



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS**

Tiago Miguel Nabais Pires
setembro | 2011

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso: CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas

Relatório de Estágio



Nome: Tiago Miguel Nabais Pires

Início do Estágio: 28 de Junho

Fim de Estágio: 30 de Setembro

Duração: 3 Meses

Setembro de 2011

Índice

Índice de Imagens	ii
Índice de Tabelas.....	ii
Entidades e Contactos.....	1
Agradecimentos	2
Introdução	3
Cidade do Sabugal	4
O que é o Sabugal +	5
Objectivos.....	5
Atribuições	6
Órgãos da Empresa	8
Conselho de Administração	8
Estágio curricular.....	9
Horário	9
Objectivos gerais do Estágio	10
Descrição das Actividades realizadas ao longo do estágio	10
O que são as férias desportivas.....	12
Algumas Fotos das Actividades Realizadas	13
Conclusão	16
Bibliografia	17
Anexos.....	18

Índice de Imagens

Imagem 1 - Castelo de Sabugal	4
Imagem 2 - Grupo de Jovens das Férias Desportivas.....	11
Imagem 3 - Escavações Arqueológicas no Castelo de Alfaiates e Peddy Papper.....	13
Imagem 4 - Tarde de Saúde Imagem 5 - Tarde de Pintura	14
Imagem 6 - Tarde na Praia Fluvial	14
Imagem 7 - BTT e Tarde na TrutalCôa	14
Imagem 8 - Vista Interior das Piscinas	15
Imagem 9 – Ficha de Inscrição na Natação.....	23
Imagem 10 - Ginásio Cardiofitness/Musculação.....	24
Imagem 11 - Horário e Preçário	24

Índice de Tabelas

Tabela 2 - EQUIPAMENTO PARA CORRIDAS	19
Tabela 3 - EQUIPAMENTO PARA SALTO EM ALTURA	19
Tabela 4 - EQUIPAMENTO PARA SALTO EM COMPRIMENTO E TRIPLO SALTO.....	19
Tabela 5 - EQUIPAMENTO PARA LANÇAMENTO DO PESO.....	20
Tabela 6 - EQUIPAMENTO PARA LANÇAMENTO DO DARDO	20
Tabela 7 - EQUIPAMENTO PARA LANÇAMENTO DO DISCO.....	20
Tabela 8 - EQUIPAMENTO PARA O LANÇAMENTO DO MARTELO	21
Tabela 9 - GAIOLA MARTELO/DISCO.....	21
Tabela 10 - OUTROS EQUIPAMENTOS.....	21
Tabela 11 - INVENTÁRIO DE MATERIAL DA PISCINA.....	22

Entidades e Contactos

Curso – CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas

Local de Estágio – Sabugal+ Empresa Municipal Sabugal+

Sede no Largo de S. Tiago,

6320-447 Sabugal

Tel.: 271 750 080

Fax: 271 750 088

E-mail: geral@sabugalmais.com

Orientador do local de Estágio: Sérgio Lages Pires

Professor Orientador:

Nome: Bernardete Jorge

Agradecimentos

A caminhada feita desde Junho até Setembro foi, sem dúvida, a experiência mais enriquecedora que alguma vez tive no âmbito da formação académica, não desprezando contudo todo o trabalho desenvolvido anteriormente.

De uma forma geral, pode-se referir que tudo o que foi feito desde a minha entrada para o curso de Especialização Tecnológica de Treino de Jovens Atletas foi ponto essencial para culminar no SABUGAL+. Foi uma soma de trabalho e dedicação, de objectivos e oportunidades que fui sabendo agarrar.

Quero aqui expressar umas palavras de agradecimento a todas as pessoas que tornaram este estágio possível, nomeadamente:

De uma forma geral, agradeço a todas as pessoas que directas ou indirectamente contribuíram para o bom funcionamento do meu estágio.

Dirijo o meu sincero reconhecimento ao Sabugal +, funcionários e direcção, que me integraram e sempre esclareceram as minhas dúvidas.

