

Modalidade	Frequência Semanal	Hora	Duração	Mensalidade
BALLET (3/6 anos)	1x semana 3ª, 5ª ou sábado	3ª/5ª 17h40 Sáb 9h30	50 min.	14,45€
BALLET (APF)	1x semana 3ª ou 5ª feira	19h20	50 min.	14,45€
BALLET II (+7 anos)	1x semana 3ª ou 5ª feira	18h30	50 min.	14,45€
BODY POWER	1x semana 3ª ou 5ª feira	13h00	50 min.	14,45€
CARDIO/TABATA	1x semana 3ª ou 5ª feira	19h00	50 min.	14,45€
CHI KUNG	1x semana 2ª feira	10h30	50 min.	14,45€
DANÇAS TRAD. EUROPEIAS	1x semana 3ª feira	20h15	75 min.	14,45€
GLÚTEOS	1x semana 2ª feira	19h30	50 min.	14,45€
HIP HOP (+5)	2x semana 4ª e 6ª feira	19h00	50 min.	25,96€
HIP HOP (AVANÇADO)	2x semana 4ª e 6ª feira	20h00	50 min.	25,96€
HIP HOP (+7) - CAPARICA	2x semana 3ª e 5ª feira	19h00	50 min.	25,96€
CYCLE	1x semana 4ª feira	19h00	50 min.	14,45€
CYCLE	1x semana 6ª feira	18h30	50 min.	14,45€
KID'S GYM (+3)	1x semana 2ª, 4ª ou 6ª feira	17h20	50 min.	14,45€
KID'S GYM (+8)	1x semana 6ª feira	18h10	50 min.	14,45€
PILATES	1x semana 2ª ou 4ª feira	17h40	50 min.	14,45€
	1x semana 3ª ou 5ª feira	10h30	50 min.	14,45€
	1x semana 4ª ou 6ª feira	12h00	50 min.	14,45€
	1x semana 2ª ou 5ª feira	13h00	50 min.	14,45€
PILATES – CAPARICA	1x semana 4ª ou 6ª feira	17h40	50 min.	14,45€
	1x semana 4ª ou 6ª feira	18h30	50 min.	14,45€
	1x semana 6ª feira	12h45	50 min.	14,45€
	1x semana Sábado	11h20	50 min.	14,45€
	1X semana 5ª feira	18h00	50 min	14,45€
POWER FIT – CAPARICA	1x semana 2ª ou 4ª feira	12h45	50 min.	14,45€
ZUMBA	1x semana 2ª feira	20h30	50 min.	14,45€
	1x semana Sábado	10h00	50 min.	14,45€
SALA DE EXERCÍCIO	1x semana 2ª a 6ª feira	7h30-21h30	60 min.	14,45€
(requer marcação prévia)	1x semana Sábado	8h00-14h00	60 min.	14,45€
Modalidade	Frequência Semanal	Hora	Duração	Mensalidade
BOXE	1x semana 3ª ou 5ª feira	20h30	90 min.	14,45€
	1x semana 6ª feira	20h00	90 min.	14,45€
	1x semana Sábado	11h30	90 min.	14,45€

<b>JUDO (+5 anos)</b>	<b>1x semana</b>	3ª ou 5ª feira	<b>18h30</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
	<b>1x semana</b>	Sábado	<b>09h30</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>JUDO II (+8 anos)</b>	<b>1x semana</b>	3ª ou 5ª feira	<b>19h30</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>KARATE (+5 anos)</b>	<b>3x semana</b>	2ª, 4ª e 6ª feira	<b>2ª/4ª- 18h30, 6ª-19h</b>	<b>50 min.</b>	<b>33,49€</b>
	<b>1x semana</b>	2ª ou 4ª feira	<b>18h30</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>KARATE (+10 anos)</b>	<b>3x semana</b>	2ª, 4ª e 6ª feira	<b>2ª/4ª- 19h30, 6ª-19h</b>	<b>50 min.</b>	<b>33,49€</b>
	<b>1x semana</b>	2ª ou 4ª feira	<b>19h30</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>KARATE (APF)</b>	<b>1x semana</b>	6ª feira	<b>19h00</b>	<b>120 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>KARATE (+5) – CAPARICA</b>	<b>1x semana</b>	3ª ou 5ª feira	<b>20h10</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>YOGA</b>	<b>1x semana</b>	2ª ou 4ª feira	<b>20h00</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
	<b>1x semana</b>	3ª ou 5ª feira	<b>16h00</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
	<b>1x semana</b>	Sábado	<b>09h00</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>YOGA CRIANÇAS +6</b>	<b>1x semana</b>	Sábado	<b>10h30</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>
<b>YOGA – CAPARICA</b>	<b>1x semana</b>	3ª ou 5ª feira	<b>12h45</b>	<b>50 min.</b>	<b>14,45€</b>

**25% desconto na 2ª aula e subsequentes da mesma modalidade**

## 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;
- 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;
- 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 restrição 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.

### **Complexo Municipal dos Desportos ‘Cidade de Almada’**

Alameda Guerra Junqueiro 2810-071 Feijó

Contactos: Tel: 212 587 104 [div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt](mailto:div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt)

### **Complexo Municipal de Piscinas da Caparica**

Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica

Contactos: Tel: 211 926 760 [piscina.caparica@cm-almada.pt](mailto:piscina.caparica@cm-almada.pt)