



Academia Encosta do Sol é um programa da responsabilidade da Junta de Freguesia da Encosta do Sol e consiste na oferta de iniciativas de aprendizagem ao longo da vida, de natureza formal, não formal e informal, nas áreas artísticas, culturais e desportivas para pessoas com 50 ou mais anos residentes na freguesia.

1. Oferta de Atividades, Horários e Locais*

Atividade Física	Local	Horário
Ginástica Sénior I	Pavilhão Fórum Luis Camões	Segunda-feira das 9h00 às 10h00 Quinta-feira das 9h10 às 10h10
Ginástica Sénior II	Academia Encosta do Sol Av. Ruy Luís Gomes, 11-B	Quarta-feira das 10h00 às 11h00 Sexta-feira das 11h30 às 12h30
Pilates I	Salão Paroquial de Alfornelos	Quarta-feira das 12h30 às 13h30 Sexta-feira das 12h45 às 13h45
Pilates II	Salão Paroquial de Alfornelos	Quarta-feira das 13h30 às 14h30 Sexta-feira das 13h50 às 14h40
Pilates III	Fórum Luís de Camões	Quarta-feira das 14h50 às 15h50 Sexta-feira das 15h15 às 16h15
Yoga Sénior	Academia Encosta do Sol Av. Ruy Luís Gomes, 11-B	Terça-feira das 9h00 às 10h00 Sexta-feira da 9h30 às 10h30
Yoga Sénior II	Academia Encosta do Sol Av. Ruy Luís Gomes, 11-B	Terça-feira das 11h45 às 12h45 Sexta-feira das 10h30 às 11h30
Zumba Sénior	Pavilhão Fórum Luis Camões	Segunda-feira das 10h00 às 11h00 Quinta-feira das 8h10 às 9h10
AdaptFit Sénior	Pavilhão Fórum Luis Camões	Segunda e Quinta-feira das 14h45 às 15h45

2. Condições de Inscrição

- Para as atividades inseridas na Academia Encosta do Sol, podem inscrever-se pessoas com mais de 50 anos de idade residentes na freguesia Encosta do Sol, sendo a admissão feita pela ordem de inscrição.
- As atividades só funcionam com o número mínimo de participantes por cada atividade:
 - Atividades físicas. mínimo de 10, sendo o máximo definido pela entidade promotora, sem prejuízo do bom funcionamento da atividade.
- A Junta de Freguesia reserva-se o direito de suspender ou cancelar as atividades, quando por motivo de desistências as aulas estejam a funcionar com um número inferior estabelecido de participantes.

3. Pagamentos

- O pagamento das respetivas mensalidades deverá ser feito até ao dia 8 do mês respetivo.
- As mensalidades pagas não são reembolsadas, revertendo a favor do Programa.

- c) O incumprimento por mais de duas mensalidades implica a anulação da inscrição.
- d) O recomeço da atividade implica uma nova inscrição, a existência de vaga e o pagamento das mensalidades em atraso.
- e) A mensalidade estabelecida é de € 11,00 por cada atividade frequentada.

4. Normas gerais de utilização do espaço

- a) É expressamente proibido fumar, consumir alimentos ou bebidas no interior da sala de atividades, cabendo ao utilizador as responsabilidades pela inobservância dessas regras.
- b) Os espaços deverão ser entregues nas mesmas condições de manutenção, ordem e limpeza em que foram recebidos.
- c) O utilizador é ainda responsável por todos e quaisquer danos que resultam da utilização indevida e/ culposa, sobretudo os provocados nas instalações e no mobiliário aí existente.

5. Equipamento e Materiais

- a) Os materiais necessários, segundo indicação do formador, são adquiridos pelos alunos.
- b) A Junta de Freguesia não se responsabiliza pelos materiais e outros objetos pessoais deixados nos locais onde funcionam as atividades.

6. Calendarização do Ano Letivo

Início do ano letivo: 7 de outubro de 2024 (sujeito a um número mínimo de participantes)

Final do ano letivo: 31 de julho de 2025

Interrupções: 23 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025 (Natal) e 14 a 17 de abril de 2025 (Páscoa).

Contactos úteis

Sede: Brandoa – Rua Luís Vaz de Camões, s/n 2650-197 Amadora – Tel. 21 476 84 00

Delegações: Alfovelos – Rua Capitães de Abril, n.º 23 2650-352 Amadora – Tel. 21 476 73 50

Email: geral@jf-encostadosol.pt Web: www.jf-encostadosol.pt

A participação no programa Academia Encosta do Sol programa pressupõe a aceitação dos termos e condições do presente documento.