



ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES E ORÇAMENTO

2016 / 2017

Elaborado pelo Conselho de Direcção

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

2016 / 2017

PREÂMBULO

A ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA COMPROMETE-SE A:

1. Elaborar e cumprir um Programa Anual que descreva o modo de funcionamento das Actividades, em conformidade com o estipulado no artigo 145.º, do Regulamento Interno, salvo algum imprevisto de força maior.
2. Dar a conhecer aos Encarregados de Educação / Alunos esse Programa Anual de Actividades.
3. Dar prévio conhecimento aos Encarregados de Educação / Alunos das alterações ao Programa de Actividades, caso venha a verificar-se algum imprevisto, por qualquer meio idóneo e célere para o efeito.
4. Assegurar o acompanhamento permanente dos alunos, durante toda a duração das actividades, através de professores qualificados.

CAPÍTULO I

INSCRIÇÕES, FUNCIONAMENTO E HORÁRIOS DAS CLASSES DESPORTIVAS

Artigo 1.º (Inscrição na Associação)

1. Para se inscrever nas modalidades desportivas disponibilizadas pela Associação é necessário o aluno / ginasta tornar-se associado efectivo da Associação e ficar sujeito a todos os direitos e deveres inerentes à referida qualidade e constantes do Regulamento Interno, que se encontra à disposição no sítio da Internet da associação em: www.all4gym.pt.
2. A inscrição implica a aceitação dos Estatutos, Regulamento Interno e Programa de Actividades em vigor.
3. A inscrição como Associado efectivo está regulamentada no Regulamento Interno e depende do preenchimento correcto do Formulário de Candidatura e da entrega de todos os documentos solicitados no mesmo, ficando sujeita à aprovação pela Direcção e ao pagamento da quota, contribuições e cartão.

Artigo 2.º (Inscrições nas Actividades)

1. A inscrição nas actividades desportivas da Associação, depende da prévia inscrição na Associação e só se torna efectiva com a assinatura da ficha de matrícula ou inscrição para o ano lectivo/época desportiva em questão, devendo os candidatos cumprir os seguintes requisitos:
 - a) Ter idade igual ou superior a 2 anos;
 - b) Ter condições físicas para a prática de dança;
 - c) Pagar a quota de Associado efectivo;
 - d) Pagar a taxa e as mensalidades referente à actividade desportiva pretendida;
 - e) Pagar todos os demais encargos conexos à actividade desportiva escolhida e dela resultante;
2. As modalidades desportivas disponibilizadas pela Associação têm limite de inscrição.
3. A inscrição do aluno vigora pelo período do ano lectivo/desportivo, pelo que compreenderá o pagamento de:
 - a) 12 Quotas;
 - b) 1 Taxa;
 - c) 11 Mensalidades (Setembro a Julho inclusive);
 - d) 1 Seguro desportivo;
 - e) 1 Cartão da FGP.

Artigo 3.º (Documentos)

1. Quem pretender inscrever-se nas classes de ginástica na época desportiva em curso, deverá preencher a **FICHA DE INSCRIÇÃO** e entregar todos os **DOCUMENTOS** necessários.
2. **Local de inscrição:** Instalações da Associação ALL4GYM, em Águeda sitas na Rua do Campo, 205 A, Asseguins 3750-304 Águeda.
3. **Documentos necessários:**
 - a) Ficha de matrícula ou inscrição devidamente preenchida;
 - b) Fotocópia do Bilhete de Identidade, Cartão de Cidadão, Cédula Pessoal ou Passaporte;
 - c) Duas Fotografias tipo passe;
 - d) Declarações e autorizações dos Encarregados de Educação;
 - e) Termo de responsabilidade;
 - f) Declaração de compromisso em manter o ginasta para todo o ano lectivo / época desportiva;
 - g) Declaração em como recebeu o Regulamento Interno e o Programa Anual de Actividades e que deles tomou conhecimento;
 - h) Registo de Avaliação do 3.º Período do ano lectivo anterior;
 - i) Prova de Insuficiência Económica do ano lectivo;
 - j) Autorização de utilização, publicação e reprodução em todo o mundo e sem limitações, da imagem e nome do ginasta;
 - k) Autorização de participação do ginasta em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos;
 - l) Autorização de Controlo de dopagem;
 - m) Declaração médica que comprove a inexistência de quaisquer contra-indicações para a prática desportiva, referindo a ausência de doenças infecto-contagiosas, autorizando a prática da actividade física em geral.
4. A não entrega de qualquer um dos elementos solicitados bem como o não pagamento das respectivas taxas e mensalidades inviabiliza a inscrição do ginasta na classe.

Artigo 4.º (Prioridade de Inscrição nas Actividades)

Têm prioridade na inscrição nas actividades:

- a) Os alunos do ano lectivo/época desportiva anterior, desde que tenham as quotas, taxas e mensalidades liquidadas;
- b) Os alunos residentes no Concelho de Águeda;
- c) Os alunos residentes no distrito de Aveiro.

Artigo 5.º (Época desportiva / Ano Lectivo)

1. A época desportiva coincide com o ano lectivo dos estabelecimentos de ensino público, salvo disposição em contrário.
2. As aulas durante época desportiva são suspensas no Natal, Carnaval e Páscoa por iguais períodos aos observados nos estabelecimentos de ensino público, salvo disposição em contrário.
3. A Direcção da Associação prestará informação relativamente ao período de férias, afixando o mapa das mesmas em local apropriado.

Artigo 6.º (Limite de inscrição por classe)

1. Cada classe terá a lotação máxima de 20 ginastas, excepção nas classes de competição, onde o número é variável de acordo com a evolução dos ginastas.
2. Uma nova classe poderá ser criada sempre que existir um número de alunos que justifique a abertura de novo horário/classe.
3. Os novos praticantes têm a possibilidade de fazer uma aula à experiência, após o preenchimento da ficha de inscrição por parte dos Encarregados de Educação.