A família merece sempre um lugar de destaque pela paciência e apoio.

Por último, agradeço aos meus colegas e amigos que sempre me apoiaram na minha caminhada até aqui.

Introdução

O presente relatório é o resultado do estágio curricular do curso de Especialização Tecnológica de Treino Desportivo de Jovens Atletas (CET) na empresa SABUGAL +, Empresa Municipal de Gestão de Espaços Culturais, Desportivos Turísticos e de Lazer.

Concluído o plano de estudos do Curso de Especialização Tecnológica, chegou então a altura de realizar o meu estágio curricular. O estágio é uma oportunidade de aplicar a teoria aprendida à prática do quotidiano no mundo profissional. Tendo noção que o estágio iria ser um passo importante na minha vida, uma vez que é a ponte entre o mundo académico e o profissional, ponderei bastante para decidir que instituição escolheria para fazer o meu estágio. Como tal, preocupei-me em escolher uma organização com a qual me identificasse e surgiu o SABUGAL+.

Assim sendo, escolhi a SABUGAL+ achei que seria desafiante para mim realizar o estágio nesta organização.

No decorrer dos três meses de estágio, foi-me possibilitado pôr em prática aprendizagens obtidas durante o CET e viver a realidade profissional. Neste relatório, será feita uma abordagem sobre a SABUGAL +, assim como, a descrição das actividades que lá desenvolvi.

Cidade do Sabugal¹

O **Sabugal** é uma cidade portuguesa, pertencente ao Distrito da Guarda, região Centro e sub-região da Beira Interior Norte, com cerca de 2 200 habitantes. Fica em Terras de Riba-Côa, assim como Pinhel, Almeida, Mêda e Figueira de Castelo Rodrigo. É sede de um município com 826,70 km² de área e 14 871 habitantes (2006), subdividido em 40 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Almeida, a leste pela Espanha, a sul por Penamacor, a sudoeste pelo Fundão, a oeste por Belmonte e a noroeste pela Guarda.

Foi elevada a cidade em 9 de Dezembro de 2004.



Imagem 1 - Castelo de Sabugal

¹ <http://pt.wikipedia.org/wiki/Sabugal>

O que é o Sabugal +

SABUGAL +, Empresa Municipal de Gestão de Espaços Culturais, Desportivos Turísticos e de Lazer, EM", adiante designada Empresa, é uma Empresa Municipal, com personalidade jurídica e dotada de autonomia administrativa, financeira e patrimonial.

A capacidade jurídica da Empresa abrange todos os direitos e obrigações necessários a persecução do seu objecto, nos termos dos presentes estatutos.

A Empresa rege-se pelos presentes estatutos e subsidiariamente pelo regime das empresas públicas e, no que não estiver especialmente regulado, pelas normas aplicáveis às sociedades comerciais.

Sede, formas de representação social e duração

1 - A Empresa tem a sua sede na vila de Sabugal.

2 - A empresa pode por deliberação do seu Conselho de Administração, estabelecer qualquer tipo de representação ou instalações onde e quando for necessário à persecução dos seus fins.

3 - A duração da Empresa é por tempo indeterminado.

Objectivos

1 - A empresa tem como objecto promover, apoiar e desenvolver actividades de carácter cultural, social, patrimonial, desportivo, recreativo, turístico e ambiental no município do Sabugal, através, entre outras formas, da concepção, construção, gestão, manutenção, exploração e dinamização de equipamentos e infra-estruturas municipais, designadamente parques de campismo, parques termais e parques temáticos, bem como a realização de eventos.

2 - Em complemento das actividades previstas no número anterior, a Empresa poderá exercer directamente ou em colaboração com terceiros actividades acessórias ou subsidiárias do seu objecto principal ou relativas a outros ramos de actividade conexos, incluindo a prestação de serviços, que não prejudiquem a prossecução do objecto e que tenham em vista a melhor utilização dos seus recursos disponíveis.

