



**PLANO DE CONTINGÊNCIA COVID-19 DA PISCINA MUNICIPAL
ROTA DOS MÓVEIS**

SETEMBRO 2020

Introdução	3
Objetivos do Plano	5
Planos de Atuação	5
Grupo de Trabalho e Coordenação	5
Medidas Gerais e Preparação Prévia	6
Procedimentos Implementados	7
Medidas de Segurança nos Balneários	8
Medidas de Segurança na Sala de Musculação	9
Medidas de Segurança para Aulas de Grupo	9
Medidas de Segurança na Piscina	10
Bibliografia	11
Anexos – Plantas da Instalações	13
Anexos – Flyers a utilizar nas instalações	16
Anexos – Horário Ano Letivo	21

INTRODUÇÃO

A COVID-19 é uma doença causada pela infeção do novo Coronavírus (SARS-CoV-2). A doença manifesta-se predominantemente por sintomas respiratórios, nomeadamente, febre, tosse e dificuldade respiratória, podendo também existir outros sintomas, entre os quais, odinofagia (dor de garganta), dores musculares generalizadas, cefaleias (dores de cabeça), fraqueza, e, com menor frequência, náuseas/vómitos e diarreia.

Com base na evidência científica atual, este vírus transmite-se principalmente através de:

- Contacto direto: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas (< 2 metros).

- Contacto indireto: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminado com SARSCoV-2 e, em seguida, com a boca, nariz ou olhos.

Para mais informações e recomendações deve consultar: www.covid19.min-saude.pt.

A COVID-19 foi considerada uma Pandemia a 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde. Em Portugal, as medidas de Saúde Pública têm sido implementadas de acordo com as várias fases de preparação e resposta a situações epidémicas, por forma a diminuir progressivamente a transmissão do vírus, prestar os cuidados de saúde adequados a todos os doentes e proteger a Saúde Pública.

O sucesso das medidas de Saúde Pública depende da colaboração de todos os cidadãos, das instituições e organizações, e da sociedade. É sabido que o risco de transmissão aumenta com a exposição a um número elevado de pessoas, especialmente em ambientes fechados.

Os espaços onde decorre prática de atividade física, pelas suas características, podem ser locais de potencial transmissão da infeção por SARS-CoV-2, quer por contacto direto e/ou indireto.

Por isso, medidas adicionais devem ser tomadas para assegurar a minimização da transmissão da doença nestes contextos.

Na sequência da resolução do conselho de ministros do passado dia 29 de maio de 2020 pode ler-se no ponto 1.” - a regra passa a ser de que a generalidade das atividades retoma o funcionamento, mediante a aplicação de determinadas condições e o respeito pelas orientações definidas pela DGS para o setor, incluindo auditórios, cinemas, teatros e salas de concertos, piscinas cobertas e descobertas, ginásios e academias, casinos, serviços de tatuagem e similares;”

O “Plano de Contingência Covid-19 das Instalações Desportivas Municipais da Câmara Municipal de Paredes” sobrepõe ao Regulamento Interno das Instalações Desportivas Municipais.

OBJECTIVOS DO PLANO

1. Minimizar o impacto nos Utentes, e colaboradores do Gabinete Desporto da Câmara Municipal de Paredes.
2. Monitorizar diariamente a situação
3. Assegurar a atempada recolha e comunicação de informação
4. Assegurar o regular funcionamento da instalação

PLANO DE ATUAÇÃO

1. Identificação de um grupo de trabalho no Gabinete Desporto da Câmara Municipal de Paredes
2. Verificação do absentismo por COVID-19 e elaborar registos diários
3. Monitorização diária da situação
4. Identificação das atividades essenciais e prioritárias
5. Divulgação dos contactos relevantes das instalações
6. Implementação de medidas de Prevenção e Controlo COVID-19
7. Implementação de medidas de isolamento para os casos ocorridos durante a permanência nas instalações
8. Divulgação do Plano e das medidas nele previsto

GRUPO DE TRABALHO E COORDENAÇÃO

Jorge Gomes – Coordenador da Piscina Municipal de Paredes e Piscina de Lordelo

Ricardo Nogueira – Coordenador da Piscina Rota dos Móveis e Piscina de Rebordosa

Paulo Silva – Vereador da Educação, Saúde, Juventude e Desporto da Câmara Municipal de Paredes

