

MODALIDADE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORA	MENSALIDADE
<b>AERO/STEP</b>	1x semana Sábado	10h00   50'	12,88 €
<b>BALLET I (+5)</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	17h40   50'	23,17 €
<b>BALLET II (+7)</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	18h30   50'	23,17 €
<b>BALLET (+5)</b>	1x semana Sábado	9h30   50'	12,88 €
<b>BODY POWER</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	13h00   50'	23,17 €
<b>CARDIO/TABATA</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	19h30   50'	23,17 €
<b>CHI KUNG</b>	1x semana 2.ª feira	11h00   50'	12,88 €
	5.ª feira	17h00   50'	12,88 €
<b>CIRCUITO</b>	1x semana 6.ª feira	11h00   50'	12,88 €
<b>CYCLE</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	18h50   50'	23,17 €
<b>FIT MIX</b>	1x semana 2.ª feira	19h30   50'	12,88 €
<b>HIP HOP I (+5)</b>	2x semana 4.ª feira/6.ª feira	19h00   50'	23,17 €
<b>HIP HOP II (+12)</b>	2x semana 4.ª feira/6.ª feira	20h00   50'	23,17 €
<b>JUMP</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	20h30   50'	23,17 €
<b>KID'S GYM (+3)</b>	2x semana 2.ª feira/4.ª feira	17h20   50'	23,17 €
<b>TEEN'S GYM (+6)</b>	2x semana 2.ª feira/4.ª feira	18h10   50'	23,17 €
<b>LOCALIZADA/ALONGAMENTOS</b>	1x semana 4.ª feira ou sábado	11h00   50'	12,88 €
<b>PILATES</b>	3x semana 2.ª feira, 4.ª feira e 6.ª feira	17h40   50'	29,87 €
	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	10h30   50'	23,17 €
	4.ª feira/6.ª feira	12h00   50'	23,17 €
	2.ª feira/5.ª feira	13h00   50'	23,17 €
	1x semana sábado	12h00   50'	12,88 €
<b>POWER MIX</b>	3x semana 2.ª, 4.ª, 6.ª feira	13h00   50'	29,87 €
<b>RSTRESS</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	18h00   50'	23,17 €
<b>SEVILHANAS KIDS (+6)</b>	1x semana 2.ª feira	18h45   50'	12,88 €
<b>YOGA PARA CRIANÇAS (até 9 anos)</b>	1x semana sábado	11h30   50'	12,88 €
<b>ZUMBA</b>	1x semana 2.ª feira	21h10   50'	12,88 €
	1x semana 4.ª feira	19h30   50'	12,88 €
	1x semana sábado	10h30   50'	12,88 €
<b>3B</b>	1x semana 2.ª feira	20h15   50'	12,88 €

# COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

## DESPORTOS DE COMBATE E ARTES MARCIAIS

MODALIDADE	FREQUÊNCIA SEMANAL	HORA	MENSALIDADE
<b>BOXE</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	20h30   75'	23,17 €
	1x semana 6.ª feira	20h00   75'	12,88 €
<b>JUDO (+5)</b>	3x semana 3.ª feira, 5.ª feira e sábado	3.ª/5.ª 18h30, Sáb. 9h00   45'	29,87 €
	1x semana sábado	9h00   60'	12,88 €
<b>JUDO I (+5)</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	18h30   50'	23,17 €
<b>JUDO II (+12)</b>	2x semana 3.ª feira/5.ª feira	19h20   60'	23,17 €
<b>KARATE</b>	3x semana 2.ª, 4.ª e 6.ª feira	19h15   45'	29,87 €
	2x semana 2.ª/4.ª feira	18h30   50'	23,17 €
<b>KARATE (+5)</b>	2x semana 2.ª/4.ª feira	19h15   50'	23,17 €
<b>KARATE (+8)</b>	2x semana 2.ª/4.ª feira	20h15   50'	23,17 €
<b>KARATE (+12)</b>	2x semana 2.ª/4.ª feira	2.ª F. 20h   50' / 4.ª F. 20h15   50'	23,17 €
<b>YOGA</b>	2x semana 3.ª/5.ª feira	16h00   50'	23,17 €
	1x semana 2.ª feira	20h00   50'	12,88 €
	2x semana 2.ª/4.ª feira	2.ª F. 20h   50' / 4.ª F. 20h15   50'	23,17 €

