



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



BEMESTAR

HORÁRIOS DAS NOSSAS MODALIDADES PARA 2011/12



O QUE DE **MELHOR** TEMOS **PARA SI**

época
2011 | 2012

CARTÃO**GOLD**

04

Inclui todas as aulas do cartão classic, acesso à Sala de Exercício e Utilização Livre da Piscina de Campo de Ourique nos dias úteis até às 17h00, sábados das 8h30 às 18h30 e domingos das 8h30 às 13h30.

CARTÃO**CLASSIC**

05

Permite frequentar as aulas de Condição Física, Bike, Fitness, Yoga, Pilates, Moderada, Danças, Desportos de Combate e Utilização Livre da Piscina de Campo de Ourique nos dias úteis até às 17h00, sábados das 8h30 às 18h30 e domingos das 8h30 às 13h30.

CARTÃO**BABY**

10

Todas as classes de Baby Gym.

CARTÃO**KIDS**

10

Permite frequentar as classes de Fun Gym, Aikido, Hip Hop Kids, Formações Específicas, Capoeira e Escola de Futebol.

CARTÃO**STAR**

14

Classes de Pré-Representação, Representação, Pré-Competição e Competição.

PISCINA MUNICIPAL DE **CAMPO DE OURIQUE**

18

OFERTA **DESPORTIVA**

26

Psicomotricidade, Golfe, Ténis, SAAT, Programas Especiais e Campo de Jogos.

OFERTA **NÃO DESPORTIVA**

28

Clube Oxigénio, Bar/Restaurante, Know-How, Centro de Estética, Cabeleireiro, Coro, Gabinete de Psicologia, Consultas de Nutrição, Biblioteca/Sala de Estudo, Estacionamento, Clube Saúde, Festas de Aniversário, Férias Desportivas, Clube Sauna e Fun Space.

TABELAS DE **PREÇOS**

30

CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO

idade	horas	dias	gin.
+14	7h00/22h00	2ª a 6ª	31
+14	9h00/20h00	sáb	31
+14	9h00/14h00	dom e feriados	31



BIKE

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	12h45/13h30	2ª, 4ª e 6ª*	14	Helena Gaspar
+14	19h00/19h45	2ª, 4ª e 6ª	14	Jorge Duarte
+14	19h50/20h35	2ª, 4ª e 6ª	14	Luísa Lopes
+14	7h45/8h30	3ª e 5ª	14	João Pejapes
+14	13h00/13h45	3ª e 5ª	14	João Pejapes
+14	18h30/19h15	3ª e 5ª	14	Helena Gaspar
+14	19h20/20h05	3ª e 5ª	14	Miguel Otero
+14	11h00/11h45	sáb	14	Helena Gaspar

*sexta-feira a aula tem duração de 60 minutos.

CONDIÇÃO FÍSICA

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	7h00/7h45	2ª, 4ª e 6ª	51	Victor Gomes
+14	7h15/8h00	2ª, 4ª e 6ª	52	Manuel Fonseca
+14	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª	51	Victor Gomes
+14	8h30/9h15	2ª, 4ª e 6ª	51	Sara Nabais
+14	9h15/10h00	2ª, 4ª e 6ª	51	Sara Nabais
+14	10h15/11h00	2ª, 4ª e 6ª	51	Andreia Alves
+14	11h00/11h45	2ª, 4ª e 6ª	51	Andreia Alves
+14	11h15/12h00	2ª, 4ª e 6ª	52	Luísa Ministro
+14	12h00/12h45	2ª, 4ª e 6ª	52	Luísa Ministro
+14	12h45/13h30	2ª, 4ª e 6ª	52	Luísa Ministro
+14	13h30/14h15	2ª, 4ª e 6ª	52	Luísa Ministro
+14	16h45/17h30	2ª, 4ª e 6ª	51	Leonor Caeiro
+14	17h30/18h15	2ª, 4ª e 6ª	51	Leonor Caeiro
+14	18h15/19h00	2ª, 4ª e 6ª	51	Luís Marques
+14	19h00/19h45	2ª, 4ª e 6ª	51	Luís Marques

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	7h00/7h45	3ª e 5ª	51	Carla Moreira
+14	7h45/8h30	3ª e 5ª	51	Carla Moreira
+14	10h00/10h45	3ª e 5ª	51	Ana Pires
+14	12h30/13h15	3ª e 5ª	51	Luísa Ministro
+14	13h15/14h00	3ª e 5ª	51	Luísa Ministro
+14	17h00/17h45	3ª e 5ª	52	Luísa Ministro
+14	18h00/18h45	3ª e 5ª	51	Ana Pires
+14	19h00/19h45	3ª e 5ª	52	Domingos Fradinho

MODERADA

idade	horas	dias	gin.	professor
+55	10h15/11h00	2ª, 4ª e 6ª	52	Luísa Ministro
+55	15h45/16h45	3ª e 5ª	52	Luísa Ministro

FITNESS

modalidade	idade	horas	dias	gin.	professor
aerobica	+14	18h25/19h10	2ª e 6ª	21	Fátima Gaboleiro
aerobica	+14	19h15/20h00	4ª	61	Fátima Gaboleiro
alongamentos	+14	10h15/11h15	2ª, 4ª e 6ª	61	Mafalda Sá Bandeira
alongamentos	+14	9h15/10h15	3ª e 5ª	61	Mafalda Sá Bandeira
alongamentos	+14	13h15/14h00	3ª e 5ª	21	Ana Pires
alongamentos	+14	19h45/20h30	3ª e 5ª	61	Margarida Leite
alongamentos	+14	12h00/12h45	sáb	61	Fátima Gaboleiro
barra de chão	+14	13h15/14h15	2ª	61	Mafalda Sá Bandeira
barra de chão	+14	12h15/13h15	3ª e 5ª	61	Mafalda Sá Bandeira
body pump	+14	19h10/20h00	2ª, 4ª e 6ª	21	Domingos Fradinho
body pump	+14	19h30/20h20	3ª e 5ª	21	Ana Esteves
body pump	+14	10h30/11h20	sáb	21	Nuno Machado
body toning	+14	12h15/13h15	2ª e 4ª	61	Mafalda Sá Bandeira
body toning	+14	9h15/10h15	4ª e 6ª	61	Mafalda Sá Bandeira
body toning	+14	8h15/9h00	3ª	61	Mafalda Sá Bandeira
body toning	+14	13h15/14h15	5ª	61	Mafalda Sá Bandeira
extreme fitness	+14	19h45/20h30	3ª e 5ª	52	Domingos Fradinho
localizada	+14	8h15/9h00	2ª, 4ª e 6ª	61	Sónia Filipe
localizada	+14	13h15/14h00	2ª, 4ª e 6ª	51	Andreia Alves

