

## Viver em Movimento 2022/2023

Ginásio Clube de Tomar



## Informações Uteis

### Início do Ano Letivo

19 de setembro de 2022

### Final do Ano Letivo

31 de julho de 2023

### Interrupções

NATAL – 24 de dezembro de 2022

FIM DE ANO – 31 de dezembro de 2022

Todos os feriados

## Taxas

### Ginástica | Dança | Tai Chi | Yoga

Mensalidade para uma aula por semana	>	10,00 €
Mensalidade para duas aulas por semana	>	13,00 €
Mensalidade para três aulas por semana	>	16,00 €

### Boccia Sénior

Mensalidade para uma aula por semana	>	8,00 €
Mensalidade para duas aulas por semana	>	12,00 €
Mensalidade para três aulas por semana	>	15,00 €

\*Conjugação com outra modalidade

Nota 1 - Descontos: Familiares diretos (10%)

Nota 2 - Campanha "Não pague, traga amigos" – mais informações nas secretarias do CDMT e PMCT

## Turmas

### Horários

Modalidade	Dia da semana	Horário
Ginástica VM	2ª feira	10h00
Tai Chi VM	2ª feira	11h00
Ginástica VM	2ª feira	15h00
Yoga VM	3ª feira	10h00
Ginástica VM	4ª feira	10h00
Boccia Sénior VM	4ª feira	11h00
Dança Tradicional VM	4ª feira	15h00
Ginástica VM	5ª feira	10h00
Ginástica VM	5ª feira	15h00
Boccia Sénior VM	6ª feira	10h00

### Ginásio Clube de Tomar

## REGULAMENTO DAS AULAS DO VIVER EM MOVIMENTO FORA DO MEIO AQUÁTICO

Definição: O "Viver em Movimento" é um programa de combate ao sedentarismo e de promoção de um estilo de vida ativo na idade adulta, destinado a pessoas com idade igual ou superior a 18 anos residentes no concelho de Tomar no qual se englobam atividades desportivas e culturais.

1. Todos os que pretendam inscrever-se no Viver em Movimento, deverão apresentar a seguinte documentação na secretaria do Complexo Desportivo Municipal de Tomar (CDMT) ou no Pavilhão Cidade de Tomar (PMCT):

1.1 Cartão de Cidadão, Bilhete de Identidade ou Passaporte;

1.2 Cartão de Contribuinte;

1.3 Termo de Responsabilidade devidamente preenchido (fornecido na secretaria);

1.4 Ficha de Inscrição.

2. A não entrega de qualquer um destes documentos inviabiliza a inscrição.

3. Os alunos estão cobertos por um seguro de acordo com a legislação em vigor (Decreto-lei n.º 10/2009 de 12 de Janeiro), para a prática desportiva.

4. Os alunos que estejam inscritos no programa no final do ano letivo, beneficiarão de um período antecipado de inscrições.

5. Os preços relativos ao programa Viver em Movimento são os seguintes: Ginástica - uma aula por semana: mensalidade - 10€; duas aulas por semana: mensalidade - 13€; três aulas por semana: mensalidade - 16€. Boccia Sénior - uma aula por semana: mensalidade - 8€; duas aulas por semana: mensalidade - 12€; duas aulas por semana mais uma aula de Ginástica mensalidade - 15€.

6. Anualmente será cobrada uma taxa de inscrição/renovação.

7. O pagamento de cada mensalidade é efetuado até ao dia 8 de cada mês ou até ao primeiro dia útil após o dia 8, com exceção do primeiro mês que é pago no ato da inscrição.

8. No caso de irregularidade verificada no prazo de pagamento da mensalidade, o aluno não poderá frequentar as aulas do programa Viver em Movimento, a reincidência de falta de pagamento dita a exclusão do aluno da respetiva turma.

9. Os alunos que apresentarem um Atestado Médico que justifique a ausência durante um determinado período com duração mínima de 15 dias e máxima de 2 meses, podem manter a sua inscrição ficando sem proceder ao pagamento da mensalidade devida. O limite máximo de manutenção na turma por apresentação de atestados é de 2 meses.

10. Nos casos em que o aluno pretenda interromper a frequência das aulas, deverá comunicá-lo na secretaria da Divisão de Associativismo de Desporto e Juventude, sob a pena de continuarem a ser devidas as respetivas mensalidades.

11. Aos alunos que não frequentarem as aulas durante um período de 2 meses sem justificação, de acordo com o ponto 5 do artigo anterior, e que tenham o respetivo pagamento em falta, será anulada a inscrição.

12. A gestão da lista de espera é efetuada mensalmente. No caso de surgirem vagas em algumas das classes os utentes serão contactados respeitando a ordem da lista de espera, sendo dada prioridade às novas inscrições.

13. Para a prestação de quaisquer esclarecimentos relativos ao funcionamento das aulas do programa Viver em Movimento deverá ser feita nas secretarias do CDMT e do PMCT, junto dos professores ou no Ginásio Clube de Tomar – Pavilhão da Nabância.

14. Quando necessário, poderão ser marcados outros períodos, de forma a ir ao encontro da disponibilidade dos alunos ou outros que pretendam obter quaisquer esclarecimentos.