## DESPORTOS DE RAQUETES

<b>TÉNIS</b> UTILIZAÇÃO LIVRE		<b>ESCOLA DE TÉNIS</b> INICIAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO		<b>SQUASH</b> UTILIZAÇÃO LIVRE	
FREQUÊNCIA SEMANAL	PREÇO CAMPO/HORA	FREQUÊNCIA SEMANAL	MENSAL.	FREQUÊNCIA SEMANAL	PREÇO/HORA
2.ª a 6.ª feira 9h00-21h30	5,16 € - Até às 18h	CLASSE 1x semana	12,88 €	2.ª a 6.ª feira 7h30-22h00	4,13 € - Até às 18h
Sábado 9h00-19h00	6,19 € - Após as 18h	CLASSE 2x semana	23,17 €	Sábado 8h00-18h00	6,19 € - Após as 18h
Domingo 9h00-14h00				Domingo 8h00-13h30	

## INFORMAÇÕES GERAIS

- Todas as mensalidades têm atualização anual das tabelas de taxas e preços municipais;
- Até ao dia 10 de cada mês os utentes podem cancelar a inscrição na secretaria, desde que não tenha sido efetuada nenhuma utilização nesse mês. Quando quiser regressar fica sujeito às vagas existentes na classe;
- O pagamento da mensalidade deverá ser realizado até ao dia 10 de cada mês, para que lhe seja permitido o acesso às atividades. Caso não efetue o pagamento da mensalidade a sua vaga será excluída a partir do dia 10 do segundo mês em falta, com exceção do mês de julho que garante a vaga da classe para setembro do mesmo ano;
- O pagamento da mensalidade pode ser feito por multibanco, internet ou secretaria eletrónica, à exceção da primeira mensalidade;
- O acesso às atividades só é permitido mediante a apresentação do cartão de utente (pessoal e intransmissível) devidamente regularizado;
- Os utentes até aos 8 anos (inclusive) podem entrar nos balneários com acompanhante. Poderão utilizar o balneário do género oposto, desde que acompanhados por um adulto do género;
- A partir dos 9 anos (inclusive) deverão utilizar o balneário comum respetivo ao seu género, sem acompanhamento, salvo situações devidamente autorizadas;

- Nas Artes Marciais e Desportos de Combate, conforme a modalidade, existe a inscrição na respetiva associação e federação, informe-se com o professor da modalidade;
- Não é permitido trazer roupa e objetos pessoais para o cais das piscinas e ginásios, os mesmos deverão ser guardados e devidamente fechados nos cacifos com um cadeado próprio, não se responsabilizando a CMA por qualquer desaparecimento, furto ou estrago;
- Os utentes inscritos em classe têm prioridade sobre os cartões livres. Sujeito às vagas existentes;
- A CMA reserva-se no direito de encerrar atividades nos dias feriados nacionais e regionais, assim como tolerância de ponto, manutenção e limpeza das instalações ou por outro motivo alheio à mesma, sem qualquer lugar a compensações de aulas ou restituição de mensalidades;
- Não é permitido qualquer registo fotográfico ou audiovisual sem autorização prévia dos responsáveis da instalação;
- Este folheto não dispensa a consulta das Normas internas e específicas das atividades de cada instalação municipal.

<b>Cartão de Utente</b>	<b>2,68 €</b>
<b>Seguro Desportivo Anual</b>	<b>7,21 €</b>