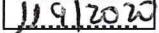


MUNICÍPIO DE CASCAIS
CÂMARA MUNICIPAL
OFICIAL PÚBLICO
Livro <u>69</u> Fls <u>147</u> 

**CONTRATO-PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO
“AQUISIÇÃO DE FATOS DE TREINO E REEMBOLSO DE DESPESAS DE
INSCRIÇÃO E SEGURO DE ATLETAS NA ASSOCIAÇÃO
DE NATAÇÃO DE LISBOA”**

Prº Nº
03.04.03/2020/17


----- PRIMEIRO: **MUNICÍPIO DE CASCAIS**, titular do cartão de identificação de pessoa coletiva número 505187531, com sede na Praça 5 de Outubro, número nove, em Cascais, representado neste ato pelo Diretor Municipal de Apoio à Gestão, ***FILIPE MIGUEL DE CRUZ E QUEIRÓS NASCIMENTO***, casado, natural da freguesia da Sé Nova, concelho de Coimbra, titular do cartão de cidadão número 10815366 5 ZY2, válido até 15 de setembro de 2021, com domicílio profissional na morada acima referida, de acordo com o despacho de delegação de competências, n.º 37/2017, de 26 de outubro, adiante designada por Primeiro Outorgante.-----

----- SEGUNDO: **FUNDAÇÃO SALESIANOS**, titular do Cartão de Identificação de Pessoa Coletiva número 510166822, com sede na Praça São João Bosco, nº. 34, 1399-007 Lisboa, representada neste ato pelo Administrador Executivo, ***JOÃO CÂNDIDO MACHADO RAMOS***, solteiro, maior, natural da freguesia de Santiago da Ribeira da Alhariz, concelho de Valpaços, titular do cartão de cidadão número 08620025 9 ZX7, válido até 31 de julho de 2028, com domicílio profissional na morada acima referida, com poderes para este ato, qualidade e poderes que provou com os estatutos publicados no Diário da República número vinte e oito, 2ª série, em oito de fevereiro de dois mil e doze, a ata n.º 52, de nomeação e posse dos atuais membros do Concelho de Administração, celebrada em 18 de julho de 2018, documentos cujas fotocópias se arquivaram na Pasta do Oficial Público em 18 de setembro de 2019, adiante designada por Segundo Outorgante. -----

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

- a) Nos termos do disposto na alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, constitui atribuição municipal o apoio aos tempos livres e ao desporto;
- b) Compete à Câmara Municipal, no âmbito do apoio a atividades de interesse municipal, deliberar sobre as formas de apoio a entidades e organismos legalmente existentes, nomeadamente com vista à prossecução de obras ou eventos de interesse municipal, nos termos da alínea o) do n.º 1 do artigo 33.º da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro; -----
- c) Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º do citado diploma legal compete, de igual modo, apoiar ou comparticipar, pelos meios adequados, no apoio a atividades de interesse municipal de natureza social, cultural, desportiva, recreativa ou outra;---
- d) O Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, que estabelece o regime jurídico dos Contratos-programa de Desenvolvimento Desportivo condiciona a atribuição de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos por parte das autarquias locais, à celebração de contratos-programa de desenvolvimento desportivo; -----
- e) No Regulamento Municipal de Apoio às Entidades Desportivas, publicado em DR 2.ª série, n.º 143 de 26 de julho de 2010, prevê a disponibilização de apoios materiais, humanos, logísticos e ainda a atribuição de comparticipações, em forma de apoio ou do suporte indireto de despesas, para projetos de desenvolvimento desportivo apresentados sob a forma de candidatura pelas entidades desportivas legalmente constituídas, com sede social ou atividade no concelho de Cascais, que se revistam de interesse para o desenvolvimento desportivo;-----
- f) A Fundação Salesianos, tem como objeto social a educação, formação, proteção e promoção das populações, nomeadamente, das crianças e jovens, segundo os princípios da Fé Católica, inerentes aos ensinamentos do fundador da Congregação

Salesiana, S. João Bosco, fomentando a educação para a cidadania, a paz, a justiça, o bem comum e a educação ambiental, definindo a sua atuação por um ideário que pretende ajudar a preparar as novas gerações para uma convivência de verdadeira fraternidade, solidariedade, liberdade responsável, no mundo do trabalho, permitindo uma formação integral e harmoniosa mediante a prossecução de atividades de ensino, culturais, desportivas, recreativas e de tempos livres, bem como a prossecução de respostas sociais e a investigação no âmbito das ciências sociais e educativo-pedagógicas e pastorais, conforme artigo 4.º dos seus estatutos;--

