



# **Regulamento**

## **Ginástica Sénior 55+**

### **1º Artigo**

#### **Condições de admissão e inscrição**

1. São admitidos os residentes na freguesia do Carvalhal Benfeito com idade igual ou superior a 55 anos, até ao máximo de 30 participantes.
2. As inscrições para a participação nas aulas deverão de ser feitas na sede da Junta de Freguesia do Carvalhal Benfeito.
3. No ato da inscrição deverão ser apresentados os seguintes documentos:
  - Ficha de inscrição disponibilizada pela Junta de Freguesia devidamente preenchida e assinada;
  - Cartão de Cidadão ou documento de identificação.
4. No caso de o número de inscrições ultrapassar o número de vagas disponíveis, a inscrição ficará em lista de espera e as vagas serão preenchidas por ordem de inscrição.

### **2º Artigo**

#### **Funcionamento das aulas**

1. A atividade será lecionada todas as quintas-feiras, pelas 10h no salão paroquial, sendo a responsabilidade de toda a aula da entidade os “Pimpões”.
2. A atividade poderá estar sujeita à interrupção durante os períodos das épocas festivas ou por impedimento dos professores, sendo os participantes informados atempadamente.

### **3º Artigo**

#### **Valor**

1. A Junta de Freguesia do Carvalhal Benfeito assumirá o valor da inscrição e do seguro, sendo o primeiro de 9,50€ mensal, para a frequência de 1 vez por semana, e o segundo no valor de 8,50€ anual.
2. Na impossibilidade de comparência por questões de saúde prolongada, deverá informar a junta de freguesia para que a inscrição seja suspensa, sem

prejuízo da reserva da vaga, podendo retomar a atividade assim que reúna condições.

3. Quando o participante falte injustificadamente por mais de 4 semanas sem qualquer justificação ou aviso prévio, a junta de freguesia reserva-se ao direito de cancelar a inscrição do participante, ficando este responsável pelo pagamento do valor mensal durante 1 ano e respetivo seguro caso pretenda fazer nova inscrição.

#### **4º Artigo**

##### **Equipamento desportivo**

1. Todo o equipamento desportivo necessário para as aulas será fornecido pelos “Pimpões”, pelo que se solicita que a utilização do mesmo seja feita de forma responsável de modo a preservar a boa manutenção do mesmo.
2. Os participantes deverão comparecer de forma pontual à aula com roupa e calçado adequados à prática da atividade.

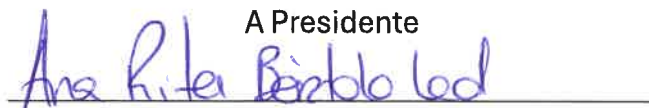
#### **5º Artigo**

##### **Casos Omissos**

Todos os casos omissos no presente regulamento serão analisados pontualmente pelo executivo da junta de freguesia.

Carvalhal Benfeito, 11 de maio de 2026

A Presidente

  
\_\_\_\_\_