





## REGULAMENTO DA PRÁTICA DE MODALIDADES DESPORTIVAS/ATIVIDADES – CPCD

### Artigo 1.º Condições Gerais

#### 1. Condições de acesso:

- a. As Modalidades Desportivas/Atividades, são praticadas exclusivamente por Sócios do CPCD, em pleno uso de deveres e direitos.
- b. Apenas será permitido o acesso a Sócios Atletas/Praticantes às aulas das Modalidades Desportivas/Atividades e respetivos equipamentos desportivos, com situação regularizada a nível do pagamento das mensalidades e respetiva quotização.

#### 2. Época desportiva:

Considera-se o período compreendido entre o dia um (1) de setembro do ano corrente a trinta e um (31) de julho do ano seguinte à exceção do Futsal que termina a trinta (30) de junho.

#### 3. Material Necessário/Vestuário:

- a) O vestuário utilizado nos treinos ou competições deverá ser o material fornecido ou adquirido no CPCD (para as Modalidades Desportivas de Natação, Futsal e Karaté):
- b) O vestuário das modalidades Desportivas de Zumba, Fitness, Kenpo, Indoor Cycling e Krav Maga será o adequado à prática da modalidade/atividade.

**Nota:** Calçado desportivo adequado à prática da modalidade/atividade.

#### 4. Modalidades Desportivas/Atividades:

- a. Só está autorizado a abertura de turmas mediante a existência de um número mínimo de Atletas/Praticantes, a definir pela direção em articulação com o responsável pela Modalidade/Atividade Desportiva.
- b. O não pagamento das quotas de associado e das mensalidades nos prazos devidos, impedirá o acesso às Modalidades /Atividades Desportivas, podendo mesmo ser anulada a inscrição por falta de pagamento nos termos do presente Regulamento.

#### 5. Regras de Utilização:

- a. É proibido o uso de qualquer tipo de adornos ex. anéis brincos, colares ou bijutarias.
- b. O CPCD não se responsabiliza por quaisquer objetos de valor pertencentes aos Sócios Atletas/Praticantes.

#### 6. Duração das aulas das Modalidades Desportivas/Atividades:

Os treinos têm uma duração prevista de:


- a. Natação: 45 minutos;
- b. Futsal: 60 minutos;
- c. Karaté: 60 minutos;
- d. Zumba: 45 minutos.
- e. Indoor Cycling: 50 minutos
- f. Krav Maga: 60 minutos
- g. Kenpo Filipino: 1 hora e 30 minutos,
- h. Pilates: 45 minutos;

#### Frequência Semanal:

A frequência semanal dos treinos de cada Modalidade/Atividade Desportiva é de acordo com o plano anual das mesmas, respeitando sempre os horários existentes ou disponíveis.

#### 7. Cedência dos Direitos de Imagem:

- a. Todos os Sócios Atletas/Praticantes autorizam a cedência dos direitos de imagem sobre fotografias e filmagens efetuadas nos treinos, eventos ou competições em que o CPCD esteja envolvido.
- b. Autorizam unicamente a sua divulgação e exibição para os efeitos de promoção nos formatos que o CPCD possa vir a considerar.
- c. Na autorização dos direitos de imagem, cabe ao Sócio Atleta/Praticante ou ao seu representante legal a devida autorização no ato de inscrição/renovação.



**Artigo 2.º**  
**Salvaguarda do direito de acesso**

1. Em caso de desrespeito das regras do presente Regulamento ou de comportamentos considerados inadequados, a Direção do CPCD reserva-se ao direito de proibir o Sócio Atleta/Praticante da frequência da(s) sua(s) Modalidade(s) Desportiva(s)/Atividade(s) e anular a respetiva inscrição.