modalidade	idade	horas	dias	gin.	professor
localizada	+14	18h30/19h15	2ª, 4ª e 6ª	61	Ana Pires
localizada	+14	20h00/20h45	2ª, 4ª e 6ª	61	Vera Ramos
localizada	+14	12h30/13h15	3ª e 5ª	21	Ana Pires
localizada	+14	19h00/19h45	3ª e 5ª	61	Fátima Gaboleiro
localizada	+14	11h15/12h00	sáb	61	Fátima Gaboleiro
localizada	+14	11h30/12h15	sáb	21	Dinora Mendonça
local/ball	+14	12h30/13h15	2ª, 4ª e 6ª	51	Andreia Alves
local/jump	+14	18h45/19h30	3ª e 5ª	51	Ana Pires
step	+14	19h15/20h00	2ª e 6ª	61	Fátima Gaboleiro
step	+14	18h25/19h10	4ª	21	Fátima Gaboleiro
step	+14	10h30/11h15	sáb	61	Fátima Gaboleiro
TRX	+14	13h00/13h35	2ª, 4ª e 6ª	21	Domingos Fradinho
TRX	+14	18h45/19h20	3ª e 5ª	21	Margarida Leite
TRX	+14	12h15/12h50	sáb	21	Dinora Mendonça
zumba®	+14	9h15/10h15	2ª	61	Mafalda Sá Bandeira
zumba®	+14	13h15/14h15	3ª	61	Mafalda Sá Bandeira
zumba®	+14	8h15/9h00	5ª	61	Mafalda Sá Bandeira
zumba®	+14	12h15/13h15	6ª	61	Mafalda Sá Bandeira

YOGA

idade	horas	dias	gin.	professor
+16	7h30/8h40	2ª, 4ª e 6ª	81	Carlos Ferreira
+16	8h50/10h00	2ª, 4ª e 6ª	81	Clotilde Ferreira
+16	10h05/11h15	2ª, 4ª e 6ª	81	Clotilde Ferreira
+16	11h20/12h30	2ª, 4ª e 6ª	81	Clotilde Ferreira
+16	12h50/14h00	2ª, 4ª e 6ª	81	Helena Carvalho
+16	17h30/18h40	2ª, 4ª e 6ª	81	Clotilde Ferreira
+16	18h45/19h55	2ª, 4ª e 6ª	81	Mª Júlia Jesus
+16	20h00/21h10	2ª, 4ª e 6ª	81	Rita Cachaço
+16	7h30/8h40	3ª e 5ª	81	Conceição Camelo
+16	10h50/12h00	3ª e 5ª	81	Helena Carvalho
+16	13h00/14h10	3ª e 5ª	81	Conceição Camelo
+16	17h30/18h40	3ª e 5ª	81	Clotilde Ferreira
+16	19h00/20h10	3ª e 5ª	81	Mª Júlia Jesus
+16	9h30/10h40	sáb	81	Paula Neves

YOGA-ZEN

idade	horas	dias	gin.	professor
+16	11h00/13h00	sáb	81	Clotilde Ferreira

PILATES

	idade	horas	dias	gin.	professor
PILATES 1	+14	8h00/9h00	2ª, 4ª e 6ª	71	Ana Pires
	+14	18h00/19h00	2ª, 4ª e 6ª	71	Catarina Louro
	+14	12h45/13h45	3ª e 5ª	71	Pilar Valero
	+14	19h15/20h15	3ª e 5ª	71	Joana Furtado
PILATES 2	+14	13h00/14h00	2ª, 4ª e 6ª	71	Ana Pires
	+14	19h00/20h00	2ª, 4ª e 6ª	71	Catarina Louro
	+14	11h00/12h00	3ª e 5ª	71	Ana Pires
	+14	18h15/19h15	3ª e 5ª	71	Joana Furtado



DANÇAS

modalidade	idade	horas	dias	gin.	professor
dança jazz*	+14	20h30/21h15	2ª e 4ª	71	Maria Franco
danças de salão	nível 1	19h30/20h10	3ª e 5ª	72	António Sales
danças de salão	nível 2	20h10/20h50	3ª e 5ª	72	António Sales
danças de salão	nível 3	20h50/21h30	3ª e 5ª	72	António Sales
flamenco	+14	20h45/21h45	4ª	72	Cláudia Pargana
hip hop	+14	18h45/19h45	4ª e 6ª	72	Ana Pinheiro
ritmos africanos	+14	21h30/22h30	2ª	72	Paula Loureiro
ritmos latinos	+14	19h45/20h30	6ª	72	Paula Loureiro
salsa	+14	20h30/21h15	6ª	72	Paula Loureiro
sevilhanas (inic.)	+14	21h45/22h30	4ª	72	Cláudia Pargana
sevilhanas (avanc.)	+14	19h45/20h45	4ª	72	Cláudia Pargana
tango argentino (inic.)	+14	18h45/19h30	2ª	72	Carlos Matias
tango argentino (avanc.)	+14	20h30/21h30	2ª	72	Carlos Matias

*a participação nesta aula carece de nível técnico

AIKIDO

idade	horas	dias	gin.	professor
adultos	12h30/13h30	2ª, 4ª e 6ª	42	Trigo de Sousa

BOXE

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	19h00/20h00	2ª, 4ª e 6ª	01	João Basto

CAPOEIRA

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	19h15/20h30	3ª e 5ª	01	Pedro Sousa e Silva
+14	20h00/21h30	6ª	01	Pedro Sousa e Silva

SHORINJI KEMPO

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	20h30/22h00	3ª e 5ª	01	Paulo Silva
+14	11h00/13h00	sáb	01	Paulo Silva

ESGRIMA (manutenção)

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	19h30/21h00	3ª e 5ª	02	Eduardo Pereira

JOGO DO PAU/BASTÃO

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	21h15/23h30	3ª e 5ª	53	Nuno Russo

JUDO

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	19h30/21h00	2ª, 4ª e 6ª	42	Horácio Nunes, João Neves

KARATEDO (JISEI-BUDO)

idade	horas	dias	gin.	professor
+14	7h00/8h30	2ª, 4ª e 6ª	72	Luís Carvalho

KARATE SHOTOKAN

idade	horas	dias	gin.	professor
+12	20h15/21h45	3ª e 5ª	71	Eduardo Coelho

BABY GYM

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
409	2/3	16h00/16h45	3ª e 5ª	41	Joana Marques
410	1/2	10h15/11h00	sáb	41	Rita Guerreiro
411	2/3	11h00/11h45	sáb	41	Rita Guerreiro
412	2/3	11h45/12h30	sáb	41	Rita Guerreiro



AIKIDO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
541	5/12	16h30/17h30	3ª e 5ª	42	Jean Marc Duclos

FUN GYM

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
401	4/5	17h15/18h00	2ª e 4ª	41	Vitor Gomes
402	3/4	16h45/17h30	3ª e 5ª	41	Vitor Gomes
403	5/6	17h30/18h15	3ª e 5ª	41	Vitor Gomes
404	3	9h45/10h30	sáb	52	Patrícia Sousa
405	4/5	10h30/11h30	sáb	52	Patrícia Sousa, Rita Peixeiro
406	+6	11h30/12h30	sáb	52	Patrícia Sousa, Rita Peixeiro