3 - Para o desenvolvimento do seu objecto, serão afectados desde já à Empresa, a gestão e funcionamento dos espaços do Museu/Auditório Municipal, Piscinas e Gimnodesportivo Municipais, Estádio Municipal/Pista de Atletismo, Centro de Juventude Cultura e Lazer do Soito, Rede de Informação Turística e Zonas de Caça Municipais.

Pode, em qualquer momento ser afectada à empresa a gestão de outros bens que o Município venha a deliberar no futuro.

4 - A Empresa pode ainda exercer actividades de âmbito recreativo, promovendo e realizando eventos.

Atribuições

1 - Constituem atribuições da Empresa:

- a) Desenvolver todas as acções que visem assegurar, de forma regular, contínua e eficiente o seu objecto social;
- b) Administrar, assegurando a manutenção, reparação, renovação e aquisição de equipamentos e infra-estruturas culturais, sociais, patrimoniais, desportivas, recreativas, turísticas e ambientais que lhe estejam afectos;
- c) Adquirir, alienar, arrendar, tomar de arrendamento, onerar e administrar bens móveis e imóveis com vista à prossecução do seu objecto e, bem assim, ceder o gozo desses bens através de locação ou cessão de exploração;
- d) Celebrar contratos de empreitada, de fornecimento e de prestação de serviços;
- e) Participar na constituição ou adquirir participações em associações, federações, cooperativas, fundações, sociedades comerciais ou outras pessoas colectivas e participar em qualquer tipo de parcerias adequadas ao desenvolvimento dos seus fins;

- f) Promover a realização de expropriações por utilidade pública dos imóveis e direitos a eles relativos, necessários à prossecução das suas atribuições, nos termos legalmente previstos;
- g) Realizar estudos e projectos e captar financiamentos privados ou públicos, bem como subsídios ou fundos nacionais e comunitários;
- h) Desenvolver quaisquer acções e actividades destinadas à dinamização dos equipamentos e infra-estruturas a ela afectos;
- i) Assegurar a mais ampla participação das populações na utilização dos equipamentos e infra-estruturas que administra;
- j) Organizar eventos, divulgar e dinamizar o património, a cultura, o artesanato, o turismo, as actividades desportivas e de tempos livres;
- k) Promover a imagem do concelho e desenvolver estudos e projectos que promovam o desenvolvimento económico e social do município do Sabugal;
- l) Exercer quaisquer outras atribuições que lhe sejam cometidas pelo município, bem como praticar todos os actos necessários, úteis ou convenientes à integral prossecução das suas atribuições.

Órgãos da Empresa

1- São órgãos da Empresa:

- a) O Conselho de Administração;
- b) O Fiscal Único;
- c) O Conselho Geral.

Conselho de Administração

1 - O Conselho de Administração é o órgão de gestão da Empresa e é composto por três membros, um dos quais é o presidente, nomeados e exonerados pela Câmara Municipal de Sabugal

.

2 - O Conselho de Administração poderá delegar em qualquer dos seus membros algumas das suas competências, definindo para tanto os limites e as condições do seu exercício.²

² http://www.sabugalmais.com/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=79

Estágio curricular

O meu estágio curricular, como já foi dito anteriormente, foi efetuado na empresa municipal SABUGAL+, e decorreu do dia 28 de Junho a 30 de Setembro 2011.

Procurei desde logo conhecer a instituição, integrar-me de uma forma proativa, obter um conhecimento da realidade no ramo e tentei retirar maior partido e experiência.

Pretendi também manter-me motivado e com um espírito empreendedor, para que deste modo pudesse contribuir para os objetivos da empresa, por outro lado, colocar em prática a teoria apreendida ao longo do curso, nas várias unidades curriculares e complementar a minha aprendizagem com novas técnicas, programas e metodologias

Horário

Durante o meu estágio curricular o meu horário foi das 9h às 17h30m.

No entanto, a realização de certas actividades que participei, de acordo com a minha disponibilidade laboral e ainda das necessidades do SABUGAL+ este horário foi substancialmente alargado. Assim na generalidade, ao longo do estágio o horário foi flexibilizado permitindo-me, trabalhar nas diferentes actividades como por exemplo nos treinos de natação que são ao final do dia.

