

1-HORÁRIO DAS ATIVIDADES CULTURAIS E DESPORTIVAS

	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira	
	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2	Sala 1	Sala 2
09h10 / 10.00h		G. Manut.		G. Sénior I		G. Manut.		G. Sénior I		G. Manut.
10.10h / 11.00h				G. Sénior II	Chi Kung			G. Sénior II		
15.30h / 16.15h		G. Infantil 3		Hip Hop Kids				G. Infantil 3		Hip Hop Kids
16.15h / 17.00h		G. Infantil 1	Ballet 1 / 2					G. Infantil 1	Ballet 1 / 2	
16.45h / 17.30h					Taekwondo Panda					Taekwondo Panda
17.00h / 17.45h		G. Infantil 2						G. Infantil 2		
17.30h / 18.15h			Ballet 3							
17.45h / 18.30h									Ballet 3	
18.00h / 18.45h	Play Kids				Zumba Kids Play kids				Zumba Kids	
18.15h / 19.15h		Taekwondo Kids				Taekwondo Kids				Taekwondo Kids
18.10h / 19.00h				Acrobatica Mini Tramp.				Acrobatica Mini Tramp		
18.15h / 19.00h										
18.25h / 19.10h			HIP-HOP Street Game					HIP-HOP Street Games		
18.45h / 19.30h	Fit Mix				Ballet 4 FitMix				Ballet 4	
19.00h / 19.50h		Judo - A								Judo - A
19.015h / 20.15h		Taekwondo				Taekwondo				Taekwondo
19.10h / 20.00h			Hip Hop			Fit Mix		Hip Hop		
19.30h / 20.15h	Zumba				D.Contemp./ Dança Jazz				Zumba	
19.30h / 20.30h				KickBoxing/ SportKempo Iniciados				KickBoxing/ SportKempo Iniciados		
19.30h / 21.00h				KickBoxing/ SportKempo Avançados				KickBoxing/ SportKempo Avançados		
20.00h / 20.50h		Judo - B	I. Cycling					I. Cycling		Judo - B
20.15h / 21.30h		Taekwondo Competição				Taekwondo Competição				Taekwondo Competição
20.15h / 21.00h									D. Contemp./ Dança Jazz	
21.00h / 21.50h			Kizomba					Kizomba		

2- MENSALIDADES DAS ATIVIDADES CULTURAIS E DESPORTIVAS E GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CÁRDIOFITNESS

*	Tipo Actividade	Escalões	Valor
*2	Ginástica Sénior I / II / Chi Kung	A partir dos 55 anos	7.00€
*1	Play Kids Zumba - 1x sem. Ballet Fit - 1x sem.	Dos 6 aos 12 anos A partir dos 12 anos A partir dos 14 anos	17.00€
*1	Gin. Infantil 1 / 2 / 3	3 anos / 4 anos / 5 anos	22.00€
*1	Hip Hop Kids	3 anos / 4 anos / 5 anos	
*1	Gin. Acrobática e Mini Trampolins N1 / N2	A partir dos 5 anos	
*1	Hip-Hop / Street Games	A partir dos 5 anos	
*1	Zumba Kids	A partir dos 5 anos	
*1	Panda Taekwondo	4 / 5 anos	
*1	Dance Kids	A partir dos 6 anos	
	Fit Mix	A partir dos 14 anos	20.00€
	Zumba	A partir dos 12 anos	
	Indoor Cycling	A partir dos 12 anos	
*3	Kizomba e Salsa 1x semana Cartão Aulas Fitness *		20.00€
	Dança Contemporânea e Dança Jazz Hip-Hop Gin. Manutenção Cartão 5 Sessões (Aulas e Gym) Kizomba e Salsa	A partir dos 12 anos A partir dos 12 anos A partir dos 40 anos A partir dos 12 anos A partir dos 12 anos	25.00€
*1	Judo A / Judo B	+ 4 anos / +12 anos	27.00€
*1	KickBoxing / Sport Kempo - Inic. /Avanc.	A partir dos 10 anos	28.00€
	Gin. Manutenção Ballet 1 / 2 / 3 / 4 - Pontas	A partir dos 40 anos 3/4 , 4/5, 5/7, +8 anos	29.00€
*1	Taekwondo Kids	A partir dos 6 anos	
*1	Música - Viola	-----	
	Taekwondo / Taekwondo Competição	A partir dos 12 anos	30.00€
	Pilates	A partir dos 14 anos	31.00€
	Yoga	A partir dos 12 anos	33.00€
	Aulas avulso (Aulas Fitness c/ Seguro)	A partir dos 12 anos	3.5€

*1 - Ver Cap. VIII - alínea b) - Regulamento Atividades Culturais e Desportivas

*2 - Protocolo entre a C.M.L. e o CECSSAC *3 - Zumba / I. Cycling / Fit Mix

De 2ª a 6ª Feira	Sábado
Das 9.00 às 22.00 horas	Das 9.00 às 14.00 horas

ISENTO DE FIDELIZAÇÃO

MODALIDADES	MENSALIDADE
2 x Semana	26.00€
Livre-Trânsito	30.00€
Cartão 5 Sessões *	25.00€
Pocket Gym **	25.00€

* Cartões, válidos de 2 de Setembro 2019 a 22 de Agosto 2020, aplicável para o Ginásio Cárdiofitness e Musc. e Ativ. Culturais e Desportivas de Grupo. Apenas para utentes com seguro regularizado
** Pocket Gym - Utentes em situação de desemprego.