Dr.ª Fátima Marques, Dr.ª Clara Alves e Dr.ª Regina Viterbo – Autoridade de Saúde Paredes

Piscina Municipal de Paredes – 255 785 691

Piscina Municipal Rota dos Móveis – 224 337 420

Piscina Municipal de Lordelo – 224 449 043

Piscina Municipal de Rebordosa – 224 159 177

Autoridade de Saúde de Paredes - 255 777 960

MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA

Os espaços onde decorre atividade física devem assegurar que todas as pessoas que nele trabalham e o frequentam estão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

Salienta-se, ainda, a importância de que em todas as infraestruturas onde decorra prática de atividade física e desportiva seja obrigatório:

a) Elaborar e implementar um plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com o Decreto-Lei n.º 20/2020 de 1 de maio, Artigo 34.º-B2 *Avaliação de risco nos locais de trabalho*, e garantir que todos os colaboradores têm conhecimento das medidas nele descritas, podendo o plano ser atualizado sempre que necessário;

b) Fornecer a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utente com suspeita de COVID-19;

c) Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) necessários aos funcionários.

d) Informar os funcionários que não devem frequentar os espaços onde decorre prática de atividade física, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão contactar a **Linha SNS24 (808 24 24 24)** ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;

e) Afixar, de forma acessível a todos, as regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos e normas de funcionamento das instalações;

f) Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, entradas e saídas de casas de banho, salas ou espaços de atividade física ou lazer (espaços para sessões em grupo, salas com equipamentos e máquinas, piscinas e similares);

g) Os estabelecimentos devem ainda certificar-se que estão delineados os circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso a Autoridade de Saúde Local, Regional ou Nacional o determine.

h) Análises à pesquisa de *Legionella* realizada às instalações (trimestral);

i) Realização de análises à qualidade do ar interior, nomeadamente para pesquisa dos subprodutos de desinfecção (Bromat Cloritos, Cloratos e Trihalometanos);

Em todos os locais onde decorra prática desportiva, incluindo infraestruturas, mas também outros espaços de ar livre como parques, via pública ou espaços de natureza deve-se:

- Reforçar a comunicação a todos os utilizadores sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- Garantir a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para todos os técnicos que não estejam a realizar exercício físico;
- Manter um registo, devidamente autorizado, dos funcionários e utilizadores (nome e contacto telefónico), que frequentaram os espaços de prática de atividade física (sejam infraestruturas ou espaços de ar livre), por data e hora (entrada e saída), para efeitos de eventual vigilância epidemiológica.

7

PROCEDIMENTOS IMPLEMENTADOS

1. Afixação de cartazes instalações com as informações fundamentais da Direção Geral de Saúde.
2. Reforço das medidas de higiene.
3. Reforço dos procedimentos de limpeza das zonas mais frequentadas nas instalações.
4. Para Indivíduos com sintomatologia de COVID-19, na instalação:

Infeção respiratória aguda (febre ou tosse ou dificuldade respiratória) são de adotar os seguintes procedimentos:

Entregar máscara;

Comunicar ao grupo de trabalho para o número: 916 212 292 (Jorge Gomes) ou 916 410 002 (Ricardo Nogueira);

Encaminhar para o isolamento (sala preparada para o efeito) via grupo de trabalho;

Contactar a *Linha de Saúde 24: 808 24 24 24* ou *INEM (112)*;

Seguir indicações da Linha de Saúde 24 ou INEM;

Contactar familiares;

Lavar/Desinfetar as mãos;

Desinfeção e higienização dos locais onde a pessoa esteve.

5. Os Indivíduos com a sintomatologia de COVID-19 atrás identificada que se encontrem fora das instalações, devem adotar os seguintes procedimentos:

Contactar a LINHA SAÚDE 24: 808 24 24 24 e seguir as indicações/ /instruções;

Ficar onde se encontra. Só se deve deslocar às instalações desportivas se receber indicações para tal do SNS;

Logo que possível informe o grupo de trabalho do Gabinete Desporto utilizando os números 916 212 292 (Jorge Gomes) ou 916 410 002 (Ricardo Nogueira); ou os e-mails: jorge.gomes@cmparedes.pt ou ricardo.nogueira@cm-paredes.pt;

