



Colégio Marista de Carcavelos

Regulamento 2024 / 2025

O Clube Exercício e Saúde Marista (CES Marista) é um espaço pensado para a prática de atividade física e de lazer, que tem, como principal objetivo, melhorar a qualidade de vida das pessoas, proporcionando o seu bem estar físico e psicológico, num ambiente saudável e descontraído, ajudando o membro do CES a potenciar as suas qualidades e a superar as suas limitações. Avaliamos a sua condição física e prescrevemos o exercício físico adequado.

Excelência, simplicidade, resultados, divertimento e comunidade. São estes os cinco valores do Clube, que tem como missão melhorar o estilo de vida das pessoas, através da prática de atividade física, proporcionando-lhes emoções saudáveis.

Criando uma interação em toda a Comunidade Educativa Marista (docentes, não docentes, alunos, familiares e antigos alunos), num espaço de convívio para todos, onde os valores e o espírito Marista estão sempre presentes.

O CES Marista conta com uma sala de musculação/cardiovascular, uma sala de treino funcional e uma sala para aulas de grupo.

Contamos ainda com um serviço de Treino Personalizado e Preparador Físico de equipas de competição.

Link para site: <https://cdmc.marista-carcavelos.org/clube-exercicio-saude/>

Contatos:

Professor Daniel Pedro - 966101333

Emails:

- danielpedro@marista-carcavelos.org
- cesmarista@marista-carcavelos.org

Redes sociais:

- www.facebook.com/cesmarista
- Instagram: ces_marista

REGULAMENTO

1. PRIMEIRA INSCRIÇÃO

A primeira admissão às atividades do Clube Exercício e Saúde Marista (CES), implica o pagamento de uma taxa de inscrição de 10€.

1.1. Todos os sócios que após a anulação da sua inscrição queiram voltar a frequentar o CES estão sujeitos ao pagamento de uma taxa de 10€ de renovação de inscrição.

1.2. Caso o sócio tenha frequentado o mês de julho não paga taxa de renovação.

2. SEGURO

É cobrado a todos os membros do CES Marista uma taxa anual de 10€ por época desportiva/ano letivo, com exceção dos atletas federados do CDMC.

3. REGISTO DE PRESENÇA

É feito um registo de presença de cada sócio, na entrada do pavilhão, junto ao respetivo funcionário.

4. MENSALIDADES

Obrigatoriedade de frequência – 3 meses a partir do mês de inscrição.

As mensalidades são liquidadas obrigatoriamente por DÉBITO DIRETO, exceto se for um aluno interno do Colégio. As mensalidades de deverão ser pagas até ao dia 15 de cada mês.

5. ANULAÇÃO DA INSCRIÇÃO

Caso o sócio queira anular a sua inscrição no CES, deverá comunicar na secretaria com 30 dias de antecedência e após ter frequentado 3 meses de atividade. Só poderá cancelar a sua atividade antes dos 3 meses com apresentação de atestado médico, mudança de residência ou mudança de local.

6. HORÁRIO CES MARISTA

De segunda a sexta das 08h00 às 21h00.

6.1. CES ENCERRADO

Durante o mês de agosto e todos os feriados o CES Marista estará encerrado. Haverá dias fechados na pausa de Natal, Ano Novo, Carnaval e Páscoa. CES fechado – 01 de novembro; 24,25 e 26 de dezembro; 01 e 02 de janeiro; 03 a 05 de março - Carnaval (colégio encerrado); 01 de maio; 10,13 e 19 de junho.

7. HORÁRIO DA SECRETARIA DO COLÉGIO

De segunda a sexta das:

- 08h15 às 18h00, exceto nos meses de julho e agosto.

8. EQUIPAMENTO DE TREINO

Cada sócio tem de treinar com o seu equipamento específico para praticar atividade física (ex: calções, ténis, t-shirt, fato de treino, camisola). É expressamente proibida a utilização do mesmo calçado que utilizam na rua. Cada sócio deverá trazer a sua garrafa de água.

9. BALNEÁRIOS

Os balneários do CES (V Masculino e VI Feminino) encontram-se no **piso 0** do pavilhão.

