

*aulas*

**FITNESS**

*informação*



Câmara Municipal  
de Arraiolos



¶ Para garantir a participação nas aulas, o participante terá que efetuar a sua inscrição na câmara municipal (2ª a 6ª feira, das 9:00h às 17:00h) ou no pavilhão gimnodesportivo (dia e horário das aulas). Os potenciais interessados poderão experimentar, uma vez, sem qualquer compromisso, cada tipo de aula;

¶ Cada participante poderá optar por se inscrever em apenas 1 aula ou nas 2 aulas, sendo que a mensalidade de participação será: 1 a 4 presenças - 5€/mês; 5 a 8 presenças -10€/mês.

¶ Cada aula está condicionada à admissão de 30 inscrições, sendo que quando for atingido esse número, será criada uma lista de espera.

¶ Os participantes deverão levar roupa confortável e adequada à prática de exercício físico, sendo obrigatório o uso de ténis limpos;

¶ Aconselha-se os participantes a levarem garrafa de água para hidratação no decorrer da aula;

¶ A cobrança da mensalidade, será realizada no final de cada mês, consoante as presenças do participante. A faturação da mensalidade terá como prazo de pagamento, até ao último dia do mês seguinte. O participante poderá optar por efetuar o pagamento na tesouraria da Câmara Municipal ou através de referência multibanco.

¶ A não regularização do pagamento da mensalidade, até ao prazo previsto, implica a não continuidade de participação nas aulas. Também não serão aceites

inscrições de participantes com dívidas de anos anteriores.

¶ As aulas decorrerão de acordo com o seguinte programação:

<b>PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO</b>					
<b>outubro</b>	<b>novemb.</b>	<b>dezemb.</b>	<b>janeiro</b>	<b>fevereiro</b>	<b>março</b>
<b>16 out.</b>	<b>6 nov.</b>	<b>4 dez.</b>	<b>8 jan.</b>	<b>5 fev.</b>	<b>5 mar.</b>
<b>23 out.</b>	<b>13 nov.</b>	<b>11 dez.</b>	<b>15 jan.</b>	<b>19 fev.</b>	<b>12 mar.</b>
<b>30 out.</b>	<b>20 nov.</b>	<b>18 dez.</b>	<b>22 jan.</b>	<b>26 fev.</b>	<b>19 mar.</b>
	<b>27 nov.</b>		<b>29 jan.</b>		<b>26 mar.</b>

<b>CIRCUITO MANUTENÇÃO - MANIZOLA</b>		
<b>abril</b>	<b>maio</b>	<b>junho</b>
<b>9 abr.</b>	<b>7 maio</b>	<b>4 jun.</b>
<b>16 abr.</b>	<b>14 maio</b>	<b>11 jun.</b>
<b>23 abr.</b>	<b>21 maio</b>	<b>18 jun.</b>
<b>30 abr.</b>	<b>28 maio</b>	<b>25 jun.</b>

¶ A câmara municipal assegura que todos os participantes inscritos, estão salvaguardados com seguro de acidentes pessoais. Qualquer ocorrência no decorrer da aula, os participantes deverão informar o funcionário municipal de serviço, de forma a ser acionado o respetivo seguro.

¶ As aulas de fitness são dirigidas a participantes com idade igual ou superior a 14 anos

#### **Contactos úteis:**

Câmara Municipal de Arraiolos  
Telf. 266 490 240 | Tm: 935 656 925