

**CONTRATO-PROGRAMA PARA UTILIZAÇÃO  
DO COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DA ABÓBODA**

----- PRIMEIRO: **MUNICÍPIO DE CASCAIS**, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 505 187 531, com sede na Praça 5 de Outubro, número nove, 2754-501 Cascais, representado neste ato pelo Presidente da Câmara Municipal, **CARLOS MANUEL LAVRADOR DE JESUS CARREIRAS**, casado, natural da freguesia Santos-o-Velho, concelho de Lisboa, titular do cartão de cidadão número 06010262 4 ZX6, válido até 30 de maio de 2029, com domicílio profissional na morada acima mencionada, nos termos do número 1 do artigo 57.º da Lei número 169/99, de 18 de setembro, com as alterações que lhe foram introduzidas pela Lei número 5-A/2002, de 11 de janeiro e com os poderes resultantes do disposto nas alíneas a) e b) do número 1 e da alínea f) do número 2 do artigo 35.º da Lei número 75/2013, de 12 de setembro, adiante designado por Primeiro Outorgante.

-----SEGUNDO: **CASCAIS ENVOLVENTE – GESTÃO SOCIAL DA HABITAÇÃO, E.M., S.A.**, com sede no Complexo Multiserviços da Câmara Municipal de Cascais, Estrada de Manique, n.º 1818, 2645-131 Alcabideche, matriculada sob o número comum de matrícula e pessoa coletiva 504 538 314, com o capital estatutário de € 200.000,00, representada neste ato pela sua Administradora, **INÊS MARGARIDA SEABRA CAMACHO RODRIGUES**, solteira, maior, natural da freguesia de S. Jorge de Arroios, concelho de Lisboa, titular do cartão de cidadão número 10006493 0 ZX7, válido até 3 de agosto de 2031, com domicílio profissional na morada acima referida, com poderes para este ato, qualidade e poderes que provou com Certidão Permanente obtida via Internet, com o código de acesso 7402-4722-3820, subscrita em 21 de abril de 2022 e válida até 21 de julho de 2023 e com a ata do Conselho de Administração n.º 10, de 5 de maio de 2022, de delegação de competências na administradora executiva, documentos cujas fotocópias se

arquivam na Pasta do Oficial Público, adiante designado por Segundo Outorgante.-----

-----**Considerando que:**-----

- a) No âmbito do programa municipal “DESPORTO NA ESCOLA” o Município de Cascais desenvolve há vários anos o programa “Nadar a Brincar”, desenvolvido em parceria com estabelecimentos de ensino público do concelho de Cascais e tem como objetivo proporcionar atividades de adaptação ao meio aquático aos alunos do 3º ano do primeiro ciclo do ensino básico público; -----
- b) Igualmente integra o programa “CASCAIS ATIVO - é desporto para todos” através da dinamização/enquadramento de atividades de fitness dirigidas à população em geral, desenvolvido em parceria com município, enquadrada por técnicos habilitados, privilegiando o exercício físico ao ar livre;-----
- c) O Complexo Desportivo Municipal da Abóboda (CDMA), sito na Rua Mouzinho de Albuquerque, 186, 2785-032 São Domingos de Rana, sob a gestão da empresa municipal Cascais Envolvente – Gestão Social da Habitação, E.M., S.A., reúne condições para acolher as atividades desenvolvidas no âmbito dos programas supracitados; -----
- d) Importa acordar com a empresa gestora do CDMA as condições de utilização do equipamento, para a concretização das atividades no âmbito dos programas supracitados e fixar a comparticipação financeira a atribuir à empresa;-----
- e) Nos termos da alínea a) do artigo 45.º da Lei nº 50/2012, de 31 de agosto, consideram-se empresas locais de gestão de serviços de interesse geral aquelas que, assegurando a universalidade, a continuidade dos serviços prestados, a satisfação das necessidades básicas dos cidadãos, a coesão económica e social local ou regional e a proteção dos utentes, e, sem prejuízo da eficiência económica, no respeito pelos princípios da não discriminação e da transparência, tenham

