



## JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM

### PELOURO DO DESPORTO

#### Regulamento Atividades Físicas e Desportivas da Junta de Freguesia de Belém

Época letiva 2024/2025

#### I. OFERTA DESPORTIVA

A Junta de Freguesia de Belém (JFB) – Pelouro Desporto conta com a seguinte oferta desportiva:

Atividade	Professor	Local	Horário	Pagamento Recenseados e Funcionários	Pagamento Não Recenseados
<b>Ginástica de Manutenção</b>	Tânia Teixeira	Centro Social de Belém	<b>Turma 1:</b> 3ªf e 5ªf das 10h15 às 11h; <b>Turma 2:</b> 3ªf e 5ªf das 11h às 11h45	10€	15€
<b>Pilates</b>			<b>Turma 4 Pilates:</b> 2ªf e 6ªf das 10h00 às 11h00.		
<b>Yoga</b>	Gisela Correia	Centro Social de Belém	<b>Turma 1:</b> 2ªf e 6ªf das 9h às 10h; <b>Turma 2:</b> 2ªf e 6ªf das 18h às 19h <b>Turma 3:</b> 2ªf e 4ªf das 17h às 18h	10€	15€
<b>Ginástica Sénior</b>	Vítor Gonçalves	Centro Social de Belém	3ªf e 5ªf das 15h30 às 16h30	gratuito	gratuito
<b>Ritmos Latinos</b>	Mª Luz Santos	Centro Social de Belém	5ªf e 6ªf das 17h às 18h	gratuito	gratuito
<b>Ginástica Infantil</b>	Maria Morais	Centro Social de Belém	3ªf e 5ªf das 18h às 19h	10€	15€
<b>Danças Country</b>	Cláudia Valls	Centro Social de Belém	2ªf das 19h às 21h e Sábado das 16h às 18h	gratuito	gratuito
<b>Pilates</b>	Cátia Filipe	Centro Social de Belém	<b>Turma 1:</b> 3ªf e 5ªf das 9h30 às 10h15; <b>Turma 2:</b> 2ªf e 4ªf das 15h30 às 16h15 <b>Turma 3:</b> 2ªf e 4ªf das 16h15 às 17h	10€	15€
<b>Dança Sénior</b>	Ricardo Cabaço	Caselas FC	5ªf das 16h às 17h;	10€	15€
<b>Dança Infantil</b>	Ricardo Cabaço	Caselas FC	2ªf e 6ªf das 17h30 às 18h30;	10€	15€
<b>Capoeira</b>	Fabiano Gavial	Centro Social de Belém	4ªf das 18h30 às 19h30	10€	15€



## JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM PELOURO DO DESPORTO

### II. INSCRIÇÕES

1. As inscrições deverão ser efetuadas presencialmente, numa das secretarias da Junta de Freguesia de Belém (JFB) - Sede ou Delegação;
2. Procedimentos de Inscrição:
  - a. As fichas **não podem ser aceites** sem os seguintes campos preenchidos:
    - i. Nome Completo;
    - ii. Data de Nascimento;
    - iii. NIF;
    - iv. Nº Documento de Identificação;
    - v. Contacto telefónico;
    - vi. Contacto de urgência (prioritário);
    - vii. Identificação do tipo de pagamento: Recenseado, Não Recenseado ou Funcionário;
    - viii. Assinatura da Ficha de Inscrição;
    - ix. Preenchimento e assinatura do Termos de Responsabilidade;
    - x. Fotocópia do Doc. De Identificação e NIF (só com consentimento do aluno);
  - b. Não serão aceites inscrições sem o pagamento da primeira mensalidade da(s) atividade(s) em que o utente se inscreveu.
3. Nas atividades desportivas que apresentem mais do que uma turma, por exemplo a ginástica de manutenção ou o yoga, o utente deverá indicar com uma cruz (X) o horário no qual se inscreve;

### III. PAGAMENTOS E MENSALIDADES

1. O pagamento de cada mensalidade deverá ser efetuado entre o **dia 1 e 8 de cada mês, devendo o utente deslocar-se diretamente a uma das secretarias da JFB, ou solicitar o IBAN da JFB e efetuar o pagamento por transferência bancária;**
  - 1.2 Caso o utente opte pelo pagamento por transferência bancária, é obrigatório o envio do respetivo comprovativo de pagamento para o seguinte endereço de email: [facturacao@jf-belem.pt](mailto:facturacao@jf-belem.pt);
2. Caso o aluno não cumpra o período de pagamento da mensalidade supramencionado, perderá automaticamente a sua vaga, salvo aviso prévio ao Pelouro do Desporto (com justificação válida);
3. Não são permitidas interrupções de pagamentos devido a ausência por um ou mais meses por parte do aluno, exceto por motivos de saúde, sendo obrigatória a apresentação de uma declaração médica para o efeito;
4. A mensalidade deverá ser sempre paga na íntegra, independentemente do aluno não poder frequentar todas as aulas mensais da modalidade em que se inscreve, previstas no horário;



## JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM

### PELOURO DO DESPORTO

5. Não está previsto desconto para familiares;

#### IV. OUTRAS CONSIDERAÇÕES

1. Caso o aluno não marque presença em **pelo menos metade das aulas da atividade em que se inscreveu, durante um mês efetivo**, perderá automaticamente a sua vaga, salvo aviso prévio ao Pelouro do Desporto (com justificação válida);
2. As trocas de turma/horário entre alunos não são permitidas;
3. Em caso de lotação de uma turma, o utente poderá inscrever-se, mas ficará a aguardar na lista de espera da turma em que se inscreve, sendo posteriormente contactado quando surgir uma vaga;
4. Os utentes interessados em realizar uma aula experimental deverão dirigir-se diretamente à secretaria da JFB para agendar a mesma, tendo obrigatoriamente de ceder o seu nome, contacto e horário pretendido;
5. Os alunos que se encontrem a frequentar uma época desportiva de forma regular e queiram dar continuidade às aulas na época desportiva seguinte, poderão garantir novamente a sua vaga na turma, através do pagamento antecipado do mês de setembro (mês em que se inicia a nova época desportiva) até ao final da presente época (31 de Julho), desde que tenham a sua situação regularizada nessa altura;
6. Em caso de desistência, o aluno deverá manifestar a cedência da vaga ao Pelouro do Desporto **até ao final do mês corrente, por escrito**, de forma a não ser cobrada uma nova mensalidade;
7. O presente regulamento poderá sofrer alterações ao longo da época letiva, sempre que existirem motivos de força maior que a isso obriguem (por exemplo, estado de emergência nacional, razões de saúde pública, entre outros);
8. Considerações específicas por atividade:
  - a. YOGA
    - i. As aulas de Yoga permitem a correção da postura física, aumento do equilíbrio, força e flexibilidade, reeducação respiratória e meditação;
    - ii. Idade: a partir dos 16 anos;
    - iii. Recenseados e não recenseados;
    - iv. Cada praticante deve ter o seu colchão de Yoga.
  - b. GINÁSTICA INFANTIL
    - i. Iniciação à ginástica nas suas diferentes modalidades, com foco no treino da flexibilidade, força e coordenação motora;
    - ii. Idades: dos 5 aos 12 anos;
    - iii. Recenseados e não recenseados;



## JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM

### PELOURO DO DESPORTO

#### c. GINÁSTICA MANUTENÇÃO

- i. Modalidade que permite o desenvolvimento da força muscular, coordenação motora e resistência aeróbia;
- ii. Idade: a partir dos 16 anos;
- iii. Recenseados e não recenseados;

#### d. GINÁSTICA SÉNIOR

- i. Modalidade que permite o desenvolvimento da força muscular, coordenação motora e resistência aeróbia, adequada a praticantes idosos;
- ii. Idade: a partir dos 65 anos;
- iii. Recenseados e não recenseados;

#### e. PILATES

- i. Modalidade que promove a correção postural e aumenta a força e a consciência corporal;
- ii. Idade: a partir dos 16 anos;
- iii. Recenseados e não recenseados;

#### f. DANÇA INFANTIL

- i. Modalidade que promove o bem-estar geral das crianças, através do aumento do equilíbrio e da coordenação motora e flexibilidade; promove melhorias na postura, na capacidade cardiorrespiratória e no sistema cardiovascular. Tem uma incisiva ação no desenvolvimento emocional do indivíduo, incrementando os níveis de autoconfiança e de autoestima. No âmbito social, a Dança de Salão, pelo seu cariz de dança a par ou em grupo, é uma verdadeira promotora de interação social, criando momentos de diversão, boa disposição, de partilha e bem-estar, permitindo assim que a timidez seja também melhorada ou até mesmo ultrapassada;
- ii. Idade: dos 5 aos 15 anos;
- iii. Recenseados e não recenseados;

#### g. DANÇA SÉNIOR

- i. Modalidade que promove o bem-estar geral do praticante, tanto a nível pessoal como social. Aumento do equilíbrio e da coordenação motora, tónus muscular e flexibilidade; promove melhorias na postura, na capacidade cardiorrespiratória e no sistema cardiovascular. Tem uma incisiva ação no desenvolvimento emocional do indivíduo incrementando os níveis de autoconfiança e de autoestima. Considerando os diversos ritmos ensinados nas aulas de Danças de Salão e a necessidade de aprender e executar diferentes passos, diferentes coreografias a sua prática em muito contribui para significativas melhorias na memória de quem dança. No âmbito social, a Dança de Salão, pelo seu cariz de dança a par ou em grupo, é uma verdadeira promotora de interação social, criando momentos de diversão, boa disposição, de partilha e bem-estar, permitindo assim que a timidez;
- ii. Idade: a partir dos 65 anos;
- iii. Recenseados e não recenseados;