6. Para indivíduos que tenham viajado para países com transmissão ativa nos 14 dias antes do início dos sintomas, a DGS aconselha:

Estar atento ao aparecimento de febre, tosse ou dificuldade respiratória;

Medir a temperatura corporal duas vezes por dia e registar os valores;

Verificar se alguma das pessoas com quem convive / contacte de perto, desenvolvem sintomas (febre, tosse ou dificuldade respiratória);

Caso apareça algum dos sintomas referidos (no próprio ou nos seus conviventes), não se deslocar de imediato aos serviços de saúde;

Telefonar para o SNS24 (800 24 24 24) ou INEM e seguir as orientações da DGS;

O plano de contingência deve atender ao princípio do gradualismo para a prática desportiva, em contexto de treino e em contexto competitivo, devendo ser efetuada de forma faseada.

MEDIDAS SEGURANÇA NOS BALNEÁRIOS

- ✦ Caso disponham de alternativa, os utilizadores devem evitar a utilização dos balneários e/ou chuveiros/cabines de duche das instalações;
- ✦ Só podem utilizar os balneários 5 minutos antes da hora da marcação/aula;
- ✦ O tempo máximo de utilização dos balneários é de 15 minutos;
- ✦ Os balneários são desinfetados e arejados em um período de 20 minutos;
- ✦ É obrigatório o cumprimento do distanciamento físico de 3 metros entre pessoas;
- ✦ Os duches estão disponíveis, com a utilização de apenas um chuveiro por pessoa;
- ✦ Deve utilizar os cacifos disponíveis que estão devidamente identificados;
- ✦ A higienização e a desinfeção foram reforçadas nas zonas dos cacifos, casas de banhos e balneários, acordo com a norma 14/2020;
- ✦ Deve lavar as mãos com água e sabão. Para secagem devem utilizar os dispensadores de papel – os secadores estão indisponíveis.
- ✦ É proibido o acompanhamento de pessoas nos balneários
- ✦ O limite máximo por balneário utilizado é referido em anexo

- ✦ Existe uma utilização exclusiva da associação “Water Polo Paredes” de um dos vestiários de acordo com o anexo.

MEDIDAS DE SEGURANÇA NA SALA DE MUSCULAÇÃO

- ✦ Para utilização do ginásio é obrigatória a marcação através dos números para o efeito
- ✦ É obrigatória a utilização de toalha;
- ✦ Dado que o uso de balneários não estar autorizado, os utentes terão de vir equipados com o equipamento desportivo para a referida prática desportiva;
- ✦ Não é permitida a utilização no ginásio ou sala de grupo de calçado proveniente do exterior, sendo obrigatória a troca por calçado exclusivo para a prática desportiva, esta troca será efetuada em local apropriado para o efeito;
- ✦ Durante a prática do exercício deve ser cumprido o distanciamento de 3 metros;
- ✦ Os utentes devem desinfetar as mãos com o produto disponível, antes de entrar na sala e sempre que alterar de aparelho;
- ✦ Antes e após a utilização é obrigatório a desinfeção dos aparelhos, com o produto disponível para este efeito;
- ✦ Não é obrigatória a utilização de máscara nem luvas durante o tempo de permanência na sala de musculação;
- ✦ Nenhum equipamento pode ser deslocado do seu local cumprindo os limites de distanciamento;
- ✦ As superfícies porosas como pegas de equipamentos deverão ser revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e deverão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento).
- ✦ Existe um caminho de circulação único, para não haver cruzamento entre utentes (assinalado no chão);
- ✦ Os equipamentos devem estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos ou corredores de circulação, mesmo que garantidos os 3 metros de distância;
- ✦ A limpeza e desinfeção será reforçada em todas máquinas da sala de musculação;
- ✦ O tempo de permanência não pode ser superior a uma hora;
- ✦ Após saída da sala de musculação é obrigatória a utilização de máscara;

- ✦ Não é permitido o contato físico entre utentes, entre funcionários e utentes e entre funcionários, exceto em caso de emergência.