DANÇA CLÁSSICA

nº	nível	horas	dias	gin.	professor
430	iniciação	16h30/17h30	4ª	11	Filipa Remédios
431	pré-primário	16h45/17h30	2ª e 6ª	11	Filipa Remédios
432	primário	17h30/18h30	2ª e 4ª	11	Filipa Remédios
433	grau I	18h30/19h30	2ª	11	Filipa Remédios
		17h30/18h30	6ª	11	Filipa Remédios
434	grau II	18h30/19h30	4ª e 6ª	11	Filipa Remédios
436	grau IV	16h45/18h15	3ª e 5ª	11	Joana Santos
439	grau V	18h15/19h45	3ª e 5ª	11	Joana Santos
		19h30/20h30	6ª	11	Filipa Remédios
437	grau VI	19h30/21h00	2ª	11	Joana Santos
		19h45/21h15	3ª e 5ª	11	Joana Santos
440	intermédio	19h30/21h00	2ª e 4ª	11	Joana Santos
		19h45/21h15	5ª	11	Joana Santos

HIP HOP KIDS

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
418	6/10	17h00/17h45	2ª, 4ª e 6ª	72	Ana Pinheiro
419	11/14	17h45/18h45	2ª, 4ª e 6ª	72	Ana Pinheiro

FORMAÇÃO ARTÍSTICA/PLAY GYM (feminino/masculino)

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
500	5/7	17h30/19h00	3ª e 5ª	62	Simão Almeida, Sara Nabais
502	8/10 (M) 7/9 (F)	17h30/19h30	2ª, 4ª e 6ª	62	Zhao Xuequin, Pedro Sebastião
503	+11	19h45/21h15	3ª e 5ª	62	Sara Nabais
504	5/6	10h00/11h00	sáb	62	Carina Pinheiro, Pedro Sebastião
505	7/9	11h00/12h30	sáb	62	Carina Pinheiro, Pedro Sebastião

FORMAÇÃO RÍTMICA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
510	6/8	17h45/18h45	3ª e 5ª	52	Sara Reino

FORMAÇÃO JUDO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
530	4/6	17h00/17h45	2ª e 4ª	42	Horácio Nunes, João Neves
531	7/10	17h45/18h30	2ª, 4ª e 6ª	42	Horácio Nunes, João Neves
532	11/14	18h30/19h30	2ª, 4ª e 6ª	42	Horácio Nunes, João Neves
533	4/6	17h30/18h15	3ª e 5ª	42	Horácio Nunes, João Neves
534	7/10	18h15/19h00	3ª e 5ª	42	Horácio Nunes, João Neves
535	11/14	19h00/19h45	3ª e 5ª	42	Horácio Nunes, João Neves

FORMAÇÃO ESGRIMA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
528	7/10	17h30/18h30	2ª e 4ª	02	Eduardo Pereira
550	11/16	18h00/19h30	3ª e 5ª	02	Eduardo Pereira

FORMAÇÃO ACROBÁTICA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
515	+5	17h00/18h00	2ª, 4ª e 6ª	53	Ana Cardoso, Tiago Santos, Ricardo Afonso
516	+5	17h00/18h00	3ª e 5ª	53	Ana Cardoso, Tiago Santos, Ricardo Afonso

FORMAÇÃO TIRO C/ ARCO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
557	+10	18h00/18h45	2ª, 4ª e 6ª	12	Pedro Vaz

CAPOEIRA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
574	+6	17h30/18h15	3ª e 5ª	01	Pedro Sousa e Silva

ESCOLA DE FUTEBOL

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
560	6/9	17h00/18h00	3ª e 5ª	polival.	José Passo
561	10/14	18h00/19h00	3ª e 5ª	polival.	José Passo
562	6/12	9h30/11h00	sáb	polival.	José Passo



GINÁSTICA ARTÍSTICA (feminina)

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
519*	+8	17h30/20h00	2ª a 6ª	62	Sara Nabais, Zhao Xuequin, Rita Figueiredo
520**	+11	17h00/20h30	2ª a 6ª	62	Pedro Roque, Zhao Xuequin
		9h30/13h00	sáb	62	Irina Tchernichova

*pré-competição **competição

GINÁSTICA RÍTMICA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
511*	6/9	17h45/20h00	2ª, 4ª e 5ª	52/53	Sara Reino
512**	+7	16h00/20h30	2ª a 6ª	53	Amélia Paredes, Andreia Alves
		9h00/13h00	sáb	53	Irina Tchernichova

*pré-competição **competição

GINÁSTICA ARTÍSTICA (masculina)

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
506*	+9	18h00/20h30	2ª a 6ª	62	Alexandre Pedro
507**	+11	17h30/21h00	2ª a 6ª	62	Pedro Almeida, Paulo Simões
		10h00/13h00	sáb	62	Pedro Almeida, Paulo Simões

*pré-competição **competição

GINÁSTICA ACROBÁTICA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
517*	+5	18h00/20h00	2ª, 4ª e 6ª	53	Ricardo Afonso, Tiago Santos
		10h30/13h00	sáb		
521**	+8	17h45/21h30	2ª a 6ª	53	Ana Cardoso, Vanda Videira, Joana Vicente
		9h30/14h00	sáb		

*pré-competição **competição

JUDO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
536**	+14	19h30/21h00	2ª a 6ª	42	Horácio Nunes, João Neves

*pré-competição **competição



TIRO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
554*	+14	18h00/19h00	3ª	13	Armando Henriques
		19h00/20h00	5ª	13	Armando Henriques
555**	+14	18h00/20h00	3ª e 5ª	13	Armando Henriques

*pré-competição **competição

ESGRIMA

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
551**	+15	18h00/21h00	2ª, 4ª e 6ª	02	Eduardo Pereira
		19h30/21h30	3ª e 5ª	02	Eduardo Pereira

*pré-competição **competição

TIRO C/ ARCO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
558**	+10	18h30/20h00	2ª, 4ª e 6ª	12	Pedro Vaz

*pré-competição **competição

PRÉ-REPRESENTAÇÃO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
PRÉ-ESPECIAL RAPARIGAS					
701	+7	18h00/19h00	2ª, 4ª e 6ª	41	Bruno Oliveira, Marta Costa, Carina Pinheiro
PRÉ-ESPECIAL RAPAZES					
704	+6	18h00/19h00	2ª, 4ª e 6ª	52	Francisco Marçal, João Almeida
PRÉ-RÍTMICA DE GRUPO					
705	+7	17h30/19h00	2ª e 4ª	61/53	Sara Reino
ESPECIAL RAPARIGAS					
702	+10	18h45/20h00	2ª, 4ª e 6ª	41	Bruno Oliveira, Marta Costa, Carina Pinheiro
ESPECIAL RAPAZES					
700	+10	19h00/20h30	2ª, 4ª e 6ª	52	Vasco Santos, Victor Gomes
MISTA AIR GYM					
716	+14	20h30/22h00	3ª e 5ª	52	Vasco Santos, Victor Gomes
PASSO A PASSO					
703	+7	18h15/19h45	3ª e 5ª	41	João Martins, Pascoal Furtado
		12h00/13h30	sáb	51	João Martins, Pascoal Furtado

REPRESENTAÇÃO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
ANANKÊ (HIP HOP)					
721	+14	20h20/22h20	3ª e 5ª	21	Ana Pinheiro
		12h00/14h30	sáb	71/51	Ana Pinheiro
ATITUDES (RÍTMICA)					
722	+14	20h00/21h30	2ª	01	Amélia Paredes
		19h30/21h30	5ª	53	Amélia Paredes
CLAVAS					
709	+14	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª	53	Francisco Hipólito
DANÇA CONTEMPORÂNEA					
710	+14	20h30/22h30	3ª e 5ª	41	Vanessa Amaral
		11h00/13h00	sáb	72	Vanessa Amaral
DANÇA JAZZ					
711	+14	20h30/22h15	2ª, 4ª e 6ª	71	Maria Franco

