

## Normas de Funcionamento das Aulas de Fitness (Workout)

### 1. Horário:

- Segundas e Quartas-feiras das 19h15 às 20h15

### 2. Local:

- ESTÁDIO MUNICIPAL

### 3. Aula presencial

- Marcação por telefone, com limite máximo de 30 utentes.
- Preço da aula avulso determinada em regulamento. A aula seguinte só pode ser marcada no final da presente (via telefone).

### 4. Aula online gratuita: através do grupo WORKOUT CMMB, no mesmo horário, com presenças ilimitadas.

5. No caso das condições climatéricas não permitirem a realização da aula presencial, só tem efeito a aula online.
6. O utente tem de se dirigir, antes da aula presencial, à receção do pavilhão municipal para proceder ao respetivo pagamento e levantar o cartão de aula.
7. Após a aquisição do cartão de aula, o utente deve dirigir-se ao estádio municipal e entregar o cartão ao funcionário da CMMB que se encontra na entrada principal da instalação desportiva. Sem o mesmo não será possível realizar a aula.
8. Não é permitida a utilização de balneários.
9. É permitido o acesso dos utentes a instalações sanitárias.
10. É obrigatório o uso de máscara na entrada e na saída do espaço desportivo. É dispensado o seu uso durante a realização do exercício físico.
11. Cada utente tem o seu lugar de aula marcado por sinalizadores (distância de 3 metros), de acordo com as normas da DGS.
12. O material de aula é cedido pela CMMB. Este será disponibilizado à entrada e depositado pelo utente à saída, em local próprio.
13. Só é permitido o uso de tapetes próprios e individuais, não podendo este material ser disponibilizado pela CMMB.
14. É obrigatório o uso de toalha individual para exercícios de solo.
15. É obrigatória a higienização das mãos à entrada e à saída das instalações.
16. Não é permitido o contacto físico entre técnicos e utentes e entre utentes, exceto em situações de emergência.
17. A CMMB assegurar a higienização do espaço e do material de aula.