

Horário de Ginásio / Gym Opening Hours

Horário Diário / Daily Schedule	
Hora / Time	07h30 - 21h00

Horário do Ricinto Interior / Indoor Pool Timetable

Horário Diário / Daily Schedule	
07h30 - 09h00	Natação adultos Adult swimming
09h00 - 13h00	Natação em geral General swimming
13h00 - 15h00	Natação adultos Adult swimming
15h00 - 19h00	Natação em geral General swimming
19h00 - 21h00	Natação adultos Adult swimming

Natação em geral – o recinto interior não pode ser utilizado por menores de 16 anos, exceptuando aquando da supervisão de um adulto.

Natação adultos – o recinto interior deve ser usado somente por adultos. (Os períodos de natação para adultos estão sujeitos a alteração sem aviso prévio. Em situações climáticas adversas a piscina estará acessível a crianças, durante as férias escolares).

General swimming – the indoor pool can be used by any age group. However children under 16 years must be under constant adult supervision.

Adult swimming – children are not allowed during this time. (Times may change if bad weather requires the indoor pool to be open to children during school holidays).

Preços / Tariff

Resident at:		Diário / Daily	Semanal / Weekly	14 dias / 2 weeks	Mensal / Monthly
Estrela da Luz		Gratuito / No charge			
Outra Resorts de Oceânico Other Oceânico Resorts	Adulto / Adult	€6.00	€15.00	€20.00	€30.00
	6 - 15 anos / years (piscina / pool)	€3.00	€7.50	€10.00	€15.00
	< 6 anos / years	Gratuito / No charge			

INFORMAÇÃO FITNESS FITNESS INFORMATION



Termos e Condições de Utilização / Terms & Conditions of Use

A utilização das nossas instalações encontra-se à sua própria responsabilidade. O ginásio não dispõe de apoio de instrutores.

Todoa os clientes deverão aceitar e cumprir todos os regulamentos gerais das nossas instalações, bem como os horários, normas técnicas e médicas que sejam afixadas.

Recomendamos que pratique apenas as actividades para que está fisicamente habilitado. Em caso de sofrer de doenças cardíacas ou tensão alta por favor consulte o seu médico antes de utilizar o equipamento ou de praticar exercício físico.

Todos os clientes devem utilizar vestuário apropriado dentro das instalações, calçado e roupa desportiva no ginásio e vestuário de banho na piscina interior. O calçado de exterior não deve ser utilizado na área da piscina interior.

Tenha em atenção que as zonas molhadas podem ser escorregadias – é imprescindível a utilização de chinelos de borracha na área da piscina interior e dos vestiários.

As instalações não podem ser utilizadas por menores de 16 anos, à excepção da piscina interior aquando supervisão de um adulto.

Por favor tenha o maior cuidado na prática do exercício físico, quer no que respeita à utilização de equipamentos e serviços, quer quanto à sua própria saúde.

You use our facilities AT YOUR OWN RISK. The gym does not provide professional assistance.

Please read and abide by all of the notices within the facility.

We recommend that people with high blood pressure or a heart condition should consult their doctor before using equipment or undertaking physical activity.

Guests should use proper athletic clothing in the gymnasium and swimming suits in the pool area. Outdoor shoes must not be worn in the indoor pool area.

Wet floors can become slippery - it is essential that you wear non-slip flip-flops in the indoor pool and changing room areas.

Children under the age of 16 cannot use the facilities apart from the indoor swimming pool where they must be under CONSTANT ADULT SUPERVISION.

Please use the equipment carefully.

Informação Adicional / Other Information

Existem no ginásio pequenas toalhas à sua disposição, que devem ser deixadas nos respectivos cestos após a sua utilização.

A recepção tem ainda toalhas de piscina à sua disposição.

Small towels are available in the gymnasium and should be left in the laundry basket provided.

Large swimming towels are available on request at Reception.



Tel: +351 282 771 200 · Email: hbreception@oceanicogroup.com

www.oceanicogroup.com