MEDIDAS DE SEGURANÇA PARA AS AULAS DE GRUPO

- ✦ As aulas de grupo (em sala ou piscina) deverão contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de pelo menos 3 metros entre praticantes;
- ✦ Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das sessões, de acordo com a tipologia da sessão; ou seja, algumas sessões em grupo, como por exemplo as dedicadas a artes marciais e de desportos de combate, devem ser devidamente adaptadas;
- ✦ Recomenda-se a não retoma de sessões de grupo dedicadas a grávidas, idosos, ou pessoas com doenças crónicas, pelo risco acrescido que estas populações parecem apresentar.
- ✦ Arejar e promover a ventilação dos espaços das sessões de treino em grupo entre as sessões, durante pelo menos 20 minutos. Em caso de utilização de ar condicionado, o equipamento deve ser alvo de uma manutenção adequada (desinfeção por método certificado);
- ✦ Assegurar a limpeza e higienização dos espaços e equipamentos utilizados entre sessões.

MEDIDAS DE SEGURANÇA NA PISCINA

- ✦ Antes da reabertura, quando os sistemas são reativados é necessário a revisão da avaliação de risco e do regime de controlo, adotando medidas para minimizar o risco de infeções em resultados da formação de biofilmes dentro da piscina, tubagens e acessórios;
- ✦ A limpeza e desinfeção da piscina deve ser realizada com o procedimento habitual, deve-se substituir a água e proceder à cloração (ou outro tipo de desinfeção química) como definido em protocolo interno;
- ✦ Garantir que a água é testada regularmente quanto à química correta e desinfeção adequada, e verificar se a instalação está livre de outros riscos químicos e físicos;
- ✦ Todos os operadores devem manter registos atualizados dos resultados e testes de qualidade da água. Desta forma, devem ser reforçados os mecanismos de desinfeção do circuito de água da piscina;
- ✦ O banho livre tem a duração máxima de 40 minutos;
- ✦ É proibida a utilização de material de auxílio ao nado;

- ✦ Saunas, banhos turcos, solários, hidromassagem/jacuzzi e similares devem permanecer encerrados até indicação contrária;
- ✦ Durante a prática do exercício deve ser cumprido o distanciamento de 3 metros;
- ✦ Para utilização da piscina é obrigatória a marcação através dos números para o efeito;
- ✦ Obrigatório os utilizadores usarem óculos de natação dentro da mesma e área circundante, de modo a evitar tocar com as mãos nos olhos (exceto nas aulas de hidroginástica e ABC)
- ✦ Os utentes devem desinfetar as mãos com o produto disponível, antes de entrar no lava pés e após passagem do mesmo;
- ✦ As aulas são de 40 minutos, podendo utilizar material para auxílio.
- ✦ As aulas e banhos livres estão de acordo com a tabela enviada pela Federação Portuguesa de Natação:

Tipo de piscina	Medidas	Área	Nº máx de alunos	Tipo de utilização	Dinâmica
Piscinas de 25m (pistas 2m largura)	12,5m x 4m	50m ²	6	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 4m	100m ²	9/10*	Aulas/treinos	Trabalho em vagas ou carrossel**
	25m x 2m	50m ²	4/5*	Aulas	Trabalho em carrossel***
Piscinas de 50m (pistas 2m largura)	25m x 4m	100m ²	9/10*	Aulas	Trabalho em vagas ou carrossel**
	50m x 4m	200m ²	12	Aulas/treinos	Trabalho em vagas ou carrossel**
	50m x 2m	100m ²	7/8*		Trabalho em carrossel***
Qualquer tipologia	12,5m x 8m	100m ²	8/9	Aulas de hidroginástica	Mais estática

* Depende do tamanho/idade dos alunos.

** Alternativa ao espaço aberto será manter a pista divisória e circular num sentido único em cada pista.

*** Neste formato (a evitar) teremos que fazer uma gestão criteriosa das tarefas para manter as distâncias e evitar ao máximo os cruzamentos entre os alunos (que serão necessariamente a menos de 3m).

