

## UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – PAVILHÃO DESPORTIVO

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;

## UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – PISCINAS MUNICIPAIS

De modo a respeitar as condições higieno-sanitárias é importante o cumprimento das seguintes regras:

- Uso de calçado limpo dentro das instalações;
- Uso de touca durante a utilização da piscina;
- Uso de chinelos limpos dentro do cais da piscina;
- Uso de fato de banho correto;
- Cumprimento das regras de funcionamento do espaço;

## ◆ INSCRIÇÕES



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



**Presencialmente,**  
Junto à receção do Pavilhão Municipal todos os dias úteis, até às 19H00



Através do  
**Telefone 282 243 321**  
Todos os dias úteis entre as 10H00 e as 19H00



DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO ECONÓMICO E PLANEAMENTO

### Contactos

Geral:

Tel. 282 990 021

Complexo Desportivo de Aljezur:

Tel. 282 243 321 / 282 990 023

E-mail: [desporto@cm-aljezur.pt](mailto:desporto@cm-aljezur.pt)

### Horários

2ª a 6ª feira - 10h00 / 19h00



COMPLEXO DESPORTIVO DE ALJEZUR



Calendário de Atividades  
2023/2024

**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 10:00 às 20:00) Piscinas (2ª a 6ª feira – das 10:00 às 20:00)
Início de Época	18 de setembro de 2023
Interrupções	18 de dezembro de 2023 a 01 de janeiro de 2024 e de 25 a 29 de Março de 2024
Final de Época	28 de junho de 2024

### ◇ 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 (9 a 15 ANOS)	
16:15 - 17:00	TREINO POSTURAL		TREINO POSTURAL	PILATES (16:30 - 17:15)	
17:00 - 17:45					ACTIVE KIDS (6 a 8 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

### ◇ PISCINAS MUNICIPAIS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11:45 - 12:30			HIDRO SÉNIOR		
16:00 - 16:30	AMA 0 - T1	AMA III - T1 (15h45 - 16h30)	BEBÉS (18 - 36 meses)	AMA 0 - T1	BEBÉS (9 - 18 meses)
16:30 - 17:15	AMA I - T1	AMA II - T1	AMA I - T1	AMA I - T2	AMA II - T1
17:15 - 18:00		AMA 0 - T2			AMA I - T3
18:15 - 19:00			AMA III - T2	AMA II - T2	
19:15 - 20:00	HIDRO		HIDRO	AMA ADUL.	NT - T1

  
aljezur  
Município de Aljezur

DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO  
ECONÓMICO E PLANEAMENTO

Complexo Desportivo de Aljezur

Tel. 282 243 321 / 282 990 023



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