- g) A Fundação Salesianos – Escola Salesiana de Manique, em conformidade com os artigos 11.º e 12º do Decreto-Lei n.º 273/2009 de 01 de outubro, na sua redação atual, e em consonância com os “Critérios de Apoio ao Associativismo Desportivo 2019/2020”, aprovados na Reunião de Câmara de 15 de julho de 2019 (Proposta nº 761/2019) e retificados na Reunião de Câmara de 8 de outubro de 2019 (Proposta nº 1094/2019), apresentou duas candidaturas a apoio financeiro para aquisição, manutenção ou reparação de equipamentos de apoio à prática desportiva e reembolso de despesas de inscrição e seguro de atletas em Associações/Federações Desportivas (Anexos 1 e 3). -----

----- É celebrado o presente contrato-programa de desenvolvimento desportivo, nos termos do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, na sua redação atual, de acordo com a deliberação camarária de 17 de dezembro de 2019, que se rege pelo disposto naquele Decreto-Lei em tudo o que lhe é aplicável e pelas seguintes cláusulas:-----

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

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

----- O presente contrato-programa destina-se a regular a atribuição de uma participação financeira para aquisição de fatos de treino e reembolso de despesas de

inscrição e seguro de atletas na Associação de Natação de Lisboa, no âmbito das candidaturas submetidas no portal do Município, que fazem parte integrante do presente contrato-programa.

----- SEGUNDA -----

----- (Duração do contrato) -----

1. O presente contrato-programa tem início na data em que for publicitado 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 2019.
 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 -----

----- (Obrigações dos Outorgantes) -----

1. O Primeiro Outorgante obriga-se a:
 - a) Financiar no montante de € 1.998,14 (mil novecentos e noventa e oito euros e catorze centimos), referente à aquisição de fatos de treino, conforme candidatura em anexo (Anexo 1);
 - b) Financiar no montante de € 340,00 (trezentos e quarenta euros), referente às despesas de inscrição e seguro de atletas na Associação de Natação de Lisboa, conforme candidaturas em anexo (Anexo 3);
 - c) As verbas referidas nas alíneas a) e b) estão inscritas nas GOP's 2020, ação

02.005.2002/84.111, com a classificação de despesa 09.04.04.07.01, e encontram-se devidamente cabimentadas; -----

- d) Proceder ao pagamento das verbas, após outorga do contrato-programa e após a publicitação do presente contrato-programa na página eletrónica da Câmara Municipal de Cascais; -----
- e) Fiscalizar a execução do presente contrato-programa, recorrendo a todos os procedimentos administrativos adequados para este fim, nomeadamente através da realização de inspeções, inquéritos e sindicâncias ou determinando a realização de auditoria(s) por entidade externa. -----

2. O Segundo Outorgante compromete-se a: -----

- a) Afetar os montantes disponibilizados através do presente contrato-programa exclusivamente às finalidades para as quais foram atribuídos, sob pena de devolução integral das importâncias pagas pela Câmara Municipal de Cascais;---
- b) Realizar, administrar e controlar a implementação do programa de desenvolvimento desportivo considerado no presente contrato-programa; -----
- c) Sujeitar à aprovação da Câmara Municipal de Cascais, através da unidade competente (Divisão de Desporto), toda e qualquer futura parceria ou contratação com terceiros associada ao desenvolvimento do presente contrato-programa;-----
- d) Publicitar nos seus processos de comunicação uma referência ao “Apoio da Câmara Municipal de Cascais” e sempre que possível reproduzir o logotipo da CMC, respeitando as normas gráficas associadas à sua utilização;-----
- e) Participar ativamente nas ações de promoção desportiva implementadas pela Autarquia, mobilizando os seus praticantes desportivos para as atividades de demonstração e convívio junto da população de Cascais; -----

f) Ceder o(s) referido(s) equipamento(s) ao Município de Cascais (máximo três utilizações anuais), com vista à sua utilização em eventos desportivos, da iniciativa ou apoiados pela Câmara Municipal de Cascais.

