

Horário de Funcionamento (Exceto Feriados e Tolerâncias)

- Segunda-feira a Sexta-feira das 07h15 às 21h00 -
- Sábados das 07h15 às 14h00 -

Normas de utilização do Ginásio

- As inscrições deverão ser efetuadas presencialmente, na receção do pavilhão através do preenchimento de formulário adequado - inscrição/termo de responsabilidade.
- **O Pagamento mensal tem que estar regularizado para aceder ao ginásio.**
- **O valor mensal é de 24€.**
- **Só se aceitam pagamentos por multibanco.**
- Os utilizadores com pagamento mensal do ginásio têm direito a uma utilização diária (26 entradas mensais) não superior a 120 minutos, caso ultrapasse o tempo estipulado ser-lhe-á descontado mais uma entrada.
- Os utilizadores do ginásio poderão usufruir da sauna e do banho turco.
- É obrigatório o uso de equipamento adequado à prática de atividade física, não sendo permitido desenvolvê-la em tronco nu.
- **O calçado a utilizar deverá estar limpo e não deverá ser usado no exterior.** O desrespeito por esta norma poderá levar ao impedimento da frequência das atividades.
- **Por questões de higiene, é obrigatório o uso de toalha na utilização dos equipamentos do ginásio.**
- O ginásio só pode ser usado por utilizadores com idade igual ou superior a 16 anos.
- No ginásio encontra-se um técnico disponível para auxiliar, aconselhar ou prescrever uma rotina de exercícios (plano de treino).
- É proibido entrar no ginásio sem a presença e autorização do técnico.
- O material deverá ser sempre arrumado depois de utilizado.
- Após utilização os equipamentos deverão ser colocados sem carga ou com carga mínima.
- É proibido comer no ginásio.
- É proibido transportar roupa, chapéus, sacos e outros objetos não necessários à prática desportiva.
- Os utilizadores devem respeitar as indicações do técnico responsável pelo ginásio no que respeita ao manuseamento de material, execução técnica de exercícios, correções posturais, velocidade de execução e intensidade da carga aplicada. Não é permitido o manuseamento de dispositivos de comunicação ou similares enquanto utiliza os equipamentos.
- Os utilizadores deverão facilitar/partilhar os equipamentos durante o descanso entre as séries.

Normas de Utilização e Horários dos Serviços Complementares (Sauna e Banho Turco)

Horário de Funcionamento (Exceto Feriados e Tolerâncias)

**- Segunda-feira a Sexta-feira das 08h00 às 20h00 -
- Sábados das 08h00 às 13h00 -**

- Estes equipamentos só poderão ser usados por utilizadores com idade igual ou superior a 16 anos.
- Deverão ser respeitados os tempos e normas de utilização destes equipamentos que se encontram afixados em local próprio.
- Os serviços complementares podem ser encerrados por decisão da Câmara Municipal, nos períodos em que a frequência de utilização não justifique o seu funcionamento, designadamente nos meses de verão ou devido à necessidade de realização de obras e manutenção dos mesmos.
- A utilização destes equipamentos não é indicada para pessoas com problemas de saúde, sendo aconselhável consultar um médico.
- A utilização dos serviços complementares é da total responsabilidade do utilizador.
- É obrigatório o uso de fato de banho para o sexo feminino e calções de banho para o sexo masculino.
- É obrigatório tomar duche antes de utilizar os serviços complementares;
- É obrigatório o uso de toalha no assento na sauna;
- É proibida a utilização de essências no banho turco e sauna;
- O número máximo de utilizadores é de 8 no banho turco e na sauna;
- É proibido jogar água ou outros líquidos no aquecedor da sauna;
- Não é aconselhável a utilização de adornos de metal, (pulseiras, colares, anéis, etc.) uma vez poderão causar queimaduras devido às elevadas temperaturas.