Artigo 7.º (Local de Funcionamento e Horários)

1. **Local de Funcionamento:** Instalações da Associação ALL4GYM, em Águeda sitas na Rua do Campo, 205 A, Asseguins 3750-304 Águeda.
2. **Horário de Funcionamento das Instalações Desportivas da Associação:**
 - a) Segunda a sexta-feira das 17:30 às 22:00 horas.
 - b) Sábados: das 09:00 às 12:30 e das 14:00 às 20:00 horas.
 - c) Domingos: quando houver estágios.

3. Horário de Funcionamento da Secretaria:

a) Segunda a sexta-feira: das 19:00 às 20:30 horas

4. Horário das Classes desportivas disponibilizadas pela Associação

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
AERÓBICA	09:00 12:30						INICIADOS JUVENIS
	11:00 12:30						PRÉ- COMPETIÇÃO
	16:00 19:30						JÚNIORES SÊNIORES
	18:00 19:00		FORMAÇÃO		FORMAÇÃO		
	18:00 19:30	PRÉ- COMPETIÇÃO		PRÉ- COMPETIÇÃO			
	17:30 20:00	INICIADOS JUVENIS	JÚNIORES SÊNIORES	INICIADOS JUVENIS	JÚNIORES SÊNIORES		
	17:30 20:30					INICIADOS JUVENIS JÚNIORES SÊNIORES	
RÍTMICA	18:00 19:30	RÍTMICA			RÍTMICA		
KARATÉ	14:30 15:30						CRIANÇAS
	15:30 17:00						JOVENS
	18:00 19:00				CRIANÇAS		
	19:00 20:30				JOVENS		

GINÁSTICA AERÓBICA

- Formação (3 anos - 5 anos)
- Pré-Competição (6 anos - 12 anos)
- Competição (Iniciadas, Juvenis, Júniores e Seniores)

GINÁSTICA RÍTMICA

- Iniciação e Aperfeiçoamento
- Competição

KARATE

- Crianças (dos 4 aos 10 Anos)
- Jovens (dos 11 aos 99 Anos)

Artigo 8.º (Valor das Mensalidades, Taxa de Inscrição, Seguro FGP e Taxas de Inscrição em Provas)

MODALIDADE	G. Aeróbica Formação 2x	G. Aeróbica Pré-Competição 3x	G. Aeróbica Competição 4x	G. Rítmica 2x	Karaté 2x	GPT livre
MENSALIDADES	23,50€	30,00€	36,50€	35,00€	27,50€	17,00€

INSCRIÇÃO E SEGURO FGP	A definir anualmente pela Federação de Ginástica de Portugal
---------------------------	--

MODALIDADE	Aerogym	Aeróbica	Rítmica	GPT	Aerodance
TAXA DE INSCRIÇÃO EM PROVA	12,50€ (**)	7,50€ (**)	5,00€ (***)		

(**) Os Valores da taxa de inscrição em prova são estabelecidos anualmente pela Federação de Ginástica de Portugal e pela Associação de Ginástica do Norte podendo sofrer alterações

(***) Valor que tem sido aplicado em torneios e encontros distritais podendo sofrer alterações.

Artigo 9.º (Pagamento)

1. A inscrição do aluno na época desportiva obriga ao pagamento das rubricas constantes das várias alíneas do n.º 3 do artigo 2.º do presente programa de actividades.
2. Os pagamentos referentes às QUOTAS, TAXAS, MENSALIDADES, SEGUROS, INSCRIÇÕES deverão ser efectuados entre o dia 1 e 8 do mês a que respeitar.
3. O não cumprimento destas datas inviabiliza a entrada dos ginastas no local de treino e o acréscimo de 10% ao valor em dívida.
4. Não se efetuarão encontro ou acerto de contas devendo os ginastas pagar e/ou receber em ocasiões diferenciadas.
5. As mensalidades são pagas na totalidade independentemente da frequência.
6. A falta ou ausência às aulas não dá direito a desconto na mensalidade.
7. A suspensão das aulas no Natal, Carnaval e Páscoa por iguais períodos aos observados nos estabelecimentos de ensino público, não dão direito a desconto ou redução da mensalidade.
8. O Praticante que não frequente um ou mais meses as actividades desportivas e não efectue o respectivo pagamento deverá pagar os valores em atraso e/ou nova inscrição antes de poder continuar a praticar a actividade na qual se encontrava inscrito.
9. A mensalidade correspondente ao mês de Julho é paga 50% em Janeiro e 50% em Junho a acrescer ao valor da mensalidade dos referidos meses.
10. Sem qualquer acréscimo na mensalidade, os alunos regularmente inscritos e com os pagamentos em dia, beneficiam de um seguro escolar de grupo para cobertura de acidentes pessoais, ocorridos em tempo e local escolar, e nos recintos onde se efectuarem espectáculos sobre direcção da Associação.
11. Só serão efetuados descontos em mensalidades a ginastas com idade inferior ou igual a 18 anos que apresentem a declaração de insuficiência económica no acto de inscrição e cuja candidatura ao apoio Camarário seja aceite.
12. Os estágios são pagos por quem os frequentar.

Artigo 10.º (Cancelamento da Inscrição)

1. Com excepção dos casos devidamente justificados, o cancelamento da inscrição implica o pagamento de metade das mensalidades vincendas até ao termo do ano lectivo/época desportiva.
2. O cancelamento da inscrição só é válido e eficaz se apresentado por escrito, com antecedência de trinta dias, dele devendo constar os motivos fundamentados pelos quais o pedem.

Artigo 11.º (Transporte)

1. No presente ano lectivo / época desportiva a Associação não disponibiliza aos alunos um serviço de transporte dos estabelecimentos de ensino localizados na área urbana da cidade para a Associação.
2. O serviço de transporte dos alunos e pais para as provas desportivas será disponibilizado mediante o pagamento de uma prestação pecuniária a estabelecer.

