

**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO CAMPANÁRIO**  
**MAPA DE RESUMO DAS ACTIVIDADES E PREÇARIO PARA 2012**

**1 - ACTIVIDADES REGULARES**

**A) – FITNESS / GINÁSTICA**

Actividades no GYMart Campanário

2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA	
14h45 15h30	<b>Grupo Mimos</b>	14h45 15h30	<b>Grupo Sorrisos</b>	14h45 15h30	<b>Grupo Mimos</b>	14h45 15h30	<b>Grupo Sorrisos</b>		
	Micaela		Micaela		Micaela		Micaela		
15h45 16h30	<b>Grupo Convívio</b>	15h45 16h30	<b>Grupo Abraços</b>	15h45 16h30	<b>Grupo Convívio</b>	15h45 16h30	<b>Grupo Abraços</b>		
	Micaela		Micaela		Micaela		Micaela		
19h00 19h50	<b>Cond. Total</b>	19h00 19h50	<b>ZUMBA</b>	19h00 19h50	<b>Step /Local</b>	19h00 19h50	<b>Fitball</b>	19h00 19h50	<b>ABS/SGA</b>
	Sandra		Sandra		Sandra		Sandra		Sandra

➤ **LAR DA TABUA (Ginástica de Grupo Sénior):**

Prof.ra Sandra (Segunda das 17H às 17H45; Quarta das 17H às 17H45)

**IDOSO ACTIVO EM CASA (ACTIVIDADE FISICA INDIVIDUALIZADA EM CASA)**

Utentes/Dias Técnico	Manuel (Adega)	Teresa Dias G. (Sá R.Brava)	Manuel (L.Serra)	Maria Odete Abreu (Igreja)
<b>Micas</b>	3ªfeira 16H45 5ªfeira 16H45	4ªfeira 17H 6ªfeira 14H	5ªfeira 12H15	
<b>Sandra</b>			2ªfeira – 16H	2ªfeira – 16H

Tabela de preços (mensalidade):

Modalidade	Fitness				Ginástica Sénior	Idoso Activo em Casa
Frequência	1 x	2x	3x	Livre trânsito	2x Semana	2x Semana
<b>Sócio ADC</b>	12€	22€	28€	35€	10€ + 5€/transp.	60€
<b>Não Sócio</b>	13€	27€	33€	40€	15€+ 5€/transp.	62,5€
<b>Grupo Institucional</b>	Lar da Tabua – Ginástica de Grupo Sénior - 120€/Grupo					
<b>Parceria Balet</b>	5€ / utente / Mês					
<b>Parceria Capoeira</b>	“Índio” - 5€ / utente / Mês					
<b>Parceria Karaté</b>	Elias Reis - 5€ / utente / Mês					

**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DO CAMPANÁRIO**

**MAPA DE RESUMO DAS ACTIVIDADES E PREÇARIO PARA 2012**

**1 - ACTIVIDADES REGULARES**

**B) – ACTIVIDADES NA PISCINA DA RIBEIRA BRAVA**

<i>Técnico</i>	<i>Dias Horários</i>	<i>Tipo Natação</i>	<i>Mensalidade (sócio ADC/Não sócio)</i>
<i>Prof. Manuel</i>	<b>Terças e Sextas</b> 10h - 11h	<b>Adultos</b>  Aprendizagem /Aperfeiç.	25€/27,5€  <b>+Transp. 15€/17,5€</b>
<i>Prof. Drumond</i>	<b>Sextas</b>  10h – 11h	<b>Idosos</b>  Hidro-Natação	15€ /20€  Inclui transporte ADC
<b>GRUPOS DE INSTITUIÇÕES (PACOTES)</b>			
Prof. Drumond	<b>2ª-Feira</b>  15h-16h	<b>1º Ciclo Campanário/RB</b>  <i>(1/2 piscina)</i>	22,5€ c/ Transp.  17,5€ S/ Transp.
Prof. Drumond	<b>3ª-Feira</b>  11h-12h	<b>Creche Campanário</b>  <i>(1/2 piscina)</i>	22,5€ c/ Transp.
Prof. Manuel	<b>3ª-Feira</b>  11h-12h	<b>Pré – Corujeira / Igreja</b>  <i>(1/2 piscina)</i>	22,5€ c/ Transp.
Prof. Manuel	<b>6ª-Feira</b>  11h-12h	<b>Pré - Ribeira Brava</b>  <i>(1/2 piscina)</i>	17,5€ S/ Transp.
Prof. Drumond	<b>6ª-Feira</b>  11h-12h	  <i>(1/2 piscina)</i>	