REPRESENTAÇÃO

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
DESCOMPASSO					
718	+18	21h30/23h30	2ª e 5ª	53/51	João Martins
ESPECIAL HOMENS					
713	+15	20h30/22h30	2ª, 4ª e 6ª	52	Vasco Santos, Victor Gomes
IMAGENS (DANÇA)					
723	+14	20h00/22h00	2ª, 4ª e 6ª	21	Rita Garcez
MÃE D'ÁGUA					
714	+16	20h00/22h00	2ª, 4ª e 6ª	41	Bruno Oliveira, Marta Costa
MIMANU					
715	+18	19h45/20h45	2ª, 4ª e 6ª	51	Leonor Caeiro
MIXAPPEAL					
719	+16	20h45/22h45	2ª, 4ª e 6ª	51	Natacha Paiva, Miguel Valério
JOGO DO PAU					
712	+10	21h00/23h00	3ª e 5ª	53	Nuno Russo

nº	idade	horas	dias	gin.	professor
PONTO ZERO					
717	+10	19h30/21h30	2ª	72/53	João Martins, Pascoal Furtado
		19h30/21h30	3ª e 5ª	51	João Martins, Pascoal Furtado
RÍTMICA DE GRUPO					
513	+7	18h30/21h00	3ª e 5ª	72/41	Andreia Sanches



HIDROGINÁSTICA

nº	pisc.	horas	días
HIDRO SÉNIOR			
P-HS1	TA	8h45/9h30	2ª, 4ª e 6ª
P-HS2	P25	10h15/11h00	2ª, 4ª e 6ª
P-HS3	TA	11h45/12h30	2ª, 4ª e 6ª
P-HS4	TA	8h45/9h30	3ª e 5ª
P-HS5	P25	9h30/10h15	3ª e 5ª
P-HS6	P25	10h15/11h00	3ª e 5ª
P-HS7	P25	11h00/11h45	3ª e 5ª
P-HS8	P25	11h45/12h30	3ª e 5ª
P-HS9	P25	16h00/16h45	2ª e 4ª
P-HS10	P25	16h15/17h00	3ª e 5ª
HIDRO DEEP			
P-HD1	P25	12h30/13h15	2ª e 5ª
P-HD2	P25	13h15/14h00	3ª e 6ª
P-HD3	P25	18h30/19h15	3ª e 5ª
HIDRO POWER			
P-HP1	P25	7h45/8h30	2ª e 5ª
P-HP2	P25	7h45/8h30	3ª e 6ª
P-HP3	P25	13h15/14h00	2ª e 5ª
P-HP4	P25	12h30/13h15	3ª e 6ª
P-HP5 2X	P25	19h15/20h00	4ª e 6ª

nº	pisc.	horas	días
P-HP5 3X	P25	19h15/20h00	2ª, 4ª e 6ª
P-HP6	P25	19h15/20h00	3ª e 5ª
P-HP7	P25	20h00/20h45	3ª e 5ª
P-HP8	P25	11h30/12h15	sáb
HIDROTERAPIA			
P-HT1	TA	12h30/13h15	3ª e 5ª
P-HT2	TA	15h15/16h00	3ª e 5ª
P-HT3	TA	12h30/13h15	2ª, 4ª e 6ª
P-HT4	TA	15h15/16h00	2ª, 4ª e 6ª
HIDRO MIX			
P-HM1 2X	P25	18h30/19h15	4ª e 6ª
P-HM1 3X	P25	18h30/19h15	2ª, 4ª e 6ª
P-HM2	P25	17h45/18h30	3ª e 5ª

nº	pisc.	horas	días
6/12 MESES			
P-BB1	TA	9h30/10h00	sáb
P-BB2	TA	10h00/10h30	sáb

BEBÉS

BEBÉS (cont.)

nº	pisc.	horas	días
P-BB4	TA	9h00/9h30	dom
12/24 MESES			
P-BB1	TA	9h00/9h30	sáb
P-BB2	TA	10h30/11h00	sáb
P-BB3	TA	10h30/11h00	sáb
P-BB4	TA	11h00/11h30	sáb
P-BB5	TA	11h30/12h00	sáb
P-BB6	TA	12h00/12h30	sáb
P-BB7	TA	9h30/10h00	dom
24/36 MESES			
P-BB1	TA	9h00/9h30	sáb
P-BB2	TA	9h30/10h00	sáb
P-BB3	TA	10h00/10h30	sáb
P-BB4	TA	11h30/12h00	sáb
P-BB5	TA	12h00/12h30	sáb
P-BB6	TA	10h00/10h30	dom
P-BB7	TA	11h00/11h30	sáb

AMA'S ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

nº	pisc.	horas	días
3/4 ANOS			
P-AMA1.1	TA	16h45/17h25	2ª e 6ª
P-AMA1.2	TA	17h30/18h10	2ª e 6ª
P-AMA1.3	TA	18h15/18h55	2ª e 6ª

nº	pisc.	horas	días
P-AMA1.4	TA	19h00/19h40	2ª e 6ª
P-AMA1.5	TA	16h00/16h40	3ª e 5ª
P-AMA1.6	TA	16h45/17h25	3ª e 5ª
P-AMA1.7	TA	16h45/17h25	3ª e 5ª
P-AMA1.8	TA	17h30/18h10	3ª e 5ª
P-AMA1.9	TA	18h15/18h55	3ª e 5ª
P-AMA1.10	TA	19h00/19h40	3ª e 5ª
P-AMA1.11	TA	16h45/17h25	4ª
P-AMA1.12	TA	17h30/18h10	4ª
P-AMA1.13	TA	18h15/18h55	4ª
P-AMA1.14	TA	19h00/19h40	4ª
P-AMA1.15	TA	9h00/9h40	sáb
P-AMA1.16	TA	10h30/11h10	sáb
P-AMA1.17	TA	12h00/12h40	sáb
P-AMA1.18	TA	12h30/13h10	sáb
P-AMA1.19	TA	12h30/13h10	sáb
4/6 ANOS			
P-AMA1+.1	TA	16h45/17h25	2ª e 6ª
P-AMA1+.2	TA	16h45/17h25	2ª e 6ª
P-AMA1+.3	TA	17h30/18h10	2ª e 6ª
P-AMA1+.4	TA	18h15/18h55	2ª e 6ª
P-AMA1+.5	P25	16h00/16h40	3ª e 5ª
P-AMA1+.6	TA	16h45/17h25	3ª e 5ª
P-AMA1+.7	TA	17h30/18h10	3ª e 5ª
P-AMA1+.8	TA	18h15/18h55	3ª e 5ª
P-AMA1+.9	TA	19h00/19h40	3ª e 5ª

AMA'S (cont.)

