS)		INICIAÇÃO (5-6 ANOS)	
18h00-18h40	BALLET 1 (7-9 ANOS)	CONTEMPORÂNEA JUVENIL	BALLET 2 (10-12 ANOS)	BALLET 1 (7-9 ANOS)	CONTEMPORÂNEA JUVENIL
19h00-19h40	BALLET 2 (10-12 ANOS)	BALLET ELEMENTAR	CONTEMPORÂNEA ADULTOS	BALLET ELEMENTAR	CONTEMPORÂNEA ADULTOS
20h00-21h10	BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	BALLET INTERMÉDIO/ AVANÇADO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	

BALLET ELEMENTAR > 13 ANOS / BALLET INTERMÉDIO/AVANÇADO > 13 ANOS C/ EXPERIÊNCIA
CONTEMPORÂNEA JUVENIL 9/12 ANOS / CONTEMPORÂNEA ADULTOS > 13 ANOS C/ EXPERIÊNCIA



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão Telf.: 282 470 813 Email: gimnodesportivo@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira: 9h00 às 17h00
(A partir de 1 outubro até às 19h00)



PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h20-10h00	CLASSE 1	CLASSE 3	CLASSE 1	CLASSE 3	
10h10-10h50	CLASSE 2	CLASSE 4	CLASSE 2	CLASSE 4	
15h20-16h00	CLASSE 5	CLASSE 6	CLASSE 5	CLASSE 6	

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h10-09h50	Mind & Body 1	Pilates 1	Mind & Body 2	Pilates 2	
18h00-18h40	Zumba Kids 1 (4 - 12 ANOS)	Pilates 3	Zumba Kids 2 (4 - 12 ANOS)	Pilates 4	
18h30-19h10	Localizada 1		Localizada 2		Localizada 3
19h00-19h40	Zumba 1	Pilates 5	Zumba 2	Pilates 6	
19h30-20h10	Fitpower 1		Fitpower 2		Fitpower 3
19h40-20h20		Yoga 1		Yoga 2	

INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Pavilhão Desportivo da Boavista

Tel.: 282 248 565 Email: pavilhaoboavista@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira: 9h00 às 15h00

**COMPLEXO
desportivo**

Mexilhoeira
Grande



MODALIDADES FITNESS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA 1	FITPOWER 1	HIDROGINÁSTICA 1	FITPOWER 1	HIDROGINÁSTICA 1	
18h25-19h05	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 2	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 2		
19h10-20h00	PILATES 1	FITPOWER 2		FITPOWER 2		
				PILATES 1		

ESCOLA NATAÇÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
12h45-13h25	NATAÇÃO ADULTOS 1		NATAÇÃO ADULTOS 1			
17h50-18h30	NÍVEL III (FOCAS) 2	NÍVEL III (FOCAS) 1	NÍVEL III (FOCAS) 2	NÍVEL III (FOCAS) 1		
18h50-19h30	NÍVEL V (TUBARÕES) 1	NÍVEL IV (GOLFINHOS) 1	NÍVEL V (TUBARÕES) 1	NÍVEL IV (GOLFINHOS) 1		
19h50-20h30		NATAÇÃO ADULTOS 2		NATAÇÃO ADULTOS 2		



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande

Telf.: 282 248 571 / 962 290 427

Email: cdmexilhoeiragrande@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª-feira: 8h00 às 20h00

A partir de
6 de outubro
2020

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Atividade Física

Uma das novidades desta época desportiva é o funcionamento do Gabinete de Avaliação e Prescrição de Atividade Física, em colaboração com o Centro de Saúde de Portimão, onde é dada uma resposta a todos os munícipes, com idade superior a 18 anos, 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. Neste espaço será possível efetuar o registo da evolução dos níveis de resistência cardiorrespiratória e muscular, flexibilidade, equilíbrio e composição corporal.

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Atividade Física

Horário: 2ª a 6ª-feira. 14h30 às 16h30

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão

Atendimento por marcação prévia por telefone ou email.

Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira: 9h00 às 17h00 (A partir de 1 outubro até às 19h00)

Email: secretaria.gimnodesportivo@cm-portimao.pt **Tel.:** 282 470 813

**mais desporto
para todos!**

COMPLEXO
desportivo
Alvor



COMPLEXO
desportivo
Mexilhoeira Grande



PAVILHÃO
gimnodesportivo
Portimão



PAVILHÃO
desportivo
Boavista