exclusivamente por objeto, designadamente, a promoção e gestão de equipamentos coletivos e prestação de serviços na área do desporto; -----

f) A Cascais Envolvente – Gestão Social da Habitação, E.M., S.A. tem por objeto social, nomeadamente a gestão, exploração, administração e gestão dos equipamentos afetos à educação e ao desporto, próprios ou pertencentes ao Município de Cascais, conforme artigo 3.º dos seus estatutos;-----

g) Em conformidade com o estabelecido no n.º 1 do artigo 47.º da Lei n.º 50/2012 de 31 de agosto, a prestação de serviços de interesse geral pelas empresas locais e os correspondentes subsídios à exploração dependem da prévia celebração de contratos-programa com as entidades públicas participantes pelo que,-----

----- CELEBRAM e reciprocamente aceitam o presente Contrato-Programa, ao abrigo do disposto no n.º 1 do artigo 47.º da Lei n.º 50/2012, de 31 de agosto, de acordo com a deliberação camarária de 6 de setembro, aprovada pela Assembleia Municipal na reunião de 26 de setembro de 2022, que se rege pelas seguintes cláusulas: -----

-----**PRIMEIRA**-----

-----**(Objeto)**-----

----- Constitui objeto do presente contrato-programa a comparticipação financeira pela utilização do equipamento municipal - Complexo Desportivo Municipal da Abóboda (CDMA), para a concretização das atividades de natação integradas no programa “Nadar a Brincar” e do programa “CASCAIS ATIVO - é desporto para todos”, promovidos pela Câmara Municipal de Cascais conforme anexos I e II.-----

-----**SEGUNDA**-----

-----**(Duração do Contrato)**-----

1. O presente contrato-programa tem início na data após publicitação do contrato-programa na página eletrónica da Câmara Municipal de Cascais.-----

2. No que respeita à execução do programa de desenvolvimento desportivo, a mesma vinculará os Outorgantes até à aprovação, em assembleia-geral de sócios, do relatório anual de atividades referente ao ano de 2022. -----
3. Caso os relatórios anuais não sejam submetidos ao Primeiro Outorgante, até 30 (trinta) dias após a realização da referida assembleia-geral, constitui-se o Segundo Outorgante na obrigação de restituir as importâncias liquidadas pela Câmara Municipal de Cascais, conforme n.º 1 e 2 do artigo 29.º do D.L. n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual. -----

-----**TERCEIRA**-----

-----**(Objetivos Setoriais)**-----

----- São considerados os seguintes objetivos sectoriais:-----

----- O fomento da atividade física e modalidades desportivas aquáticas, mediante a facilitação do acesso aos serviços prestados pelo CDMA, designadamente nas vertentes do ensino, formação e competição desportiva e, igualmente, nas vertentes de promoção do bem-estar e saúde.-----

-----**QUARTA**-----

-----**(Indicadores de Eficácia)**-----

- A eficácia do programa será aferida em função da frequência dos destinatários:-----
1. O programa “DESPORTO NA ESCOLA” que integra o programa “Nadar a Brincar 2021/2022” será considerado eficaz desde que seja garantida a frequência de 300 ou mais alunos das escolas relativo ao programa “Nadar a Brincar” indicadas no anexo I;--
  2. O programa “CASCAIS ATIVO é desporto para todos” será considerado eficaz desde que seja garantida a frequência de 10 ou mais munícipes em cada dia de atividade descritas no anexo II. -----

-----**QUINTA**-----

-----**(Indicadores de Eficiência)**-----

1. A eficiência do programa “DESPORTO NA ESCOLA” que integra o programa “Nadar a Brincar 2021/22” será aferida em função da frequência dos alunos e dos custos associados considerando-se eficiente abranger um número de 300 ou mais alunos com um custo global ou inferior a € 6.3000,00; -----
2. A eficiência da dinamização/enquadramento das atividades do programa “CASCAIS ATIVO - é desporto para todos” será aferida em função da frequência dos municípios e dos custos associados considerando-se eficiente se abranger um número de 10 ou mais municípios/atividade, com um custo € 180,00, referente às atividades desenvolvidas nos meses de maio e junho. -----