nº	pisc.	horas	dias
P-AMA1+.10	TA	16h45/17h25	4ª
P-AMA1+.11	TA	17h30/18h10	4ª
P-AMA1+.12	TA	18h15/18h55	4ª
P-AMA1+.13	TA	19h00/19h40	4ª
P-AMA1+.14	TA	9h00/9h40	sáb
P-AMA1+.15	TA	10h30/11h10	sáb
P-AMA1+.16	TA	12h00/12h40	sáb
P-AMA1+.17	TA	12h45/13h25	sáb
P-AMA1+.18	TA	9h00/9h40	dom
5/7 ANOS			
P-AMA2.1	TA	16h45/17h25	2ª e 6ª
P-AMA2.2	TA	17h30/18h10	2ª e 6ª
P-AMA2.3	TA	18h15/18h55	2ª e 6ª
P-AMA2.4	TA	19h00/19h40	2ª e 6ª
P-AMA2.5	TA	19h00/19h40	2ª e 6ª
P-AMA2.6	TA	16h00/16h40	3ª e 5ª
P-AMA2.7	TA	16h45/17h25	3ª e 5ª
P-AMA2.8	TA	17h30/18h10	3ª e 5ª

nº	pisc.	horas	dias
P-AMA2.9	TA	18h15/18h55	3ª e 5ª
P-AMA2.10	TA	19h00/19h40	3ª e 5ª
P-AMA2.11	TA	16h00/16h40	4ª
P-AMA2.12	TA	16h45/17h25	4ª
P-AMA2.13	TA	17h30/18h10	4ª
P-AMA2.14	TA	18h15/18h55	4ª
P-AMA2.15	TA	19h00/19h40	4ª
P-AMA2.16	TA	9h45/10h25	sáb
P-AMA2.17	TA	9h45/10h25	sáb
P-AMA2.18	TA	11h15/11h55	sáb
P-AMA2.19	TA	11h15/11h55	sáb
P-AMA2.20	TA	12h45/13h25	sáb
P-AMA2.21	TA	9h45/10h25	dom
7/12 ANOS			
P-AMA3.1	TA	17h30/18h10	2ª e 6ª
P-AMA3.2	TA	18h15/18h55	2ª e 6ª
P-AMA3.3	TA	19h00/19h40	2ª e 6ª
P-AMA3.4	TA	17h30/18h10	3ª e 5ª
P-AMA3.5	TA	18h15/18h55	3ª e 5ª

AMA'S (cont.)

nº	pisc.	horas	dias
P-AMA3.6	TA	19h00/19h40	3ª e 5ª
P-AMA3.7	TA	16h00/16h40	4ª
P-AMA3.8	TA	16h45/17h25	4ª
P-AMA3.9	TA	17h30/18h10	4ª
P-AMA3.10	TA	18h15/18h55	4ª
P-AMA3.11	TA	19h00/19h40	4ª
P-AMA3.12	P25	9h15/9h55	sáb
P-AMA3.13	P25	10h00/10h40	sáb
P-AMA3.14	P25	10h45/11h25	sáb
P-AMA3.15	P25	11h30/12h10	sáb
P-AMA3.16	P25	12h15/12h55	sáb
13/17 ANOS			
P-AMA4.1	TA	19h45/20h30	2ª e 6ª
P-AMA4.2	TA	19h45/20h30	3ª e 5ª
P-AMA4.3	TA	19h45/20h30	4ª
+18 ANOS			
P-AMA4.4	TA	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª
P-AMA4.5	TA	7h45/8h30	3ª e 5ª
P-AMA4.6	P25	12h15/13h00	2ª, 4ª e 6ª
P-AMA4.7	TA	17h45/20h30	2ª, 4ª e 6ª
P-AMA4.8	TA	17h45/20h30	3ª e 5ª
P-AMA4.9	TA	20h30/21h10	3ª e 5ª
P-AMA4.10	TA	19h45/20h30	4ª

NÍVEL 1

nº	pisc.	horas	dias
6/8 ANOS			
P-N1.1	P25	16h15/16h55	2ª e 6ª
P-N1.2	P25	17h00/17h40	2ª e 6ª
P-N1.3	P25	17h45/18h25	2ª e 6ª
P-N1.4	P25	18h30/19h10	2ª e 6ª
P-N1.5	P25	16h15/16h55	3ª e 5ª
P-N1.6	P25	17h00/17h40	3ª e 5ª
P-N1.7	P25	17h45/18h25	3ª e 5ª
P-N1.8	P25	18h30/19h10	3ª e 5ª
P-N1.9	P25	16h15/16h55	4ª
P-N1.10	P25	17h00/17h40	4ª
P-N1.11	P25	17h45/18h25	4ª
P-N1.12	P25	18h30/19h10	4ª
P-N1.13	P25	9h15/9h55	sáb
P-N1.14	P25	10h00/10h40	sáb
P-N1.15	P25	10h45/11h25	sáb
P-N1.16	P25	11h30/12h10	sáb
P-N1.17	P25	12h15/12h55	sáb
9/13 ANOS			
P-N1.18	P25	16h15/16h55	2ª e 6ª
P-N1.19	P25	17h00/17h40	2ª e 6ª

NÍVEL 1 (cont.)

nº	pisc.	horas	dias
P-N1.20	P25	17h45/18h25	2ª e 6ª
P-N1.21	P25	18h30/19h10	2ª e 6ª
P-N1.22	P25	16h15/16h55	3ª e 5ª
P-N1.23	P25	17h00/17h40	3ª e 5ª
P-N1.24	P25	17h45/18h25	3ª e 5ª
P-N1.25	P25	18h30/19h10	3ª e 5ª
P-N1.26	P25	16h15/16h55	4ª
P-N1.27	P25	17h00/17h40	4ª
P-N1.28	P25	17h45/18h25	4ª
P-N1.29	P25	18h30/19h10	4ª
P-N1.30	P25	9h15/9h55	sáb
P-N1.31	P25	10h00/10h40	sáb
P-N1.32	P25	11h30/12h10	sáb
P-N1.33	P25	12h15/12h55	sáb
14/17 ANOS			
P-N1.34	P25	19h15/20h00	2ª e 6ª
P-N1.35	P25	19h15/20h00	3ª e 5ª
+18 ANOS			
P-N1.36	P25	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª
P-N1.37	P25	8h30/9h15	2ª, 4ª e 6ª

nº	pisc.	horas	dias
P-N1.38	P25	7h45/8h30	3ª e 5ª
P-N1.39	P25	8h30/9h15	3ª e 5ª
P-N1.40	P25	12h15/13h00	2ª, 4ª e 6ª
P-N1.41	P25	12h30/13h15	3ª e 5ª
P-N1.42	P25	20h00/20h45	2ª e 6ª
P-N1.43	P25	20h00/20h45	3ª e 5ª

NÍVEL 2

nº	pisc.	horas	dias
9/13 ANOS			
P-N2.1	P25	17h00/17h40	2ª e 6ª
P-N2.2	P25	17h45/18h25	2ª e 6ª
P-N2.4	P25	17h00/17h40	3ª e 5ª
P-N2.5	P25	17h45/18h25	3ª e 5ª
P-N2.6	P25	18h30/19h10	3ª e 5ª
P-N2.7	P25	17h00/17h40	4ª

NÍVEL 2 (cont.)