Artigo 12.º (Regras de Conduta)

1. O local de treino é exclusivo a ginastas, técnicos e directores, logo não é permitido aos restantes permanecer dentro dos mesmos.
2. Respeite os ginastas, não assista aos treinos dentro das salas, não suje o local de prática, não cause distrações e evite fazer ruído.
3. É obrigatório o uso de calçado adequado à prática da ginástica, nomeadamente, sabrinas brancas, fato de treino (justo) ou fato de ginástica.
4. Os ginastas devem tomar as devidas precauções em relação aos objectos pessoais, uma vez que os técnicos da Associação não se responsabilizam por eventuais perdas, danos ou furtos.
5. As meninas devem apanhar os cabelos, de modo e realizarem todos os exercícios com correcção, no entanto o uso de molas/travessões é desaconselhado.
6. Não é permitida a utilização de anéis, brincos, pulseiras e fios, de modo a salvaguardar a integridade física dos alunos.
7. Os alunos devem trazer uma garrafa de água devidamente identificada e uma toalha pequena.
8. A pontualidade e assiduidade dos ginastas são essenciais para garantir a presença e a participação dos mesmos, em provas da FGP, eventos, saraus e actuações. A falta de um ginasta num trio ou num grupo impossibilita a evolução técnica dos seus colegas e condiciona os objectivos definidos pelos técnicos da Associação.
9. Os ginastas e encarregados de educação devem respeitar todas as sinaléticas e informações presentes nas instalações.
10. O ginasta deve informar o técnico da Associação de eventuais danos ou degradação das instalações onde se desenvolve a actividade.

Artigo 13.º (Questões Pedagógicas / Didácticas)

1. **Programa AeroGym:** Programa nacional de aulas práticas de Ginástica Aeróbica Desportiva, com o apoio contínuo da Federação de Ginástica de Portugal. Trata-se de um programa prático de aprendizagem e treino de rotinas previamente estabelecidas em vários níveis de progresso. As rotinas obrigatórias têm três categorias diferentes: Conjuntos, Trios e Individuais, que por sua vez se dividem em 3 fases: Iniciação; Progresso e Elite, constituídas por 3 graus cada uma.
2. **Objectivos Gerais:**
 - a) Combater o sedentarismo, proporcionando a prática de situações que saem da rotina habitual da actividade muscular;
 - b) Proporcionar uma preparação física multifacetada e completa;
 - c) Promover o contacto com aparelhos de Ginástica Artística, de modo a proporcionar desafios e a procura de superação de capacidades e habilidades;
 - d) Desenvolver actividades que permitam o aumento das capacidades básicas: equilíbrio, força dinâmica, força estática, velocidade, agilidade, flexibilidade, coordenação, resistência, mobilidade articular e domínio corporal;
 - e) Adquirir o gosto pela prática da Ginástica, procurando a superação de metas pessoais;
 - f) Criar hábitos e métodos de aprendizagem, respeitando os diferentes ritmos e capacidades de cada um;
 - g) Utilizar situações lúdicas como factor de motivação para atingir os objectivos do programa "AeroGYm by PlayGym";
 - h) Satisfazer as necessidades educativa, formativa e competitiva da população do concelho de Águeda em especial e da restante população em geral;
 - i) Proporcionar a prática da ginástica de formação / fitness / ballet / dança e ginástica de competição, com elevado grau de qualidade e eficácia;
 - j) Contribuir para a aquisição de hábitos de vida saudáveis e consequentemente para a melhoria da qualidade de vida.
 - k) Conduzir os ginastas de acordo com as suas capacidades físicas, psíquicas, intelectuais, estabilidade e apoio familiar, para as etapas de competição mais avançadas.
 - l) Contribuir para a formação pessoal dos ginastas como um todo, onde o desporto é o meio para a aquisição de valores como o respeito pelo outro, o fairplay, o espírito de grupo e entre ajuda.

Artigo 14.º (Autorização específica para a modalidade)

1. As autorizações e declarações são assinadas em documento autónomo, por cada época desportiva.
 - a) **Imagem** - O praticante em causa consente, automaticamente, ao inscrever-se na Associação, a utilização, publicação e reprodução em todo o mundo e sem limitações, da sua imagem e nome em qualquer tipo de publicidade, publicação ou noutro meio de comunicação, com fins comerciais ou informativos, sempre que estejam relacionados com a Associação, sem contrapartidas para o praticante, seus pais ou tutores, e sem direito a qualquer tipo de pagamento.
 - b) **Controlo de dopagem** - O praticante em causa autoriza todo e qualquer controlo de dopagem.
 - c) **Participação em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos** - O praticante em causa autoriza a participação em todos os eventos Desportivos, Culturais e Recreativos organizados pela Associação ou a convite de outras entidades, incluindo a deslocação e estadia. Os praticantes serão acompanhados por membros da Direcção e/ou pelo(s) professor(es) da Associação.

Artigo 15.º (Programa Anual de Actividades)

CLASSES	ÁREA	ACTIVIDADES / PROVAS (1)	N.º HORAS SEMANA	CORPO DOCENTE
BabyGym	Formação	Saraus / Exibições	2:00	Prof. Marta Coutinho Prof. Nancy Almeida Prof. Carla Leite
BasicGym	Formação Competição Exibição	Provas de Níveis Provas Aerogym/Playgym Encontros Distritais Encontro Nacional Aerogym Estágios Distritais / Nacionais Saraus / Exibições	4:30	Prof. Marta Coutinho Prof. Nancy Almeida Prof. Carla Leite
Ginástica Aeróbica	Formação Competição (2) Exibição	Provas Internacionais Provas Nacionais Provas Distritais Estágios Distritais / Nacionais Campeonatos da Europa / Mundo Saraus / Exibições	11:30	Prof. Marta Coutinho Prof. Ana Maçanita Prof. Tânia Mendes
Ginástica Rítmica	Iniciação Aperfeiçoamento e Competição	Saraus / Exibições Torneios de Níveis Encontros de Benjamins e Infantis	03:00	Prof. Luísa Mendes
Karate	Crianças e Jovens	Saraus / Exibições Torneios	05:00	Prof. Portas Reinaldo

- (1) Para além das provas e eventos planeados, todas as classes podem ter outras actuações, caso hajam convites de outros clubes, entidades, associações, da Federação de Ginástica de Portugal ou de outros Países.
- (2) Os ginastas da Competição têm, obrigatoriamente (mediante convocatória para o efeito), um treino por mês com a Professora Ana Maçanita (ao sábado e Domingo, das 09:00 horas às 18:00 horas, com 1 hora para o almoço).