**Artigo 3.º**  
**Inscrições**

**1. Valor de Inscrição:**

- a. O valor de inscrição nas Modalidades Desportivas/Atividades do CPCD, encontra-se fixado no **Anexo II – Tabela de Valores**, do presente Regulamento.
- b. As inscrições para as diversas Modalidades Desportivas/Atividades, serão feitas presencialmente na secretaria do CPCD, dentro do horário de funcionamento da mesma.
- c. No ato de inscrição, deverão ser apresentados os seguintes documentos:
  - 1) Ficha de Inscrição na modalidade devidamente preenchida, fornecida pelos serviços administrativos do CPCD;
  - 2) Termo de Responsabilidade devidamente preenchido, fornecido pelos serviços administrativos do CPCD.
  - 3) Uma (1) fotografia tipo passe a cores;
  - 4) Fotocópia do documento de identificação (Cartão do Cidadão ou Bilhete de Identidade e Cartão de Contribuinte).
  - 5) Atestado Médico (Exclusivo para Sócios Atletas/Praticantes com inscrição obrigatória nas respetivas Associações/Federações) emitido pelo clínico do CPCD, após consulta, o qual tem um custo adicional suportado pelo praticante ou emitido por um outro médico com especialização em medicina desportiva.

**2. Inscrição Inclui:**

- a. Cartão de Sócio do CPCD – Para Atletas/Praticantes com 1.ª Inscrição.
- b. Cartão da modalidade respeitante à época desportiva, que inclui, em alguns casos, inscrição na Federação da modalidade que frequenta (1.ª Inscrição e Renovação).
- c. Seguro de acidentes pessoais - desportivo (1.ª Inscrição e Renovação).

**Artigo 4.º**  
**Renovações**

1. O valor de inscrição nas Modalidades Desportivas/Atividades do CPCD, encontra-se fixado no **Anexo II – Tabela de Valores**, do presente Regulamento.
2. As renovações para as diversas Modalidades Desportivas/Atividades, serão feitas presencialmente na secretaria do CPCD, dentro do horário de funcionamento do serviço, durante o mês de julho que antecede o início da época desportiva.

**Artigo 5.º**  
**Interrupções da modalidade Desportiva/Atividade**

1. Serão aprovados anualmente no início de cada época desportiva, as interrupções letivas, comunicadas aos Sócios Atletas/Praticantes das Modalidades Desportivas/Atividades, até ao fim do mês de setembro.
2. No caso de interrupções não previstas e não imputáveis ao CPCD, poderão não realizar-se aulas de compensação.
3. No caso de interrupções imputáveis ao CPCD, estão previstas aulas de compensação, a realizar respeitando os interesses dos Sócios Atletas/Praticantes, em datas e horários a indicar por este com o acordo do treinador/responsável pela modalidade, dentro dos condicionalismos do espaço existente.

**Artigo 6.º**  
**Pagamento de Inscrições, Renovações e Mensalidades**

1. As inscrições/renovações e as mensalidades das Modalidades Desportivas/Atividades estão sujeitas à forma de pagamento nos moldes constantes no quadro "**Anexo I - Formas de Pagamento**", do presente Regulamento;
2. O Valor das inscrições/renovações e as mensalidades das modalidades desportivas/atividades, estão fixadas no quadro "**Anexo II – Tabela de Valores**" do presente Regulamento, podendo também serem consultadas na página oficial na internet "**www.cpcd.pt**" ou na secretaria do CPCD.

**Artigo 7.º**  
**Pagamentos**



**1. Formas de Pagamento:**

- a. Na **Secretaria do CPCD**: Todas as mensalidades de Modalidades Desportivas/Atividades e quotas de associado.
- b. Para todas as Modalidades Desportivas/Atividades, o pagamento da mensalidade será efetuado até ao dia oito (8) do mês respeitante, sob pena de agravamento em 10% do valor da mensalidade. (Perda de qualquer Desconto Concedido)
- c. Para facilitar os pagamentos das Modalidades Desportivas/Atividades e quotas de associado, o CPCD dispõe de um TPA (Terminal de Pagamento Automático - Multibanco), na Secretaria do edifício e criação de Referência Multibanco.
- d. Atendimento 2.ª a 6.ª – 13h30 às 21h00;
- g. O respetivo pagamento das Modalidades Desportivas/Atividades e quotas de associado, encontra-se válido após emissão de recibo emitido por parte dos serviços administrativos do CPCD.
- h. Após o pagamento de qualquer mensalidade ou quota de associado, não são realizados créditos ou reembolsos, incluindo transferências de mensalidades de qualquer tipo ou sob qualquer pretexto, não havendo também a devolução dos valores da mensalidade de julho:
  1. O valor da mensalidade é reduzido para 50% quando o Sócio Atleta/Praticante apresente atestado médico, até cinco dias úteis após a sua emissão, justificativo do impedimento da prática da Modalidade Desportiva/Atividade por período superior a 21 dias.
  2. O valor da mensalidade poderá ser reduzido, a definir pela direção, em situações, avaliadas e consideradas por esta, ex. estágio escolar, ausência forçada, etc, que impossibilitem a frequência da Modalidade Desportiva/Atividade em que se esteja inscrito.
  3. A interrupção no pagamento de mensalidades, ou o não cumprimento do pagamento da mensalidade até ao prazo estabelecido no artigo seguinte implica a anulação da inscrição.
  4. O recomeço na atividade só é possível mediante a existência de vaga, estando sujeito a novo processo de inscrição/renovação e ao pagamento das mensalidades e respetivas penalizações, que tenham ficado em atraso.