-----**SEXTA**-----

-----**(Contrapartida Remuneratória)**-----

1. A verba estimada para executar o presente contrato-programa é de € 6.500,00 (seis mil e quinhentos euros), estando esta verba inscrita na Gop's 2022, na rubrica orçamental 02.005.2002/83.65, com a classificação de despesa 02.05.01.01.01; -----
2. Pela utilização do CDMA e respetivo enquadramento técnico referente ao programa “DESPORTO NA ESCOLA” no ano letivo 2021/2022 que integra o programa “Nadar a Brincar”, o Primeiro Outorgante pagará ao Segundo Outorgante, € 6.300,00; -----
3. Pela dinamização/enquadramento técnico das atividades pelo CDMA referente ao programa “CASCAIS ATIVO – é desporto para todos”, o Primeiro Outorgante pagará ao Segundo Outorgante, € 180,00.-----

-----**SÉTIMA**-----

-----**(Direitos e Obrigações das Partes)**-----

-----No âmbito do presente contrato-programa compete ao Primeiro Outorgante:-----

- a) Conceder, a título de compensação por perdas de exploração pelas obrigações

assumidas pelo Segundo Outorgante, nos termos da cláusula primeira, o montante de € 6.500,00 (seis mil e quinhentos euros). -----

b) A transferência corresponde ao montante constante do relatório de execução do presente contrato-programa a apresentar, até 31 de dezembro de 2022 com descrição das atividades e custos inerentes. -----

c) Acompanhar a execução do presente contrato. -----

----- No âmbito do presente contrato-programa compete ao Segundo Outorgante: -----

a) Disponibilizar as instalações do CDMA e disponibilizar enquadramento técnico para o programa “DESPORTO NA ESCOLA” que integra o programa “Nadar a Brincar” e dinamização das atividades de fitness integradas no programa “CASCAIS ATIVO – é desporto para todos” de acordo com os anexos I e II do presente contrato programa; -----

b) Suportar todos os encargos decorrentes da utilização abrangidos pela disposição da alínea anterior; -----

c) Apresentar relatório de execução do presente contrato-programa, até 31 de dezembro, com a descrição das atividades e custos inerentes. -----

----- **OITAVA** -----

----- **(Comunicação entre os Outorgantes)** -----

----- Todas as comunicações e notificações entre as partes, relativas ao presente contrato ou em conexão com ele, para serem válidas, terão de ser efetuadas por escrito e dirigidas para as sedes dos outorgantes constantes do presente contrato, salvo se qualquer dos outorgantes tiver comunicado por escrito a alteração do respetivo domicílio, caso em que será este que conta. -----

----- **NONA** -----

----- **(Vigência)** -----

----- O presente contrato-programa vigorará desde a data da sua assinatura até 31 de dezembro de 2022, reportando os seus efeitos à data de início das atividades.-----

## ----- DÉCIMA -----

### ----- (Incumprimento e Resolução do Contrato)-----

1. O Primeiro Outorgante pode resolver o presente contrato-programa caso se verifique um incumprimento reiterado de uma ou mais obrigações por parte da Segunda Outorgante, devendo, contudo, adverti-la previamente para a situação de incumprimento, através de carta registada e conceder-lhe um prazo razoável para cumprir, sob pena de resolução do contrato. -----
2. O presente contrato-programa também poderá ser resolvido por motivo de interesse público, devidamente fundamentado, desde que o Primeiro Outorgante o faça com a antecedência mínima de trinta dias. -----
3. A resolução deverá ser notificada à contraparte através de carta registada com aviso de receção. -----
4. A resolução do contrato previsto nos números antecedentes não desonera o primeiro outorgante do pagamento das ações já realizadas ou em execução, incluindo os compromissos já assumidos pelo segundo outorgante com vista ao cumprimento do objeto deste contrato. De igual forma e, não obstante o previsto no número três da presente clausula, o segundo outorgante deverá concluir as ações já iniciadas. -----
5. A resolução do contrato nos termos do número anterior implica a restituição das quantias correspondentes às participações financeiras não utilizadas ou indevidamente utilizadas, obrigando-se o segundo outorgante a repor, no prazo máximo de 60 dias corridos, a contar da data da notificação do exercício do direito de resolução, à ordem do primeiro outorgante, as importâncias em causa, acrescidas de juros à taxa legal. -----