Artigo 16.º (Calendário Anual de Actividades)

Todas as actividades e provas previstas para a época 2016/2017 das diversas modalidades estão planificadas no anexo 1 do presente programa de actividades.

CAPÍTULO II – DISCIPLINA

Artigo 17.º (Equipamento Gímico, Adereços e Apresentação)

1. Os equipamentos desportivos oficiais adoptados pela Associação são os seguintes:
 - a) Leggings pretas ou calções pretos;
 - b) Maillot preto para raparigas. Camisola de cava preta para os rapazes;

- c) Sapatilhas ou sabrinas brancas, consoante a classe;
 - d) Meias brancas
 - e) Cabelo apanhado para as raparigas.
2. Os alunos não podem participar nas aulas de ginástica sem estarem devidamente equipados com o uniforme cujas características são indicadas pela Direcção da Associação.
 3. A aquisição do fato de ginástica da Associação é obrigatória, caso contrário os ginastas estão impedidos de participarem em Provas, Saraus e Exibições.
 4. Em actuações ou provas, a apresentação, individual e global, dos ginastas, é um factor de avaliação preponderante, face ao exposto, todos os ginastas devem apresentar-se devidamente equipados de forma uniforme, com o fato de ginástica da Associação, cabelos bem apanhados, sem pontas soltas com gel, maquilhagem (meninas), sabrinas brancas ou sapatilhas de competição brancas.
 5. No início da época desportiva os técnicos da Associação determinarão um kit de maquilhagem de base para cada ginasta. Todas as ginastas devem obter esse kit de modo a que todas tenham o seu kit pessoal.
 6. Para Saraus temáticos, poderá ser necessário a aquisição de adereços, de acordo com o tema da coreografia a apresentar, cada técnico responsável por cada classe, avisará por escrito os respectivos encarregados de educação, apresentando o modelo de adereço e o valor estipulado. Aos pais cabe a decisão de mandarem fazer os adereços a uma costureira de sua confiança ou à costureira indicada pela Associação.

Artigo 18.º (Assiduidade)

A pontualidade e assiduidade dos ginastas são essenciais para garantir a presença e a participação dos mesmos, em provas da FGP, eventos, saraus e actuações. A falta de um ginasta num trio ou num grupo impossibilita a evolução técnica dos seus colegas e condiciona os objectivos definidos pelos técnicos da Associação;

CAPÍTULO III – IMAGEM

Artigo 19.º (Publicidade)

1. Nas Acções de publicidade e marketing da Associação, nomeadamente, através de cartazes, Site de Internet, artigos jornalísticos e outros meios, a direcção da Associação pode usar a imagem fotográfica ou videográfica dos alunos / ginastas.
2. Nos espectáculos organizados pela Associação apenas a esta assiste o direito de recolher imagens fotográficas e/ou videográficas assegurando, no entanto, o acesso a cópias do material recolhido, mediante o pagamento do valor correspondente.
3. No acto de inscrição, os alunos ou os seus representantes legais, se o declararem por escrito, podem proibir a utilização da imagem para os fins previstos no número um deste artigo.

CAPÍTULO IV – VIGÊNCIA

Artigo 20.º (Eficácia e Obrigatoriedade)

A eficácia e obrigatoriedade do presente Programa de Actividades, bem como do Estatuto e Regulamento Interno da Associação dependem do conhecimento que deles têm os encarregados de educação e os alunos, devendo no acto de inscrição/matricula serem informados os mesmos se encontram à sua disposição no sítio da Internet da associação em: www.ali4gym.pt.

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

ORÇAMENTO 2016 / 2017

Elaborado pelo Conselho de Direcção

ORÇAMENTO 2017

unidade monetária: EURO

MAPA DE RECEBIMENTOS E PAGAMENTOS PREVISIONAIS PARA 2017 - ORÇAMENTO			
RECEBIMENTOS		PAGAMENTOS	
1 . Recebimentos atividade	57.500,00 €	1 . Funcionamento	54.100,00 €
Jóias	48.000,00 €	Pessoal	19.000,00 €
Atividades	1.000,00 €	Seguros	100,00 €
Doações	2.000,00 €	Rendas	14.800,00 €
Subsidios	6.500,00 €	Manutenção	700,00 €
Outros	0,00 €	Água, electricidade	2.700,00 €
		Representação e deslocações	7.000,00 €
2 . Recebimentos comerciais		Comunicações	700,00 €
		Material de escritório	100,00 €
3 . Recebimentos capitais		Higiene, segurança e conforto	1.800,00 €
		Despesas específicas das atividades	6.500,00 €
4 . Recebimentos prediais		Outras	700,00 €
		2 . Investimentos	3.300,00 €
		Aquisição de equipamentos	3.300,00 €
		Aquisição ou construção de instalações	0,00 €
		Outras	
Total	57.500,00 €	Total	57.400,00 €