São considerados grupos de risco, segundo a OMS, as pessoas com:

- *idade avançada (65 anos ou mais)*
- *doenças crónicas como:*
- *doença cardíaca*
- *doença pulmonar*
- *doença oncológica*
- *hipertensão arterial*
- *diabetes*
- *entre outros*

- *sistema imunitário comprometido como doentes:*
- *em tratamentos de quimioterapia*
- *em tratamentos para doenças autoimunes (artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla ou algumas doenças inflamatórias do intestino)*
- *infetados com o vírus da imunodeficiência humana*
- *transplantados;*

BIBLIOGRAFIA

<https://ipdj.gov.pt/covid-19-desporto>; Orientação nº036/2020 de 25/08/2020 DGS;

https://fpnatacao.pt/uploads/Comunicado_FPN_Nº_19-

[20.pdf?fbclid=IwAR3hVD2ERJMER552ecePDqB_4zW2ztT71I7ooKFYczbaJ_doMPa4EDWqGQ;](https://fpnatacao.pt/uploads/Comunicado_FPN_Nº_19-20.pdf?fbclid=IwAR3hVD2ERJMER552ecePDqB_4zW2ztT71I7ooKFYczbaJ_doMPa4EDWqGQ;)

<https://dre.pt/application/conteudo/134889278>;

<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0302020-de-29052020-pdf.aspx>;

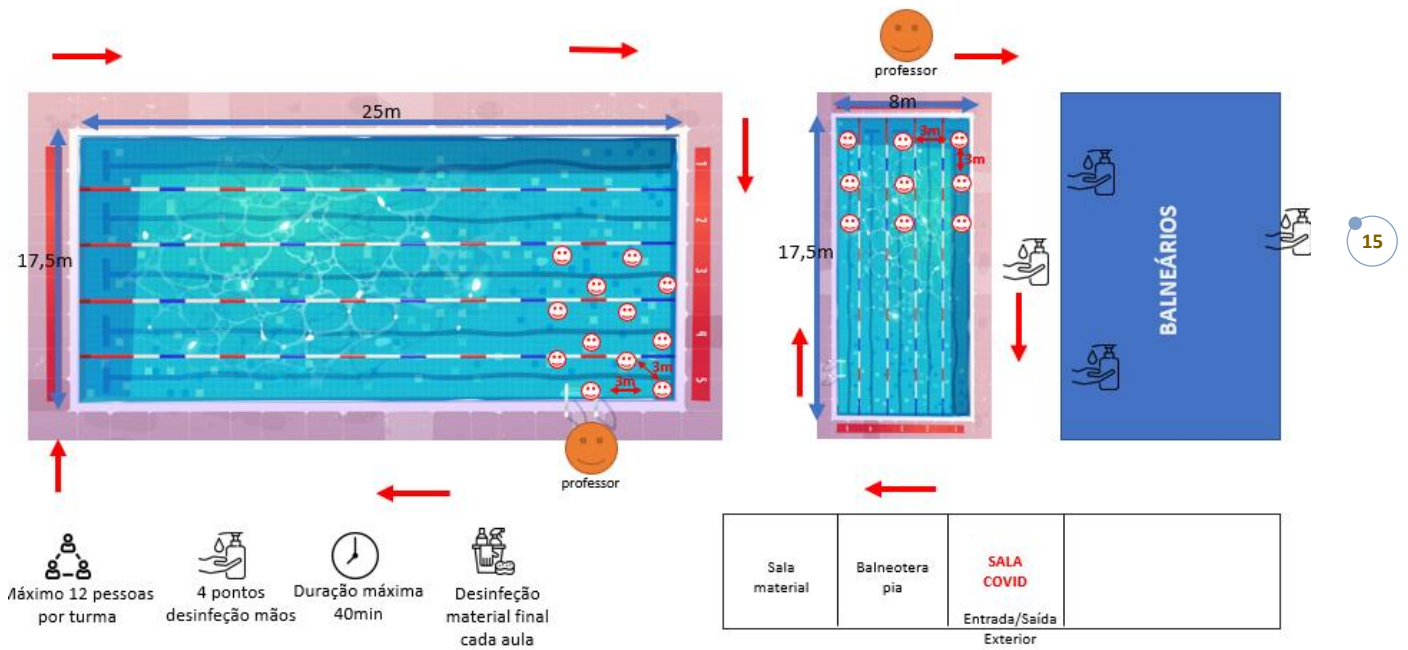
<https://covid19.min-saude.pt/materiais-de-divulgacao/>;

Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua redação atual, as empresas elaboram um plano de contingência adequado ao local de trabalho e de acordo com as orientações da Direção-Geral da Saúde e da Autoridade para as Condições de Trabalho;

Orientação 019/2020 de 03/04/2020 - “Utilização de Equipamentos de Proteção Individual por Pessoas Não-Profissionais de Saúde” da DGS.