nº	pisc.	horas	dias
P-N2.8	P25	17h45/18h25	4ª
P-N2.9	P25	18h30/19h10	4ª
P-N2.10	P25	9h15/9h55	sáb
P-N2.12	P25	10h45/11h25	sáb
P-N2.13	P25	11h30/12h10	sáb
14/17 ANOS			
P-N2.14	P25	19h15/19h55	2ª, 4ª e 6ª
P-N2.15	P25	19h15/19h55	3ª e 5ª
+18 ANOS			
P-N2.16	P25	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª
P-N2.17	P25	8h30/9h15	2ª, 4ª e 6ª
P-N2.18	P25	7h45/8h30	3ª e 5ª
P-N2.19	P25	8h30/9h15	3ª e 5ª
P-N2.20	P25	13h00/13h45	2ª, 4ª e 6ª
P-N2.21	P25	12h30/13h15	3ª e 5ª
P-N2.22	P25	13h15/14h00	3ª e 5ª
P-N2.23	P25	20h00/20h45	2ª e 6ª
P-N2.24	P25	20h00/20h45	3ª e 5ª
P-N1.36	P25	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª
P-N1.37	P25	8h30/9h15	2ª, 4ª e 6ª

NÍVEL 3

nº	pisc.	horas	dias
10/13 ANOS			
P-N3.1	P25	17h00/17h45	2ª e 6ª
P-N3.2	P25	17h00/17h45	3ª e 5ª
P-N3.3	P25	17h45/18h30	3ª e 5ª
P-N3.4	P25	17h00/17h45	4ª
P-N3.5	P25	10h45/11h30	sáb
14/17 ANOS			
P-N3.6	P25	19h15/20h00	2ª, 4ª e 6ª
P-N3.7	P25	19h15/20h00	3ª e 5ª
+18 ANOS			
P-N3.8	P25	7h45/8h30	2ª, 4ª e 6ª
P-N3.9	P25	8h30/9h15	2ª, 4ª e 6ª
P-N3.10	P25	7h45/8h30	3ª e 5ª
P-N3.11	P25	8h30/9h15	3ª e 5ª
P-N3.12	P25	13h00/13h45	2ª, 4ª e 6ª
P-N3.13	P25	13h15/14h00	3ª e 5ª
P-N3.14	P25	20h00/20h45	2ª, 4ª e 6ª

NÍVEL 4

nº	pisc.	horas	dias
10/13 ANOS			
P-N4.1	P25	17h00/17h45	2ª, 4ª e 6ª
P-N4.2	P25	17h00/17h45	3ª e 5ª
P-N4.3	P25	18h30/19h15	3ª e 5ª
14/17 ANOS			
P-N4.4	P25	19h15/20h00	2ª, 4ª e 6ª
P-N4.5	P25	19h15/20h00	3ª e 5ª
+18 ANOS			
P-N4.6	P25	20h00/20h45	2ª, 4ª e 6ª

NÍVEL 2.3.4

nº	pisc.	horas	dias
9/13 ANOS			
P-N2/3/4	P25	10h00/10h45	sáb
10/13 ANOS			
P-N3/4	P25	18h30/19h10	2ª e 6ª
+18 ANOS			
P-N2/3/4	P25	18h30/19h15	2ª e 4ª
P-N2/3/4	P25	18h30/19h15	2ª, 4ª e 6ª

PRÉ-COMPETIÇÃO

nº	pisc.	horas	dias
PRÉ-COMP.	P25	17h45/19h15	2ª, 4ª e 6ª

MASTERS

nº	pisc.	horas	dias
+18 ANOS			
MASTERS	P25	19h45/21h15	3ª e 5ª

TREINO PERSONALIZADO

Para quem pretende um plano individualizado de treinos de Natação:

Para aprendizagem ou aperfeiçoamento das técnicas de nado;

Para melhoria da sua condição física;

Por comodidade, face à pouca disponibilidade de horários.

Temos assim, disponível o Programa Treino Personalizado, orientado por um Treinador Pessoal, especializado na área da Natação, num horário a definir em função das disponibilidades do utente.

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Intervenção Terapêutica e Reabilitação:
Horários a definir individualmente ou por pequenos grupos.

NATAÇÃO EM REGIME DE UTILIZAÇÃO LIVRE

No regime de Utilização Livre são estabelecidos dois níveis, em função das capacidades dos utentes, podendo estar reservadas pistas diferenciadas, nos períodos estabelecidos para o efeito. A Pista Recreativa destina-se aos utentes que não nadam continuamente, enquanto que a Pista Desportiva está direcionada para quem domina perfeitamente uma ou mais técnicas, nadando de uma forma contínua e sem paragens.

Nota: Em determinados períodos dos vários dias da semana há limitação do número de Pistas Livres, pelo que é necessário consultar os mapas do Plano de Água afixados na Piscina.

CARTÃO ACQUA

Livre trânsito mensal que inclui acesso a todas as aulas de Hidroginástica e Utilização Livre até às 17h00.

CARTÃO ACQUA TERAPIA

Livre trânsito mensal que permite a frequência a qualquer aula de Hidroterapia.



PSICOMOTRICIDADE

As populações especiais são sempre enquadradas nas nossas actividades em aulas individuais ou de grupo. Temos ao seu dispor uma professora com especialização nesta área, garantindo um apoio personalizado.

GOLFE

Se pretende iniciar-se nesta modalidade ou evoluir como praticante, encontra no nosso Clube o acompanhamento de que necessita. Oferecemos um programa de **ENSINO DE GOLFE** que consiste no apoio ao treino durante todo o ano (três vezes por semana: 4ª e 5ª no GCP e sábado num Campo de Golfe), atribuição e gestão do Handicap, Licença Federativa, análise de movimentos por computador, organização de 8 torneios por ano e tarifas especiais nos Campos de Golfe. O Espaço Golfe, junto ao Ténis, tem ao seu dispor redes bate-bolas, diving range sintético e zonas para treino de bunker e jogo curto.

Iniciamos ainda a **GESTÃO DE HANDICAP** para quem não necessite de apoio técnico, a um preço mais reduzido.

idade	horas	dias	gin.	professor
+12	21h00/23h00	4ª	GCP	Portas Figueiredo
	17h00/21h00	5ª	GCP	Portas Figueiredo
	9h00/13h00	sáb	Putting Green	Portas Figueiredo

TÉNIS

horas	dias	horas	dias	horas	dias
Mini Ténis		14h00/15h00	3ª e 6ª	17h00/18h30	2ª e 4ª
15h00/16h00	4ª	15h00/16h00	2ª, 3ª e 5ª	Competição	
10h00/11h00	sáb	16h00/17h00	2ª a 6ª	17h00/18h30	6ª
Principiantes		17h00/18h00	3ª e 5ª	18h30/20h00	2ª e 4ª
9h00/10h00	3ª, 5ª e sáb	18h00/19h00	2ª, 4ª e 6ª	Adultos	
15h00/16h00	4ª e 6ª	19h00/20h00	3ª a 5ª	19h00/20h00	6ª
17h00/18h00	2ª a 6ª	11h00/12h00	sáb	20h00/21h00	2ª a 6ª
16h00/17h00	4ª e 6ª	12h00/13h00	sáb	21h00/22h00	2ª a 5ª
18h00/19h00	3ª e 5ª	13h00/14h00	sáb	22h00/23h00	2ª a 5ª
19h00/20h00	2ª	Avançados		10h00/11h00	sáb
12h00/13h00	sáb	10h00/11h30	2ª a 6ª	11h00/12h00	sáb
Pré-Avançados		14h00/15h30	2ª a 6ª		
9h00/10h00	2ª, 4ª, 6ª e sáb	15h30/17h00	2ª a 6ª		

CAMPO DE JOGOS

O Campo Polivalente do GCP é de relva sintética e poderá ser utilizado por qualquer sócio. O custo de utilização é de € 25,00/hora, acrescido de € 5,00/hora sempre que for necessária a utilização de luz artificial.

