REGULAMENTO DE ATIVIDADES

2025/2026

ÍNDICE

PREÂMBULO 1

SERVIÇOS 1

CALENDARIZAÇÃO 2

HORÁRIOS 3

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO 5

MATRÍCULAS E FREQUÊNCIA 6

INSCRIÇÕES 6

MENSALIDADES E PAGAMENTOS 7

DESISTÊNCIAS 7

VALORES/MENSALIDADES 8

ACIDENTES PESSOAIS E ATIVAÇÃO DO SEGURO 10

ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA ÀS CRIANÇAS 12

VESTUÁRIO, ROUPA E ARTIGOS 12

NORMAS DE CONDUTA COMUNS A ALUNOS E TREINADORES 13

REGIME DISCIPLINAR 14

IMAGEM E VÍDEO 15

PREÂMBULO

A AGYMNODV - Associação Desportiva de Odivelas disponibiliza serviços na área das atividades físicas e desportivas que visam a alfabetização motora e o acompanhamento dos atletas no seu sucesso desportivo e escolar. A Associação é constituída por profissionais licenciados e credenciados com experiência comprovada na área das atividades físicas e desportivas, proporcionando a consolidação de conhecimentos nas áreas da ginástica, futebol e dança.

Este documento visa informar os Atletas e respetivos Encarregados de Educação dos serviços disponíveis e os procedimentos do funcionamento das atividades dinamizadas pela Associação Desportiva de Odivelas.

SERVIÇOS

A AGYMNODV – Associação Desportiva de Odivelas disponibiliza aos atletas os seguintes serviços:

- Ginástica Infantil;
- Iniciação à Ginástica (Solo, Acrobática e de Aparelhos);
- Futebol;
- Danças: Tradicionais, Zumba e Hip-Hop;
- Karaté
- Música
- Classe de Iniciação à Ginástica, Grupo Anotações;
- Classe de Pré-Formação, Grupo Apontamentos;
- Classe de Formação, Grupo EntreLinhas;
- Classe de Representação, Grupo Emoções.
- Classe de iniciação à Ginástica Acrobática, EntreVersos
- Classe de Acrobática Competição, AcroVersos

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

CALENDARIZAÇÃO

Época Desportiva 2025 – 2026

Na Escolas JI e 1ºCiclo (Ginástica Infantil, Iniciação à Ginástica, Futebol e Danças) as atividades têm início no dia 1 de outubro 2025 e terminarão dia 30 de junho 2026.

As classes de ginástica Grupo Anotações, Apontamentos, EntreLinhas, Emoções e EntreVersos a época desportiva inicia a 01 de setembro 2025 e termina a 30 de junho 2026.

O Grupo de Ginástica Acrobática, AcroVersos, a época desportiva inicia a 01 de setembro 2025 e termina a 31 de julho 2026.

		Sá.	Do.	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	Sá.	Do.	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	Sá.	Do.	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	Sá.	Do.	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	Sá.	Do.	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	Sá.	Do.
2025	setembro			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	outubro					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	novembro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
	dezembro			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
2026	janeiro						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	fevereiro		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28								
	março		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	abril					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
	maio							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	junho			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
	Julho					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

HORÁRIOS

Escola Básica do Mosteiro

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira
	Ginástica 1ºCiclo/JI (Ginásio) 17h:45 às 18h:30		**Ginástica 1ºCiclo/JI** (Ginásio) 17h:45 às 18h:30	

Ginástica – Classe Anotações

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira	Sábado
			Ginásio do Pavilhão Moinhos da Arroja 18H45-20H20		

Ginástica - Classe Apontamentos

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira
Pavilhão da Escola Básica António Gedeão 19H-20H		Pavilhão da Escola Básica António Gedeão 19H-20H		

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

Ginástica – Classe EntreLinhas

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira	Sábado
Pavilhão da Escola Básica António Gedeão 20H-21H		Pavilhão da Escola Básica António Gedeão 20H-21H			Pavilhão da Escola Básica António Gedeão 09H-10H30

Grupo de Representação – Classe Emoções

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira
	Ginásio do Pavilhão Moinhos da Arroja 19H00-20H30		Nave 2 do Pavilhão Multiusos de Odivelas 18H-20H	Pavilhão da Escola Básica António Gedeão 19H-21H

Grupo de Iniciação à Ginástica Acrobática – EntreVersos

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira	Sábado
	Bombeiros Voluntários da Pontinha 18H30-19H30			Ginásio do Pavilhão Moinhos da Arroja 18H45-20H20	Bombeiros Voluntários da Pontinha 09H00-10H30