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

----- **(Revisão do Contrato)** -----

1. Quando ocorra alteração anormal e imprevisível das circunstâncias que determinaram os termos do presente contrato-programa, deve o Segundo Outorgante, enquanto responsável pela sua execução, propor a revisão dos referidos termos.
2. Os Primeiro e Segundo Outorgantes acordam desde já em fixar, por escrito e como adenda ao presente contrato-programa, todos os aspetos e situações de facto que, emergentes do mesmo, não tenham sido objeto do seu clausulado e se venham a revelar necessários à sua boa execução.
3. Aplica-se o disposto no número anterior a todos os aspetos e situações de facto que tenham a natureza de dúvidas e omissões, obtido que seja o acordo de ambos outorgantes.
4. O presente contrato-programa poderá ser revisto nos termos previstos no artigo 21.^º do Decreto-Lei n.^º 273/2009, de 1 de Outubro, na sua redação atual.

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

----- **(Resolução do Contrato-programa)** -----

----- Constituem causas legítimas da resolução do presente contrato-programa o incumprimento do disposto nas alíneas a) e b) do n.^º 2 da Cláusula Terceira----- .

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

----- **(Dúvida e Omissões)** -----

MUNICÍPIO DE CASCAIS
CÂMARA MUNICIPAL
OFICIAL PÚBLICO
Livro <u>69</u>
Fls <u>150</u>


Prº. Nº
03.04.03/2020/17

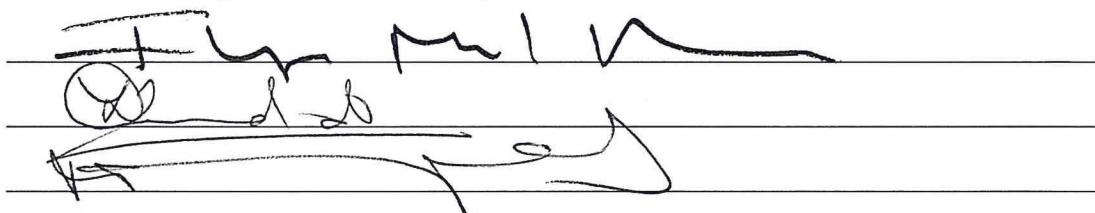
----- As dúvidas e omissões resultantes da interpretação, validade ou aplicação das cláusulas deste contrato-programa serão resolvidas casuisticamente, por acordo entre as partes, segundo o princípio geral da interpretação mais favorável à prossecução do objeto expresso na Cláusula Primeira.-----

----- Foram advertidos os outorgantes que este contrato fica isento 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, conjugado com o nº 1 do artigo 255º da Lei nº 71/2018, de 31 de dezembro, começando a produzir efeitos e tendo eficácia financeira a partir da data da sua publicitação.-----

----- O encargo resultante deste contrato, no montante de € 2.338,14 com o cabimento n.º 95073 e o compromisso n.º 132626, na dotação prevista no Capítulo Orgânico 09.04 - Capítulo económico 04 - Grupo 07 - Artigo 01 do Orçamento da Câmara Municipal de Cascais, para o corrente ano económico.-----

----- Arquivou-se na pasta do Oficial Público, declaração de situação contributiva regularizada perante o Instituto da Segurança Social, I.P., emitida em 23 de dezembro de 2019, (válida por quatro meses), com o NISS 25101668226, certidão de situação tributária regularizada perante a Autoridade Tributária e Aduaneira emitida pelo Serviço de Finanças de Lisboa – 2, em 31 de dezembro de 2019, (válida por três meses).-----

----- E, para constar se lavrou este contrato que, depois de lido vai ser assinado por todos os intervenientes, perante mim, Maria Ivone Francisco Texugo Ferreira Marques, na qualidade de Oficial Público, nomeada pelo despacho do Presidente da Câmara Municipal, n.º 3/2013 de 3 de janeiro. Aos 3 de março de 2020.