SAAT (Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico)

Para uma prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o nível de condição física de cada indivíduo, assim como as suas limitações de saúde, objectivos e necessidades. Só assim conseguimos encaminhá-lo para a obtenção dos seus objectivos com sucesso. A SAAT caracteriza-se por ter um atendimento personalizado, profissionais especializados, transversalidade a todas as actividades do clube e ser um serviço completamente **GRATUITO** para o sócio. É dirigida a todos os sócios, independentemente da sua idade, abrangendo também pessoas com condições especiais de saúde (obesidade, diabetes, osteoporose, doença coronária, problemas de coluna, etc). Apostamos num rigoroso protocolo de Avaliação da Condição Física, no qual são analisadas várias componentes importantes na construção/recomendação de um programa de exercício físico, tais como: o Questionário Pessoal; a Estratificação do Risco de Doenças Cardiovasculares; a Medição da Pressão Arterial e Frequência Cardíaca de Repouso; a Composição Corporal, através da determinação do Peso Corporal, Índice de Massa Corporal, % de Massa Gorda, Massa Gorda, Massa Magra e Perímetro da Cintura; a Aptidão Cardio-Respiratória; e, a Avaliação Postural e Funcional para despiste de possíveis desequilíbrios posturais e musculares a nível estático e dinâmico. Na SAAT encontrará sempre, qualquer que seja o seu caso, um profissional atento e capaz de o ouvir e aconselhar.

PROGRAMAS ESPECIAIS

Os Programas Especiais servem para aumentar a especificidade e o acompanhamento individualizado dos sócios face ao seu perfil, respeitando os seus desejos e necessidades, e tendo como principal objectivo, contribuir para a melhoria e preservação da saúde e

qualidade de vida dos sócios. Actualmente o GCP tem a funcionar três Programas Especiais: o Programa de Reabilitação Cardíaca, o Programa de Gestão e Controlo de Peso e o Programa de Obesidade Infantil. Estes programas dão acesso a um acompanhamento individualizado na área do exercício (sessões de Treino Personalizado) e na área da Nutrição. O planeamento e a supervisão das sessões de treino são realizados por técnicos com formação superior especializada e certificada para o efeito. O programa de exercício é planeado com base na avaliação realizada e nos objectivos estabelecidos. O acompanhamento nutricional é realizado por uma técnica com formação especializada que orienta mudanças na alimentação para melhorar a qualidade de vida e obtenção dos resultados pretendidos. Com esta finalidade, realiza-se uma abordagem integrada, em que o exercício e a alimentação saudável representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas de acordo com o perfil individual de cada sócio.

O **Programa de Reabilitação Cardíaca** é indicado para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares ou com factores de risco para a doença cardiovascular. Com ele pretendemos atingir a melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida do sócio e a prevenção de novos eventos cardiovasculares.

O **Programa de Gestão e Controlo de Peso** é indicado para todas as pessoas que desejam reduzir a sua percentagem de gordura corporal, melhorar a aptidão física e a qualidade de vida. As pessoas com excesso de peso ou obesidade beneficiam especialmente deste programa, uma vez que estas condições são consideradas factor de risco cardiovascular, metabólico e ortopédico. Os objectivos a atingir prendem-se com a melhoria da aptidão física em geral e a redução da percentagem de massa gordada em particular.

O **Programa de Obesidade Infantil** tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo e uma alimentação mais consciente e equilibrada. Pretende-se: influenciar o equilíbrio energético (aumentar o dispêndio e reduzir o consumo diário calórico usando, para tal, técnicas de modificação comportamental); reduzir os comportamentos sedentários dos jovens através de um aumento da actividade física (fundamentalmente moderada e vigorosa); e aumentar a qualidade e reduzir a quantidade alimentar (quando se justifique), tornando-os críticos, conscientes e autónomos nas suas escolhas alimentares.

CLUBE OXIGÉNIO

As actividades outdoor são uma referência na sociedade actual, na busca de uma vida mais saudável e de um estilo de vida mais ecológico. Realizamos mensalmente passeios pedestres por diferentes regiões do País.

Ao longo dos últimos anos promovemos para os nossos associados, um conjunto de passeios culturais por diferentes zonas históricas do País assim como diversas visitas guiadas a museus e monumentos históricos dentro e fora da Cidade de Lisboa.

BAR/RESTAURANTE

Completamente remodelado, com pratos variados, sempre com opção vegetariana e buffet de saladas. Funciona de 2ª a 6ª feira, das 08h00 às 22h30, e aos sábados, das 09h00 às 16h00.

CORO

Funciona todas as 4ªs feiras na Sala de Troféus, às 20h00, dirigido pelo Maestro Fernando Cardoso.

KNOW HOW

Escola de Inglês a partir dos 4 anos, para crianças e adultos com um método de ensino inovador. Oferta de aulas particulares e em grupo.

CENTRO DE ESTÉTICA

Este gabinete tem vários serviços e funciona às 2ªs das 15h00 às 19h00, 3ªs a 6ªs feira, das 10h00 às 13h30 e das 15h00 às 19h00, e aos sábados das 10h00 às 15h00.

CABELEIREIRO

Situado no 3º piso junto à Sala de Exercício, este espaço apresenta um grande charme e beleza estética. Com profissionais de elevada qualidade oferece um serviço premium aos nossos associados. Está aberto de segunda-feira a sábado.

CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

A forma como nos alimentamos influencia a nossa saúde! Todos podemos beneficiar de um acompanhamento especializado independentemente do nosso estado de saúde ou condição física. Conhecendo o seu padrão alimentar habitual é possível perceber quais os aspectos que precisam ser corrigidos ou adaptados às suas necessidades. As consultas de nutrição e alimentação servem para regular os hábitos alimentares, modificando-os, moderadamente, através de planos alimentares personalizados e estruturados para que não surjam carências nutricionais ou desequilíbrios metabólicos.

GAP Gabinete de Psicologia

O Gabinete de Psicologia foi implementado no GCP com o objectivo de apoiar e aconselhar os atletas tendo por base a optimização do rendimento em actividades de performance, o aconselhamento na área do exercício e saúde, o Coaching em processos de Liderança e o Coaching Psicológico.

Situado no piso 1 de Clube, o horário de funcionamento é à 4ª feira das 16h00 às 20h00 e as marcações são efectuadas na Recepção.

