

## UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

Devido à situação epidemiológica que o país atravessa, resultante do coronavírus COVID-19, tornou-se essencial criar um conjunto de medidas excecionais e transitórias, para o funcionamento e utilização do Pavilhão Municipal de Aljezur.

### OBRIGATÓRIO:

- O uso de máscara nas instalações;
- Desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações e após qualquer contato com superfícies de uso comum;
- Trocar de calçado na entrada das instalações (calçado limpo e de uso exclusivo para as atividades);
- Uso obrigatório de calçador específico/limpo para o treino;
- Respeitar o distanciamento de segurança, bem como as indicações de circulação nos corredores de entrada e saída das instalações;
- Cumprir as indicações do pessoal de serviço e dos técnicos;
- Não permitido permanecer nas instalações, senão pelo tempo estritamente necessário;
- Não é permitido assistir a aulas no interior das instalações.
- Só poderão utilizar as instalações os utentes que se encontrem em perfeitas condições de saúde;

### SALA DE TREINO

- Deve desinfetar as mãos à entrada e saída da Nave;
- A máscara só pode ser retirada para a realização da atividade;
- É obrigatório utilizar os espaços destinados a cada utente dentro da sala de treino;
- É obrigatório a utilização de toalha em todas as aulas;
- É proibida a partilha de material e/ou equipamento desportivo antes da desinfeção do mesmo;
- Cada praticante desinfeta o próprio material após a sua utilização;
- Evitar o contato físico entre utentes.



**DESPORTO  
PARA TODOS**



**ALJEZUR  
ATIVO**

*Faça Desporto connosco*



DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO E PLANEAMENTO

COMPLEXO DESPORTIVO DE ALJEZUR

Contactos  
Tel. 282 243 321

Horário de funcionamento  
2ª a 6ª feira - 09h00 / 20h00

COMPLEXO DESPORTIVO DE ALJEZUR



Calendário de Atividades  
2021/2022

# DESPORTO PARA TODOS



## ALJEZUR ATIVO

*Faça Desporto connosco*

### COMPLEXO DESPORTIVO DE ALJEZUR

#### ◇ CALENDARIZAÇÃO

<b>Horário de funcionamento</b>	Pavilhão (2ª a 6ª feira – das 09:00 às 20:30)
<b>Início de Época</b>	6 de setembro 2021
<b>Interrupções</b>	20 a 31 de dezembro 2021 e de 6 a 18 de abril 2022
<b>Final de Época</b>	30 de junho de 2022

#### ◇ GINÁSTICA SÉNIOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:30 - 10:15	ODECEIXE / ROGIL	ALJEZUR / CARRAPATEIRA	SEROMINHEIRO	ODECEIXE / ROGIL	ALJEZUR / CARRAPATEIRA
10:30 - 11:15	ODECEIXE / ROGIL	ALJEZUR / CARRAPATEIRA	SEROMINHEIRO	ODECEIXE / ROGIL	ALJEZUR / CARRAPATEIRA

#### ◇ PAVILHÃO MUNICIPAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
16:00 - 16:45	TREINO POSTURAL	PILATES	TREINO POSTURAL	MEGA EXPRESS	16:30h – 17:15h ATIVE KIDS (6 AOS 9 ANOS)*
17:00 - 17:45	ATIVE KIDS (6 AOS 9 ANOS)				
18:00 - 18:45		ATIVE KIDS (10 AOS 15 ANOS)	EXPRESS CODE*	PILATES	EXPRESS CORE*
19:00 - 20:15	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL

\* Novas Aulas

#### ◇ INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES



**Nos serviços online**  
disponíveis no site do  
Município de Aljezur, em  
[servicosonline.cm-aljezur.pt](http://servicosonline.cm-aljezur.pt)



**Presencialmente,**  
junto da receção  
do Pavilhão Municipal,  
todos os dias úteis, até às 15H30



Através do  
**telefone 282 243 321,**  
todos os dias úteis,  
entre as 09H00 e as 15H30

  
**aljezur**  
Município de Aljezur

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO  
ECONÓMICO E PLANEAMENTO

Complexo Desportivo de Aljezur  
Tel. 282 243 321

◆ ◆ ◆  
[cm-aljezur.pt](http://cm-aljezur.pt)