VALE 1 Treino GRATUITO

Aulas de Grupo

GINÁSIO CÁRDIO E MUSCULAÇÃO

Av. Francisco Pinto Pacheco nº 32
2660-262 St. António Cavaleiros
Telf: 21 989 87 83 Telm: 92 418 38 91 / 2
www.cecssac.pt

PACKS (Musculação e Cardiofitness / Atividades Culturais e Desportivas)

Pack 1 Cardiofitness e Musculação 2 x semana + Aulas Fitness (*/*1)	32€
Pack 2 Cardiofitness e Musculação Livre Trânsito + Aulas Fitness (*/*1)	35€
Pack 3 Cardiofitness e Musculação 2 x semana + 1 Atividade de Grupo (*1)	37€
Pack 4 Cardiofitness e Musculação Livre-Trânsito + 1 Atividade de Grupo (*1)	42€
Pack 5 Duas Atividades de Grupo (*/*1)	Variavel (*2)
Combinado (*1 / *3) Cardiofitness e Musculação Livre Trânsito + Atividades de Grupo	48€
Pocket Gym + Aula (*4) Cardiofitness e Musculação Livre T. + 1 Atividade de Grupo (*1)	35€

(*) - Zumba / I. Cícling / Fit Mix
 (*1) - As aulas de Indoor Cycling e de Yoga estão condicionadas às vagas existentes.
 (*2) - Valor do Pack 5 é igual ao preço da modalidade de valor superior mais metade da modalidade de valor inferior
 (*3) - Acesso a todas as aulas de grupo à exceção do Yoga.
 (*4) - Utentes em situação de desemprego.

SALA 3

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9h00 - 18h30					
18h30 - 19h20		Pilates		Pilates	
18h45 - 19h30	Dance Kids				Dance Kids
19h30 - 20h15					Ballet Fit
20h00 - 21h00	Yoga		Yoga		

NOTAS: Os horários poderão sofrer alterações. As aulas só abrirão com o número mínimo de 5 alunos.

Pack 1 e 2 - Período experimental de 6 meses a contar do início da Época Desportiva 2019 /2020

Leia atentamente os regulamentos das Atividades Desportivas do CECSSAC disponíveis na Secretaria.

Qualquer situação omissa nos regulamentos contate diretamente com a Coordenação Técnica do Ginásio.

Nas salas é obrigatório a utilização de ténis ou sapatilhas limpas e uma toalha.

3- SERVIÇOS DE SAÚDE E BEM ESTAR

Massagens e Nutrição:

- A aquisição de sessões para qualquer serviço de saúde é feita na Tesouraria no horário de expediente, ou na receção do ginásio após as 19h00.
- As marcações são da responsabilidade da/o massagista, ou do funcionário da receção do ginásio. Devem ser efectuadas com 48h de antecedência, no horário disponível da sala 3.
- Tipo de Massagens:** Relaxante, Terapêutica, Desportiva, Drenagem Linfática e Anti-Celulítica

Serviços de Saúde e Bem Estar	Utentes CECSSAC	Outros
Massagem 30 min.	18€	20€
Massagem 45 min.	25€	27€
Massagem 60 min.	30€	32€
Nutricionista	25€	30€

4- DESCONTOS

- ✓ Desconto mensal de 10% na Musculação e Cardiofitness para estudantes que apresentem o cartão de estudante devidamente atualizado (excetuando os Packs);
- ✓ Desconto Sénior- para utentes de Cardiofitness e musculação com idade superior a 60 anos, exclusivo para ginásio;
- ✓ Pacote familiar: Acrescimento de 5% de desconto, a partir do 2º membro para cada pessoa do agregado familiar a frequentar as atividades desportivas aquando do pagamento das mensalidades na totalidade (ex: 2ª pax =5% , 3ª pax =10%, 4ª pax =15%, ...);
- ✓ Isenção de pagamento da taxa de inscrição a partir do 2º membro do mesmo agregado familiar;
- ✓ Descontos especiais em pagamentos trimestrais, semestrais ou anuais no Cardiofitness e Musculação e nas Atividades de Grupo;
- ✓ Utentes internos, funcionários e voluntários beneficiam de descontos especiais e são efetuados em ficha de inscrição específicas e nela constam os preços a praticar

ATENÇÃO: Descontos ou promoções não são acumuláveis.

No Ginásio e Atividades de Grupo, a mensalidade do mês de inscrição é feita a partir dos dias 8, 15 e 22 (inclusive) obedece aos valores correspondentes às respectivas semanas.

5- INSCRIÇÃO

No ato da inscrição, os utentes deverão proceder à entrega dos seguintes documentos:

a) - Novas Inscrições:

- Ficha de inscrição devidamente preenchida;
- Uma fotografias tipo passe;
- Cartão Cidadão ou Passaporte;
- Declaração de aceitação do regulamento interno
- Declaração de aceitação do regulamento de proteção de dados

b) - Renovação de Inscrição:

- Ficha de renovação devidamente preenchida;
- Declaração de aceitação do regulamento interno
- Declaração de aceitação do regulamento de proteção de dados

NOTA: Qualquer inscrição só será efetivada após a entrega de **todos** os documentos.

De Abril a Junho as inscrições em Packs ou Aulas de grupo, estão isentas do pagamento da respetiva taxa (15€ de inscrição)

Nova Inscrição (1º cartão incluído)	15.00€
Seguro	15.00€
Cartão por emissões seguintes por furto ou extraviado	1.00€
Caução de aluguer de cacifo	5.00€
Aluguer de cacifo	5.00€