

TAXAS

- **Taxa de inscrição**, seguro de acidentes pessoais, cartão e procedimentos administrativos (paga no acto de inscrição)13,00 €
- **Taxa de renovação**, para quem frequentou as nossas aulas na época transacta (paga no acto de inscrição), inclui seguro de acidentes pessoais e procedimentos administrativos...13,00 €
- **Taxa de reinscrição**, para quem não pagou a mensalidade dentro do prazo fixado, até dia 10, ficando sujeito a vaga no horário. Eventualmente se desistir ao longo da época, mesmo com a mensalidade de Julho paga, para usufruir do respectivo mês, terá que pagar a taxa5,00€

MENSALIDADES

- **1x Aulas por semana16,00€**
- **2x Aulas por semana27,00€**

- **Cartão de livre acesso com entradas ilimitadas nas Aulas e Máquinas de Cardiofitness...30,00€**
- **Cartão de livre acesso com entradas ilimitadas mensais nas Aulas; Sauna; Banho Turco e Máquinas de Cardiofitness...35,00€**

Atenção:

25 é o número máximo de alunos por aula de Step, Ritmos, Aerodance e Total Training;

INSCRIÇÕES E PAGAMENTOS

- **A inscrição deverá ser acompanhada de 1 foto e bilhete de identidade/cartão do cidadão/cédula pessoal;**
- No acto de inscrição deverá preencher obrigatoriamente o questionário de avaliação da condição física;
- No acto de inscrição deverá efectuar o pagamento da taxa de inscrição/ renovação e da mensalidade do mês em que vai iniciar;
- O mês de Julho (último mês da época) será pago nos dois meses seguintes ao da inscrição, fraccionado em duas prestações de 50% cada;
- O pagamento da mensalidade dos meses seguintes deverá ser efectuado até ao último dia útil de cada mês, no horário de funcionamento da secretaria;
- Entre o dia 1 e 8 inclusivé de cada mês, os utentes beneficiam de um período de tolerância, isento de multa, para proceder ao pagamento da mensalidade;
- O pagamento da mensalidade após o dia 8 e até 10 inclusivé de cada mês, tem um agravamento, com multa de 2,50€. Após o dia 10 de cada mês, apenas se houver vaga no horário e contra o pagamento da taxa de reinscrição no valor de 5,00€;
- Sempre que os dias 8 ou 10 coincidam com um domingo ou feriado, o pagamento poderá ser efectuado no dia útil imediatamente a seguir;
- A Piscina Municipal Felgueiras reserva o direito de poder marcar jogos ou eventos desportivos e culturais nas instalações, não tendo por isso o dever de compensar as aulas perdidas;
- A Piscina Municipal Felgueiras não tem o dever de compensar aulas aos utentes, por ocasião dos feriados nacionais ou locais, jantar de natal e tolerâncias de ponto, cedidas pela digníssima Câmara Municipal de Felgueiras;



**PISCINA MUNICIPAL DE FELGUEIRAS
RUA GOMES ACIEGAS - MARGARIDE
4610 - 171 FELGUEIRAS**

Tel: 255 - 318150 Fax: 255 - 318178

Email: piscina@cm-felgueiras.pt

www.cm-felgueiras.pt

CÂMARA MUNICIPAL DE FELGUEIRAS



ACTIVIDADES DE ACADEMIA

ÉPOCA 2011/2012

**STEP
RITMOS
AERODANCE
TOTAL TRAINING**



DESPORTO COM PRAZER ...

ACTIVIDADES DE ACADEMIA

AULAS					
HORAS / DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18h15 às 19h00		TOTAL TRAINING			STEP
19h00 às 19h45	TOTAL TRAINING	STEP	TOTAL TRAINING	RITMOS	TOTAL TRAINING
19h45 às 20h30	AERODANCE	TOTAL TRAINING	AERODANCE	TOTAL TRAINING	AERODANCE
20h30 às 21h15	STEP	AERODANCE	TOTAL TRAINING	STEP	TOTAL TRAINING
21h15 às 22h00	TOTAL TRAINING		STEP	TOTAL TRAINING	

AERODANCE

Aula de Aeróbica, com passos de dança. Actividade física de grupo, com ritmo e com objectivo de melhoria das condições cardio-respiratórias e circulatórias.

TOTAL TRAINING

Treino físico que melhora o sistema cardio-respiratório através de movimentos livres realizados com determinada intensidade, onde se promove a flexibilidade, a força, a coordenação motora e o equilíbrio.

RITMOS

Aula de grupo (coreografada) com diferentes passos de dança associados a diferentes ritmos

STEP

Treino cardiovascular motivante, utilizando uma plataforma. Promove melhorias ao nível do sistema cardiovascular e sistema muscular.