Saldo do ORÇAMENTO 2017

100,00 €

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

ANEXO 1

CALENDÁRIO ANUAL DE ACTIVIDADES

GINÁSTICA AERÓBICA

GINÁSTICA RÍTMICA

KARATE

Planificação _ Ginástica AERÓBICA _ Época 2016_2017_Provisório

		2016			2017								
		Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Agosto	Setembro
1				OBSERVAÇÃO TELECOMUNIC							ESTÁGIO Prof. Tânia		
2													
3													
4													
5			ESTÁGIO Prof. Maganilha				ESTÁGIO Prof. Maganilha			ESTÁGIO Prof. Tânia			
6													
7		ESTÁGIO Prof. Tânia			ESTÁGIO Prof. Tânia				CAMP. NACIONAL				
8													
9											TACA DE PORTUGAL		
10				JANTAR NATAL AAS						SUPER FINAIS			
11				ESTÁGIO Prof. Tânia									
12			ESTÁGIO Prof. Tânia										
13													
14					ESTÁGIO Prof. Maganilha								
15		ESTÁGIO Prof. Maganilha											
16											SEBOUT		
17				ESTÁGIO Prof. Maganilha									
18			OBSERVAÇÃO SELECIONADOR										
19			ESTÁGIO Prof. Maganilha				ESTÁGIO Prof. Tânia						
20													
21		OBSERVAÇÃO SELECIONADOR							ESTÁGIO Prof. Tânia				
22													
23								ESTÁGIO Prof. Tânia					
24													
25													
26										ESTÁGIO Prof. Maganilha			
27													
28									OPEN + TM CANTAN. PORTUGAL				
29		IMAGIETO			ESTÁGIO Prof. Maganilha								
30													
31													

FERIADOS	ESTÁGIO - Prof. Tânia Meneses	ESTÁGIO - Prof. Ana Maganilha
F SEMANA		
PROVAS		
EVENTOS		
OUTROS		

OBS.: Os estágios de Prof. Tânia Meneses, serão abertos a todos os ginastas, mediante inscrição e pagamento de 5,00 €. Menos 5€ de desconto para os ginastas que não tiverem inscrito no clube.

OBS.: Os estágios de Prof. Ana Maganilha, são apenas para os ginastas convocados.

Notas dos ginastas para o ginasta inscrito:

