

INSCRIÇÃO

A inscrição nas actividades desportivas obriga ao pagamento de uma taxa no valor de €25,00.

TAXA DE RENOVAÇÃO

Se já era praticante contínuo da Junta de Freguesia (praticava sem interrupções) terá apenas de efectuar o pagamento de uma taxa de renovação anual no valor de €15.

SEGURO ANUAL OBRIGATÓRIO

Renovação do seu pagamento no início de cada Época (incluído no valor da inscrição ou na taxa de renovação).

MENSALIDADE

Terá de ser liquidada até ao dia 10 de cada mês. Ultrapassado este prazo o seu valor será acrescido de €5,00 até ao dia 20, data a partir da qual o utente perderá a vaga.

CARTÃO DE IDENTIFICAÇÃO

Obrigatória a sua apresentação no acto de pagamento, bem como junto do Assistente da Junta de Freguesia no Complexo Desportivo da Lapa (CDLP). Em caso de extravio do mesmo, a elaboração de um novo cartão tem um custo de €5,00, a suportar pelo utente.

INTERRUPÇÃO NO PAGAMENTO DAS MENSALIDADES

A interrupção no pagamento das mensalidades implica a perda da vaga na aula frequentada, salvo se existir justificação válida. A avaliação da Justificação é efectuada pela Junta de Freguesia.

LOCALIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES

As actividades são desenvolvidas no CDLP – Rua Almeida Brandão, 39.

CARTÃO OURO – CONDIÇÕES GERAIS

Os utentes deste cartão poderão frequentar as seguintes aulas:

GINÁSIO - Livre - todos os dias

PISCINA - Livre - todos os dias

SALA EXERCÍCIO - Livre - todos os dias

Os utentes com estas modalidades deverão respeitar o número máximo de utentes por aula, descrito à frente da aula, só podendo ocupar a aula dentro desse limite.

RESPONSÁVEIS TÉCNICOS

SALA EXERCÍCIO - Prof. Miguel Almeida

GINÁSIO - Prof. Valquíria Trindade Alves

INFORMAÇÕES SOBRE A JUNTA

2ª, 4ª 6ª feira - 09.30h às 17.00h

3ª e 5ª feiras - 09.00h às 13.00h e 15.30h às 18.30h

Telefone: 213 929 100

Site: WWW.JF-LAPA.PT

Email: jflapa@netcabo.pt

REGULAMENTO INTERNO PARA TODAS AS ACTIVIDADES DESPORTIVAS 2004/2005

INSCRIÇÃO

No acto da inscrição devem ser apresentados os seguintes elementos:

- Uma fotografia tipo passe
- Apresentação do Bilhete de Identidade, Cédula Pessoal ou Passaporte
- Declaração Médica que autorize a prática da Actividade Física em geral

Só são aceites as inscrições que contemplarem todos os documentos solicitados.

DESCONTOS

MENSALIDADES

Quando o utente inscreve duas ou mais pessoas do mesmo agregado familiar, todas têm direito a 10% de desconto sobre o valor das mensalidades.

Quando o utente se inscreve em duas ou mais modalidades, tem direito a 10% de desconto sobre o valor das mensalidades.

Estes descontos não são acumuláveis. Assim o utente só poderá beneficiar de um deles.

TAXA DE INSCRIÇÃO/TAXA DE RENOVAÇÃO

Quando o utente inscreve duas ou mais pessoas do mesmo agregado familiar só a primeira paga a taxa total, as restantes têm um desconto de 50%. A partir da terceira inscrição/renovação o utente não paga.

(ex: família de 4 pessoas – a primeira paga a totalidade, a segunda paga 50% da totalidade e a terceira e a quarta não pagam nada).

Terá também que entregar novo atestado quando efectuar uma renovação.

OUTRAS OBRIGAÇÕES

- Proibido o uso de calçado que seja utilizado no exterior

- Toalha para limpar o suor para evitar o contacto directo com os equipamentos

Os utentes deverão sempre cumprir o REGULAMENTO DE UTILIZAÇÃO E EXPLORAÇÃO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DO COMPLEXO DESPORTIVO DA LAPA.

INTERRUPÇÃO DAS ACTIVIDADES

As Instalações Desportivas do Complexo Desportivo da Lapa encontram-se encerradas nos **Dias Feriados** e nos seguintes dias: **24 e 31 de Dezembro, dia de Carnaval e Páscoa (Sexta-Feira Santa, Sábado Aleluia e Domingo de Páscoa)**



2004 – 2005

FITNESS

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07.50 – 08.45		PILATES		PILATES	
12.30 – 13.15	STEP	PILATES	GAP	AERÓBICA	STEP
13.15 – 14.00	LOCALIZADA	LOCALIZADA	STRETCHING	PILATES	LOCALIZADA
18.15 – 19.00		LOCALIZADA		AEROBICA	
19.00 – 19.45		STEP		PILATES	
18.30 – 19.15	STEP		GAP		STEP
19.15 – 20.00	PILATES		STRECHING		LOCALIZADA

INFANTIL/ JOVEM

ORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
09.30 – 10.30	GINÁSTICA ACROBÁTICA		GINÁSTICA ACROBÁTICA		
10.30 – 11.15			BALLET		BALLET
15.45 – 16.30			GINÁSTICA INFANTIL		
16.30 – 17.30			BALLET		BALLET
17.15 – 18.15		GINÁSTICA ACROBÁTICA		GINÁSTICA ACROBÁTICA	

OUTROS

ORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
11.45 – 12.30	PÓS - PARTO		PÓS - PARTO		PÓS - PARTO
17.30 – 18.30	TAI-CHI		TAI-CHI		
19.45 – 21.15		KARATE		KARATE	

SALA DE EXERCÍCIO

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SABADO
07.30 – 10.00						
08.00 - 10.30						
12.00 – 14.30						
10.00 – 13.00						
16.30 - 20.00						
20.00 - 21.30						

Solicite informações adicionais caso deseje acompanhamento de um Personal Trainer (PT)

HORARIO DOS COORDENADORES

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
10.30 – 12.30					
10.00 - 16.00					
11.00 – 13.00					
14.00 – 16.00					
19.30 – 21.30					

- VALQUIRIA ALVES (GINASIO)
- MIGUEL ALMEIDA (SALA DE EXERCICIOS)

TABELA DE PREÇOS ÉPOCA DESPORTIVA 2004/2005

ACTIVIDADE	VEZES SEMANA	€
Taxa de Inscrição		€ 25,00
Taxa de Renovação	N/A	€ 15,00
FITNESS	1	€ 17,00
	2	€ 25,00
	3	€ 30,00
	Livre Trânsito	€ 38,00
TAI-CHI-CHUAN		€ 15,00
	Reformado res	€ 5,00
	Ref. não res.	€ 10,00
Circuito Pré/Pós Parto	3	€ 30,00
Cartão OURO	Espaço Livre	€ 70,00
BALLET	2	€ 25,00
KARATE	2	€ 30,00
GINÁSTICA ACROBÁTICA	2	€ 27,00
GINÁSTICA INFANTIL	1	€ 17,00
	1	€ 21,00
	2	€ 33,00
MUSCULAÇÃO	3	€ 41,00
	Livre Trânsito	€ 50,00
	1	€ 6,50
SAUNA	10	€ 40,00
	Utentes	Grátis
Teste de Avaliação da Condição Física	Não Utentes	€ 8,00