



# get **fitt**

**maisLEIRIA**  
inf: 244 860 766

  
**leirisport**  
[www.leirisport.pt](http://www.leirisport.pt)

## 1. O que é o Programa Get FITT?

O Get FITT é um programa promovido pela LEIRISPORT, EM no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria e no Pavilhão Desportivo Municipal dos Pousos, que tem como objectivos principais a promoção da actividade física e de um estilo de vida saudável para a população activa.

## 2. Como funciona o programa?

O Programa é desenvolvido, em termos práticos, da seguinte forma:

- Trabalho cardiorrespiratório e muscular com utilização de salas de exercício equipadas para o efeito (em Leiria e nos Pousos).
- Aulas de grupo (aeróbica, *step*, *stretching*), desenvolvidas na sala de *fitness* do Complexo Municipal de Piscinas
- Aulas de hidroginástica (Complexo Municipal de Piscinas).

## 3. A quem se destina?

À população activa do concelho de Leiria, com idade igual ou superior a 18 anos, e sem factores de risco formais para a prática da actividade física.

## 4. Como posso inscrever-me?

Os utentes interessados em participar no programa devem proceder à sua inscrição no Espaço maisLEIRIA, no Complexo Municipal de Piscinas de Leiria. Antes de iniciar a prática de actividade física, recomendamos que consulte o seu médico assistente para aferição de potenciais contra-indicações.

No processo de inscrição, os utentes deverão escolher a turma/horário que pretendem frequentar (em função dos horários disponíveis), preencher a ficha de inscrição e proceder ao pagamento da mensalidade.

O número mínimo de aulas será de uma por semana. Os utentes podem inscrever-se nas turmas/horários que desejarem pagando €17,00 de inscrição (no caso de novos utentes) ou €7,00 (no caso daqueles que já são utentes do Complexo Municipal de Piscinas), acrescidos da primeira mensalidade. As mensalidades serão pagas até ao dia 10 de cada mês. O não pagamento da mensalidade até ao dia 10 de cada mês implica a imediata anulação da inscrição na turma e a consequente perda da vaga.

Após a inscrição estar concluída, será entregue ao utente uma banda elástica pessoal que o utente deverá trazer sempre que vier a uma sessão a fim de ser utilizada no leitor de frequência cardíaca utilizado nos aparelhos de trabalho cardio-respiratório.

## 5. Como funcionam as sessões?

As sessões só terão o seu início quando a turma/horário tiver pelo menos 50% das suas vagas preenchidas.

Antes da primeira sessão, o utente será sujeito a uma avaliação inicial (em data e horário a definir), que passa pela aferição de um conjunto de indicadores fisiológicos e de saúde, e que inclui igualmente a análise das recomendações do médico assistente do utente, a definição de objectivos e a prescrição de exercícios.

Após esta avaliação inicial, e caso não existam contra-indicações, o utente poderá iniciar as suas sessões de exercício, as quais serão sempre supervisionadas por um técnico habilitado para o efeito.

No final de cada ano lectivo/época desportiva, o utente será sujeito a reavaliações de modo a aferir a adequação do seu plano de treinos aos objectivos pretendidos.



- ♥ As turmas get\_fitt (trabalho cardiorespiratório e muscular) terão um **limite de 12 pessoas**
- ♥ Os grupos (aeróbica, *step*, *stretching*) e hidroginástica terão um **limite de 20 pessoas**

## >> Horários / Turmas <<<<<<

> TURMA get_fitt < LEIRIA	HORÁRIOS		MENSALIDADE
Segunda-feira e Quarta-feira	07 H 30 - 09 H 15 12 H 15 - 13 H 45	19 H 00 - 20 H 30 20 H 30 - 22 H 00	<b>18 €</b>
Terça-feira e Quinta-feira	07 H 30 - 09 H 15 12 H 15 - 13 H 45	19 H 00 - 20 H 30 20 H 30 - 22 H 00	<b>18 €</b>
Sexta-feira	07 H 30 - 09 H 15 12 H 15 - 13 H 45	19 H 00 - 20 H 30 20 H 30 - 22 H 00	<b>9 €</b>
Sábado	10 H 45 - 12 H 15 16 H 30 - 18 H 00		<b>9 €</b>
Domingo	10 H 45 - 12 H 15		<b>9 €</b>

> TURMA get_fitt < POUSOS	HORÁRIOS		MENSALIDADE
Segunda-feira e Quinta-feira	19 H 00 - 20 H 30 20 H 30 - 22 H 00		<b>18 €</b>
Terça-feira e Sexta-feira	19 H 00 - 20 H 30 20 H 30 - 22 H 00		<b>18 €</b>

> GRUPOS < LEIRIA	HORÁRIOS		MENSALIDADE
Segunda-feira	20 H 00 - 21 H 00		<b>9 €</b>
Terça-feira	12 H 45 - 13 H 45 19 H 00 - 20 H 00 20 H 00 - 21 H 00		<b>9 €</b>
Quinta-feira	19 H 00 - 20 H 00 20 H 00 - 21 H 00		<b>9 €</b>

> HIDROGINÁSTICA < LEIRIA	HORÁRIOS		MENSALIDADE
Segunda-feira	21 H 15 - 22 H 00		<b>9 €</b>
Quarta-feira	21 H 15 - 22 H 00		<b>9 €</b>
Sexta-feira	21 H 15 - 22 H 00		<b>9 €</b>

### É OBRIGATÓRIO

- ♥ Utilizar toalha individual na sala de exercício (sem toalha, não poderá utilizar a sala!)
- ♥ Utilizar calçado (obrigatoriamente sapatilhas!) exclusivo e limpo
- ♥ Vestuário adequado, leve e que favoreça a mobilidade
- ♥ Acatar as recomendações do técnico na sala de exercício
- ♥ Manter uma alimentação equilibrada e não ingerir álcool ou grandes quantidades de alimento antes das sessões
- ♥ Trazer para as sessões uma garrafa de água
- ♥ Utilizar os equipamentos com urbanidade e zelo, procedendo à sua limpeza após a utilização
- ♥ Utilizar o sistema de controlo de acessos e o cartão com urbanidade e com zelo
- ♥ Manter a calma, simpatia e urbanidade no trato com os funcionários quando estes procederem à averiguação e resolução de problemas
- ♥ Utilizar os formulários de reclamação e sugestão quando não se sentir satisfeito com o serviço prestado ou quando quiser apresentar sugestões que vão ao encontro das suas expectativas e necessidades