## 2 – ACTIVIDADES SISTEMÁTICAS

<i>Actividade</i>	<i>Frequência</i>	<i>Custo Sócio ADC</i>	<i>Custo Não Sócio</i>	<i>Observações</i>
<b>Passeios Temáticos</b>	1 por Mês	Por passeio / 9€	Por passeio / 10€	Inclui transporte, bebida e visita*
<b>Passeios a Pé pela Ilha</b>	1 por Mês	Por passeio / 9€	Por passeio / 10€	Transporte incluído
<b>Caminhada Nocturna</b> <i>(1H de caminhada)</i>	1 por mês <i>(1ª 4ª do Mês)</i>	Por passeio / 2,5€	Por passeio / 3€	Fora do concelho Inclui Transporte
<b>Passeios / Visitas do Núcleo do Lugar da Serra e Terreiros</b>	3 por mês	De dia na Semana /1€ à noite Semana /1,5€ <i>(última 5ªF do mês)</i> Domingo à tarde/ 5€	De dia na Semana / 1€ à noite na Semana/2€ Domingo à tarde / 5€	C. Comum. L. Serra ADC – L. Serra ADC – L. Serra
<b>Canoagem e Desp. Nauticos</b>	Ocasional <i>por marcação</i>	Por Sessão / 5€	Por Sessão / 10€	Praia Ribeira Brava (Domingo Manhã)

**Notas:** \* Salvo programa específico com outro preço;

## 3 – EVENTOS PONTUAIS

### A) – AVENTURA NO PORTO SANTO

<b>28 e 29 DE MAIO DE 2012</b>
<i>PROGRAMA DESTINADO PRIORITÁRIAMENTE A RESIDENTES OU NATURAIS DO CONCELHO DA RIBEIRA BRAVA COM IDADE IGUAL OU MAIOR A 60 ANOS</i>

<b>Alojamento Hotel Praia Dourada (Total = 90 participantes)</b>	<b>Preço para Sócio ADC</b>	<b>Preço para Não Sócio</b>
<b>QUARTOS DUPLOS (2 Pessoas)</b>	90€	95€
<b>QUARTOS TRIPLOS (3 pessoas)</b>	87€	92€

### B) – FÉRIAS DESPORTIVAS 2012

<b>Programa</b>	<b>Público alvo</b>	<b>Data de realização</b>	<b>Preço Sócio ADC</b>	<b>Preço Público em Geral</b>
<b>Programa Férias Desportivas 2011</b>	Crianças dos 6 aos 15 anos	11 Julho a 5 Agosto	<b>20€</b>	<b>20€</b>

**Nota:** \* *por confirmar*

#### 4 – SECCÃO DE BASEBOL

Modalidade de Recreação e Lazer integrando 4 equipas na AD Campanário, com treinos e jogos (oficiais e particulares) aos domingos e feriados no Campo Municipal da Adegua – Campanário.