## ----- DÉCIMA PRIMEIRA -----

----- **(Dúvidas e omissões)** -----

----- As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas do presente contrato serão devolvidas casuisticamente, por acordo entre os seus Outorgantes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira. -----

----- Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica dispensado de Fiscalização Prévia do Tribunal de Contas, nos termos do art.º 48.º da Lei n.º 98/97, de 26 de agosto, na sua redação atual, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da sua publicitação. -----

----- O encargo resultante deste contrato no valor de € 6.500,00 tem o cabimento n.º 115097 e o compromisso n.º 168206, na dotação prevista no Capítulo Orgânico 02 – Capítulo económico 05 – Grupo 01 – Artigo 01 – Alínea 01 do Orçamento da Câmara Municipal de Cascais, para o corrente ano económico. -----

----- Arquiva-se na pasta do Oficial Público declaração de situação contributiva regularizada perante a Segurança Social emitida em 21 de outubro de 2022, (válida por seis meses) com o NISS 20010274257 e certidão de situação tributária regularizada emitida pelo Serviço de Finanças de Cascais-1, em 21 de outubro de 2022, (válida por seis meses). -----

----- E, para constar se lavrou este contrato que vai ser assinado por todos os intervenientes, e por mim, Maria Ivone Francisco Texugo Ferreira Marques, na qualidade de Oficial Público, nomeada pelo Despacho n.º 3/2013 de 03 de janeiro do Presidente da Câmara.



## DESPORTO na ESCOLA

### “NADAR A BRINCAR 21/22” – programa de adaptação ao meio aquático

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DA ABÓBODA

---

#### DESCRIÇÃO

---

A Câmara Municipal de Cascais desenvolve desde 1995 o programa de adaptação ao meio aquático “NADAR A BRINCAR”, seguindo orientações do Ministério da Educação no âmbito dos conteúdos programáticos do bloco 8 (Natação) do Programa Nacional de Educação e Expressão Físico Motora para o 1º Ciclo do ensino básico.

Sendo a natação na vertente de adaptação ao meio aquático, uma das atividades desportivas propostas nesse programa para os alunos do 3º e 4º ano, a CMC decidiu implementar o programa “Nadar a Brincar” para servir a comunidade escolar do concelho de Cascais, designadamente os alunos do 3º ano.

Trata-se de um programa que decorre no âmbito do programa municipal de promoção desportiva na comunidade escolar “Desporto na Escola”, coordenado pelo Departamento de Desporto e Atividade Física – Divisão de promoção da Atividade Física e desenvolvido em parceria com vários estabelecimentos de ensino básico do concelho de Cascais.

---

#### OBJETIVOS

---

Promover a aprendizagem da natação na vertente de adaptação ao meio aquático, através da abordagem de ações de imersão, propulsão, respiração e flutuabilidade.

Estimular nas crianças hábitos de prática de atividade física regular, contribuindo para o seu bem-estar e saúde ao longo da vida, e em especial, prevenir a obesidade infantil.

---

#### DESTINATÁRIOS

---

Alunos do 3º ano do ensino básico público do concelho de Cascais.

O programa desenvolvido no Complexo Desportivo Municipal da Abóboda decorre em 2 blocos e abrange um total máximo de 285 alunos de 14 turmas, sendo 144 alunos/7 turmas no 1º bloco e 141 alunos/7 turmas no 2º bloco.