Mariana Coelho

De: Div. Desporto
Enviado: 31 de outubro de 2019 14:54
Para: Mariana Coelho; Silvia Araújo; Vânia Fialho
Assunto: FW: Form submission from: Aquisição, manutenção ou reparação de equipamentos de apoio à prática desportiva

-----Mensagem original-----

De: dmco@cm-cascais.pt [mailto:dmco@cm-cascais.pt]
Enviada: quinta-feira, 31 de Outubro de 2019 14:53
Para: Div. Desporto <desp@cm-cascais.pt>
Assunto: Form submission from: Aquisição, manutenção ou reparação de equipamentos de apoio à prática desportiva

Submitted on Quinta, Outubro 31, 2019 - 14:52 Submitted by anonymous user: [213.30.53.99] Submitted values are:

ESPECIFIQUE A FINALIDADE DO APOIO: Aquisição
ENTIDADE: Fundação Salesianos - Escola Salesiana de Manique NOME DO PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Paulo Chaves EMAIL INSTITUCIONAL: paulo.chaves@salesianos.pt SECCÃO DESPORTIVA: Escola Desportiva e Social da SportBosco.

--TÉCNICO RESPONSÁVEL--

NOME: Miguel Dábrío
EMAIL: miguel.dabrio@manique.salesianos.pt
CONTACTO TELEFÔNICO: 966573628

DESCRICAÇÃO DO EQUIPAMENTO: Equipamento - Fatos de Treino JUSTIFICAR A NECESSIDADE DO EQUIPAMENTO: Aquisição de equipamentos (fatos de treino) para apoio aos atletas da Escola Desportiva e Social da SportBosco.
AUTO-FINANCIAMENTO: 0,00€
FINANCIAMENTO DA CMC: 1 998,14€
OUTROS FINANCIAMENTOS PÚBLICOS: 0,00€

ANEXAR MELHOR PROPOSTA DE ORÇAMENTO DO FORNECEDOR: https://www.cascais.pt/sites/default/files/webform/ftpfcfd1_no_181_-salesianos_-equipamentos.pdf

The results of this submission may be viewed at:
<https://www.cascais.pt/node/17920/submit/121515>



SALESIANOS DE MANIQUE

RUA DOS SALESIANOS, 1
2645-438 MANIQUE DE BAIXO
CASCAIS

Factura Proforma

N/FP 2019/181

Data	V/ N° Contribuinte	Cliente	Moeda	Pagamento	OUR VAT		
31-10-2019	510166822	2	EUR	PRONTO PAGAMENTO		PT 514665530	
Documento	Artigo	Descrição		Quant.	Preço	Valor Total	Iva
	PAFTDP-2255-AD	FATO TREINO C/CAPUZ 100% POL - AD SALESIANOS ADULTO	UN	45	33,7500	1 518.75	23.0
	SVBD-BORDAR	SERVIÇO BORDADOS - LOGO CASACO	UN	45	2,3500	105,75	23.0

Os preços apresentados têm uma validade de 30 dias da data do documento

CGD IBAN: PT50 0035 0458 0000950933047

Local entrega mercadoria: SALESIANOS DE MANIQUE RUA DOS SALESIANOS, 1 2645-438 MANIQUE DE BAIXO CASCAIS	Quant. Total: 90.00 Aos tamanhos acima do 2XL (inclusive) acresce o valor de 10%. Condições de pagamento: 50% na adjudicação os restantes 50% contra entrega da mercadoria.	Sub-Total Líquido I V A TOTAL EUR	1 624.50 1 624.50 373.64 1 998,14
---	---	---	--

Pág. 1/1

Processado por programa certificado nº 644/AT (Este documento não serve de fatura) (Este documento não serve como documento de transporte)

BE CLAW, LDA NIF 514665530
Avenida Dr. Luis Sá, 18 2710-022 Abrunheira Sintra Portugal
Tel. +351219535266 - Mail: qeral@claw.pt www.claw.pt

Mariana Coelho

De: Div. Desporto
Enviado: 4 de novembro de 2019 09:48
Para: Mariana Coelho; Sílvia Araújo; Vânia Fialho
 FW: Form submission from: Reembolso de despesas de atletas em Associações/Federações desportivas

P/los fins convenientes
Alexandrina Cruz

-----Mensagem original-----

De: dmco@cm-cascais.pt [mailto:dmco@cm-cascais.pt]

Enviada: quinta-feira, 31 de Outubro de 2019 21:49

Para: Div. Desporto <desp@cm-cascais.pt>

Assunto: Form submission from: Reembolso de despesas de inscrição e seguro de atletas em Associações/Federações desportivas

Submitted on Quinta, Outubro 31, 2019 - 21:49 Submitted by anonymous user: [213.30.53.99] Submitted values are:

