

Programação Desportiva CFC Outono 2018

| estudio 1 | | | | estudio 2 | | | | estudio 3 | | | | estudio 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|---|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|--|--|-------------------------------------|--|--------------------------------|--|---|----------------|---|--|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--|------------------------------------|--|---|--|-------------------------------------|--|---|--|
| 2ª Feira | | | | 3ª Feira | | | | 4ª Feira | | | | 5ª Feira | | | | 6ª Feira | | | | Sabado | | | Domingo | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Almoço 12h30 - 14h00 | | | | Almoço 12h30 - 14h00 | | | | Almoço 12h30 - 14h00 | | | | Almoço 12h30 - 14h00 | | | | Almoço 12h30 - 14h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FECHADO | | | | LES MILLS BODYPUMP 12h45 | | | | Castanheiro Cycling 12h30 14h00 | | | | LES MILLS BODYPUMP 12h45 | | | | Castanheiro Cycling 12h30 14h00 | | | | FECHADO | | | | Castanheiro CrossXtraining LT 10h00 | | | Castanheiro Cycling 11h00 | | | Castanheiro Cardio-Fitness 09h00 12h45 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tarde 17h15 - 21h30 | | | | Tarde 17h15 - 21h30 | | | | Tarde 17h15 - 21h30 | | | | Tarde 17h15 - 21h30 | | | | Tarde 17h15 - 21h30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LES MILLS BODYCOMBAT 18h00 | | tone 18h00 | | Castanheiro Cycling 18h00 | | Castanheiro Cardio-Fitness 17h15 21h15 | | LES MILLS BODYPUMP 18h00 | | LES MILLS POWER JUMP 18h00 | | Castanheiro Cycling 18h15 | | Castanheiro Cardio-Fitness 17h15 21h15 | | LES MILLS BODYSTEP 18h00 | | Castanheiro Zumba 18h15 | | LES MILLS RPM™ 18h00 | | Castanheiro Cardio-Fitness 17h15 21h15 | | tone 18h00 | | LES MILLS BODYPUMP 18h00 | | Castanheiro Cycling 18h15 | | Castanheiro Cardio-Fitness 17h15 21h15 | | LES MILLS BODYSTEP 18h00 | | Castanheiro CrossXtraining LT 18h15 | | Castanheiro Cycling 18h00 | | Castanheiro Cardio-Fitness 17h15 21h15 | |
| LES MILLS BODYPUMP 19h00 | | LES MILLS RPM™ 19h00 | | | | | | Castanheiro iFit ATTACK 19h00 | | LES MILLS BODYBALANCE 19h00 | | | | LES MILLS BODYCOMBAT 19h00 | | | | Castanheiro Cycling 19h00 | | | | | | LES MILLS BODYBALANCE 19h00 | | Castanheiro TAX 19h00 | | | | LES MILLS BODYPUMP 19h00 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Castanheiro CrossXtraining LT 20h00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



Aulas de grupo ①-O número máximo de participantes nas aulas de grupo encontra-se condicionado em função do espaço físico da sala, instrumentos e equipamentos disponíveis, sendo o mesmo controlado pelo *check-in de presença* efectuado na recepção 15 minutos antes do início das aulas; ②-Sempre que uma aula implique a utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o sócio responsabilizar-se pela sua adequada utilização, higienização e arrumação no final da aula; ③-Os sócios têm que se fazer acompanhar de uma toalha que deverão utilizar nos estúdios, e com a qual deverão limpar o suor dos equipamentos que utilizarem; ④-A utilização de qualquer máquina ou equipamento requer a consulta prévia do profissional responsável pela área na qual se encontra; ⑤-O vestuário dos sócios deverá estar limpo e ser adequado para a prática de exercício físico. Em caso de dúvida, o sócio deverá informar-se junto dos profissionais do CFC; • Os calçados utilizados para a prática das actividades dentro do CFC não poderão ser os utilizados fora das instalações do CFC; ⑥-A entrada ou permanência no interior dos estúdios sem a presença do instrutor é expressamente proibida; ⑦-O CFC reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas de grupo. No entanto, sempre que possível, os sócios serão avisados atempadamente; ⑧-A hora de início das aulas de grupo deverá ser respeitada pelo sócio, reservando-se ao CFC e ao professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respectiva aula já iniciada.

Aulas experimentais ①-O interessado em associar-se ao CFC poderá fazer um dia experimental de aulas de grupo, a ser marcado com antecedência, na recepção das instalações ou através do envio de email para cfc@tetrapl.pt; ②-Ao visitante no momento do Check In, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para Actividade Física, responsabilizando-se pela sua condição de saúde para praticar as modalidades que pretende experimentar. ③-As aulas experimentais e os convidados têm de se fazer acompanhar do cartão de cidadão; ④-Aquele que já for sócio, poderá trazer um (1) convidado diferente por mês, para realizar aulas de grupo, a título experimental, que deverão proceder da mesma forma prevista nos itens anteriores. ⑤-Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do CFC aplicáveis aos sócios; ⑥-Os sócios do CFC serão responsáveis pela presença dos seus convidados. ⑦-À Direcção do CFC reserva-se o direito de admissão dos convidados.