**Artigo 8.º**  
**Anulação da Inscrição**

1. Para além do estabelecido no artigo 2.º, do presente Regulamento, consideram-se anuladas as inscrições dos Sócios Atletas/Praticantes que:
  - a. O Sócio Atleta/Praticante que não efetue o pagamento da mensalidade da Modalidade Desportiva/Atividade até ao dia trinta do mês seguinte ao da prática da Modalidade Desportiva/Atividade.  
Em situações em que exista um agregado familiar com mais do que um elemento (irmãos) a frequentar as Modalidades Desportivas/Atividades, não é possível manter a frequência de ambos, caso um deles tenha mensalidades em atraso.
2. Em caso de anulação da inscrição, não haverá o direito ao reembolso das mensalidades já pagas, ou, crédito para outros meses ou outras Modalidades Desportivas/Atividades, conforme estabelecido na alínea e., n.º 3, artigo 7.º - Pagamentos, capítulo IV, do presente Regulamento.
3. A anulação/desistência da frequência de uma atividade desportiva, só é considerada válida após o preenchimento de um formulário próprio, existente para o efeito, na secretária ou através do envio de um email, [secretaria@cpcd.pt](mailto:secretaria@cpcd.pt), manifestando essa vontade.  
Para tal, deve indicar os seguintes dados:
  - Nome
  - Atividade Desportiva
  - Data a partir da qual pretende anular.A anulação/desistência, para efeitos de pagamento, só considerada no mês seguinte à sua efetivação.
4. Na modalidade de Futsal, o atleta que desejar anular a sua inscrição, com o intuito de se transferir para outro clube, só receberá a carta de dispensa após a liquidação de todas as mensalidades, possíveis de serem cobradas, até ao final da época desportiva em questão e ainda todas despesas que daí possam advir.

**Artigo 9.º**  
**Termos e definições**

No presente Regulamento são considerados os seguintes termos e definições:

1. **Época desportiva**: período compreendido entre o dia um (1) de setembro do ano corrente (ano de inscrição) e o dia trinta e um (30) de julho do ano seguinte.
2. **Inscrição**: Ato administrativo pelo qual o Sócio Atleta/Praticante manifesta a intenção de frequência das aulas de uma ou mais modalidades desportivas/atividades, em modelo fornecido pelos serviços administrativos do CPCD.
3. **Renovação**: Ato administrativo pelo qual o Sócio Atleta/Praticante manifesta manter a frequência das aulas de uma ou mais modalidades desportivas/atividades em modelo fornecido pelos serviços administrativos do CPCD, a efetuar no mês de julho

