

# ÉPOCA DESPORTIVA

PORTIMÃO 2023/2024

*mais desporto  
para todos!*

COMPLEXO  
**desportivo**  
Alvor



COMPLEXO  
**desportivo**  
Mexilhoeira  
Grande



PAVILHÃO  
**gimnodesportivo**  
Portimão



PAVILHÃO  
**desportivo**  
Boavista



# ÉPOCA DESPORTIVA

## PORTIMÃO 2023/2024

## INSCRIÇÕES

A PARTIR DE 1 DE SETEMBRO

### DEVE APRESENTAR:

- Cartão de Cidadão ou do Bilhete de Identidade/Cédula Pessoal + Cartão de Contribuinte;
- Termo de Responsabilidade para a prática de atividade física (facultado na secretaria)
- Apresentação de nota de liquidação de IRS para atribuição de descontos

		MENSALIDADES		
		INSCRIÇÃO ANUAL*   € 13,40		
		1 x Semana	2 x Semana	3 x Semana
COMPLEXO DESPORTIVO DE ALVOR	Escola de Natação e Hidroginástica	€ 19,90	€ 28,80	€ 33,10
	Escola de Ténis	N/A	€ 28,80	N/A
	Natação livre	€3,70 / por utilização		
COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE	Modalidades Fitness	€ 16,50	€ 22,00	€ 27,80
	Escola de Natação e Hidroginástica	€ 19,90	€ 28,80	€ 33,10
	Atividades Terapêuticas	€ 19,90	€ 28,80	N/A
	Natação livre	€3,70 / por utilização		
PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE PORTIMÃO	Portimão Gym	€ 16,50	€ 22,00	€ 27,80
	Programa Exercício e Saúde	€ 16,50	€ 22,00	€ 27,80
PAVILHÃO DESPORTIVO DA BOAVISTA	Escola Municipal de Dança	€ 16,50	€ 22,00	€ 27,80

\* Inclui seguro de acidentes pessoais e cartão de utente.

# ÉPOCA DESPORTIVA

## PORTIMÃO 2023/2024

## DESCONTOS (NÃO ACUMULÁVEIS ENTRE SI)

20% Cartão Jovem Municipal, membros das forças de segurança pública e militares, os pacotes multiclasse dentro da mesma instalação desportiva.

80% Titulares de Rendimentos não superiores ao Rendimento Mensal Garantido mediante apresentação da declaração de rendimentos fiscais.

80% Titulares do Cartão Municipal das Pessoas Portadoras de Deficiência "acima dos 60% de incapacidade".

### DESCONTO PARA AS FAMÍLIAS (na mesma Instalação desportiva)

Mediante entrega de comprovativo do Agregado Familiar e que tenham residência no Concelho de Portimão de acordo com o seguinte:

25% a cada um de dois elementos do mesmo agregado familiar;

30% a cada um de três elementos do mesmo agregado familiar;

40% a cada um a partir do quarto elemento do mesmo agregado familiar;

### DESCONTOS NO PROJETO EXERCÍCIO & SAÚDE de acordo com o seguinte:

25% de Desconto para:

Os participantes com idade entre os 55 e os 65 anos;

Os participantes que participem em mais que uma classe, sendo a redução aplicada ao valor da tarifa mais baixo.

50% de Desconto para os participantes com idade igual ou superior a 65 anos.

80% de Desconto para os participantes que sejam portadores do Cartão Municipal Sénior.



# HIDROGINÁSTICA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09:00   40' HIDRO 2	08:20   40' HIDRO 1	09:00   40' HIDRO 2	08:20   40' HIDRO 1	09:00   40' HIDRO 2	11:00   40' HIDRO 16
09:40   40' HIDRO 4	09:00   40' HIDRO 3	09:40   40' HIDRO 4	09:00   40' HIDRO 3	09:40   40' HIDRO 4	
10:20   40' HIDRO 6	09:40   40' HIDRO 5	10:20   40' HIDRO 6	09:40   40' HIDRO 5	10:20   40' HIDRO 6	
11:00   40' HIDRO 7	11:00   40' HIDRO 8	11:40   40' HIDRO 9	11:00   40' HIDRO 7	11:00   40' HIDRO 8	
11:40   40' HIDRO 9	11:40   40' HIDRO 10	17:40   40' HIDRO 11	11:40   40' HIDRO 10	11:40   40' HIDRO 9	
17:40   40' HIDRO 11	17:40   40' HIDRO 12	19:00   40' HIDRO 14	17:40   40' HIDRO 12	17:40   40' HIDRO 11	
19:00   40' HIDRO 14	18:20   40' HIDRO 13		18:20   40' HIDRO 13	19:00   40' HIDRO 14	
	19:40   40' HIDRO 15		19:40   40' HIDRO 15		