10. UTILIZAÇÃO DE TOALHAS

Por motivos de higiene é obrigatória a utilização de toalha durante o treino, cada sócio deverá trazer a sua.

11. INSCRIÇÃO DOS ALUNOS NO CES

Só se podem inscrever no CES os alunos do 9º, 10º, 11º e 12º. Após inscrição deverá contactar o responsável, Professor Daniel Pedro.

12. RESPONSABILIDADE

O CES não se responsabiliza por quaisquer acidentes, bem como por quaisquer objetos deixados nas suas instalações (ex: balneários, cacifos, salas). O sócio

será responsável pelos prejuízos que, eventualmente, cause nas instalações do Clube, decorrentes de utilização inadequada de equipamentos ou comportamentos incorretos.

13. AULAS DE GRUPO

As aulas de grupo serão lecionadas no estúdio I do piso -1 do Pavilhão. Temos ao dispor diferentes aulas, para que o sócio possa escolher a que se enquadre melhor nos seus objetivos e nas suas motivações. As aulas de grupo têm a duração de 45 minutos. O horário e número de aulas de grupo poderá sofrer alterações sempre que necessário.

14. PREÇÁRIO

Primeira inscrição no CES – 10€ / Renovação 10€ / Seguro – 10 € (por época desportiva/ ano letivo) O pagamento das mensalidades é feito através de DÉBITO DIRETO.

Mensalidades (dá acesso a todas as aulas de grupo e salas de musculação):

MENSALIDADES	LIVRE TRÂNSITO
Comunidade Marista	35€
Corpo Docente e Não Docente	16€
Alunos Extracurriculares	23€ *
Atleta com preparador Físico *	15€
Externos	39€
<i>* Alunos a frequentar outras atividades extracurriculares do colégio. Não sujeito ao pagamento de taxa de inscrição e seguro. Apenas pode frequentar as salas de musculação.</i>	

15. TREINO PERSONALIZADO (PT)

O treino personalizado resume-se ao treino acompanhado e orientado por um profissional especializado em condição física, designado como “Personal Trainer” (PT). Este profissional irá criar e acompanhar, de uma forma minuciosa, todo o processo de treino, tendo em conta as características, necessidades e objetivos de cada pessoa. Para mais informações contactar o responsável, Professor Daniel Pedro (966101333).

PREPARADOR FÍSICO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO (*)

As equipas de competição poderão agora ser acompanhadas por preparadores físicos do CES Marista.

A preparação física das equipas de competição desportivas assume um papel fundamental nos dias de hoje. O desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas são fulcrais para a obtenção de melhores resultados, potenciando os atletas nas suas ações técnicas/táticas e evitando lesões.

Os treinos poderão decorrer no interior e/ou exterior, dependendo da especificidade da modalidade ou necessidades do treino.

Estes treinos serão combinados entre os respetivos treinadores/atletas e preparadores físicos.

PREÇÁRIO PARA PREPARADOR FÍSICO DE EQUIPAS DE COMPETIÇÃO

Seguro- Sendo federado não terão que pagar seguro.

Valor por atleta – 15 euros.

Nota: As equipas têm que ser compostas no mínimo por 10 atletas.

Nº de treinos por semana: 1/2 dependendo dos objetivos.

16. CASOS EXCECIONAIS

A inscrição no CES implica o conhecimento e total aceitação deste regulamento, que para efeito será afixado em local visível. Ao CES reserva-se o direito de, em caso de grave infração a estas normas ou outras, cancelar unilateralmente a inscrição do sócio, bem como a sua admissão às instalações. Qualquer situação não abrangida nos pontos anteriores será analisada pela coordenação do CES, não havendo lugar a recurso da mesma.

COLÉGIO MARISTA DE CARCAVELOS

Av. dos Maristas nº 175 2775-243 Parede

Tel. 214 585 400 Fax. 214 581 128

www.marista-carcavelos.org

CLUBE EXERCÍCIO E SAÚDE MARISTA

Daniel Pedro 966 101 333

www.facebook.com/cesmarista

Instagram: [ces_marista](#)

cesmarista@marista-carcavelos.org