

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. Sujeitos 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.

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

- É obrigatório o uso de toalha nos ginásios (1, 2 e 3);
- Proibido o uso de telemóvel dentro dos ginásios;
- Não é permitido levar objetos pessoais, sacos e outro para dentro dos ginásios, utilize os cacifos para o efeito;
- Proibido utilizar calçado vindo de exterior;
- No ginásio 3 proibido andar sem calçado apropriado;
- Proibido comer dentro dos ginásios;
- Cada utente é responsável pelo material que esta a utilizar na aula (arrumação e preservação do mesmo).

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- Após regularização do pagamento dos cartões light e energy, os mesmos têm a validade de 30 dias;
- Os utentes inscritos nas classes têm prioridade sobre os cartões livres; sujeitos às vagas existentes;
- A avaliação da Aptidão Física é obrigatória para iniciar a atividade no Ginásio de Musculação e Cardiofitness (esta obrigatoriedade mantém-se após interregno da atividade por um período igual ou superior a três meses);
- No início ou no final da cada aula, assine as folhas de presença, caso o mesmo seja solicitado pelo professor;
- O professor reserva-se no direito de fechar a porta de entrada após tolerância de 5 minutos do início da aula ou à hora certa caso a aula esteja com a lotação completa;
- Solicita-se que a troca de equipamento seja efetuada nos respetivos balneários, a mesma não poderá ser efetuada nos ginásios ou nos corredores das Instalações.

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;
- Este folheto não dispensa a consulta das Normas internas e específicas das atividades de cada instalação municipal;
- 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;
- Estas informações não dispensam a consulta do Regulamento Municipal de Utilização e Funcionamento das Instalações Desportivas Municipais do Concelho de Almada.

NORMAS DE UTILIZAÇÃO

- É obrigatório tomar duche completo antes de entrar dentro de água e ao entrar no recinto da piscina, passe sempre pelo lava-pés, molhando os pés abundantemente;
- Não levar relógios, anéis, pulseiras, fios, ganchos, ou outros objetos que possam por em perigo a integridade física dos utentes, bem como entupir os sistemas de filtragem quando perdidos;
- Utilize sempre o equipamento recomendado: touca, dos chinelos e do fato de banho (que não pode ser de ganga, nem ter botões ou tipo 'bermudas');
- Todas as pessoas que frequentem o cais das piscinas e a zona de duches (praticantes ou não) terão de usar calçado apropriado (chinelos); Os mesmos não podem ser do exterior;
- A touca nunca pode ser retirada dentro das piscinas;
- Não frequente a piscina em situações de: doenças, feridas, pediculose (piolhos);
- Os pais ou acompanhantes devem levar as crianças à casa de banho antes do início da aula, da mesma forma que deverão lembrar os mais pequenos no sentido de pedir ao professor para sair da água assim que tenham vontade de ir à casa de banho;
- Usar de respeito, correção e urbanidade, quer nas relações com os restantes utilizadores, quer com os funcionários da autarquia;

NORMAS DE FUNCIONAMENTO

- As inscrições estão abertas todo o ano e, caso haja vaga para o horário pretendido, é logo inserido e começará assim que formalizar todos os pagamentos. Caso não haja vaga, ficará em lista de espera e será contactado via email/telefone, assim que surgir vaga;
- As transferências de horários de utentes que já frequentam os nossos serviços têm prioridade sobre as novas inscrições;
- Após o contacto via email/telefone, o factor ordem de chegada é preferencial;
- Existe sempre um nadador salvador ou pessoal habilitado para ministrar primeiros socorros a todas as horas durante o funcionamento das atividades;
- A CMA reserva-se o direito de solicitar a saída das suas instalações sempre que os utentes não cumpram as normas de utilização das piscinas;
- Qualquer transferência de horário ou programa deverá ser solicitada ao professor da presente classe, ficando pendente caso haja vaga para o novo horário ou programa;
- Dentro da escola de natação existem diversos programas, cada um com regras próprias e adequadas à sua especificidade.

Complexo Mun. dos Desportos 'Cidade de Almada'

Al. Guerra Junqueiro, 2810-071 Feijó Tel.: 212 587 104 / email: div.infradesportivas@cma.m-almada.pt

Complexo Mun. de Piscinas da Charneca de Caparica

R. Eugénio Salvador - Quintinhas, 2820-185 Charneca de Caparica Tel.: 212 964 220 / email: piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt

Complexo Mun. de Piscinas de Caparica

R. do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica Tel.: 211 926 760 / email: piscina.caparica@cma.m-almada.pt

Complexo Mun. de Piscinas da Sobreda

R. António Lisboa, Vale Figueira, 2815-733 Sobreda Tel.: 212 549 370 / email: piscinamunicipalsobreda@cma.m-almada.pt