O horário foi sempre de acordo com as actividades cumprindo e ultrapassando as horas previstas no plano de estágio.

Objectivos gerais do Estágio

Acompanhar e intervir na conceção, planeamento, operacionalização e avaliação das actividades desenvolvidas, eram os objetivos gerais do estágio.

Os meus principais objetivos eram:

- Vivenciar toda a experiência possível;
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do curso como ao longo da vida e se possível aplicá-los em situação de prática;
- Conseguir um progressivo envolvimento direto nas actividades;
- Melhorar a capacidade de trabalho;
- Ser empenhado e activo.

Descrição das Actividades realizadas ao longo do estágio

Neste período de estágio participei em algumas actividades realizadas pela empresa Sabugal + tais como:

Acompanhamento e realização de actividades nas várias áreas em que a empresa está envolvida na parte desportiva.

- **Férias desportivas**, acompanhamento dos vários grupos de crianças, elaboração de actividades para os grupos e supervisionar as actividades realizadas pelos mesmos grupos e garantir a realização das mesmas de forma correcta.

As actividades realizaram-se a maioria no Sabugal, apesar de termos feito algumas saídas tais como a praias “live beach” em Mangualde, fomos também as escavações arqueológicas que estavam a decorrer no Castelo de Alfaiates, viveiro das trutas em Vale de Espinho. Quanto a alimentação íamos almoçar todos os dias ao restaurante que está situado no edifício nas piscinas municipais tinha o custo de 2,50€ a refeição quem tivesse possibilidade de ir almoçar a casa podia ir, nas saídas almoçamos nos próprios locais.



Imagem 2 - Grupo de Jovens das Férias Desportivas

Nas piscinas, observação/vigilância dos utentes que frequentam a piscina e apoio durante a realização das aulas de natação, revalidação ou inscrições dos alunos de natação, junto em anexo vai a ficha de inscrições, Fiz também o inventário do material que existe nas piscinas que vai discriminado em anexo.

Observação das sessões de treino: nesta fase estive em contacto com o modelo de treino utilizado pela equipa técnica, na observação dos exercícios e de quais os factores que os atletas teriam que melhorar, para terem um melhor desempenho dentro de água e uma maior velocidade e técnica.

Na parte do ginásio, observação/vigilância dos utentes que frequentam o ginásio, apoio ao monitor responsável do ginásio na elaboração de alguns exercícios que são efectuados pelos utentes.

Na parte da manutenção, conhecimento do funcionamento das instalações assim como a sua manutenção e intervir sempre que solicitado, fiz também o inventario do material de atletismo que se encontra no estádio municipal do Sabugal.

Dias	Manhã / 9h00 - 12h30	Tarde 14h00 / 17h30	Necessidades:
Segunda-feira 27 de Junho	Divisão dos grupos no Pavilhão Municipal / “Manha Saúde” - Centro de Saúde I° Socorros	Actividades Aquáticas - Piscinas	Roupa desportiva / Fato de banho / Touca / Chinelo / Gel de banho
Terça-feira 28 de Junho	Caça ao Tesouro	Construção de jogos didácticos	Roupa desportiva / Protector solar
Quarta-feira 29 de Junho	Visita do Quartel dos Bombeiros / Raihotel	Trabalhos Manuais / Pintura na tela	Roupa desportiva / Protector solar
Quinta-feira 30 de Junho	Trutalcôa	Trutalcôa	Roupa normal / Protector solar
Sexta-feira 01 de Julho	Praia Fluvial	Praia Fluvial	Fato de banho / Protector solar
Segunda-feira 04 de Julho	Praia Fluvial	Praia Fluvial	Fato de banho / Protector solar
Terça-feira 05 de Julho	Escavação Vilar Maior	Escavação Vilar Maior	Roupa velha / Protector solar
Quarta-feira 06 de Julho	BTT	“Tarde Saúde” - Centro de Saúde	Roupa desportiva / Protector solar / Bicicleta / Capacete / Muda de Roupa / Chinelo / Gel de banho
Quinta-feira 07 de Julho	Praia live beach / Mangualde	Praia live beach Mangualde	Roupa desportiva / Protector solar / Fato de banho
Sexta-feira 08 de Julho	Actividades Aquáticas - Piscinas	Biblioteca / Cinema	Fato de banho / Touca / Chinelo / Gel de banho

