



JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM

PELOURO DO DESPORTO

Regulamento Atividades Físicas e Desportivas da Junta de Freguesia de Belém

Época letiva 2025/2026

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	
Ginástica de Manutenção	Tânia Teixeira	Centro Social de Belém	Turma 1: 3 ^{af} e 5 ^{af} das 10h15 às 11h; Turma 2: 3 ^{af} e 5 ^{af} das 11h às 11h45	10€	15€	
Pilates			Turma 4 : 2 ^{af} e 6 ^{af} das 10h00 às 10h45. Turma 5 : 2 ^{af} e 6 ^{af} das 10h55 às 11h40			
Yoga	Gisela Correia		Turma 1: 2 ^{af} e 6 ^{af} das 9h às 10h; Turma 2: 2 ^{af} e 6 ^{af} das 18h às 19h Turma 3: 2 ^{af} e 4 ^{af} das 17h às 18h	10€	15€	
Ginástica Sénior	Vítor Gonçalves		3 ^{af} e 5 ^{af} das 15h30 às 16h30	gratuito	gratuito	
Ritmos Latinos	M ^a Luz Santos		5 ^{af} e 6 ^{af} das 17h às 18h	gratuito	gratuito	
Ginástica Infantil	Maria Morais		3 ^{af} e 5 ^{af} das 18h às 19h	10€	15€	
Danças Country	Cláudia Valls		2 ^{af} das 19h às 21h e Sábado das 16h às 18h	gratuito	gratuito	
Pilates	Cátia Filipe		Turma 1: 3 ^{af} e 5 ^{of} das 9h30 às 10h15; Turma 2: 2 ^{af} e 4 ^{af} das 15h30 às 16h15 Turma 3: 2 ^{af} e 4 ^{af} das 16h15 às 17h	10€	15€	
Dança Infantil	Ricardo Cabaço		Caselas FC	2 ^{af} e 6 ^{af} das 17h30 às 18h30;	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. N° 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;
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;



JUNTA DE FREGUESIA DE BELÉM

PELOURO DO DESPORTO

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;
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.