

Normas de Funcionamento e Utilização da sala de Exercício

Atualização: 02/01/2023

1- Horários

- Manhãs (sextas-feiras)
 - 09h30 / 12h30

- Tarde/Noite (Segunda a sexta-feira)
 - 17h30 / 21h00

1.1- Número máximo de utentes na sala e exercício de 16 utentes.

1.2- Treino (permanência na sala) com duração de 90 (noventa) minutos por utente.

2- O utente tem de se dirigir, antes da sessão, à receção do pavilhão municipal.

3- É obrigatório o uso de toalha individual.

4- Os utentes têm de trazer sapatilhas para trocar.

5- É obrigatória a higienização das mãos à entrada e à saída da sala de musculação/ginásio.

6- É obrigatório o utente fazer a desinfeção da máquina no final de cada utilização, durante a mesma sessão de treino.

7- Duração máxima contínua de 20 minutos nas máquinas de trabalho cardiovascular.

8- O utente não pode fechar ou abrir as janelas e a porta da sala musculação/ginásio.