



Faça Ginástica e Outras Atividades Físicas

Edifício do ISS, IP – Av. 5 de outubro, nº 175 – Lisboa - no Piso -5

A partir de **03/setembro/2024** há novos horários de funcionamento, ajustados ao número de participantes.

HORÁRIO

Horário atualizado – a partir de 03/setembro/2024

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Zumba Prof. João Borges 12h30	Pilates Prof. Nuno Soares 12h30	Treino Funcional Condição Física Prof. Nuno Soares 12h30	Localizada Prof. David Araújo 12h30	Pilates Prof. Nuno Soares 12h30
-----	Treino Funcional Condição Física Prof. David Araújo 13h00	Zumba Prof. João Borges 13h00	Yoga Prof. Lara Fernandes 12h30	-----



Preços / Modalidades de Pagamento/Utilização

Modalidade	Sócios CCD	Não Sócios
Livre Trânsito	26,00€	33,50€
1 Aula por semana	11,00€	18,50€
2 Aulas por semana	14,00€	21,50€
3 Aulas por semana	18,00€	25,50€

A estes preços acresce o valor do seguro obrigatório: 10,00€ válido pelo ano letivo.

Notas: Não há limite à frequência diária do ginásio em cada modalidade.

Todos os horários podem ser ajustados e acordados entre os professores e alunos.

Mínimo de 7 pessoas para manter a aula aberta.

Normas de utilização

- No Ginásio é obrigatório o uso de calçado exclusivo e adequado à prática de exercício e deve estar devidamente limpo;
- Não é permitida a utilização de sandálias ou chinelos;
- O vestuário a utilizar no ginásio deve ser leve e propício à prática de atividade física;
- Não é permitido falar ao telemóvel no interior do ginásio;
- Não é permitida a ingestão de comidas ou bebidas no interior do ginásio;
- Cada utente deve utilizar uma toalha durante o treino;
- O material desportivo de pequenas dimensões deve ser arrumado pelo próprio, após a sua utilização;
- Nos horários de maior afluência, o mesmo aparelho cardiovascular deve ser utilizado por um período máximo de 15 minutos;
- O utente não deve realizar exercícios quando não tiver a certeza do modo de os executar em segurança, devendo solicitar sempre a ajuda de um profissional do ginásio para qualquer esclarecimento ou questão técnica.

Lisboa, 27 de Agosto de 2024

A Direção