

ÉPOCA DESPORTIVA

PORTIMÃO 2022/2023

*mais desporto
para todos!*

COMPLEXO
desportivo
Alvor



COMPLEXO
desportivo
Mexilhoeira
Grande



PAVILHÃO
gimnodesportivo
Portimão



PAVILHÃO
desportivo
Boavista



INSCRIÇÕES

a partir de 1 de setembro

INSCRIÇÕES

DEVE APRESENTAR:

- Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade/Cédula Pessoal + Cartão de Contribuinte;
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física (facultado na secretaria)
- Apresentação de nota de liquidação de IRS para atribuição de descontos

		MENSALIDADES		
		INSCRIÇÃO ANUAL* € 12,60		
		1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana
Complexo Desportivo de Alvor e Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande	Modalidades Fitness**	€ 15,60	€ 20,80	€ 26,20
	Escola de Natação e Hidroginástica	€ 18,80	€ 27,20	€ 31,20
	Atividades Terapêuticas**	€ 18,80	€ 27,20	N/A
	Natação livre	€3,50/por utilização		
Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão e Pavilhão Desportivo da Boavista	Portimão Gym	€ 15,60	€ 20,80	€ 26,20
	Programa Exercício e Saúde	€ 15,60	€ 20,80	€ 26,20
	Escola Municipal de Dança	€ 15,60	€ 20,80	€ 26,20

* Inclui seguro de acidentes pessoais e cartão de utente.

** Apenas disponível no Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande

ÉPOCA DESPORTIVA

2022/2023

DESCONTOS (Não acumuláveis entre si)

20% Cartão Jovem Municipal, membros das forças de segurança pública e militares, os pacotes multiclasse dentro da mesma instalação desportiva.

80% Titulares de Rendimentos não superiores ao Rendimento Mensal Garantido mediante apresentação da declaração de rendimentos fiscais.

80% Titulares do Cartão Municipal das Pessoas Portadoras de Deficiência "acima dos 60% de incapacidade".

DESCONTO PARA AS FAMÍLIAS (na mesma Instalação desportiva) mediante entrega de comprovativo do Agregado Familiar e que tenham residência no Concelho de Portimão de acordo com o seguinte:

25% a cada um de dois elementos do mesmo agregado familiar;

30% a cada um de três elementos do mesmo agregado familiar;

40% a cada um a partir do quarto elemento do mesmo agregado familiar;

DESCONTOS NO PROJETO EXERCÍCIO & SAÚDE de acordo com o seguinte:

25% de Desconto para:

Os participantes com idade entre os 55 e os 65 anos;

Os participantes que participem em mais que uma classe, sendo a redução aplicada ao valor da tarifa mais baixo.

50% de Desconto para os participantes com idade igual ou superior a 65 anos.

80% de Desconto para os participantes que sejam portadores do Cartão Municipal Sénior.

PORTIMÃO ATIVO

mais desporto
para todos!

MANTENHA-SE ATIVO. A sua SAÚDE AGRADECE





INSCRIÇÕES: a partir de 1 de setembro

INÍCIO DAS AULAS: 15 de setembro

ESCOLA NATAÇÃO						
HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h00-09h40						NÍVEL 0 1
						NÍVEL I 8
						NÍVEL I 13
09h40-10h20						NÍVEL 0 2
						NÍVEL I 14
						NÍVEL II 8
10h20-11h00						NÍVEL I 10
						NÍVEL II 5
						NÍVEL III 3
11h00-11h40						NÍVEL I 11
						NÍVEL III 4
11h40-12h20						NÍVEL I 12
						NÍVEL II 6
17h40-18h20	NÍVEL I 1	NÍVEL I 3	NÍVEL I 1	NÍVEL I 3		
	NÍVEL I 2	NÍVEL IV 1	NÍVEL I 2	NÍVEL IV 1		
18h20-19h00	NÍVEL I 4	NÍVEL I 6	NÍVEL I 4	NÍVEL I 6	NÍVEL II 2	
	NÍVEL I 5	NÍVEL II 1	NÍVEL II 2	NÍVEL II 1		
	NÍVEL III 1	NÍVEL III 2	NÍVEL III 1	NÍVEL III 2		
19h00-19h40	NÍVEL II 4	NÍVEL I 7	NÍVEL II 4	NÍVEL I 7		
	NÍVEL IV 2	NÍVEL II 3		NÍVEL II 3		
		NÍVEL II 7		NÍVEL II 7		
19h40-20h20		ADULTOS 1		ADULTOS 1		

ESCOLA DE TÊNIS						
HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
18h00-19h00	MINI-TÊNIS	TÊNIS ADULTOS VI	MINI-TÊNIS	TÊNIS ADULTOS VI		
	TÊNIS ADULTOS I	TÊNIS INICIAÇÃO	TÊNIS ADULTOS I	TÊNIS INICIAÇÃO		
19h00-20h00	TÊNIS ADULTOS II + V	TÊNIS ADULTOS II + IV	TÊNIS ADULTOS II + V	TÊNIS ADULTOS II + IV		