Idade: 8h 30 - 12h, 13h - 18h30, 19h30 - 21h30, 22h30 - 24h30, 25h30 - 27h30, 28h30 - 30h30, 31h30 - 33h30, 34h30 - 36h30, 37h30 - 39h30, 40h30 - 42h30, 43h30 - 45h30, 46h30 - 48h30, 49h30 - 51h30, 52h30 - 54h30, 55h30 - 57h30, 58h30 - 60h30, 61h30 - 63h30, 64h30 - 66h30, 67h30 - 69h30, 70h30 - 72h30, 73h30 - 75h30, 76h30 - 78h30, 79h30 - 81h30, 82h30 - 84h30, 85h30 - 87h30, 88h30 - 90h30, 91h30 - 93h30, 94h30 - 96h30, 97h30 - 99h30, 100h30 - 102h30, 103h30 - 105h30, 106h30 - 108h30, 109h30 - 111h30, 112h30 - 114h30, 115h30 - 117h30, 118h30 - 120h30, 121h30 - 123h30, 124h30 - 126h30, 127h30 - 129h30, 130h30 - 132h30, 133h30 - 135h30, 136h30 - 138h30, 139h30 - 141h30, 142h30 - 144h30, 145h30 - 147h30, 148h30 - 150h30, 151h30 - 153h30, 154h30 - 156h30, 157h30 - 159h30, 160h30 - 162h30, 163h30 - 165h30, 166h30 - 168h30, 169h30 - 171h30, 172h30 - 174h30, 175h30 - 177h30, 178h30 - 180h30, 181h30 - 183h30, 184h30 - 186h30, 187h30 - 189h30, 190h30 - 192h30, 193h30 - 195h30, 196h30 - 198h30, 199h30 - 201h30, 202h30 - 204h30, 205h30 - 207h30, 208h30 - 210h30, 211h30 - 213h30, 214h30 - 216h30, 217h30 - 219h30, 220h30 - 222h30, 223h30 - 225h30, 226h30 - 228h30, 229h30 - 231h30, 232h30 - 234h30, 235h30 - 237h30, 238h30 - 240h30, 241h30 - 243h30, 244h30 - 246h30, 247h30 - 249h30, 250h30 - 252h30, 253h30 - 255h30, 256h30 - 258h30, 259h30 - 261h30, 262h30 - 264h30, 265h30 - 267h30, 268h30 - 270h30, 271h30 - 273h30, 274h30 - 276h30, 277h30 - 279h30, 280h30 - 282h30, 283h30 - 285h30, 286h30 - 288h30, 289h30 - 291h30, 292h30 - 294h30, 295h30 - 297h30, 298h30 - 300h30, 301h30 - 303h30, 304h30 - 306h30, 307h30 - 309h30, 310h30 - 312h30, 313h30 - 315h30, 316h30 - 318h30, 319h30 - 321h30, 322h30 - 324h30, 325h30 - 327h30, 328h30 - 330h30, 331h30 - 333h30, 334h30 - 336h30, 337h30 - 339h30, 340h30 - 342h30, 343h30 - 345h30, 346h30 - 348h30, 349h30 - 351h30, 352h30 - 354h30, 355h30 - 357h30, 358h30 - 360h30, 361h30 - 363h30, 364h30 - 366h30, 367h30 - 369h30, 370h30 - 372h30, 373h30 - 375h30, 376h30 - 378h30, 379h30 - 381h30, 382h30 - 384h30, 385h30 - 387h30, 388h30 - 390h30, 391h30 - 393h30, 394h30 - 396h30, 397h30 - 399h30, 400h30 - 402h30, 403h30 - 405h30, 406h30 - 408h30, 409h30 - 411h30, 412h30 - 414h30, 415h30 - 417h30, 418h30 - 420h30, 421h30 - 423h30, 424h30 - 426h30, 427h30 - 429h30, 430h30 - 432h30, 433h30 - 435h30, 436h30 - 438h30, 439h30 - 441h30, 442h30 - 444h30, 445h30 - 447h30, 448h30 - 450h30, 451h30 - 453h30, 454h30 - 456h30, 457h30 - 459h30, 460h30 - 462h30, 463h30 - 465h30, 466h30 - 468h30, 469h30 - 471h30, 472h30 - 474h30, 475h30 - 477h30, 478h30 - 480h30, 481h30 - 483h30, 484h30 - 486h30, 487h30 - 489h30, 490h30 - 492h30, 493h30 - 495h30, 496h30 - 498h30, 499h30 - 501h30, 502h30 - 504h30, 505h30 - 507h30, 508h30 - 510h30, 511h30 - 513h30, 514h30 - 516h30, 517h30 - 519h30, 520h30 - 522h30, 523h30 - 525h30, 526h30 - 528h30, 529h30 - 531h30, 532h30 - 534h30, 535h30 - 537h30, 538h30 - 540h30, 541h30 - 543h30, 544h30 - 546h30, 547h30 - 549h30, 550h30 - 552h30, 553h30 - 555h30, 556h30 - 558h30, 559h30 - 561h30, 562h30 - 564h30, 565h30 - 567h30, 568h30 - 570h30, 571h30 - 573h30, 574h30 - 576h30, 577h30 - 579h30, 580h30 - 582h30, 583h30 - 585h30, 586h30 - 588h30, 589h30 - 591h30, 592h30 - 594h30, 595h30 - 597h30, 598h30 - 600h30, 601h30 - 603h30, 604h30 - 606h30, 607h30 - 609h30, 610h30 - 612h30, 613h30 - 615h30, 616h30 - 618h30, 619h30 - 621h30, 622h30 - 624h30, 625h30 - 627h30, 628h30 - 630h30, 631h30 - 633h30, 634h30 - 636h30, 637h30 - 639h30, 640h30 - 642h30, 643h30 - 645h30, 646h30 - 648h30, 649h30 - 651h30, 652h30 - 654h30, 655h30 - 657h30, 658h30 - 660h30, 661h30 - 663h30, 664h30 - 666h30, 667h30 - 669h30, 670h30 - 672h30, 673h30 - 675h30, 676h30 - 678h30, 679h30 - 681h30, 682h30 - 684h30, 685h30 - 687h30, 688h30 - 690h30, 691h30 - 693h30, 694h30 - 696h30, 697h30 - 699h30, 700h30 - 702h30, 703h30 - 705h30, 706h30 - 708h30, 709h30 - 711h30, 712h30 - 714h30, 715h30 - 717h30, 718h30 - 720h30, 721h30 - 723h30, 724h30 - 726h30, 727h30 - 729h30, 730h30 - 732h30, 733h30 - 735h30, 736h30 - 738h30, 739h30 - 741h30, 742h30 - 744h30, 745h30 - 747h30, 748h30 - 750h30, 751h30 - 753h30, 754h30 - 756h30, 757h30 - 759h30, 760h30 - 762h30, 763h30 - 765h30, 766h30 - 768h30, 769h30 - 771h30, 772h30 - 774h30, 775h30 - 777h30, 778h30 - 780h30, 781h30 - 783h30, 784h30 - 786h30, 787h30 - 789h30, 790h30 - 792h30, 793h30 - 795h30, 796h30 - 798h30, 799h30 - 801h30, 802h30 - 804h30, 805h30 - 807h30, 808h30 - 810h30, 811h30 - 813h30, 814h30 - 816h30, 817h30 - 819h30, 820h30 - 822h30, 823h30 - 825h30, 826h30 - 828h30, 829h30 - 831h30, 832h30 - 834h30, 835h30 - 837h30, 838h30 - 840h30, 841h30 - 843h30, 844h30 - 846h30, 847h30 - 849h30, 850h30 - 852h30, 853h30 - 855h30, 856h30 - 858h30, 859h30 - 861h30, 862h30 - 864h30, 865h30 - 867h30, 868h30 - 870h30, 871h30 - 873h30, 874h30 - 876h30, 877h30 - 879h30, 880h30 - 882h30, 883h30 - 885h30, 886h30 - 888h30, 889h30 - 891h30, 892h30 - 894h30, 895h30 - 897h30, 898h30 - 900h30, 901h30 - 903h30, 904h30 - 906h30, 