Tabela 1 – CALENDARIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES DAS FÉRIAS DESPORTIVAS

O que são as férias desportivas

E a ocupação saudável dos tempos livres dos jovens, designadamente através da descoberta e prática desportivas, assume papel determinante na sua formação e desenvolvimento, visa contribuir para essa formação integral, proporcionando aos jovens a oportunidade do exercício e prática de modalidades desportivas.

O Programa Férias Desportivas visa proporcionar aos jovens a descoberta e o contacto com o mundo do desporto, durante o período compreendido entre 27 de Junho e 8 de Julho.

As actividades que as crianças gostaram mais de realizar foram as saídas que efectuaram tais como “ Trutalcôa, as idas a praia fluvial, a escavação arqueológica em Alfaiates, o BTT, Praia Live Beach em Mangualde” e as actividades aquáticas nas piscinas, acho que as actividades foram todas bem-sucedidas.

Algumas Fotos das Actividades Realizadas



Imagem 3 - Escavações Arqueológicas no Castelo de Alfaiates e Peddy Paper



Imagem 4 - Tarde de Saúde



Imagem 5 - Tarde de Pintura



Imagem 6 - Tarde na Praia Fluvial



Imagem 7 - BTT e Tarde na TrutalCôa

Piscinas:

A prática de actividades físicas e desportivas é indispensável ao funcionamento harmonioso da sociedade e constitui um importante factor de equilíbrio, bem-estar e desenvolvimento dos cidadãos.

A prática de actividades físicas e desportivas é reconhecida como um elemento fundamental de educação, cultura e vida social do cidadão, proclamando-se o interesse e direito à sua prática, independentemente da idade, sexo, condição social e habilitações académicas.

A utilização das Piscinas Municipais deverá ter quatro grandes objectivos:

- 1.Satisfazer as necessidades educativas e formativas da população jovem;
- 2.Promover a recreação e ocupação dos tempos livres.
- 3.Responder às necessidades de manutenção da saúde;
- 4.Contribuir para a prática desportiva especializada;
5. As normas e condições de funcionamento, cedência e utilização das Piscinas Municipais do Sabugal, ficam subordinadas ao disposto no presente Regulamento.



Imagem 8 - Vista Interior das Piscinas

Conclusão

A verdade, é que este estágio foi uma experiência muito importante na minha vida pessoal e profissional. Se nos primeiros dias, tive receios de não estar à altura ou que estivessem a depositar demasiadas confianças em cima de um inexperiente, hoje, percebo que a aprender, vou estar sempre e que o simples facto de ter vontade para aprender sempre mais e mais, me traz ensinamentos e competências que me facilitam a resolução das actividades.

Este estágio, permitiu-me adquirir competências na área do desporto, assim como pôr em prática muitos dos conhecimentos que eu adquiri mas que julgava “adormecidos”.

Gostei de todos os desafios, mas tive uma satisfação especial, no decorrer das férias desportivas porque envolvia actividades ao ar livre a maioria das vezes e claro que é sempre muito bom trabalhar com crianças.

Apesar dos receios e de, inicialmente, tudo ser novidade para mim, considero que me adaptei bem a esta realidade e que me entreguei a 100% a todos os projectos. Mais do que um estágio curricular, esta experiência foi a confirmação do que eu pretendo para o meu futuro e do que realmente me traz satisfação profissional.