- Taxa de inscrição anual por equipa de 400€ (Possibilidade de pagamento trimestral de 100€)
- Taxa individual por atleta – quotas de sócio 2011 ou Taxa de 20€/atleta/ano

#### A) - ALUGUER DAS CASAS DO CALHAU DA LAPA

Tarifas / Tipologia		Rés-do-Chão (2 beliches)	1º andar (2 beliches)	1º andar (Casal)	Total 1º andar	Total Casa
ÉPOCA ALTA Junho a setembro	Sócio ADC	12,5€	15€	12,5€	25€	35€
	Não Sócio	15€	17,50€	15€	30€	40€
EPOCA BAIXA Outubro a Maio	Sócio ADC	10€	12,50€	10€	20€	30€
	Não Sócio	12,50€	15€	12,50€	25€	35€

**Notas Importantes:** Nos meses de Janeiro até a Páscoa e de Outubro a Dezembro, acresce uma Taxa de 25€ por grupo/estadia para compartilhar a deslocação e trabalho de limpeza do elemento responsável pela manutenção da limpeza das casas e Calhau da Lapa.  
- No São João (23 e 24 de Junho), é dada preferência aos pedidos realizados pelas pessoas que levam o Espírito Santo ao Calhau segundo a tradição.

#### B) - CENTRO DE CÓPIAS E DIGITALIZAÇÃO ADC

FOTOCÓPIAS E FOTOS	Impressão	A4 preto	A3 preto	A4 Cor	A3 Cor
<i>(mate ou brilhante)</i>	1 lado	0,10€*	0,20€*	0,50€	1€
	Frente/verso	0,20€*	0,40€*	1€	2€

Nota: \* desconto de 50% para estudantes/professores, Sócios ADC e grandes quantidades (+500 cópias)

DIGITALIZAÇÃO	1 a 19 digitalizações ou Manual	20 a 100 digitalizações + DVD*	101 a 250 digitalizações + DVD*	+ 250 digitalizações + DVD*
	0,80€/cada	10€+2,5€* = 12,5€	15€+2,5€* = 17,5€	20€+2,5€* = 22,5€

Nota: \* Opcional (traz ou compra)

IMPRESSÃO DE CARTÕES	Impressão	1 a 10	11 a 50	51 a 100	+100
	1 lado	3€/cada	2,5€/cada	2€/cada	1,5€/cada
	Frente/verso	6€/cada	5€/cada	4€/cada	3€/cada

### C) – VANTAGENS MADEIRA MEDICAL CENTER

Para sócios ADC com quotas pagas, mediante apresentação do respectivo cartão:

- Consultas de Clínica Geral a 25€ (com recibo) no Madeira Medical Center (Mercado) com Dr. Paulo Gouveia
- Desconto de 10% em todos os serviços prestados pelo Grupo MMC

### D) – ALUGUER DE VIATURAS E TRANSPORTES

Tipologia da viatura	Lugares para Transporte	Custo do Aluguer Mínimo ao Turno (Manhã ou Tarde)	Preço Comercial
<b>Toyota Optimos</b>	27 lugares normais 24 crianças menores 12 anos	75€/turno em dia úteis 100€/turno ao Fim-de-semana	1,5€/Km 7,5€/H espera
<b>Iveco</b>	16 lugares normais 13 crianças menores 12 anos Até 5 cadeiras de rodas*	70€/turno em dia úteis 90€/turno ao Fim-de-semana	1,5€/Km 7,5€/H espera
<b>Toyota Hiace NU</b>	8 Lugares normais 6 crianças menores 12 anos	60€/turno em dia úteis 80€/turno ao Fim-de-semana	1,5€/Km 7,5€/H espera
<b>Toyota Hiace QI</b>	8 Lugares normais 6 crianças menores 12 anos	60€/turno em dia úteis 80€/turno ao Fim-de-semana	1,5€/Km 7,5€/H espera

> Acordo Institucional com Escola do 2º e 3º Ciclos do Campanário para Transportes da Natação com Toyota 27 lugares por **55€/serviço (ida e volta)**.

> Transportes Escolares da Pré e 1º Ciclo do Campanário (sem comparticipação) – **25€/Mês /Criança**