

INSCRIÇÃO ANUAL	1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana
12,10 €*	15,10 €	20,10 €	25,20 €

\*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  
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  
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

#### RENOVAÇÕES E NOVAS INSCRIÇÕES

	PROGRAMA PORTIMÃO GYM E ESCOLA MUNICIPAL DE BALLET	PROGRAMA EXERCÍCIO & SAÚDE
Renovações para o mesmo horário	4 a 8 de Setembro	18 a 22 de Setembro
Novas inscrições	11 a 15 de Setembro	25 a 29 de Setembro

#### DOCUMENTOS NECESSÁRIOS:

**RENOVAÇÕES** - Período destinado exclusivamente a utentes inscritos nas classes durante a Época Desportiva 2016/2017, com a mensalidade de Junho paga (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 a mensalidade de Junho paga (no caso da Programa Portimão Gym e Escola Municipal de Ballet) ou com a mensalidade de Maio paga (no caso do Projeto 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

# PAVILHÃO gimnodesportivo Portimão



# ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Inscrições a partir de 4 de Setembro

# PAVILHÃO gimnodesportivo Portimão

## PROGRAMA GYM PORTIMÃO

	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
09h00-09h20			YOGA I				YOGA I			
09h30-09h50	PILATES I				PILATES I					
10h00-10h20										
13h00-13h20	HIPOPRESSIVOS				HIPOPRESSIVOS					
13h30-13h50										
18h00-18h20	POP DANCE I		PILATES II		POP DANCE I		PILATES II			
18h30-18h50	ZUMBA I	LOCALIZADA I	POP DANCE II		ZUMBA I	LOCALIZADA I	POP DANCE II		ZUMBA I	
19h00-19h20	YOGA III 19h10 20h00	FIT POWER I	YOGA II		YOGA III 19h10 20h00	FIT POWER I	YOGA II			
19h30-19h50		LOCALIZADA II	FIT POWER II			LOCALIZADA II	FIT POWER II		LOCALIZADA II	
20h00-20h20		PILATES AVANÇADO				PILATES AVANÇADO			PILATES AVANÇADO	

POP DANCE I 4/7 ANOS POP DANCE II 8/12 ANOS

## ESCOLA MUNICIPAL DE BALLET / DANÇA CONTEMPORÂNEA

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

BALLET INICIAÇÃO 5/6 ANOS BALLET INFANTIL 7/9 ANOS BALLET ELEMENTAR 10/15 ANOS  
BALLET INTERMÉDIO > 12 ANOS BALLET AVANÇADO > 13 ANOS C/ EXPERIÊNCIA BALLET FITNESS > 16 ANOS  
CONTEMPORÂNEA JUVENIL 9/15 ANOS CONTEMPORÂNEA > 14 ANOS

### INÍCIO DAS AULAS

Programa Portimão Gym e Escola Municipal de Ballet - 18 de Setembro

## ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

### 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 ASAP I	Classe 7	Classe 3 INST. CULTURA	Classe 7 ASAP II
11h00-11h20				
15h00-15h20	Classe 4 e 5	Classe 8 e 9	Classe 4 e 5	Classe 8 e 9
15h30-15h50				

PÚBLICO ALVO: > 45 anos

INÍCIO DAS AULAS Projeto Exercício & Saúde - 1 de Outubro

### 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

Nunca foi tão fácil  
estar em forma!

# Inscriva-se!

SECRETARIA Telf.: 282 470 813 Email: [desporto@cm-portimao.pt](mailto:desporto@cm-portimao.pt)  
Horário de funcionamento: 09h00 às 19h30