Bibliografia

http://www.sabugalmais.com/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=79

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Sabugal>

Anexos

Lista de material de atletismo do Estádio Municipal do Sabugal (verificada em 29/07/2011)

Tabela 1 - EQUIPAMENTO PARA CORRIDAS

Blocos de partida	8
Barreiras de atletismo de alta competição	70
Barreiras de atletismo tipo escolar	12
Carro para transporte de barreiras	2
Contador de voltas manual, com sineta	1
Conjunto de 6 unidades de testemunhos em alumínio (faltam 2 unidades)	1

Tabela 2 - EQUIPAMENTO PARA SALTO EM ALTURA

Colchão de salto em altura, 6x4x0,60m	1
Capa de protecção impermeável	1
Sommier para colchão de queda	1
Colchão anti-cravação	1
Par de postes de salto em altura com base de duas rodas	1
Fasquia para salto em altura	3
Régua graduada em alumínio e base metálica	Em falta

Tabela 3 - EQUIPAMENTO PARA SALTO EM COMPRIMENTO E TRIPLO SALTO

Tábua de chamada	2
Tábua de madeira para plasticina	2
Conjunto de 12 marcas de referência/sinalização	4
Conjunto de 2 sinalizadores laterais	1
Nivelador de areia	1
Rolo de alisamento de plasticina	1
Placas de plasticina	2

Tabela 4 - EQUIPAMENTO PARA LANÇAMENTO DO PESO

Peso recarregável, 2Kg	2
Peso recarregável, 3Kg	2
Peso, 4Kg e 100mm diâmetro	1
Peso 4Kg e 105mm diâmetro	1
Peso recarregável 5Kg	2
Peso recarregável 6Kg	2
Peso 7,260Kg e diâmetro 113mm	1
Peso bronze 7,260Kg e diâmetro 115mm	1
Peso 7,260Kg e diâmetro 125mm	1

Tabela 5 - EQUIPAMENTO PARA LANÇAMENTO DO DARDO

Dardo 400g	2
Dardo 600g / 50m	1
Dardo 600g / 60m	1
Dardo 700g / 55m	2
Dardo 700g /65m	0
Dardo 800g / 60m	2
Dardo 800g / 70m	0

Tabela 6 - EQUIPAMENTO PARA LANÇAMENTO DO DISCO

Disco de Fibra 0,750Kg	Em falta
Disco de Madeira 0,750Kg	1
Disco de Fibra 1Kg	1
Disco de Madeira 1Kg	1
Disco de Fibra 1,5Kg	1
Disco de Madeira 1,5Kg	1
Disco de Fibra 1,750Kg	1
Disco de Madeira 1,750Kg	1
Disco de Fibra 2Kg	1
Disco de Madeira 2Kg	1

Tabela 7 - EQUIPAMENTO PARA O LANÇAMENTO DO MARTELO

Martelo 3Kg	2
Martelo 4Kg	2
Martelo 5Kg	2

Tabela 8 - GAIOLA MARTELO/DISCO

Gaiola para lançamentos, com mangas de fixação (algumas peças em falta)	1
Rede para gaiola de lançamento	1
Circuito metálico, diâmetro 2,5m, para lançamento	1
Redutor metálico para circuito concêntrico	1

Tabela 9 - OUTROS EQUIPAMENTOS

Duas fitas de sinalização de sectores, com 55mm de largura e 100m de comprimento	Em falta
Grampos de fixação de fita de sinalização. Jogo de 100 unidades	2
Enrolador de fita de sector, com manivela	3 (falta 1)
Fita métrica 10m	Em falta
Fita métrica 20m	Em falta
Fita métrica 50m	Em falta
Fita métrica 100m	Em falta
Anemómetro electrónico digital	1 (avariado)