907h30 - 909h30, 910h30 - 912h30, 913h30 - 915h30, 916h30 - 918h30, 919h30 - 921h30, 922h30 - 924h30, 925h30 - 927h30, 928h30 - 930h30, 931h30 - 933h30, 934h30 - 936h30, 937h30 - 939h30, 940h30 - 942h30, 943h30 - 945h30, 946h30 - 948h30, 949h30 - 951h30, 952h30 - 954h30, 955h30 - 957h30, 958h30 - 960h30, 961h30 - 963h30, 964h30 - 966h30, 967h30 - 969h30, 970h30 - 972h30, 973h30 - 975h30, 976h30 - 978h30, 979h30 - 981h30, 982h30 - 984h30, 985h30 - 987h30, 988h30 - 990h30, 991h30 - 993h30, 994h30 - 996h30, 997h30 - 999h30, 1000h30 - 1002h30, 1003h30 - 1005h30, 1006h30 - 1008h30, 1009h30 - 1011h30, 1012h30 - 1014h30, 1015h30 - 1017h30, 1018h30 - 1020h30, 1021h30 - 1023h30, 1024h30 - 1026h30, 1027h30 - 1029h30, 1030h30 - 1032h30, 1033h30 - 1035h30, 1036h30 - 1038h30, 1039h30 - 1041h30, 1042h30 - 1044h30, 1045h30 - 1047h30, 1048h30 - 1050h30, 1051h30 - 1053h30, 1054h30 - 1056h30, 1057h30 - 1059h30, 1060h30 - 1062h30, 1063h30 - 1065h30, 1066h30 - 1068h30, 1069h30 - 1071h30, 1072h30 - 1074h30, 1075h30 - 1077h30, 1078h30 - 1080h30, 1081h30 - 1083h30, 1084h30 - 1086h30, 1087h30 - 1089h30, 1090h30 - 1092h30, 1093h30 - 1095h30, 1096h30 - 1098h30, 1099h30 - 1101h30, 1102h30 - 1104h30, 1105h30 - 1107h30, 1108h30 - 1110h30, 1111h30 - 1113h30, 1114h30 - 1116h30, 1117h30 - 1119h30, 1120h30 - 1122h30, 1123h30 - 1125h30, 1126h30 - 1128h30, 1129h30 - 1131h30, 1132h30 - 1134h30, 1135h30 - 1137h30, 1138h30 - 1140h30, 1141h30 - 1143h30, 1144h30 - 1146h30, 1147h30 - 1149h30, 1150h30 - 1152h30, 1153h30 - 1155h30, 1156h30 - 1158h30, 1159h30 - 1161h30, 1162h30 - 1164h30, 1165h30 - 1167h30, 1168h30 - 1170h30, 1171h30 - 1173h30, 1174h30 - 1176h30, 1177h30 - 1179h30, 1180h30 - 1182h30, 1183h30 - 1185h30, 1186h30 - 1188h30, 1189h30 - 1191h30, 1192h30 - 1194h30, 1195h30 - 1197h30, 1198h30 - 1200h30, 1201h30 - 1203h30, 1204h30 - 1206h30, 1207h30 - 1209h30, 1210h30 - 1212h30, 1213h30 - 1215h30, 1216h30 - 1218h30, 1219h30 - 1221h30, 1222h30 - 1224h30, 1225h30 - 1227h30, 1228h30 - 1230h30, 1231h30 - 1233h30, 1234h30 - 1236h30, 1237h30 - 1239h30, 1240h30 - 1242h30, 1243h30 - 1245h30, 1246h30 - 1248h30, 1249h30 - 1251h30, 1252h30 - 1254h30, 1255h30 - 1257h30, 1258h30 - 1260h30, 1261h30 - 1263h30, 1264h30 - 1266h30, 1267h30 - 1269h30, 1270h30 - 1272h30, 1273h30 - 1275h30, 1276h30 - 1278h30, 1279h30 - 1281h30, 1282h30 - 1284h30, 1285h30 - 1287h30, 1288h30 - 1290h30, 1291h30 - 1293h30, 1294h30 - 1296h30, 1297h30 - 1299h30, 1300h30 - 1302h30, 1303h30 - 1305h30, 1306h30 - 1308h30, 1309h30 - 1311h30, 1312h30 - 1314h30, 1315h30 - 1317h30, 1318h30 - 1320h30, 1321h30 - 1323h30, 1324h30 - 1326h30, 1327h30 - 1329h30, 1330h30 - 1332h30, 1333h30 - 1335h30, 1336h30 - 1338h30, 1339h30 - 1341h30, 1342h30 - 1344h30, 1345h30 - 1347h30, 1348h30 - 1350h30, 1351h30 - 1353h30, 1354h30 - 1356h30, 1357h30 - 1359h30, 1360h30 - 1362h30, 1363h30 - 1365h30, 1366h30 - 1368h30, 1369h30 - 1371h30, 1372h30 - 1374h30, 1375h30 - 1377h30, 1378h30 - 1380h30, 1381h30 - 1383h30, 1384h30 - 1386h30, 1387h30 - 1389h30, 1390h30 - 1392h30, 1393h30 - 1395h30, 1396h30 - 1398h30, 1399h30 - 1401h30, 1402h30 - 1404h30, 1405h30 - 1407h30, 1408h30 - 1410h30, 1411h30 - 1413h30, 1414h30 - 1416h30, 1417h30 - 1419h30, 1420h30 - 1422h30, 1423h30 - 1425h30, 1426h30 - 1428h30, 1429h30 - 1431h30, 1432h30 - 1434h30, 1435h30 - 1437h30, 1438h30 - 1440h30, 1441h30 - 1443h30, 1444h30 - 1446h30, 1447h30 - 1449h30, 1450h30 - 1452h30, 1453h30 - 1455h30, 1456h30 - 1458h30, 1459h30 - 1461h30, 1462h30 - 1464h30, 1465h30 - 1467h30, 1468h30 - 1470h30, 1471h30 - 1473h30, 1474h30 - 1476h30, 1477h30 - 1479h30, 1480h30 - 1482h30, 1483h30 - 1485h30, 1486h30 - 1488h30, 1489h30 - 1491h30, 1492h30 - 1494h30, 1495h30 - 1497h30, 1498h30 - 1500h30, 1501h30 - 1503h30, 1504h30 - 1506h30, 1507h30 - 1509h30, 1510h30 - 1512h30, 1513h30 - 1515h30, 1516h30 - 1518h30, 1519h30 - 1521h30, 1522h30 - 1524h30, 1525h30 - 1527h30, 1528h30 - 1530h30, 1531h30 - 1533h30, 1534h30 - 1536h30, 1537h30 - 1539h30, 1540h30 - 1542h30, 1543h30 - 1545h30, 1546h30 - 1548h30, 1549h30 - 1551h30, 1552h30 - 1554h30, 1555h30 - 1557h30, 1558h30 - 1560h30, 1561h30 - 1563h30, 1564h30 - 1566h30, 1567h30 - 1569h30, 1570h30 - 1572h30, 1573h30 - 1575h30, 1576h30 - 1578h30, 1579h30 - 1581h30, 1582h30 - 1584h30, 1585h30 - 1587h30, 1588h30 - 1590h30, 1591h30 - 1593h30, 1594h30 - 1596h30, 1597h30 - 1599h30, 1600h30 - 1602h30, 1603h30 - 1605h30, 1606h30 - 1608h30, 1609h30 - 1611h30, 1612h30 - 1614h30, 1615h30 - 1617h30, 1618h30 - 1620h30, 1621h30 - 1623h30, 1624h30 - 1626h30, 1627h30 - 1629h30, 1630h30 - 1632h30, 1633h30 - 1635h30, 1636h30 - 1638h30, 1639h30 - 1641h30, 1642h30 - 1644h30, 1645h30 - 1647h30, 1648h30 - 1650h30, 1651h30 - 1653h30, 1654h30 - 1656h30, 1657h30 - 1659h30, 1660h30 - 1662h30, 1663h30 - 1665h30, 1664h30 - 1666h30, 1667h30 - 1669h30, 1670h30 - 1672h30, 1673h30 - 1675h30, 1676h30 - 1678h30, 1679h30 - 1681h30, 1682h30 - 1684h30, 1685h30 - 1687h30, 1688h30 - 1690h30, 1691h30 - 1693h30, 1694h30 - 1696h30, 1697h30 - 1699h30, 1700h30 - 1702h30, 1703h30 - 1705h30, 1