As escolas que integram o Complexo Desportivo Municipal da Abóboda são as seguintes:

**1º BLOCO** | 7 turmas – 144 alunos

2ª Feira: EB de Manique (22 alunos)  
EB António Torrado (23 alunos)

4ª Feira: EB Talaíde (23 alunos)

6ª Feira: EB de Tires (20 alunos)  
EB Padre Agostinho da Silva (20 alunos)  
EB de Trajouce (17 alunos)  
EB Padre Andrade (19 alunos)

**2º BLOCO** | 7 turmas – 141 alunos

2ª Feira: EB Manique (20 alunos)  
EB António Torrado (20 alunos)

4ª Feira: EB nº2 da Abóboda (23 alunos)

6ª Feira: EB de Tires (23 alunos)  
EB Padre Agostinho da Silva (21 alunos)  
EB Tires nº2 (19 alunos)  
EB Rómulo de Carvalho (19 alunos)

Cada turma/escola frequenta a piscina uma vez por semana.

## DESPORTO na ESCOLA

“NADAR A BRINCAR 21/22” – programa de adaptação ao meio aquático

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DA ABÓBODA

### DURAÇÃO

O programa decorre março a junho, com início previsto a 7 de fevereiro e encerramento a 20 de Junho de 2022, sendo operacionalizado em 2 blocos.

Cada turma poderá frequentar apenas um dos blocos usufruindo de cerca de 6 a 8 aulas aulas.

### CALENDÁRIO

Cada aula de adaptação ao meio aquático tem a duração de 45 minutos, é enquadrada por 2 técnicos do Complexo Desportivo Municipal da Abóboda e decorre na piscina de 25m e/ou no tanque de aprendizagem.

#### 1º BLOCO

2ª Feira: 09h45-10h30 | 10h30-11h15 (2 aulas/ 2 turmas)

4ª Feira: 09h45-10h30 (1 aula/ 1 turma)

6ª Feira: 09h45-10h30 | 10h30-11h15 | 11h15-12h00 | 14h15-15h00 (4 aulas/ 4 turmas)

#### 2º BLOCO

2ª Feira: 09h45-10h30 | 10h30-11h15 | 15h00 – 15h45 (3 aulas/ 3 turmas)

4ª Feira: 09h45-10h30 09h45-10h30 (1 aula/ 1 turma)

6ª Feira: 09h45-10h30 | 10h30-11h15 | 11h15-12h00 | 14h15-15h00 (4 aulas/ 4 turmas)

### CUSTOS

A frequência das aulas é gratuita para os alunos, sendo subsidiada na íntegra pelo Município.

Os custos associados ao desenvolvimento do programa no Complexo Desportivo Municipal da Abóboda envolvem despesas com enquadramento técnico (2 instrutores de natação), plano de água e despesas com a utilização das instalações.

7 Horários: 14 turmas (7 por bloco)

Custo aula €45,00 (2 técnicos)

Custo mensal €1.260,00 (7 turmas x 45,00€ x 4 semanas)

Custo total €6.300,00 (5 meses)

### QUADRO RESUMO

Piscina do COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DA ABÓBODA

1º bloco: 7 turmas

Segunda-feira		EB Manique 09h45/10h30	EB Antº Torrado 10h30/11h15		Almoço		
Quarta-feira		EB Talaide 09h45/ 10h30			Almoço		
Sexta-feira		EB Tires 09h45/10h30	EB Pdr Agost Silva 10h30/ 11h15	EB Trajouce 11h15/ 12h00	Almoço	EB Padre Andrade 14h15/15h00	

2º bloco: 7 turmas

Segunda-feira		EB Manique 09h45/10h30	EB Antº Torrado 10h30/11h15		Almoço		
Quarta-feira		EB Abóboda 2 09h45/ 10h30			Almoço		
Sexta-feira		EB Tires 09h45/10h30	EB Pdr Agost Silva 10h30/ 11h15	EB Nº2 Tires 11h15/ 12h00	Almoço	EB Romulo Carvalho 14h15/15h00	

# CASCAIS ATIVO – é desporto para todos

## FITNESS AO AR LIVRE

### Fitness no PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA

---

#### DESCRIÇÃO

---

O programa "[CASCAIS ATIVO - é desporto para todos](#)", desenvolvido desde 1999, integra todo um conjunto de atividades que são realizadas em parceria com os vários agentes desportivos do Concelho (associações desportivas, ginásios, estabelecimentos de ensino e outras entidades da área do desporto e da saúde), promovendo o convívio intergeracional e destinando-se preferencialmente a uma participação em família.