Tabela 10 - INVENTÁRIO DE MATERIAL DA PISCINA

DESCRIÇÃO	QUANT.	Data de aquisição	Quali.
Cestos Basquetebol	4		
Balizas	2		
Noodles vermelhos	50		
Jogo do Galo	1		
Halteres – Gin Redondos	32		
Arcos Grandes	20		
União Pequenas (redondas)	12		
União Grandes (redondas)	12		
Cinto de resistência/ esponja	30		
Cinto de resistência/ Plástico	10		
Colchões pequenos	5		
Colchões Grandes	3		
Bolas Pequenas	28		
Argolas de Fundo	29		
Pranchas Peixes	12		
Pranchas Aqua-Trainer	7		
Varras de Fundo	4		
Pranchas	60		
Tapete Flutuante	2		
Tapete bebe furado	4		
Peças Jogo do Galo	20		
Cones de esponja	18		
Rolos de fita elástica	2		
Tapete de hidro	2		
Paus para halteres	25		
Testemunhos de profundidade	25		
Bolas Mediciniais 5 kl/ Golfinho	5		
Bolas Mediciniais 3 kl/Golfinho	5		
Bolas Mediciniais 1 kl/ Golfinho	5		



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

Ficha de Identificação

Associação

1 Nome

Primeiro	do meio	apelido

2 Data Nascimento

Dia	Mês	Ano

3 Sexo (assinalar x)

4 Nacionalidade

5 Identificação

B.I.	Cédula	Passaport	(assinalar x)
Nº	Data Emis	Local	Validade

6 Exame Médico válido até

Dia	Mês	Ano

7 Morada

CP

Localidade

8 Contactos

Telefone TM

Fax e-mail

9 Clube ou Associação

Sigla

10 (assinalar x N° Lic. Categoria Disciplina

<input type="checkbox"/> Nova Filiação	<input type="checkbox"/> Atleta	<input type="checkbox"/> Nat. Pura
<input type="checkbox"/> Revalidação	<input type="checkbox"/> Técnico	<input type="checkbox"/> P. Aquático
<input type="checkbox"/> Alt. Dados	<input type="checkbox"/> Árbitro	<input type="checkbox"/> N. Sincron.
	<input type="checkbox"/> Masters	<input type="checkbox"/> Saltos
	<input type="checkbox"/> Dirigente	

O Director do Clube

O Filiado

Imagem 9 – Ficha de Inscrição na Natação

GINÁSIO CARDIO-FITNESS/ MUSCULAÇÃO

*A Funcionar a partir de 26 de Novembro
nas Piscinas Municipais do Sabugal*



INSCRIÇÕES
ABERTAS



Rua Joaquim Manuel Correia
 6320-345 Sabugal
 Telef. 271 750 150/ Fax: 271 750 158
 E-mail: geral@sabugalmais.com
 URL: WWW.sabugalmais.com

Imagem 10 - Ginásio Cardiofitness/Musculação

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIO-FITNESS

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
10:30		10:30		10:30	10:30
13:30		13:30		13:30	13:30
13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	15:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	18:30

TABELA DE PREÇOS DO GINÁSIO DE MUSCULAÇÃO E CARDIO-FITNESS

JÓIA: 15,00€

PACOTE MENSAL 20 EUROS: Utilização 3 vezes por semana (60 min. por utilização), só podendo ser 1 utilização entre as 18:00 e as 20:00 por semana

PACOTE MENSAL 25 EUROS: Utilização todos os dias (60 min. por utilização), só podendo ter 2 utilizações entre as 18:00 e as 20:00

PACOTE MENSAL 30 EUROS: Utilização todos os dias (60 min. por utilização), sem restrições de horário.

PACOTE MENSAL NATAÇÃO GYM 1 (18€): Natação 1 vez por semana e ginásio 1 vez por semana

PACOTE MENSAL NATAÇÃO GYM 2 (25€): Natação 2 vezes por semana e ginásio 1 vez por semana

ENTRADA AVULSO: 2,50€

PACOTE HIDRO GYM (22,50€): 10 ENTRADAS EM 3 MESES

PACOTE MAN/LOC/AERO GYM (25€): 10 ENTRADAS EM 3 MESES

PACOTE NATAÇÃO GYM (22,50€): 10 ENTRADAS EM 3 MESES

PACOTE GYM (22,50€): 10 ENTRADAS EM 3 MESES

Acesso condicionado à
 lotação máxima instantânea
 de 15 pessoas.

Imagem 11 - Horário e Preço