1. antecedente à época desportiva a iniciar, subsequente à da inscrição, através do qual o CPCD assegura a cativação de vaga na respetiva modalidade desportiva/atividade.
4. **Termo de Responsabilidade:** Documento pelo qual o Sócio Atleta/Praticante assume a total responsabilidade pela sua condição física para a prática das modalidades desportivas/atividades tal como pelo ato de inscrever/renovar, em modelo fornecido pelos serviços administrativos do CPCD.
  5. **Ficha de Inscrição:** Documento pelo qual o Sócio Atleta/Praticante formaliza a declaração de pretensão para a prática de uma ou várias modalidades desportivas/atividades, em modelo fornecido pelos serviços administrativos do CPCD.
  6. **Taxa de Inscrição:** Valor Pago no ato da inscrição, não podendo ser fracionado.
  7. **Taxa de Renovação:** Valor Pago no ato da renovação, não podendo ser fracionado.
  8. **Cartão de Modalidade:** Documento que habilita o Sócio Atleta/Praticante à frequência das aulas de uma dada modalidade, no qual são registados os pagamentos da taxa de inscrição ou taxa de renovação e consequentes mensalidades, em modelo fornecido pelos serviços administrativos do CPCD.
  9. **Mensalidade:** Valor pago mensalmente pelas aulas da modalidade desportiva/atividade.
  10. **Atestado Médico:** Documento devidamente válido, emitido por um médico devidamente inscrito na respetiva ordem, atestando a capacidade/impedimento do Sócio Atleta/Praticante para a prática de uma modalidade desportiva/atividade.

#### **Artigo 10.º** **Treinar em outros Clubes**

1. O CPCD não autoriza os seus atletas, de qualquer modalidade federada, a treinar em outro clube durante a época desportiva em vigor. Poderá um atleta ser autorizado a realizar treinos em outro clube, caso esse (clube) não se encontre a disputar campeonatos nacionais e desde que assuma por escrito que se responsabiliza pelas lesões que possam advir desse treino bem como a responsabilidade do tratamento clínico das mesmas.

#### **Artigo 11.º** **Multas por mau comportamento - Futsal**

1. Em caso de comportamento inadequado por parte de elementos do público afeto ao CPCD, devidamente identificado pelas equipas de arbitragem, que origine a aplicação de sanções pecuniárias ao Clube, o montante correspondente será suportado, em partes iguais, por todos os elementos da equipa constantes na ficha de jogo. O respetivo pagamento será efetuado conjuntamente com a mensalidade do mês seguinte.

#### **Artigo 12.º** **Casos Omissos**

1. Os casos omissos ao presente regulamento, devem ser apresentadas pelos Sócios Atletas/Praticantes das respetivas Modalidades Desportivas/Atividades, ao Presidente da Direção do CPCD, por requerimento, entregue pessoalmente na secretaria dentro do horário de funcionamento, ou, para o email: geral@cpcd.pt.

#### **Artigo 13.º** **Entrada em vigor e publicação**

1. O presente Regulamento da Prática de Modalidades Desportivas/Atividades, entra em vigor em 08 Junho de 2026 antecedendo a época desportiva 2026/2027.
2. O presente Regulamento será publicado na página oficial na internet "[www.cpcd.pt](http://www.cpcd.pt)" e afixado nos locais de informação no edifício do CPCD, podendo ser disponibilizado por email ao Sócio Atleta/Praticante, quando solicitado.


**Centro Popular de  
Cultura e Desporto**  
A Direção  
Av. Póvoa D. Marinho - Edifício CPCD  
2625-235 Póvoa de Santa Iria  
NW 501314180  
219595162 / 938877400

Póvoa de Santa Iria, 08 de Junho de 2026

# Anexo I - Forma de Pagamento

## Tabela Mensalidades

Pagamentos	1.º Pagamento	2.º Pagamento e seguintes
<b>Pagamento Mensal</b>	- Taxa de Inscrição/Renovação + 1.ª Mensalidade + Mensalidade de: <b>Junho</b> – Modalidade: Futsal. <b>Julho</b> – Todas as restantes modalidades.	Mensalidade correspondente ao mês em curso.
Inscrições após o dia 15 – pagamento de Meia (½) Mensalidade.		
Inscrições nos meses de junho e julho, paga 50% do valor anual até ao fim da época corrente (julho)		