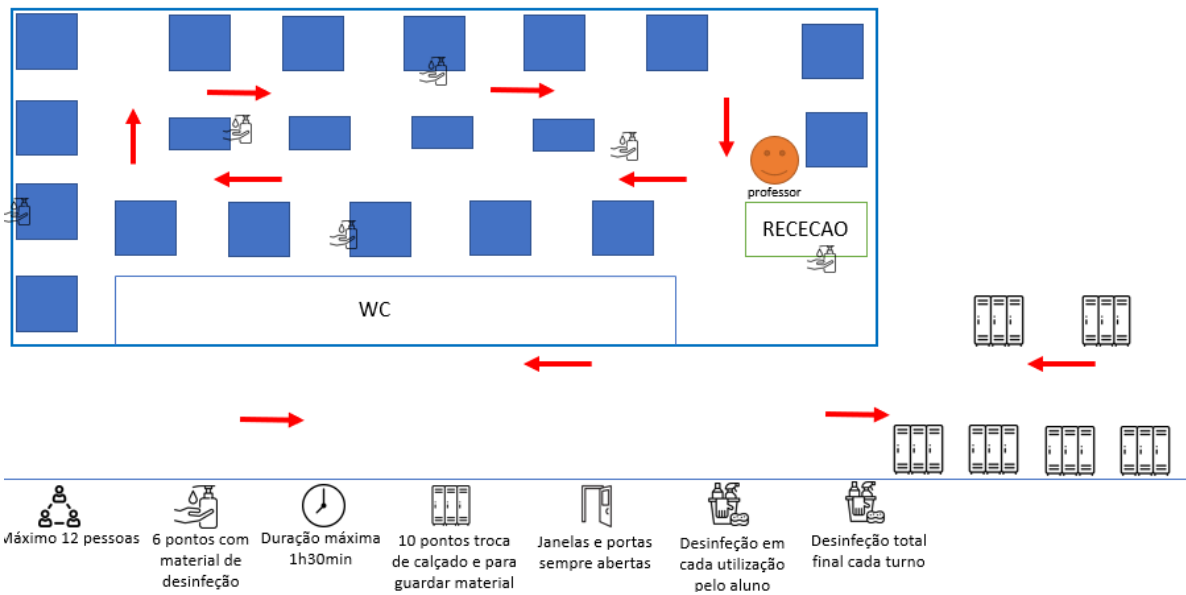
PLANTAS DA INSTALAÇÃO

PISCINA ROTA DOS MÓVEIS

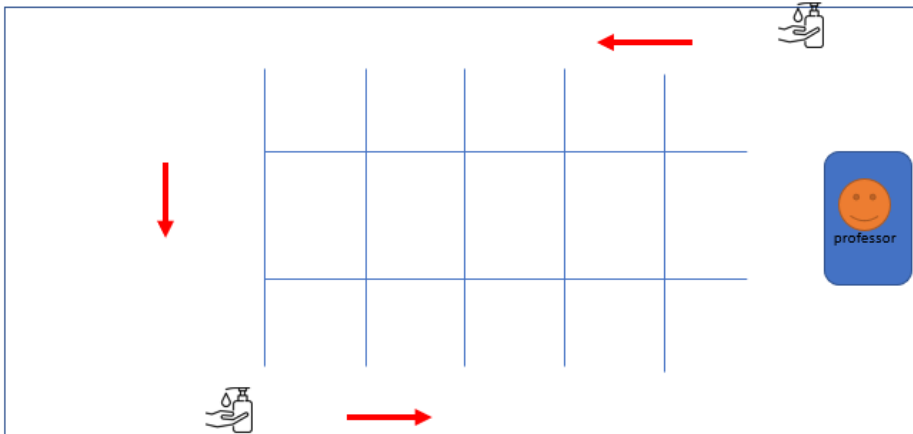







15

PISCINA ROTA DOS MÓVEIS - SALA MUSCULAÇÃO

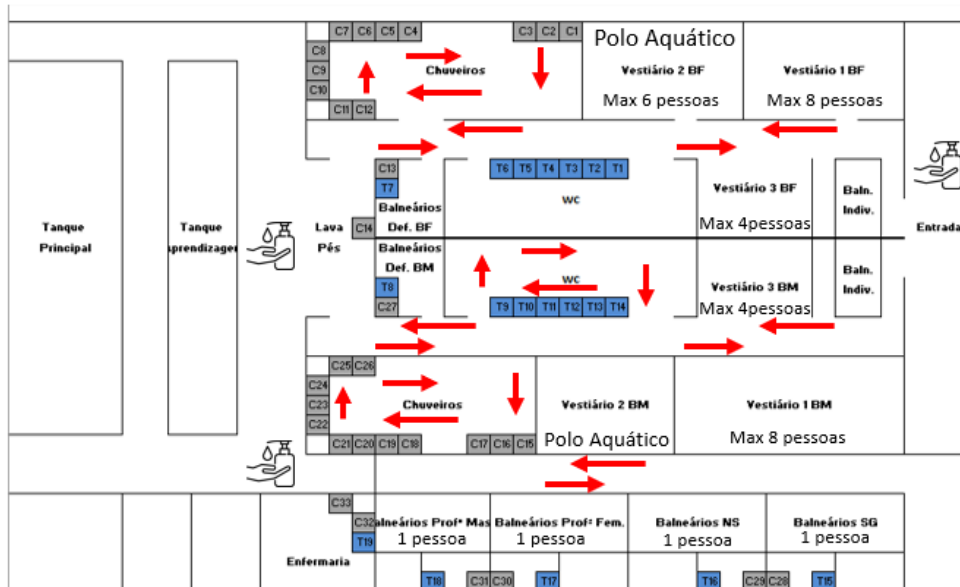


PISCINA ROTA DOS MÓVEIS – SALA AULAS GRUPO



- 
 Máximo 15 pessoas
- 
 2 pontos com material de desinfecção
- 
 Duração máxima aula 40 min com 20 min de arejamento
- 
 Janelas e portas sempre abertas
- 
 Desinfecção total final cada aula.

PISCINA ROTA DOS MÓVEIS – BALNEÁRIOS



REGRAS BALNEÁRIOS:

- Entrada com 5 minutos para equipar;
- 15 minutos para sair do balneário
- Nos balneários dos serviços só poderá estar uma pessoa
- Os corredores são apenas de saída ou de entrada

FLYERS A UTILIZAR NAS INSTALAÇÕES

REGRAS

PISCINAS MUNICIPAIS PAREDES



AVALIAÇÃO DE SINTOMAS

Não se desloque à instalação se apresentar sintomas de febre ou tosse.



LIMITE OCUPAÇÃO

Para assegurar o distanciamento físico, o limite de utilização simultânea é de 12 utilizadores.



MARCAÇÃO PREVIA

É obrigatória a marcação prévia através do número telefone da instalação.



PROTEÇÃO OBRIGATÓRIA

Uso obrigatório de máscara na instalação excetuando durante a prática de exercício físico.