Planificação _ Ginástica RÍTMICA _ Época 2016_2017 _ Provisório												
	2016			2017								
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Agosto	Setembro
1												
2												
3			INÍCIO NATAL						CAMPEONATO DISTRICTAL CONJUNTOS			
4					CAMPEONATO DISTRICTAL BASE							
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14										SARAU		
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28						AULA TEMÁTICA CARNAVAL						
29	MAIAGUSTO											
30												
31	AULA TEMÁTICA HALLOWEEN											

Planificação_KARATE_Época 2016_2017_Provisório												
2017												
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maior	Junho	Julho	Agosto	Setembro
1										EXAME GRADUAÇÃO BACA		
2			JANTAR NATAL ARG									
3												
4												
5												
6		TRINHO OUTUBRO (Ferreira)										
7												
8												
9												
10												
11									TRINHO VERÃO (out Ferreira)			
12												
13												
14												
15										SABÃO ARG.		
16												
17			JANTAR NATAL FESTA NATAL									
18												
19												
20												
21												
22				TRINHO INVERNO (Ferreira)								
23										CONVÍVIO FINAL E ENTREGA DIPLOMA		
24												
25												
26												
27												
28												
29	MARÇUJO ARG											
30												
31												

ALL4GYM - ASSOCIAÇÃO GÍMNICA DE ÁGUEDA

ANEXO 2

NORMAS DE FUNCIONAMENTO DA GINÁSTICA RÍTMICA

Treinadora: Luísa Mendes [919 141 000]
Horário: Segundas e Quintas das 18h00 às 19h30

Assiduidade:

- a) As ginastas devem assumir frequência a todos os treinos semanais, marcando outras actividades num horário que não interfira com os treinos de ginástica.
- b) Em época de espetáculos um excesso de falas pode levar a uma menor participação nas coreografias de conjunto.
- c) Na medida do possível, a treinadora deverá ser previamente avisada caso a ginasta falte ao treino.

Pontualidade:

- d) As ginastas devem comparecer no pavilhão 10 minutos antes do início do treino para se prepararem.
- e) Os atrasos no início da aula implicam perder o aquecimento, o que pode levar à formação de lesões.

Férias Escolares:

- f) A treinadora deverá ser previamente avisada caso a ginasta esteja ausente nas férias escolares.
- g) Durante as interrupções das aulas é possível o aumento da carga horária de treinos bem como a alteração do horário de treino.

Treinos/Material:

- h) O equipamento de treino deve ser JUSTO, as ginastas podem usar fatos de ballet ou natação, calções pretos, collants pretos e MEIAS BRANCAS.
- i) O cabelo deve ser apanhado em rabo de cavalo alto com gel ou ganchos de modo a que aguarde o treino todo.
- j) As ginastas devem trazer todos os aparelhos que tiverem para os treinos.
- k) Garrafa de água (não são permitidas idas ao balneário durante o treino).

Funcionamento dos treinos:

- l) Pedimos a compreensão de todos os pais para não permanecerem na zona de treinos durante o decorrer da aula.
- m) Qualquer assunto a tratar com a treinadora deverá ser tratado no final do treino.

Provas e Exibições:

- n) O calendário provisório da época em curso, será fornecido aos pais.
- o) Compete à treinadora decidir que fato cada ginasta irá usar em cada espectáculo.
- p) É possível que para cada exibição seja necessário cada ginasta adquirir alguns adereços, de acordo com o tema da exibição.
- q) Durante as exibições as ginastas ficam à responsabilidade da treinadora e apenas poderão ir ter com os pais com a autorização da mesma.

Exame:

- r) Todos os anos, em Julho, as ginastas são submetidas a um exame de controlo de evolução, de acordo com o escalão em que se encontram.

Espectáculo Final:

- s) A participação no espectáculo final é facultativa e deverá ser confirmada a presença da ginasta assim que for decidida a data do mesmo.
- t) Ao confirmar a presença no espectáculo a ginasta fica comprometida a comparecer a todos os treinos de preparação para o mesmo.
- u) Para a participação no espectáculo todas as ginastas terão de adquirir um fato.

O Presente Programa de Actividades e Orçamento será apresentado à Assembleia Geral da ALL4GYM – Associação Gímnica de Águeda para ser discutido, aprovado e, posteriormente, dado a conhecer aos todos os interessados.

O Conselho de Direcção

Presidente:



Emanuel Nuno Farinha da Silva

Vice-Presidente:



Luis Miguel Alfaia de Almeida

Tesoureiro:



Nancy Glória Martins de Almeida

Secretário:



Fernanda Nogueira Pinheiro Branco

Vogal:



Silvia Adriana Martins Castanheira

O Presente Programa de Actividades e Orçamento foi apresentado, discutido e aprovado em Assembleia Geral de 20 de Setembro de 2016.