Modalidade	Situação	Valor (euros)	Observações
<b>Sócio</b> 	Inscrição (1 foto)	6,00 €	Cartão de Sócio.
	Quota de Sócio	1,50 €	Nos termos do Regulamento de Sócios do CPCD, um novo sócio obriga-se a efetuar o pagamento de 6 meses de quotas no ato da inscrição.
	Emissão de 2.ª via Cartão de Sócio	7,00 €	
<b>Natação</b>	Inscrição (1 foto)	34,00 €	Seguro desportivo.
	Renovação	29,00 €	Seguro desportivo.
	<b>Mensalidade:</b> 1 x semana	24,50 €	
	<b>Mensalidade:</b> 2 x semana	32,00 €	
	<b>Mensalidade:</b> Competição	40,00 €	
<b>Futsal</b>	Inscrição (1 foto)	100,00€	Seguro desportivo; Cartão e Inscrição AFL; Inscrição na AFL; 2 Camisolas de Treino; 1 Calção; 1 Par de Meias.
	Renovação: Até 30/06/26 Após 30/06/26	85,00€ 95,00€	Seguro desportivo; Inscrição na AFL; 2 Camisolas de Treino; 1 Calção; 1 Par de Meias.
	<b>Mensalidade:</b> Petizes Traquinas Benjamins	32,00 €	Obrigatoriedade da aquisição, <b>100,00€</b> , do Kit de saída para os escalões com competição: - Fato de Treino; - Pólo; - Mochila.
	<b>Mensalidade:</b> Infantis Iniciados	32,00 €	
	<b>Mensalidade:</b> Juvenis e Juniores	32,00 €	
	<b>Karaté</b>	Inscrição (1 foto)	49,00 €
Renovação		44,00 €	CPK (Clube Português de Karaté) FNK (Federação Nacional de Karaté)
<b>Mensalidade:</b> 2 x semana		29,50 €	* Todos os praticantes do agregado familiar, obrigatoriamente, têm de ser associados.
<b>Mensalidade:</b> Pais e Filhos (1+1)		52,00 €	
<b>Mensalidade:</b> Pais e Filhos (2+2/3)		58,00 €	

<b>Zumba</b>	Inscrição (1 foto)	34,00 €	Seguro desportivo;
	Renovação	29,00 €	Seguro desportivo.
	<b>Mensalidade</b> (2xsemana)	29,50 €	
<b>Indoor Cycling</b>	Inscrição (1 foto)	34,00 €	Seguro desportivo;
	Renovação	29,00 €	Seguro desportivo.
	<b>Mensalidade:</b> (3 x semana)	29,50 €	
<b>Pilates</b>	Inscrição (1 foto)	34,00 €	Seguro desportivo;
	Renovação	29,00 €	Seguro desportivo.
	<b>Mensalidade:</b> (2 x semana)	29,50 €	
<b>Krav Maga</b>	Inscrição (1 foto)	50,00 €	Seguro desportivo; 2 Camisolas de Treino.
	Renovação	45,00 €	Seguro desportivo. 2 Camisolas de Treino.
	<b>Mensalidade:</b> (3 x semana)	29,50€	10% de desconto no 3º elemento do agregado familiar a praticar esta atividade.
<b>Kenpo Filipino</b>	Inscrição (1 foto)	43,00 €	Seguro desportivo.
	Renovação	38,00 €	Seguro desportivo.
	<b>Mensalidade:</b> (2 x semana)	29,50 €	
<b>Seguro</b>	Quando o mesmo atleta pratica mais do que uma Modalidade/Atividade Desportiva, acresce um adicional ao valor da sua inscrição inicial.		<b>Taxa 9,00€</b>
<b>Prática + Modalidades</b>	Quando um atleta pratica mais do que uma modalidade, têm direito a um desconto na mensalidade das mesmas.		<b>5% Valor de desconto</b>
<b>Taxa Agravamento</b>	Pagamento de mensalidade fora do prazo estabelecido em a., 2 Nota, artigo 7.º - Pagamentos, do Regulamento da Prática de Modalidades Desportivas / Atividades (posterior a dia 15 de cada mês).		<b>10% de Agravamento da Mensalidade</b>
<b>Pagamento Antecipado</b>	O atleta que pretenda efetuar o pagamento, de uma só vez, do montante anual, da modalidade(s) que pratica, é lhe aplicado um desconto.		<b>10% Sobre o valor anual</b> <b>(Só se aplica nos pagamentos realizados até ao mês de outubro da época em curso)</b>