ENTIDADE: Fundação Salesianos - Escola Salesiana de Manique NOME DO PRESIDENTE DA DIREÇÃO: Paulo Chaves EMAIL INSTITUCIONAL: paulo.chaves@salesianos.pt SECÇÃO DESPORTIVA: Natação

--TECNICO RESPONSÁVEL--

NOME: Miguel Dábrío

EMAIL: miguel.dabrio@manique.salesianos.pt

CONTACTO TELEFÔNICO: 966573628

SELECIONE A ASSOCIAÇÃO/FEDERAÇÃO DESPORTIVA: Associação de Natação de Lisboa LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS: https://www.cascais.pt/sites/default/files/webform/lista_nominal_de_atletas.xlsx
ANEXAR DECLARAÇÃO DA ASSOCIAÇÃO/FEDERAÇÃO DESPORTIVA: https://www.cascais.pt/sites/default/files/webform/fac1673-fs_an1.pdf
ANEXAR MAPA(S) SEMANAL DE TREINOS: https://www.cascais.pt/sites/default/files/webform/escaloes_clube_natacao fsm_2019.2020.pdf

The results of this submission may be viewed at:

<https://www.cascais.pt/node/13519/submit/1215772>

ANEXO - INSCRIÇÃO DE ATLETAS EM ASSOCIAÇÕES DISTRITUAIS E FEDERAÇÕES DESPORTIVAS

CLUBE

Fundação Salesianos Manique

ÉPOCA

2019/2020

ASSOCIAÇÃO/FEDERAÇÃO

Associação Natação Lisboa

LISTAGEM NOMINAL DE ATLETAS									
Nº Licença	Nome do Atleta	Data Nascimento	Idade (à data de inscrição)	Escalão	Género	Valor Inscrição	Valor Cartão	Valor Seguro	Custo total por atleta
208651	Dinis Santos Almeida	29/04/2005		Juvenis	Masculino				10,00 €
208653	Ines Santos Barbosa	13/09/2007		Infantis	Feminino				8,00 €
208654	Leonor Jesus Mendes	11/03/2006		Juvenis	Feminino				10,00 €
208655	Miguel Ares Mamede	21/10/2005		Juvenis	Masculino				10,00 €
208655	Pedro Dinis Casquinha	16/10/2005		Juvenis	Masculino				10,00 €
208656	Ines Goncalves Silva	03/11/2009		Cadetes	Feminino				8,00 €
208766	David Alexandre Prior	10/06/2008		Cadetes	Masculino				8,00 €
1ª filiação	Marta Maria Arrobas	05/12/2009		Cadetes	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Vasco Arrobas Silva	05/07/2007		Infantis	Masculino				8,00 €
210484	Rita Nunes Quartau	29/05/2008		Infantis	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Margarida Roussado Varatojo	01/10/2008		Infantis	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Antonio Moraes Sampaio	09/12/2007		Infantis	Masculino				8,00 €
1ª filiação	Daniela Alexandra Santos	02/12/2008		Infantis	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Vitoria Maria Brandao	24/05/2007		Infantis	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Simao Gericota Rodrigues	26/10/2006		Infantis	Masculino				8,00 €
1ª filiação	Joao Miguel Martins	16/03/2006		Infantis	Masculino				8,00 €
1ª filiação	Beatriz Gerardo Perdigao	13/09/2007		Infantis	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Goncalo Araujo Silva	26/12/2006		Infantis	Masculino				8,00 €
1ª filiação	Sara Morgado Coelho	11/07/2007		Infantis	Feminino				8,00 €
1ª filiação	Ana Matilde Rosario	14/12/2006		Juvenis	Feminino				10,00 €
153255	Sara Lagorsse Caldas	19/03/2006		Juvenis	Feminino				10,00 €
1ª filiação	Miguel Alexandre Filipe	18/07/2005		Juvenis	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Diogo Teixeira Rodrigues	04/08/2004		Juvenis	Masculino				10,00 €
202211	Simao Matos Mira	28/05/2005		Juvenis	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Yufei Pan	04/08/2005		Juvenis	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Sofia Morgado Coelho	09/02/2005		Juvenis	Feminino				10,00 €
1ª filiação	Miguel Maria Arrobas	12/09/2004		Juvenis	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Mateus Dias Correia	22/02/2004		Juvenis	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Joao Francisco Rosario	10/12/2003		Juniores	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Joao Pedro Coelho	09/06/2003		Juniores	Masculino				10,00 €
129507	Mariana Conceicao Duarte	18/11/2003		Juniores	Feminino				10,00 €
1ª filiação	Beatriz Faleiro Figueira	27/02/2004		Juniores	Feminino				10,00 €
133124	Beatriz Lourenco Faria	19/05/2004		Juniores	Feminino				10,00 €
1ª filiação	Pedro Cerqueira Lobo	21/12/2001		Seniores	Masculino				10,00 €
108248	Carolina Costa Madeira	14/04/2000		Seniores	Feminino				10,00 €
1ª filiação	Maria Barros Soares	07/06/2001		Seniores	Feminino				10,00 €
203374	Alexandre Miguel Mota	10/05/1999		Seniores	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Bernardo Joao Salgueiro	17/05/1998		Seniores	Masculino				10,00 €
1ª filiação	Adriana Figueiredo Goncalves	11/01/2002		Seniores	Feminino				10,00 €
119645	Filipe Fonseca Figueiredo	15/11/1998		Seniores	Masculino				10,00 €
202299	Bernardo Marques Pereira	12/01/1988		Masters	Masculino				10,00 €
210483	Frederico Miguel Salgueiro	10/02/1994		Masters	Masculino				10,00 €
209836	Luis Henrique Barbosa	07/02/1972		Masters	Masculino				10,00 €
210330	Marcio Diniz Cerqueira	21/07/1977		Masters	Masculino				10,00 €
209796	Maria Isabel Moreira	29/12/1968		Masters	Feminino				10,00 €
112063	Miguel Andre Dabrio	29/01/1982		Masters	Masculino				10,00 €
210329	Bruno Alexandre Martins	22/09/1983		Masters	Masculino				10,00 €
204171	Jorge Santos Ferreira	13/08/1978		Masters	Masculino				10,00 €
						TOTAL	0,00 €	0,00 €	0,00 €
									450,00 €

