

UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES

A utilização das instalações desportivas implica o cumprimento das normas e regras de utilização do espaço, nomeadamente:

- Uso obrigatório de calçado específico/limpo para o treino;
- Cumprir as indicações do pessoal de serviço e dos técnicos;
- Não comer dentro das instalações;
- Utilização de toalha em todas as aulas;



DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO E PLANEAMENTO

Contactos

Geral:

Tel. 282 990 021

Complexo Desportivo de Aljezur:

Tel. 282 243 321/ 282 243 336

E-mail: desporto@cm-aljezur.pt

Hórrários

2ª a 6ª feira - 09h00 / 20h30

◇ INSCRIÇÕES



Nos serviços online disponíveis no site do Município de Aljezur, em 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



COMPLEXO DESPORTIVO DE ALJEZUR



Calendário de Atividades
2022/2023

DESPORTO PARA TODOS

DESPORTO PARA TODOS



ALJEZUR ATIVO

Faça Desporto connosco

COMPLEXO DESPORTIVO DE ALJEZUR

◇ CALENDARIZAÇÃO

Horário de funcionamento	Pavilhão (2ª a 6ª feira – das 09:00 às 20:30)
Início de Época	26 de setembro 2022
Interrupções	19 de dezembro de 2022 a 02 de janeiro de 2023
Final de Época	30 de junho de 2023

◇ GINÁSTICA SÉNIOR

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10:30 - 11:15	ODECEIXE	CARRAPATEIRA	SEROMINHEIRO	ODECEIXE	CARRAPATEIRA
11:30 - 12:15	ROGIL	ALJEZUR		ROGIL	ALJEZUR

◇ PAVILHÃO MUNICIPAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
15:30 – 16:15				ACTIVE KIDS (10 a 15 ANOS)	
16:15 – 17:00	TREINO POSTURAL		TREINO POSTURAL	PILATES (16:30 – 17:15)	
17:00 – 17:45					ACTIVE KIDS (06 a 09 ANOS)
18:00 - 18:45	EXPRESS CORE	PILATES	EXPRESS CORE		EXPRESS CORE
19:00 - 20:15	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL

Município de Aljezur

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO
ECONÓMICO E PLANEAMENTO

Complexo Desportivo de Aljezur

Tel. 282 243 321 / 282 243 336



geral@cm-aljezur.pt
desporto@cm-aljezur.pt