O calendário tem início e fim previamente definido, e reúne todas as atividades abertas à população que decorrem no Concelho de Cascais como forma de incentivar os Cascalenses a introduzir hábitos de vida saudáveis no seu dia-a-dia, evitando o sedentarismo e as doenças dele resultante, promovendo paralelamente o convívio desportivo e a interação familiar, sendo também destacados alguns pontos altos com o intuito de comemorar algumas datas temáticas de importância ao nível mundial.

---

#### OBJETIVOS

---

O programa consiste na realização de um variado leque de atividades físicas e desportivas de ar livre, com o intuito de incentivar a prática de atividade física regular, fomentar estilos de vida ativos e saudáveis, acessíveis a toda a população, promovendo simultaneamente zonas verdes e protegidas, bem como, a orla costeira entre muitos outros espaços do Concelho de Cascais.

---

#### DESTINATÁRIOS

---

As atividades são dirigidas a toda a população do Concelho, independentemente do género, da idade e da experiência desportiva de cada um, com o intuito de oferecer uma primeira experiência em diversas modalidades, bem como, a satisfação de todos os munícipes, melhorando a oferta quantitativa e qualitativamente.

---

#### DURAÇÃO

---

O programa decorre abril a outubro.

Inicia com a Comemoração do Dia Mundial da Atividade e encerra com a Comemoração do Dia Mundial do Coração.

---

#### CALENDÁRIO

---

As atividades regulares são desenvolvidas em articulação com os diversos parceiros desportivos, assegurando um calendário base aberto a toda a população.

##### FITNESS NO PARQUE DE OUTEIRO DE POLIMA

Parceiro: Complexo Desportivo da Abóboda

Local: Parque Urbano de Outeiro de Polima

Horário: 10h00-12h00

Periodicidade: Sábados de abril a setembro com início a 16 abril e término a 1 outubro (exceto agosto)

Enquadramento: 2 aulas/dia de treino funcional e alongamentos

Participação: GRATUITA s/ inscrição

---

# CASCAIS ATIVO – é desporto para todos

## FITNESS AO AR LIVRE

### Fitness no PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA

#### CUSTOS

A frequência das aulas é gratuita.

Parceiro: Complexo Desportivo da Abóboda

Local: Parque Urbano de Outeiro de Polima

Dias de atividade: 16 e 30 abril | 7 e 28 maio | 4, 11, e 25 junho | 2, 9 e 30 julho | 10 e 24 setembro

Enquadramento: 1 técnico x 2 aulas x 12 dias de atividades

Custo total: 1 técnico x 30,00€ x 2 aulas x 12 dias=720,00€

#### CALENDARIO DE ATIVIDADES

##### PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA

	16 de abril	23 de abril	30 de abril		
<b>Abril</b>	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	10h00 - Burn It Mix 10h45 - SH'BAM (Vivafit Outeiro de Polima)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)		
	7 de maio	14 de maio	21 de maio	28 de maio	
<b>Maio</b>	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	10h00 - Bodyattack 10h45 - Zumba (Vivafit Outeiro de Polima)	10.00h - Zumba 10h50 - MegaMix Fitness (David Araujo)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	
	4 de junho	11 de junho	18 de junho	25 de junho	
<b>Junho</b>	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	10h00 - Burn It Mix 10h45 - SH'BAM (Vivafit Outeiro de Polima)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	
	2 de julho	9 de julho	16 de julho	23 de julho	30 de julho
<b>Julho</b>	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	09h30 - Yoga Fusion + Sbarre 10h15 - Burn It + Bodyattack 11h00 - SH'BAM + Zumba (Vivafit Outeiro de Polima)	10.00h - Zumba 10h50 - MegaMix Fitness (David Araujo)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)
	3 de setembro	10 de setembro	17 de setembro	24 de setembro	
<b>Setembro</b>		10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	10h00 - Bodyattack 10h45 - SH'BAM + Zumba (Vivafit Outeiro de Polima)	10h00 - "Total Condicionamento" 10h50 - "Alongamento Funcional" (CDM Abóboda)	