



município  
**Estremoz**

## **Normas de Funcionamento do ZUMBIDRO**

*Aulas de fitness – Zumba e Hidroginástica*

### **PREÂMBULO**

A prática da atividade física, enquanto promotora de hábitos e estilos de vida saudáveis, é hoje preocupação da população em geral. As autarquias locais, como entidades dotadas de competências nas áreas da cultura, da educação, do desporto e do lazer, revelam, assim, um papel especial para intervir neste contexto, com vista a colmatar tais necessidades.

Neste âmbito, a Câmara Municipal de Estremoz coloca à disposição da população, em particular do concelho, a dinamização de aulas de *fitness* (Zumba e Hidroginástica), com o objetivo de elevar a qualidade de vida da população do concelho. Assim, com as presentes normas de funcionamento do ZUMBIDRO pretende-se, pois, definir os direitos, deveres e regras a observar por todas as pessoas envolvidas nas atividades, para que estas estejam cientes de como podem e devem orientar as suas atitudes neste âmbito.

**Artigo 1.º**

**Entidade responsável pela promoção e organização**

As aulas de Zumba e Hidroginástica são uma iniciativa do Município de Estremoz.

**Artigo 2.º**

**Âmbito e objeto**

O principal objetivo desta atividade é proporcionar à população um melhoramento da sua condição física e salutar, através da prática regular de aulas de Zumba e Hidroginástica, com profissionais detentores de formação para o efeito, tendo apenas um custo simbólico para os participantes.

**Artigo 3.º**

**Público alvo**

1. As aulas de Zumba são a partir dos 6 anos (inclusive).
2. As aulas de Hidroginástica são a partir dos 12 anos (inclusive).

**Artigo 4.º**

**Funcionamento / Horário**

1. As aulas de Zumba decorrem às terças entre as 12:45h e as 13:30h, no Centro Cultural Dr. Marques Crespo.
2. As aulas de Hidroginástica decorrem às segundas feiras entre as 18:00h e as 18:45h e às quintas feiras entre as 12:45h e as 13:30h, nas Piscinas Municipais de Estremoz.
3. No caso das aulas de Hidroginástica, cada participante só se poderá inscrever numa aula.
4. Ambas as atividades têm início em fevereiro, com pausas intercalares idênticas às do calendário escolar, ou seja, as aulas serão interrompidas nos períodos festivos do Natal, Ano Novo, Carnaval, Páscoa e férias de Verão.
5. As atividades poderão ainda ser suspensas por motivos alheios à vontade da Câmara Municipal de Estremoz, tais como a salvaguarda da saúde pública ou por motivo de corte do fornecimento de água, energia elétrica ou outros.

**Artigo 5.º**

**Número de participantes**

1. Para as aulas de Zumba, há um limite mínimo de 6 pessoas e máximo de 30 pessoas inscritas por aula/horário.
2. Para as aulas de Hidroginástica, há um limite mínimo de 3 pessoas e máximo de 15 pessoas por aula/horário.
3. Haverá uma lista de espera por aula/horário, caso se atinja o limite máximo de alunos.

**Artigo 6.º**

**Inscrições**

1. As inscrições serão divulgadas antecipadamente e deverão ser feitas no Gabinete do Desporto do Município, presencialmente.
2. As inscrições serão aceites por ordem de chegada, todavia, será dada prioridade às inscrições dos participantes com residência no concelho de Estremoz.
3. É necessário preencher uma ficha de inscrição e o termo de responsabilidade (Anexo I, IIa e IIb).

**Artigo 7.º**

**Pagamento**

1. Os alunos terão que pagar, por cada modalidade inscrita, a quantia mensal de 5€ (com IVA incluído), de acordo com a tabela de Tarifas e Preços em vigor, sendo o pagamento condição essencial para terem acesso às aulas.
2. Independentemente da data em que os alunos efetuem o pagamento, esse valor respeita sempre ao mês em curso.
3. O não pagamento da mensalidade durante 2 meses sucessivos importa no cancelamento da inscrição e no preenchimento dessa vaga pelo indivíduo que se encontre em 1º lugar na lista de espera.

4. Excluem-se do âmbito da aplicação do n.º 1, os trabalhadores do Município de Estremoz, indivíduos sinalizados pela CPCJ e ainda os alunos que sejam recomendados por Técnicos da Área da Saúde, no âmbito da prevenção do excesso de peso.

#### **Artigo 8.º**

##### **Lista de espera**

1. Após estarem preenchidas as vagas para cada aula, os interessados serão colocados numa lista de espera numerada.
2. Em caso de desistências ou exclusões, serão colocados, por ordem, os alunos que se encontrem em lista de espera.

