



Faça Ginástica e Outras Atividades Físicas

Edifício do ISS, IP – Av. 5 de outubro, nº175 – Lisboa - no Piso -5

A partir de **01/setembro/2025** reabrirá as atividades de ginástica. Faça a inscrição ou renove a matrícula para o ano 2025/2026 através do e-mail: anccd@ccd-coop.pt.

HORÁRIO

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Zumba Prof.João Borges	Pilates Prof.Nuno Soares	Treino Funcional Condição Física Prof.NunoSoares	Localizada Prof.David Araújo	Pilates Prof.Nuno Soares
12h30	12h30	12h45	12h30	12h30
Yoga	Treino Funcional Condição Física	Zumba	Yoga	
Prof. Lara Fernandes	Prof.David Araújo	Prof. João Borges	Prof. Lara Fernandes	-----
13h00	12h45	13h00	12h45	

Preços / Modalidades de Pagamento/Utilização

Modalidade	Sócios CCD	Não Sócios
Livre Trânsito	27,00€	34,50€
1 Aula por semana	12,00€	19,50€
2 Aulas por semana	15,00€	22,50€
3 Aulas por semana	19,00€	26,50€



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 utilizado, 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;
- A utilização dos cacifos deve ser apenas durante o período que ocorrem as aulas;
- Temos a opção de utilização permanente dos cacifos mediante uma caução de 20,00€. Esta opção é limitada a 40 cacifos no balneário feminino e 10 cacifos no balneário masculino;
- Solicitações de desistências até 5 dias antes do final do mês que precede o mês de desistência. Caso contrário considera-se a desistência no mês seguinte;

Lisboa, 20 de Agosto de 2025

A Direção