DESINFEÇÃO DAS MÃOS

É obrigatória a desinfeção das mãos com os produtos disponível.

REGRAS PISCINA

PISCINAS MUNICIPAIS PAREDES



HIGIENE DO CALÇADO

É obrigatória a utilização de chinelos para uso exclusivo da piscina.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha o distanciamento de 3 metros durante a prática de exercício físico.
 É PROIBIDO CONTATO FÍSICO ENTRE UTENTE/FUNCIONÁRIOS.



DESINFEÇÃO E HIGIENIZAÇÃO

Desinfete as mãos, com o gel desinfetante, e tome um duche antes entrar na piscina e volte a desinfetar as mãos.



EQUIPAMENTO OBRIGATÓRIO

É necessário usar touca e óculos. Estes últimos evitam o contacto com os olhos.



UTILIZAÇÃO PISCINA

O tempo de permanência máximo na piscina é de 40 minutos.

REGRAS GINÁSIO PISCINA ROTA DOS MÓVEIS



HIGIENE DO CALÇADO

É obrigatória a troca de calçado à entrada da sala de musculação. Este terá que ser para uso exclusivo da sala.



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha o distanciamento de 3 metros durante a prática de exercício físico.



DESINFEÇÃO DE MÁQUINAS E MATERIAIS

Antes e depois da utilização do aparelho, desinfete com o material disponível.



