



PISCINAS COBERTAS DE ARMAMAR

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO GINÁSIO

1. A lotação máxima do ginásio é de 4 pessoas (3 utentes, 1 professor ou funcionário);
2. No caso de dois aparelhos de exercício idênticos, um fica interdito para assegurar o necessário distanciamento entre os utilizadores;
3. O ginásio funciona apenas e só por marcação;
4. Cada marcação / utilização tem um custo de 3 euros;
5. A marcação deve fazer-se pelo telefone 254 858 379 entre as 9:30 e as 20 horas do dia anterior ao que se pretende utilizar o ginásio. Por exemplo, liga na segunda-feira para marcar utilização na terça-feira (marcações para segunda-feira são feitas na sexta-feira anterior);
6. Ao sábado o ginásio está encerrado. Esta decisão poderá ser revista algumas semanas depois da reabertura, mediante análise aos resultados deste modelo de funcionamento;
7. O utente pode utilizar o ginásio por um período máximo de 1 (uma) hora por dia e dois dias por semana;
8. O ginásio disponibiliza material para a desinfeção do(s) aparelho(s). Depois de cada utilização o utente deve obrigatoriamente desinfetar o aparelho que utilizou;
9. O utente pode usar os balneários, mas não é permitida a utilização dos chuveiros;
10. O utente que se apresente sem toalha própria não poderá utilizar o ginásio;
11. A porta do ginásio permanecerá sempre aberta para permitir a ventilação natural;
12. Os períodos para marcações no ginásio são os seguintes:
 - 10 às 11
 - 11:15 às 12:15
 - 12:30 às 14 – interrupção para almoço
 - 14 às 15
 - 15:15 às 16:15
 - 16:30 às 17:30
 - 17:45 às 18:45
 - 19 às 20
 - 20 horas – encerramento

Nota: entre os períodos de utilização há uma pausa de funcionamento para desinfeção do espaço.

AULAS DE GRUPO

13. As aulas de grupo decorrerão na sala de espera das piscinas cobertas, ou na área aberta ao lado, se as condições climatéricas o permitirem;
14. Na sala de espera a lotação máxima será de 7 pessoas, 6 utentes e 1 professor / colaborador;
15. No exterior a lotação máxima passa a 10 pessoas, 9 utentes e 1 professor / colaborador);



PISCINAS COBERTAS DE ARMAMAR

REGRAS DE FUNCIONAMENTO DO GINÁSIO

16. As aulas de grupo funcionam apenas e só por marcação;
17. A marcação é feita por telefone, entre as 9:30 e as 19 horas do próprio dia da aula;
18. Cada marcação / utilização tem um custo de 3 euros;
19. Os utentes podem usar os balneários, mas não é permitido o uso dos chuveiros;
20. As aulas terão a duração de 45 (quarenta e cinco) minutos e realizam-se de segunda a sexta-feira, das 19:15 às 20 horas. Excecionalmente, à segunda-feira há dois horários;
21. O horário semanal das aulas de grupo está assim definido:
 - segunda-feira: Body and Mind (às 18:15) e HIIT (às 19:15);
 - terça-feira: Cycling;
 - quarta-feira: Pilates;
 - quinta-feira: Ritmus;
 - sexta-feira: Treino Funcional.

REGRAS GERAIS PARA AS INSTALAÇÕES

22. As instalações estão abertas de segunda a sexta-feira, das 10 às 12:30 e das 14 às 20 horas;
23. Os utentes podem usufruir das instalações duas vezes por semana, conforme uma das seguintes combinações: 2 (duas) marcações no ginásio; 2 (duas) aulas de grupo ou; uma marcação no ginásio e uma aula de grupo;
24. Estão afixados suportes informativos com as regras gerais das instalações, os cuidados a ter por funcionários, colaboradores e utentes, as regras do ginásio, a desinfeção obrigatória dos aparelhos, a higienização frequente das mãos (através da lavagem ou pela utilização de SABA), a correta utilização das máscaras, a indicação de proibição da utilização dos chuveiros, entre outros;
25. Os percursos de circulação permitidos estão sinalizados com marcações nos pavimentos, bem como outra informação que alerte para as distâncias de segurança;
26. O elevador só pode ser utilizado por funcionários, por pessoas com mobilidade reduzida ou com mais de 65 anos, e um elemento de cada vez;
27. Estão proibidas confraternizações no interior das instalações;
28. As portas e outras aberturas para o exterior permanecem abertas a fim de maximizar a ventilação natural;
29. O acesso de funcionários e utentes às instalações é gerido e monitorizado em permanência, com controlo da temperatura corporal. Uma vez no interior, várias áreas são de acesso restrito;
30. O uso de máscara é obrigatório até ao início da atividade física, e entre a utilização dos aparelhos, e a sua guarda deve ser garantida pelo próprio utilizador;
31. A desinfeção dos espaços das Piscinas Cobertas é feita diariamente, e a dos espaços comuns entre cada horário de marcação.