

ÉPOCA DESPORTIVA

2021/2022

*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.

RENOVAÇÕES*

DEVE APRESENTAR /ENVIAR:

- Nº cartão de utente e nome completo
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física (facultado na secretaria)
- Apresentação do Certificado Digital COVID da UE
- Apresentação de nota de liquidação de IRS para atribuição de descontos

*período destinado exclusivamente a utentes inscritos nas classes durante a Época Desportiva 2020/2021.

NOVAS INSCRIÇÕES*

DEVE APRESENTAR /ENVIAR:

- Apresentação do 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 do Certificado Digital COVID da UE
- Apresentação de nota de liquidação de IRS para atribuição de descontos

*período destinado a quem se pretenda inscrever pela primeira vez ou a quem pretenda alterar classe ou horário em relação a época(s) anteriores.

		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
	Fitness Workout***	€ 15,00	€ 20,00	N/A
	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	€ 20,70	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
- *** Apenas disponível no Complexo Desportivo de Alvor

RENOVAÇÕES E NOVAS INSCRIÇÕES

ATRAVÉS DE EMAIL OU TELEFONE de cada equipamento desportivo.

DESCONTOS (Não acumuláveis entre si)

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

80% Titulares de Rendimentos iguais ou inferiores ao Rendimento Mensal Garantido mediante apresentação da declaração de nota de liquidação IRS do ano anterior

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

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. Obrigatório a apresentação do - Apresentação do Certificado Digital COVID da EU no Ato da Inscrição;
4. Para utilização livre nas Piscinas, obrigatório a apresentação de Certificado Digital COVID da EU ou da realização de um teste negativo.

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



RENOVAÇÕES: 1 a 8 setembro
NOVAS INSCRIÇÕES: a partir de 9 de setembro
INÍCIO DAS AULAS: 15 de setembro

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		

ESCOLA NATACÃO						
HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h00-09h40						PF 1 NÍVEL I 8
						PF 1 NÍVEL I 9
09h40-10h20						NÍVEL III 3 NÍVEL I 10
						NÍVEL II 4
10h20-11h00						NÍVEL III 4 NÍVEL I 11
						NÍVEL I 12 NÍVEL II 5
11h00-11h40						
11h40-12h20						
17h40-18h20	NÍVEL I 1 NÍVEL I 2	NÍVEL I 3 NÍVEL IV 1	NÍVEL I 1 NÍVEL I 2	NÍVEL I 3 NÍVEL IV 1		
	NÍVEL I 4 NÍVEL I 5 NÍVEL III 1	NÍVEL III 2 NÍVEL II 1 NÍVEL I 6	NÍVEL I 5 NÍVEL III 1 NÍVEL II 2	NÍVEL III 2 NÍVEL II 1 NÍVEL I 6	NÍVEL II 2	
18h20-19h00						
19h00-19h40	NÍVEL IV 2 NÍVEL II 3	NÍVEL II 3 NÍVEL I 7	NÍVEL IV 2 NÍVEL II 3	NÍVEL II 3 NÍVEL I 7		
19h40-20h20		NATAÇÃO ADULTOS 1		NATAÇÃO ADULTOS 1		



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	

FITNESS WORKOUT

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
08h00-08h40	CLASSE 1		CLASSE 1			
10h20-11h00		CLASSE 2		CLASSE 2		

TÊNIS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
18h00-19h00	CRIANÇAS 1	ADULTOS 4	CRIANÇAS 1	ADULTOS 4		
	ADULTOS 1	ADULTOS 5	ADULTOS 1	ADULTOS 5		
19h00-20hh	ADULTOS 2	ADULTOS 6	ADULTOS 2	ADULTOS 6		
	ADULTOS 3	ADULTOS 7	ADULTOS 3	ADULTOS 7		



PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE >45 ANOS

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h15-10h00	CLASSE 2		CLASSE 2		
09h20-10h05	CLASSE 1	CLASSE 6	CLASSE 1	CLASSE 6	
10h10-10h55	CLASSE 3		CLASSE 3		
10h15-11h00	CLASSE 4	CLASSE 7	CLASSE 4	CLASSE 7	
15h00-15h45	CLASSE 5	CLASSE 7	CLASSE 5	CLASSE 7	