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

Grupo de Ginástica Acrobática – AcroVersos

2ºFeira	3ºFeira	4ºFeira	5ºFeira	6ºFeira	Sábado
	Bombeiros Voluntários da Pontinha 19H30-21H30		Bombeiros Voluntários da Pontinha 18H30-21H00		Bombeiros Voluntários da Pontinha 10H30-13H00

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO

A nova matrícula ou renovação da inscrição na Associação, inclui o seguro desportivo e uma t-shirt da ADO, quantia **NÃO REEEMBOLSÁVEL.**

É dada a preferência de admissão a atletas que já se encontrem a frequentar a Associação. No caso de não existirem vagas nos diferentes grupos, será criada uma lista de espera, respeitando o critério da ordem de pré-inscrição. Sempre que surjam novas vagas, os Encarregados de Educação serão alertados com a devida antecedência.

As inscrições serão sempre precedidas após os atletas participarem nas aulas experimentais e por uma reunião/entrevista com a coordenação pedagógica, onde será descrito de forma detalhada a organização do grupo de trabalho que os atletas serão propostos.

São aceites inscrições durante a época desportiva, desde que cumpram as condições acima referidas e existam vagas disponíveis.

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

MATRÍCULAS E FREQUÊNCIA

A Associação Desportiva de Odivelas recebe crianças dos 5 anos aos 20 anos de idade. Para frequentar as atividades dinamizadas pela Associação, será necessário proceder à inscrição online no site www.adodivelas.pt, através do preenchimento de um formulário específico da modalidade/classe pretendida. Neste documento serão solicitados os dados pessoais da criança e do(s) respetivo(s) Encarregado(s) de Educação.

Os dados fornecidos serão utilizados para efeitos da inscrição e filiação na ADO (Encarregado de Educação), no caso dos atletas, efetivar o seguro desportivo, filiação na Federação de Ginástica de Portugal e para faturação das mensalidades.

Não serão aceites renovações de inscrições sem que estejam integralmente cumpridas todas as obrigações contratuais referentes à frequência do(s) aluno(s) na época desportiva anterior.

A Associação Desportiva de Odivelas valoriza e respeita a privacidade dos atletas, sócios, colaboradores e parceiros. Em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), implementamos uma série de medidas rigorosas para garantir que todos os dados pessoais sejam tratados de forma segura e responsável.

INSCRIÇÕES

Realizadas via online disponível no site da Associação Desportiva de Odivelas http://www.adodivelas.pt/ ou junto dos coordenadores da Associação num horário a combinar**.** As inscrições apenas serão consideradas válidas quando:

- Preenchimento da ficha de inscrição;
- Regulamento de Atividades 2025/2026, ler, entender e aceitar os termos e condições estabelecidas no documento;
- Regularização da Filiação na Associação Desportiva de Odivelas (25€);
- Conhecer as condições de participação em cada grupo/equipa, nomeadamente; participação em eventos desportivos e aquisição específico do Kit de equipamento;
- Regularização da primeira mensalidade.

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

MENSALIDADES E PAGAMENTOS

O montante das prestações mensais é definido em função da modalidade, número de atividades e sua carga horária.

A regularização da inscrição é realizada após os atletas experimentarem a atividade e através da aprovação do treinador ser integrado no grupo.

O pagamento das mensalidades deverá ser efetuado até dia 8 de cada mês.

Devido à facilidade e comodidade dos associados será gerada uma referência multibanco para cada Encarregado de Educação (recibo de inscrição) e atleta (recibo das mensalidades), transformando assim o processo seguro, rápido e simples de executar.

As referências bancárias podem ser regularizadas em qualquer caixa multibanco, home-banking ou ainda através da rede de agentes PayShop.

DESISTÊNCIAS

Caso os Encarregados de Educação pretendam anular a frequência do seu atleta no clube, deverão comunicar essa intenção por escrito, através de carta assinada ou por email com, pelo menos, trinta dias de antecedência. Se tal não se verificar, serão faturas as mensalidades, sendo que, no limite, o último mês de frequência é o mês de junho.

A desistência da frequência não implica o reembolso das mensalidades já liquidadas.

É obrigatória a liquidação integral da prestação correspondente ao mês em que a saída da(o) atleta se concretizar.

No caso de ausência do aluno por um período igual ou superior a dez dias úteis consecutivos (no mês a que se reporta a fatura), por motivos de saúde (devidamente justificado por atestado médico) ou de férias, haverá lugar a uma redução no valor da mensalidade.