# ESCOLA DE NATAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
17:40   40' NIVEL I · CLA 2	17:40   40' NIVEL I · CLA 3	17:00   40' NIVEL I · CLA 1	17:40   40' NIVEL I · CLA 3	17:00   40' NIVEL I · CLA 1	09:00   40' NIVEL 0 · CLA 1
17:40   40' NIVEL II · CLA 1	17:40   40' NIVEL II · CLA 1	17:40   40' NIVEL I · CLA 2	17:40   40' NIVEL II · CLA 1	18:20   40' NIVEL II · CLA 4	09:00   40' NIVEL I · CLA 8
17:40   40' NIVEL II · CLA 2	18:20   40' NIVEL I · CLA 6	17:40   40' NIVEL II · CLA 1	18:20   40' NIVEL I · CLA 6		09:00   40' NIVEL I · CLA 9
18:20   40' NIVEL I · CLA 4	18:20   40' NIVEL II · CLA 3	17:40   40' NIVEL II · CLA 2	18:20   40' NIVEL II · CLA 3		09:40   40' NIVEL 0 · CLA 2
18:20   40' NIVEL I · CLA 5	18:20   40' NIVEL III · CLA 3	18:20   40' NIVEL I · CLA 4	18:20   40' NIVEL III · CLA 3		09:40   40' NIVEL I · CLA 13
18:20   40' NIVEL III · CLA 2	19:00   40' NIVEL I · CLA 7	18:20   40' NIVEL II · CLA 4	19:00   40' NIVEL I · CLA 7		09:40   40' NIVEL II · CLA 7
19:00   40' NIVEL II · CLA 5	19:00   40' NIVEL II · CLA 6	18:20   40' NIVEL III · CLA 2	19:00   40' NIVEL II · CLA 6		10:20   40' NIVEL I · CLA 10
19:00   40' NIVEL IV · CLA 2	19:00   40' NIVEL III · CLA 4	19:00   40' NIVEL II · CLA 5	19:00   40' NIVEL III · CLA 4		10:20   40' NIVEL II · CLA 8
	19:40   40' ADULTOS · CLA 1	19:00   40' NIVEL IV · CLA 2	19:40   40' ADULTOS · CLA 1		10:20   40' NIVEL III · CLA 5
					11:00   40' NIVEL I · CLA 11
					11:00   40' NIVEL III · CLA 6
					11:40   40' NIVEL I · CLA 14
					11:40   40' NIVEL I · CLA 12
					11:40   40' NIVEL II · CLA 9

■ NÍVEL 0  
 ■ NÍVEL I  
 ■ NÍVEL II  
 ■ NIVEL III  
 ■ NIVEL IV  
 ■ ADULTOS



## ESCOLA DE TÊNIS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
18:00   60' <b>MINI-TÊNIS</b>	18:00   60' <b>ADULTOS IV</b>	18:00   60' <b>MINI-TÊNIS</b>	18:00   60' <b>ADULTOS IV</b>
18:00   60' <b>ADULTOS I</b>	18:00   60' <b>INICIAÇÃO I</b>	18:00   60' <b>ADULTOS I</b>	18:00   60' <b>INICIAÇÃO I</b>
19:00   60' <b>ADULTOS II</b>	19:00   60' <b>ADULTOS V</b>	19:00   60' <b>ADULTOS II</b>	19:00   60' <b>ADULTOS V</b>
19:00   60' <b>ADULTOS III</b>	19:00   60' <b>ADULTOS VI</b>	19:00   60' <b>ADULTOS III</b>	19:00   60' <b>ADULTOS VI</b>

 **MINI TÊNIS - 4 AOS 6 ANOS**    **TÊNIS INICIAÇÃO - 7 AOS 12 ANOS**    **TÊNIS ADULTOS > 18 ANOS**

### COMPLEXO DESPORTIVO DE ALVOR

#### INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Telf.: 282 248 570 Email: [cdalvor@cm-portimao.pt](mailto:cdalvor@cm-portimao.pt)