#### **Artigo 9.º**

##### **Desistências**

1. Para que os alunos em lista de espera possam ser integrados, qualquer desistência deverá ser comunicada no Gabinete de Desporto, sob pena de não serem aceites inscrições em futuras atividades organizadas pelo Município.
2. Se um aluno faltar a 3 aulas consecutivas no mesmo horário, sem informar o Gabinete de Desporto do motivo de impedimento em frequentar as mesmas, será automaticamente excluído do projeto e informado por mensagem da impossibilidade de continuar a frequentar essa aula.

#### **Artigo 10.º**

##### **Condicionamento ao acesso**

1. A entrada nas instalações onde decorrem as atividades será vedada aos alunos que:
  - a) não ofereçam condições de asseio e higiene, indiciem estar em estado de embriaguez ou toxicod dependência, que provoquem distúrbios ou pratiquem atos de violência.

- b) se apresentem munidos de objetos inadequados à respetiva atividade, podendo por em causa o bem-estar e a integridade física dos restantes alunos/professores, bem como a deterioração do material existente;
  - c) aparentem ser portadores de doenças contagiosas ou lesões de que possa resultar prejuízo para a saúde pública;
2. O impedimento referido no n.º 1 implica a anulação da inscrição se, por mais de uma vez, o aluno se encontrar numa das situações referidas.

#### **Artigo 11.º**

##### **Condições de utilização**

1. Os alunos das aulas de Zumba terão que utilizar calçado usado especificamente para atividades *indoor*, sendo proibido calçado de rua e, apenas podem entrar para o Centro Cultural quando o(a) professor(a) chegar.
2. Os alunos das aulas de Hidroginástica terão que estar equipados com vestuário de banho (fato de banho ou calções específicos para a prática da natação, touca e chinelos) e só poderão entrar nos balneários 10 minutos antes da aula.
3. As aulas podem ser interrompidas/canceladas por motivo de cedência de espaço para a realização de provas desportivas ou outros eventos, não havendo lugar à realização de aulas de substituição. Nestes casos, a CME comunicará essa interrupção/cancelamento, através de envio de SMS.
4. No caso de ocorrências imprevistas e não especificadas anteriormente, que levem à interrupção das aulas, não haverá lugar à substituição das mesmas.

#### **Artigo 12.º**

##### **Direitos do Município**

1. O Município de Estremoz tem o direito de colocar as inscrições excedentes numa lista de espera ordenada, aula a aula, que em caso de faltas, desistências ou exclusões, será usada por essa ordem.

**Artigo 13.º**

**Deveres dos alunos**

1. Constituem deveres dos alunos:
  - a) cumprir o disposto nas presentes Normas de Funcionamento, bem como as instruções dadas pela professora;
  - b) preencher corretamente a ficha de inscrição;
  - c) Utilizar de forma correta os equipamentos e instalações;
2. O incumprimento reiterado da alínea c), poderá levar à anulação da inscrição.

**Artigo 14.º**

**Seguro de acidentes pessoais**

Cada participante é abrangido por um seguro de acidentes pessoais.

**Artigo 15.º**

**Casos omissos**

Todas as questões omissas no presente documento, serão apreciadas e resolvidas casuisticamente, pelo(a) Vereador(a) do Pelouro do Desporto.



## Normas de Funcionamento do ZUMBIDRO

- Aulas de fitness – Zumba e Hidroginástica -

### Anexo I

#### Ficha de inscrição

##### Dados

Nome \_\_\_\_\_

Data Nascimento: \_\_\_\_\_ Doc. Ident.: Nº: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_ Cód. Postal: \_\_\_\_\_

Telefone (fixo): \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

Correio eletrónico: \_\_\_\_\_

Contacto em caso de urgência: \_\_\_\_\_

#### Horário/aula pretendida (1 Hidroginástica)

Hidroginástica (Estremoz)

2.<sup>as</sup> feiras (18h00m)       5.<sup>as</sup> feiras (12h45m)

Declaro que li e aceito o Regulamento de Utilização das Instalações Desportivas do Concelho de Estremoz.

Assinatura \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Assinatura do Técnico de Desporto \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

**Anexo IIa**

**Termo de Responsabilidade**

Eu, \_\_\_\_\_, portador(a) do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_ asseguro que não tenho qualquer contraindicação para a prática da atividade física que pretendo desenvolver, assim como, nenhuma doença infecto contagiosa, como é exigido na *“Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto – Lei n.º5/2007 de 16 de Janeiro”*.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do declarante

---

**Anexo IIb**

**Termo de Responsabilidade (Menores)**

Eu, \_\_\_\_\_, portador(a) do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_ declaro que autorizo e responsabilizo-me pelo meu educando \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_ anos, portador do documento de identificação n.º \_\_\_\_\_, a participar no projeto ZUMBIDRO, bem como asseguro que não tem qualquer contra-indicação para a prática da atividade física que pretende desenvolver, assim como, nenhuma doença infecto contagiosa, como é exigido na *“Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto – Lei n.º5/2007 de 16 de Janeiro”*.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do declarante

\_\_\_\_\_