

[www.vivaportimao.pt](http://www.vivaportimao.pt)

PAVILHÃO  
**gimnodesportivo**  
Portimão



**ÉPOCA  
DESPORTIVA  
2017/2018**

Inscrições a partir de 4 de Setembro



**Portimão**  
Câmara Municipal

# PAVILHÃO gimnodesportivo Portimão

## ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE										
SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		
09h00-09h20		MIND & BODY				MIND & BODY				
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		ZUMBA I		
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										

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

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					

### 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!

# Inscryva-se!

**INÍCIO DAS AULAS**

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

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



### PROGRAMA GYM PORTIMÃO

LOCALIZADA	A ginástica localizada é uma aula que utiliza uma variedade de movimentos simples, muitas vezes rítmicos, feitos com recurso ou não a equipamento. Contribui para melhorar a resistência cardiovascular, aumentar a força e a flexibilidade corporal, e para melhorar as capacidades coordenativas como agilidade, equilíbrio e ritmo.
YOGA	Significa controlar, unir, trabalhar o corpo e a mente, através de disciplinas tradicionais. O yoga trabalha as emoções, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.
PILATES	É um método de alongamento e exercício físico que utiliza o peso do próprio corpo. É uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios capazes de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões.
LOW PRESS FITNESS (LPF) - HIOPRESSIVOS	É uma aula onde predominam exercícios posturais e respiratórios que implicam uma percentagem muito elevada de músculos e que diminuem a pressão intra abdominal, procurando reforçar a faixa abdominal aumentando a sua tonicidade em repouso de forma reflexa e sem criar pressão.
CENTRO MUNICIPAL DE MARCHA E CORRIDA	O centro integra o Programa Nacional de Marcha e Corrida e funciona em colaboração com a Federação Portuguesa de Atletismo. Disponibiliza treinos de marcha e/ou corrida orientados e acompanhados por profissionais que indicarão o treino a seguir em função da capacidade física e da resposta de cada participante. O Centro Municipal de Marcha e Corrida de Portimão reúne todas as condições para o ajudar a atingir os seus objetivos. <b>Inclui:</b> Avaliação individual da condição física, aconselhamento e prescrição da atividade física mais adequada, monitorização da evolução.
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, durando a aula apenas 30 minutos.
POP DANCE	Antes de perceber o que é Pop Dance temos de compreender o que é pop music. O termo "pop" remete-nos para a palavra "popular" e refere-se ao facto de ser direcionado para a grande maioria da população. Este género de música é muito comercializado e acessível a todos. Nesta aula os alunos vão aprender a movimentar-se ao som dos hits mais conhecidos e badalados.
ZUMBA	A zumba é uma mistura de samba, salsa, merengue e mambo e por este motivo é uma aula muito utilizada na prática de fitness, por promover boa condição física de um modo geral.

### ESCOLA MUNICIPAL DE BALLE / DANÇA CONTEMPORÂNEA

BALLET	O Ballet Clássico é uma atividade física e artística que além de servir como base para as mais diversas danças, propicia a consciencialização corporal, melhora a coordenação motora, desenvolve a noção de ritmo, a flexibilidade e a boa postura. Paralelamente trabalha a expressividade, a espontaneidade, a criatividade, a autonomia, a autoestima, a sociabilização e o respeito à individualidade.
BALLET FITNESS	O Ballet Fitness é uma atividade que mistura passos de Ballet com exercícios de condicionamento físico. Com recurso a barra do ballet executam-se exercícios isométricos, repetições e sustentações. Além de ser uma atividade calórica, trabalha a flexibilidade, a tonicidade muscular e ao mesmo tempo desenvolve a correção postural e a graciosidade.
DANÇA CONTEMPORÂNEA	A Dança Contemporânea é um estilo que surgiu em meados do início do século XX usado para expressar sentimentos e emoções através dos movimentos. É uma forma de dança em que a liberdade de expressão se adapta ao movimento corporal de cada indivíduo, buscando dentro de cada um formas de mostrar a sua criatividade e os seus sentimentos. Trabalha a consciência, a sua relação com o espaço, a dinâmica de grupo e desenvolve a criatividade e as capacidades físicas através de uma série de alongamentos e exercícios de aquecimento.

### PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE



É um programa que tem como objetivo proporcionar à população com mais de 45 anos a prática regular de atividade física orientada e vocacionada para a promoção da saúde e bem-estar. Inclui avaliação física, aulas de ginástica/condição física, hidroginástica, caminhadas e outras iniciativas.

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 BALLE	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