USO TOALHA OBRIGATÓRIO

Não é necessário o uso de máscara e luvas, mas é obrigatório o uso toalha.



UTILIZAÇÃO GINÁSIO

O tempo máximo de permanência no ginásio é de uma hora e meia.

REGRAS BALNEÁRIOS

PISCINAS MUNICIPAIS PAREDES



DISTANCIAMENTO FÍSICO

Mantenha a distância de 3 metros.



CACIFOS DISPONÍVEIS

Deverá utilizar os cacifos disponíveis.



DUCHES DISPONÍVEIS

Os duches estão disponíveis desde que a distância de 3m seja cumprida.



HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS

Deve lavar as mãos com água e sabão e secar com o dispensador de papel.



UTILIZAÇÃO BALNEÁRIO

O tempo máximo de permanência dos balneários é de 15 minutos.

HORÁRIO ANO LETIVO

HORÁRIO ANO LETIVO 2020 - 2021

	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA - FEIRA	SÁBADO	
7h45							
9h00	HIDRO	HIDRO		HIDRO		HIDRO	9h00
10h30	HIDRO	HIDRO		HIDRO		BI	10h30
12h45	ABC			ABC		BEBE	12h00
15h00							15h00
15h30	HIDRO			HIDRO		BII	15h30
16h00							16h00
16h30	HIDRO	HIDRO		HIDRO			16h30
17h00	BI	BI		BI			17h00
17h30							17h30
18h00	BII	BII		BII			18h00
18h30	C	C		C			18h30
19h00							19h00
19h30	HIDRO	HIDRO		HIDRO			19h30
20h00	ABC	ABC		ABC			20h00
20h30							20h30
21h00	HIDRO	HIDRO		HIDRO			21h00
21h30	ABC			ABC			21h30

Modalidade	Local	Número Máximo Alunos
Hidroginástica	Tanque Aprendizagem	12
Aqua Boot Camp (ABC)	Tanque Aprendizagem	12
BI, BII, C, D,	Tanque Principal (4 Pistas)	12
Aperf., Man.	Tanque Principal (4 Pistas)	12
Polo Aquático	Tanque Principal (4 Pistas)	12

HORÁRIO TURNOS GINÁSIO DA PISCINA ROTA DOS MÓVEIS

24

SEGUNDA – FEIRA	TERÇA – FEIRA	QUARTA – FEIRA	QUINTA – FEIRA	SEXTA – FEIRA	SÁBADO
9H00 – 10H30	9H00 – 10H30	9H00 – 10H30	9H00 – 10H30	9H00 – 10H30	9H00 – 10H30
10H45 – 12H15	10H45 – 12H15	10H45 – 12H15	10H45 – 12H15	10H45 – 12H15	10H45 – 12H15
14H30 – 16H00	14H30 – 16H00	14H30 – 16H00	14H30 – 16H00	14H30 – 16H00	14H30 – 16H00
16H15 – 17H45	16H15 – 17H45	16H15 – 17H45	16H15 – 17H45	16H15 – 17H45	16H15 – 17H45
18H00 – 19H30	18H00 – 19H30	18H00 – 19H30	18H00 – 19H30	18H00 – 19H30	18H00 – 19H30
20H45 – 21H15	20H45 – 21H15	20H45 – 21H15	20H45 – 21H15	20H45 – 21H15	20H45 – 21H15
21H30 – 23H00	21H30 – 23H00	21H30 – 23H00	21H30 – 23H00	21H30 – 23H00	21H30 – 23H00

AULAS GRUPO PISCINA ROTA DOS MÓVEIS

18H00 – LOCAL	18H00 – JUMP	19H00 – PILATES	18H00 – LOCAL	9H00 – PILATES
19H00 – CROSSTRAINING	19H00 – CYCLING	20H00 – SFXCORE	19H00 – CROSSTRAINING	10H00 – SFXCORE
20H00 – CORE	20H00 – JUMP	21H00 – HIIT	20H00 – CYCLING	11H00 – HIIT
21H00 – TFUNCIONAL			21H00 – TFUNCIONAL	

A aula de grupo tem uma duração de 40 minutos e limpeza e arejamento de 20 minutos.

A aula de grupo tem um limite máximo de 12 pessoas

A sala de musculação tem um limite máximo de 10 pessoas