Os atletas poderão solicitar a alteração de modalidade/grupo desde que comuniquem por escrito essa intenção à coordenação da associação e aguardar o parecer favorável para essa mudança. Esta comunicação deverá ser solicitada até 20 dias antes do final de cada mês,

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

VALORES/MENSALIDADES

Escola Básica do Mosteiro

- Ginástica Infantil;
- Iniciação à Ginástica (Solo, Acrobática e de Aparelhos);

Inscrição	Mensalidade 2xSemana
25€	20€/modalidade

Ginástica - Classe Iniciação à Ginástica – Grupo Anotações

Inscrição	Mensalidade 1xSemana
25€	25€/modalidade

Ginástica - Classe Iniciação à Ginástica – Grupo Apontamentos

Inscrição	Mensalidade 2xSemana
25€	30€/modalidade

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

Ginástica - Classe de Formação – Grupo Entre Linhas

Inscrição	Mensalidade 3xSemana
25€	35€/modalidade

Ginástica - Classe de Representação – Grupo Emoções

Inscrição	Mensalidade 3xSemana
25€	40€/modalidade

Iniciação à Ginástica Acrobática – EntreVersos

Inscrição	Mensalidade 3xSemana
25€	35€/modalidade

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

Ginástica Acrobática de Competição – AcroVersos

Inscrição	Mensalidade 3xSemana
25€	40€/modalidade

ACIDENTES PESSOAIS E ATIVAÇÃO DO SEGURO

No ato da inscrição, está incluída a apólice de seguro desportivo que visa salvaguardar os participantes contra riscos associados à prática da atividade. Este seguro cobre acidentes pessoais que possam ocorrer durante a realização das atividades programadas.

Coberturas da Apólice de Seguro:

- Morte por Acidente: 2.000,00€
- Invalidez Permanente por Acidente: 3.000,00€
- Despesas de Tratamento por Acidente: 1.000,00€
- Responsabilidade Civil do Aluno: 1.000,00€

Seguradora: Allianz Seguros.

Em caso de acidente, os tratamentos médicos serão realizados no Hospital Beatriz Ângelo (Loures) ou, em alternativa, na unidade hospitalar mais próxima do local do incidente.

A apólice de seguro poderá ser revista e atualizada sempre que se considere necessário. O Encarregado de Educação pode, a qualquer momento, solicitar uma cópia da apólice em vigor. É da responsabilidade do Encarregado de Educação a ativação do seguro, devendo este seguir os procedimentos indicados pela entidade promotora da atividade em caso de sinistro.

Seguro para Grupos de Representação e Competição

Os grupos gímnicos de representação e competição, Classes EntreLinhas, Emoções, EntreVersos e AcroVersos, em que as atletas serão federadas, encontram-se abrangidas pela apólice do seguro desportivo da Federação de Ginástica de Portugal (FGP).

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

Nestes casos, a ativação da apólice também será da responsabilidade do Encarregado de Educação, conforme os procedimentos definidos pela Federação.

- Franquia por sinistro – 90€
- Despesas de tratamento por sinistro – 5067,53€
- Morte ou invalidez – 31672,04
- Despesas de funeral – 5000€

Seguradora: fidelidade Companhia de Seguros

CONTACTO ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE ODIVELAS

Aquando da entrega ou recolha das crianças na Associação, os pais poderão contactar os treinadores/professores, embora de modo informal.

O atendimento aos pais deverá ser agendado previamente e de acordo com os horários estabelecidos.

As reuniões pedagógicas com os Pais serão agendadas com a devida antecedência, de acordo com o Calendário Desportivo distribuído no início do ano letivo e terão lugar com os respetivos Treinadores.

Os Pais/Encarregados de Educação deverão manter os seus contactos pessoais atualizados. Podem solicitar, sempre que o pretendam, uma reunião com o Treinador/Professor, com a Direção Pedagógica ou com a Direção da Associação. Estas reuniões devem ser sempre precedidas de marcação prévia.

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA ÀS CRIANÇAS

As crianças só serão entregues aos pais ou a pessoas previamente indicadas por estes e devidamente identificadas. No caso de existir alguma dúvida em relação às recolhas pontuais, a Associação reserva-se ao direito de não permitir a saída da criança até devida confirmação pelos pais.

Sempre que seja necessário antecipar a hora de saída da criança, os pais deverão avisar a Associação com alguma antecedência.

As crianças serão acolhidas nas respetivas salas de treino ou nas escolas; as restantes serão acolhidas na Receção ou Sala Polivalente.