Natação - Definição de Horários e Mensalidades consoante os diferentes Escalões Etáries 2019/2020

Clube Natação Fundação Salesianos – Manique ANL/FPN

	Pré Competição	Cadetes	Infantis B	Infantis A	Juvenis B	Juvenis A	Juniors	Seniores	Masters
Idades	6-7 Anos (2013 e mais novos)	8-11 Anos (2012 – 2009)	12 Anos (2008)	13 Anos (2007)	14 Anos (2006)	15 Anos (2005)	16 – 17 Anos (2004-2003)	18 Anos (2002) e + velhos	+25 Anos (+1995)
	Femininos	Masculinos							
Níveis de Treino	Formação Desportiva Lúdica	Treino de Base III	Treino de Base II Orientação Competitiva	Treino de Base I Opção Competitiva	Treino de Especialização Competitiva	Treino de Base I Opção Competitiva	Treino de Especialização Competitiva	Treino Rendimento	Manutenção
Nº Treinos/Dia	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1
Nº Treinos/semana	2-3	3-5	3-6	4-6	5-6	5-7	5-7	5-7	4-6
Duração	60'	60'	60' -75'	60' -105'	60' -105'	60' -105'	60' -105'	60' -105'	60' -105'
Km/Treino	1-1,5km	1-2km	1-2km	1,5-3km	1,5-3km	1,5-3km	2,5-5km	3-5km	3-4km
Horário Semanal		2 ^a , 3 ^a e 5 ^a feira das 18h00 às 19h00	2 ^a , 4 ^a e 6 ^a feira das 6h30 às 7h40 2 ^a , 3 ^a e 5 ^a feira das 16h15 às 17h30 (Possibilidade de realizar até 6 treinos semanais) 3 ^a e 5 ^a feira das 17h45 às 18h15 treino funcional na multiusos 2	2 ^a , 4 ^a e 6 ^a feira das 6h30 às 7h40 2 ^a , 3 ^a e 5 ^a feira das 18h15 às 20h00 (Possibilidade de realizar até 7 treinos semanais, 1 treino em piscina 50m no Jamar) 3 ^a e 5 ^a feira das 17h00 às 17h45 treino funcional na multiusos 2					
Geral									
Mensalidades								Mensalidade Competição 50€	