Horário Secretaria: 2ª a 6ª Feira: 8h00 às 19h00

**INSCRIÇÕES:**  
A partir de  
1 de setembro

**INÍCIO DAS AULAS:**  
15 de setembro

# ESCOLA DE NATAÇÃO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
17:40   40' NIVEL I · CLA 4	17:40   40' NIVEL I · CLA 1	17:40   40' NIVEL I · CLA 4	17:40   40' NIVEL I · CLA 1	17:40   40' NIVEL I E II · CLA 5	09:30   40' PAIS E FILHOS · CLA 1
17:40   40' NIVEL II · CLA 1	17:40   40' NIVEL I · CLA 2	17:40   40' NIVEL II · CLA 1	17:40   40' NIVEL I · CLA 2		10:15   40' PAIS E FILHOS · CLA 2
17:40   40' NIVEL II · CLA 2	17:40   40' NIVEL I · CLA 3	17:40   40' NIVEL II · CLA 2	17:40   40' NIVEL I · CLA 3		
17:40   40' NIVEL II · CLA 3	17:40   40' NIVEL II · CLA 4	17:40   40' NIVEL II · CLA 3	17:40   40' NIVEL II · CLA 4		
18:25   40' NIVEL III · CLA 1	18:25   40' NIVEL III · CLA 3	18:25   40' NIVEL III · CLA 1	18:25   40' NIVEL III · CLA 3		
18:25   40' NIVEL III · CLA 2	18:25   40' NIVEL V · CLA 1	18:25   40' NIVEL III · CLA 2	18:25   40' NIVEL V · CLA 1		
18:25   40' NIVEL IV · CLA 1	19:10   40' NIVEL VI · CLA 1	18:25   40' NIVEL IV · CLA 1	19:10   40' NIVEL VI · CLA 1		

■ PAIS E FILHOS
 ■ NÍVEL I
 ■ NÍVEL II
 ■ NIVEL III
 ■ NIVEL IV
 ■ NIVEL V
 ■ NIVEL VI

## FITNESS E TERAPÊUTICAS

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:00   40' HIDRO 1	18:25   40' HIDRO 2	09:00   40' HIDRO 1	18:25   40' HIDRO 2	09:00   40' HIDRO 1
12:40   40' HIDROTERAPIA	19:10   50' TOTAL FIT	12:40   40' HIDROTERAPIA	19:10   50' TOTAL FIT	18:25   50' EX.TERAPÊUTICO
19:10   40' HIDRO 3	19:10   50' BODY & MIND	18:25   50' EX.TERAPÊUTICO	19:10   50' BODY & MIND	
		19:10   40' HIDRO 3		



HIDROGINÁSTICA



TERAPÊUTICAS



FITNESS

### COMPLEXO DESPORTIVO DA MEXILHOEIRA GRANDE

INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Telf.: 282 248 571 / 962 290 427

Email: [cdmexilhoeiragrande@cm-portimao.pt](mailto:cdmexilhoeiragrande@cm-portimao.pt)

Horário Secretaria: 2ª a 6ª-feira: 8h00 às 20h00

**INSCRIÇÕES:**  
A partir de  
1 de setembro

**INÍCIO DAS AULAS:**  
15 de setembro





## AULAS DE GRUPO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:10   50' PILATES 2	09:20   50' EXER. E SAÚDE 2	09:10   50' PILATES 2	09:20   50' EXER. E SAÚDE 2	09:10   50' PILATES 2
17:50   50' DANCE KIDS 1	10:10   50' EXER. E SAÚDE 1	17:50   50' DANCE KIDS 1	10:10   50' EXER. E SAÚDE 1	18:00   50' PILATES 3
18:00   50' TOTAL FIT	17:30   50' DANCE KIDS 2	18:00   50' TOTAL FIT	17:30   50' DANCE KIDS 2	
18:45   50' ZUMBA 1	18:00   50' PILATES 1	18:45   50' ZUMBA 1	18:00   50' PILATES 1	
	18:20   50' CARDIO JUMP		18:20   50' CARDIO JUMP	
	19:00   50' YOGA 1		19:00   50' YOGA 1	

- PORTIMÃO GYM > 16 ANOS
- ESCOLA MUNICIPAL DE DANÇA | DANCE KIDS 1 E 2 (A PARTIR DOS 4 ANOS)
- EXERCÍCIO E SAÚDE (CLASSES SÉNIOR) > 55 ANOS