Caso o pretendam, na hora de saída, os pais podem sempre solicitar informações junto dos Treinadores/Professores sobre a prestação da criança na atividade. Depois de entregues aos pais, ou a quem estes indicarem, a Associação já não terá qualquer responsabilidade sobre as crianças, mesmo que estas permaneçam dentro das instalações.

VESTUÁRIO, ROUPA E ARTIGOS

As crianças devem-se apresentar nos treinos à hora do seu início, equipadas(os) com o vestuário desportivo e confortável, cabelos presos e garrafa de água. Recomenda-se a utilização de calçado específico da modalidade.

As roupas devem ser folgadas e cómodas para que não lhes dificultem os movimentos.

Todas as peças de roupa e artigos das crianças deverão estar devidamente identificadas com o seu nome, não se responsabilizando a Associação pelo seu extravio.

Caso ocorram situações recorrentes de falta de vestuário ou roupa adequada, a Associação reserva-se ao direito de fornecer à criança a(s) peça(s) em falta, que serão debitadas na fatura da mensalidade respetivo.

O equipamento de treino bem como equipamento de saída (saraus de exibição, competição, jogos e outros) serão definidos pelo treinador responsável de cada grupo/equipa.

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

NORMAS DE CONDUTA COMUNS A ALUNOS E TREINADORES

- Ser assíduo e pontual;
- Manter constantemente uma atitude de calma e serenidade, indispensável ao trabalho, à disciplina e à saúde;
- Preservar o bom ambiente da aula, responsabilizando-se pela limpeza e correta utilização do material e mobiliário;
- Manter uma postura de ordem nas entradas e saídas, evitando atropelos e confusões.

DIREITOS DOS ALUNOS:

- Usufruir de um ensino/treino de qualidade, em condições de efetiva igualdade de oportunidades, de forma a propiciar a realização de aprendizagens bem-sucedidas;
- Usufruir do ambiente e do projeto desportivo que proporcionem as condições para o seu pleno desenvolvimento físico e intelectual, moral, cultural e cívico;
- Ver reconhecidos e valorizados o mérito, a dedicação e o esforço;
- Ser tratado com respeito e correção por todos os intervenientes afetos ao A.D.O.;
- Ver salvaguardada a sua segurança e respeitada a sua integridade física e moral;
- Usufruir de uma planificação equilibrada das atividades;
- Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de acidente ocorrido no decorrer das atividades;
- Apresentar críticas e sugestões e ser ouvido em todos os assuntos que justificadamente forem do seu interesse.

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

DEVERES DOS ALUNOS

- Ser assíduo, pontual e empenhado no cumprimento de todos os seus deveres no âmbito das atividades inerentes ao A.D.O.;
- Seguir e respeitar as orientações dos Treinadores, Diretores e demais pessoal afeto à A.D.O.;
- Tratar com respeito, lealdade e correção qualquer membro do A.D.O.;
- Contribuir para a harmonia do grupo, promovendo o espírito e coesão da equipa em todas as atividades;
- Participar nas atividades desenvolvidas no A.D.O. bem como nas demais atividades externas;
- Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações/transportes fazendo uso correto dos mesmos;
- Conhecer e cumprir o regulamento interno do clube;
- Ter comportamento exemplar em casa, cumprir os deveres que lhe forem definidos pelos Pais e/ou Encarregados de Educação.

REGIME DISCIPLINAR

A frequência nas atividades dinamizadas pela AGYMNODV – Associação Desportiva de Odivelas implica o cumprimento de todas as regras e procedimentos descritos no presente regulamento.

O não cumprimento do presente regulamento pode sujeitar o aluno a um afastamento provisório ou definitivo das atividades.

O regulamento poderá ser alterado sempre que se verifique ser necessário, de modo a garantir a melhoria do funcionamento da AGYMNODV -Associação Desportiva de Odivelas e dos serviços prestados aos alunos.

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt

IMAGEM E VÍDEO

No presente regulamento o encarregado de educação toma conhecimento e autoriza o uso de imagem do seu educando em fotografia ou vídeo. A autorização é concedida a título gratuito, sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à imagem.

O Presidente

AGYMNODV - ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DE ODIVELAS
R. Afonso Lopes Vieira Nº 124 R/C Dt.º
1685 - 695 Famões
NIF 514 567 236
TEL 933 707 823

Odivelas, 15 de julho de 2025

Tlm: 914 518 463 | Email: geral@adodivelas.pt
www.adodivelas.pt