MINI-TÊNIS 4 - 6 ANOS / TÊNIS INICIAÇÃO 7 - 12 ANOS / TÊNIS ADULTOS +18 ANOS



FITNESS AQUÁTICO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
08h20-09h00		HIDROGINÁSTICA 1		HIDROGINÁSTICA 1		
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA 2	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 2	HIDROGINÁSTICA 3	HIDROGINÁSTICA 2	
09h40-10h20	HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 5	HIDROGINÁSTICA 4	HIDROGINÁSTICA 5	HIDROGINÁSTICA 4	
10h20-11h00	HIDROGINÁSTICA 6		HIDROGINÁSTICA 6		HIDROGINÁSTICA 6	
11h00-11h40	HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8		HIDROGINÁSTICA 7	HIDROGINÁSTICA 8	HIDROGINÁSTICA 16
11h40-12h20	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	HIDROGINÁSTICA 9	HIDROGINÁSTICA 10	HIDROGINÁSTICA 9	
17h40-18h20	HIDROGINÁSTICA 11	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 11	HIDROGINÁSTICA 12	HIDROGINÁSTICA 11	
18h20-19h00		HIDROGINÁSTICA 13		HIDROGINÁSTICA 13		
19h00-19h40	HIDROGINÁSTICA 14		HIDROGINÁSTICA 14		HIDROGINÁSTICA 14	
19h40-20h20		HIDROGINÁSTICA 15		HIDROGINÁSTICA 15		



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 >45 ANOS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h10-10h00			KARATÉ SÉNIOR		KARATÉ SÉNIOR
09h20-10h10	CLASSE 1 E 2	CLASSE 6	CLASSE 1 E 2	CLASSE 6	
10h10-11h00	CLASSE 3 E 4	CLASSE 7	CLASSE 3 E 4	CLASSE 7	
15h00-15h50	CLASSE 5	CLASSE 8	CLASSE 5	CLASSE 8	

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08h10 - 09h00		PILATES 3		PILATES 3	PILATES 2
08h30 - 09h20	PILATES 1		PILATES 1		
09h00 - 09h50		PILATES 4		PILATES 4	
18h00 - 18h50		LOCALIZADA 1		LOCALIZADA 1	
18h10 - 19h00	YOGA 1		YOGA 1		FIT LOCAL 2
18h20 - 19h10	FIT POWER 1	CARDIO JUMP	FIT POWER 1	CARDIO JUMP	
18h30 - 19h20	PILATES 5		PILATES 5		
19h00 - 19h50		FIT POWER 3		FIT POWER 3	
19h10 - 20h00	YOGA 2		YOGA 2		PILATES 7
19h15 - 20h05	LOCALIZADA 2		LOCALIZADA 2		
19h20 - 20h10		PILATES CLÍNICO		PILATES CLÍNICO	
19h25 - 20h15	PILATES 6 (MIOFASCIAL)		PILATES 6 (MIOFASCIAL)		

ESCOLA MUNICIPAL DE DANÇA

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17h00 - 17h50	BALLET INICIAÇÃO			BALLET INICIAÇÃO	
17h30 - 18h20		POP DANCE 1		POP DANCE 1	
18h00 - 18h50		BALLET INFANTIL		BALLET INFANTIL	
18h20 - 19h10		POP DANCE 2		POP DANCE 2	
19h00 - 19h50		DANÇA CONTEMPORÂNEA		DANÇA CONTEMPORÂNEA	

BALLET INICIAÇÃO > 3 ANOS / BALLET INFANTIL > 6 ANOS / DANÇA CONTEMPORÂNEA >10 ANOS
POP DANCE 1 4-7 ANOS / POP DANCE 2 8-12 ANOS



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão

Telf.: 282 470 813

Email: secretaria.gimnodesportivo@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira: 9h00 às 20h00



INSCRIÇÕES: a partir de 1 de setembro
INÍCIO DAS AULAS: 15 de setembro

PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE > 45 ANOS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h30 - 10h20		CLASSE 2		CLASSE 2	
10h20 - 11h10		CLASSE 1		CLASSE 1	

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h10 - 09h50	PILATES 2		PILATES 2		
17h15 - 18h05		DANCE KIDS 2		DANCE KIDS 2	
17h50 - 18h40	DANCE KIDS 1		DANCE KIDS 1		
18h00 - 18h50	CROSS TRAINING 1	PILATES 1	CROSS TRAINING 1	PILATES 1	
18h40 - 19h30	ZUMBA 1		ZUMBA 1		
19h30 - 20h20	ZUMBA 2		ZUMBA 2		



INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Pavilhão Desportivo da Boavista

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

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira das 9h00 às 20h00



INSCRIÇÕES: a partir de 1 de setembro

INÍCIO DAS AULAS: 15 de setembro

MODALIDADES FITNESS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA 1		HIDROGINÁSTICA 1		HIDROGINÁSTICA 1
10h00-10h40		EXERCÍCIO & SAÚDE		EXERCÍCIO & SAÚDE	
18h25-19h05		HIDROGINÁSTICA 2		HIDROGINÁSTICA 2	
18h20-19h10	FITPOWER 1		FITPOWER 1		
19h10-20h00	HIDROGINÁSTICA 3	FIT POWER 2 BODY & MIND	HIDROGINÁSTICA 3	FIT POWER 2 BODY & MIND	

MODALIDADES TERAPÊUTICAS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
12h30 - 13h10		HIDROTERAPIA			HIDROTERAPIA

ESCOLA NATAÇÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h30 - 10h10						PAIS E FILHOS 1
10h15 - 10h55						PAIS E FILHOS 2
17h40-18h20	SAPINHOS	GIRINOS	SAPINHOS	GIRINOS	GIRINOS	
18h25-19h05	PINGUINS FOCAS	FOCAS GOLFINHOS	PINGUINS FOCAS	FOCAS GOLFINHOS		
19h10-19h50		TUBARÕES		TUBARÕES		

GIRINOS - Nível I • SAPINHOS - Nível I e II • PINGUINS - Nível III • FOCAS - Nível IV • GOLFINHOS - Nível V • TUBARÕES - Nível VI

PAIS E FILHOS: CRIANÇAS A PARTIR DOS 3 ANOS



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