RENOVAÇÕES:
9 a 14 setembro

NOVAS INSCRIÇÕES:
a partir de
15 de setembro

INÍCIO DAS AULAS:
20 de setembro

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
08h45-09h30	PILATES 1		PILATES 1		PILATES 2
09h00-09h45		MIND & BODY PILATES 3		MIND & BODY PILATES 3	
17h45-18h30		POP DANCE (4-7 anos)		POP DANCE (4-7 anos)	
18h00-18h45		LOCALIZADA 1		LOCALIZADA 1	
18h10-18h55	YOGA 1		YOGA 1		YOGA 3
18h15-19h00	PILATES 4		PILATES 4		
18h25-19h10	FITPOWER 1		FITPOWER 1		FITPOWER 2
18h30-19h15		DANÇA JAZZ		DANÇA JAZZ	
18h35-19h20		POP DANCE (8-12 anos)		POP DANCE (8-12 anos)	
19h00-19h45		FITPOWER 3		FITPOWER 3	
19h05-19h50	YOGA 2		YOGA 2		
19h10-19h55	PILATES AVANÇADO 1		PILATES AVANÇADO 1		PILATES AVANÇADO 2
19h20-20h05	LOCALIZADA 2		LOCALIZADA 2		
19h30-20h15		ZUMBA		ZUMBA	

RENOVAÇÕES:
6 a 8 setembro

NOVAS INSCRIÇÕES:
a partir de
9 de setembro

INÍCIO DAS AULAS:
13 de setembro

ESCOLA MUNICIPAL DE DANÇA

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
17h00-17h40		INICIAÇÃO BALLET		INICIAÇÃO BALLET	
18h00-18h40	BALLET I	CONTEMPORÂNEA JUVENIL	BALLET II	BALLET I	CONTEMPORÂNEA JUVENIL
19h00-19h40	BALLET II	BALLET ELEMENTAR	CONTEMPORÂNEA ADULTOS	BALLET ELEMENTAR	CONTEMPORÂNEA ADULTOS
20h00-20h40	BALLET INTERMÉDIO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	BALLET INTERMÉDIO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	
20h40-21h10	BALLET INTERMÉDIO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	BALLET INTERMÉDIO	CONTEMPORÂNEA AVANÇADA	

RENOVAÇÕES:
9 a 14 setembro

NOVAS INSCRIÇÕES:
a partir de
15 de setembro

INÍCIO DAS AULAS:
20 de setembro

INICIAÇÃO 5-6 ANOS / BALLET I 7-9 ANOS / BALLET II 10-12 ANOS / BALLET ELEMENTAR > 13 ANOS

BALLET INTERMÉDIO/AVANÇADO > 13 ANOS C/ EXPERIÊNCIA / CONTEMPORÂNEA JUVENIL 9/12 ANOS / CONTEMPORÂNEA ADULTOS > 13 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 17h00
(A partir de 1 outubro até às 19h00)



PROGRAMA EXERCÍCIO E SAÚDE >45ANOS

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

RENOVAÇÕES:
9 a 14 setembro

NOVAS INSCRIÇÕES:
a partir de
15 de setembro

INÍCIO DAS AULAS:
20 de setembro

PROGRAMA GYM PORTIMÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
09h10-09h50	MIND & BODY 1		MIND & BODY 1		
18h00-18h40	DANCE KIDS 1	PILATES	DANCE KIDS 1	PILATES	
18h40-19h20	ZUMBA 1		ZUMBA 1		
19h00-19h40		YIN YOGA 1		YIN YOGA 1	
19h30-20h10	ZUMBA 2		ZUMBA 2		

RENOVAÇÕES:
6 a 8 setembro

NOVAS INSCRIÇÕES:
a partir de
9 de setembro

INÍCIO DAS AULAS:
13 de setembro

**COMPLEXO
desportivo**

Mexilhoeira
Grande



RENOVAÇÕES: 6 a 10 setembro

NOVAS INSCRIÇÕES: a partir de 13 de setembro

INÍCIO DAS AULAS: 20 de setembro

MODALIDADES FITNESS E FITNESS AQUÁTICO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
09h00-09h40	HIDROGINÁSTICA 1		HIDROGINÁSTICA 1		HIDROGINÁSTICA 1	
10h00-10h40	FITPOWER 1		FITPOWER 1			
18h25-19h05		HIDROGINÁSTICA 2		HIDROGINÁSTICA 2		
19h10-20h00	YOGA 1	FITPOWER 2 YOGA 2	YOGA 1	FITPOWER 2 YOGA 2		

ESCOLA NATAÇÃO

HORAS	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
12h45-13h25	NATAÇÃO ADULTOS 1		NATAÇÃO ADULTOS 1			
17h40-18h20	NÍVEL I (SAPINHOS)	NÍVEL 0 (GIRINOS)	NÍVEL I (SAPINHOS)	NÍVEL 0 (GIRINOS)		
18h25-19h05	NÍVEL II (PINGUINS)	NÍVEL III+IV (FOCAS+GOLFINHOS)	NÍVEL II (PINGUINS)	NÍVEL III+IV (FOCAS+GOLFINHOS)		
19h10-19h50	NATAÇÃO ADULTOS	NÍVEL V (TUBARÕES)	NATAÇÃO ADULTOS	NÍVEL V (TUBARÕES)		



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