### PAVILHÃO DESPORTIVO DA BOAVISTA

#### INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Telf.: 282 248 565

Email: pavilhaoboavista@cm-portimao.pt

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira das 9h00 às 19h00

**INSCRIÇÕES:**  
A partir de  
1 de setembro

**INÍCIO DAS AULAS:**  
15 de setembro



## AULAS DE GRUPO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:10   50' PILATES 6	08:10   50' YOGA 3	08:20   50' PILATES CLÍNICO 1	08:10   50' YOGA 3	08:20   50' PILATES CLÍNICO 1
18:10   50' YOGA 1	08:10   50' PILATES 1	18:10   50' YOGA 1	08:10   50' PILATES 1	17:00   50' BALLET INFANTIL
18:30   50' PILATES 3	09:10   50' PILATES 2	18:30   50' PILATES 3	09:10   50' PILATES 2	17:45   50' BALLET INICIAÇÃO
18:30   50' FITPOWER 1	17:00   50' BALLET INFANTIL	18:30   50' FITPOWER 1	17:30   50' POP DANCE 1	18:10   50' FITPOWER 3
19:10   50' YOGA 2	17:30   50' POP DANCE 1	19:10   50' YOGA 2	18:00   50' LOCALIZADA 1	18:30   50' BALLET INTERMÉDIO
19:25   50' PILATES 4 (MIOFASCIAL)	17:45   50' BALLET INICIAÇÃO	19:25   50' PILATES 4 (MIOFASCIAL)	18:20   50' POP DANCE 2	19:00   50' FITPOWER 2
19:25   50' LOCALIZADA 2	18:00   50' LOCALIZADA 1	19:25   50' LOCALIZADA 2	19:20   50' PILATES CLÍNICO 2	19:10   50' PILATES 5
	18:20   50' POP DANCE 2			19:30   50' DANÇA CONTEMPOR.
	18:30   50' BALLET INTERMÉDIO			
	19:00   50' FITPOWER 2			
	19:20   50' PILATES CLÍNICO 2			
	19:30   50' DANÇA CONTEMPORÂNEA			



PORTIMÃO GYM > 16 ANOS

ESCOLA MUNICIPAL DE DANÇA | BALLET INFANTIL (5 A 8 ANOS)  
BALLET INICIAÇÃO (9 A 12 ANOS) | BALLET INTERMÉDIO  
(>12 ANOS) | DANÇA CONTEMPORÂNEA (>10 ANOS)  
POP DANCE 1 (4-7 ANOS) | POP DANCE 2 (8/12 ANOS)



## AULAS DE GRUPO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09:20   50' EXER. E SAÚDE 1	09:20   50' EXER. E SAÚDE 6	09:20   50' EXER. E SAÚDE 1	09:20   50' EXER. E SAÚDE 6	09:20   50' EXER. E SAÚDE 10
09:30   50' EXER. E SAÚDE 2	09:20   50' EXER. E SAÚDE 9	09:30   50' EXER. E SAÚDE 2	09:20   50' EXER. E SAÚDE 9	
10:10   50' EXER. E SAÚDE 3	10:10   50' EXER. E SAÚDE 7	10:10   50' EXER. E SAÚDE 3	10:10   50' EXER. E SAÚDE 7	
10:10   50' EXER. E SAÚDE 4	15:00   50' EXER. E SAÚDE 8	10:10   50' EXER. E SAÚDE 4	15:00   50' EXER. E SAÚDE 8	
15:00   50' EXER. E SAÚDE 5		15:00   50' EXER. E SAÚDE 5		

EXERCÍCIO E SAÚDE (CLASSES SÉNIOR) > 55 ANOS

### PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO DE PORTIMÃO

#### INFORMAÇÕES/ INSCRIÇÕES:

Telf.: 282 470 813

Email: [secretaria.gimnodesportivo@cm-portimao.pt](mailto:secretaria.gimnodesportivo@cm-portimao.pt)

Horário Secretaria: 2ª a 6ª feira: 9h00 às 20h00

**INSCRIÇÕES:**  
A partir de  
1 de setembro

**INÍCIO DAS AULAS:**  
15 de setembro

# Tás Almareade?

Subscreve  
a newsletter  
de Portimão!

Notícias  
Eventos  
Informação

Em primeira mão!

No teu e-mail.



A NÃO PERDER EM PORTIMÃO

Portimão

Agenda semanal

4 A 13  
NOVEMBRO

Parque de Feiras e Exposições

4 NOVEMBRO  
18h00 - 01h00\*

5 A 13 NOVEMBRO\*\*  
10h00 - 24h00

\*sexta e sáb. encerra à 01h00

9 NOV - 13 NOV  
DIA DA AGRICULTURA  
DO PORTIMÃO

Portimão  
Câmara Municipal

**Animação para todos os gostos na  
359ª edição da Feira de São Martinho**

Está quase a começar o evento pelo qual se espera o ano todo!  
A **Feira de S. Martinho** é o certame mais aguardado, onde vão dar todos os caminhos. Já a partir de **dia 4 e até dia 13 de novembro**. No Parque de Feiras e Exposições encontra pijamas e meias, mas também frutas e hortaliças da época, queijos ou enchidos, deliciosas farturas, costanhas assadas, algodão doce e muito mais!  
Mais info aqui: [22](#)

5 de novembro | Biblioteca Municipal  
Manuel Teixeira Gomes

29º aniversário da  
Biblioteca Municipal  
Manuel Teixeira Gomes

4, 5 e 11 novembro, 21h00 e 10h00 |  
Igreja Matriz de Portimão

15º Festival de Órgão do  
Algarve

5 novembro, 11h00 | Quinta  
Pedagógica de Portimão

"A Biblioteca vai à  
Quinta"

6 novembro

XXV Subida  
Internacional do Rio  
Arade em Canoagem

25 ANOS