BIBLIOTECA/SALA DE ESTUDO

A Biblioteca do GCP pode ser frequentada por qualquer Sócio do Clube. Encontra-se ao dispor de todos entre as 15h00 e as 18h00, de 2ª a 6ª feira. Durante este período funciona também como Sala de Estudo para as crianças e jovens poderem estudar num local sossegado antes ou depois do treino.

PARQUE DE ESTACIONAMENTO

Possuímos um Parque de Estacionamento privativo com 50 lugares, exclusivamente para os Sócios do GCP, disponível 24 horas por dia. O sistema de entrada é feito através de carregamentos no cartão de sócio que é efectuado na Recepção do Clube.



CLUBE SAÚDE

Espaço moderno e confortável, onde encontra um atendimento personalizado e qualificado em diversas áreas da saúde e bem-estar. Tendo uma visão holística e trabalhando em conjunto diferentes áreas, o seu principal objectivo é a recuperação global da pessoa no sentido da prevenção e promoção da saúde.

Funciona nos dias úteis das 09h00 às 14h00 e das 16h00 às 21h00.

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Pode marcar as Festas de Aniversário dos seus filhos em dois locais, na Sede ou na Piscina de Campo de Ourique. Nas nossas Festas oferecemos os convites e dois Animadores. A duração das Festas é de 3 horas e podem ser marcadas ao Sábado, Domingo e Feriados. Nos dias Feriados tem um acréscimo de € 25.

Nas festas realizadas na Sede do Clube oferecemos além de um Ginásio, uma hora de Polivalente (campo de futebol exterior) e um espaço para o lanche de Aniversário.

Nas Festas realizadas na Piscina, dinamizamos uma "Água Party", em que a actividade é na água (aproximadamente 1h30) e oferecemos um espaço para o lanche de Aniversário. Esta excelente oferta terá um custo de apenas € 175,00 até 30 crianças e € 200,00 de 31 a 45 crianças.

FÉRIAS DESPORTIVAS

No período das Férias Escolares da Páscoa (de 2 a 15 de Abril) e do Verão (2 de Julho a 31 de Agosto) o Ginásio proporciona, a crianças entre os 4 e os 12 anos, umas Férias Desportivas enquadradas por técnicos especializados. O principal objectivo dos nossos programas é estimular e consolidar o gosto das crianças pela prática desportiva, através da experimentação de um leque muito alargado de actividades desportivas, individuais e colectivas, realizadas nas instalações do Clube (sede e piscina).

CLUBE SAUNA

Como forma de compensação e recuperação do exercício ou do stress diário, temos à sua disposição neste local, massagens, sauna, banho escocês e turco. Funciona, para as senhoras às 2^{as}, 4^{as} e 6^{as} feiras das 08h30 às 14h00, às 3^{as} e 5^{as} feiras das 8h30 às 20h00 e ao sábado das 9h00 às 14h00.

Para os homens, funciona às 2^{as}, 4^{as}, 6^{as} e sábados das 16h00 às 21h00.

QUOTA ANUAL DE SÓCIO

	Débito Directo (SDD)	Ao Balcão
Idade 18 Anos (igual ou inferior)	€ 30,00	€ 37,50
19 a 29 Anos	€ 60,00	€ 75,00
30 a 64 Anos	€ 90,00	€ 112,50
65 Anos (igual ou superior)	€ 60,00	€ 75,00
Familiar (inclui cônjuge e filhos menores)	€ 150,00	€ 187,50
Correspondentes	€ 30,00	€ 37,50
Antiguidade (mais que 50 anos)	Isento	Isento

- Jóia de Inscrição - € 150,00 na Época 2011/2012 - necessária para ser Sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de Sócios estão isentos deste pagamento).
- Existe alteração automática da categoria de quota no ano civil em que o Sócio completa 19, 30 ou 65 anos.

CARTÕES

CARTÃO	Anual		semestral	trimestral	mensal
	Ao Balcão	SDD (mensal)			
GOLD	€ 600,00 ^[2]	€ 57,50	€ 420,00	€ 240,00	€ 90,00
GOLD SÉNIOR⁽¹⁾	€ 480,00 ^[2]	€ 46,00	€ 336,00	€ 192,00	€ 72,00
CLASSIC	€ 500,00 ^[2]	€ 48,00	€ 350,00	€ 200,00	€ 75,00
CLASSIC SÉNIOR⁽¹⁾	€ 380,00 ^[2]	€ 36,50	€ 266,00	€ 152,00	€ 57,00
STAR	€ 390,00	€ 44,00 ^[3]	€ 273,00	€ 156,00	-
KIDS	€ 390,00	€ 44,00 ^[3]	€ 273,00	€ 156,00	-
KIDS (sábado)	€ 285,00	€ 36,00 ^[3]	€ 199,50	€ 114,00	-
BABY	€ 285,00	€ 36,00 ^[3]	€ 199,50	€ 114,00	-

(1) Reservado a Sócios com idade igual ou superior a 65 anos na data de inscrição. (2) Os cartões Gold, Gold Sénior, Classic e Classic Sénior anuais, incluem o acesso a UTILIZAÇÃO LIVRE na Piscina de Campo de Ourique. (3) Pagamento até 10 meses (de Setembro a Junho).

DESCONTOS de 5% para: a) Reinscrições anuais ao balcão; b) Inscrições anuais ao balcão de irmãos com idade inferior a 18 anos. Descontos acumuláveis.

• Os Cartões Baby, Kids e Star têm início em 05/09/2011, terminam em 17/06/2012 e dão apenas acesso à Classe em que se inscreve. Nas inscrições em mais do que uma classe, recebe 50% desconto nas outras classes. Em relação aos Cartões Baby e Kids as aulas encerram durante os períodos de férias escolares (Natal, Carnaval e Páscoa). Caso a sua escolha não esteja incluída em algum destes cartões, deve consultar a seguinte tabela:



TABELAS DE PREÇOS

	Anual		semestral	trimestral	mensal
	Ao Balcão	SDD (mensal)			
programas especiais (gestão e controlo de peso, reabilitação cardíaca e obesidade infantil)	€ 900,00	€ 90,00	€ 630,00	€ 360,00	€ 135,00
dança clássica:					
iniciação	€ 310,00	€ 35,00 ⁽¹⁾	€ 217,00	€ 124,00	-
pré-primário	€ 385,00	€ 43,00 ⁽¹⁾	€ 269,50	€ 154,00	-
primário	€ 410,00	€ 47,00 ⁽¹⁾	€ 287,00	€ 164,00	-
grau I e II	€ 410,00	€ 47,00 ⁽¹⁾	€ 287,00	€ 164,00	-
grau IV	€ 510,00	€ 58,00 ⁽¹⁾	€ 357,00	€ 204,00	-
grau V	€ 545,00	€ 62,00 ⁽¹⁾	€ 381,50	€ 218,00	-
grau VI	€ 565,00	€ 65,00 ⁽¹⁾	€ 381,50	€ 226,00	-
intermédio	€ 585,00	€ 67,00 ⁽¹⁾	€ 409,50	€ 234,00	-
psicomotricidade	€ 500,00	€ 48,00	€ 350,00	€ 200,00	
aulas individuais (valor sessão)			€ 25,00		
aulas em grupo (valor sessão)			€ 15,00		

(1) Pagamento até 10 meses (de Setembro a Junho).

GOLFE

ensino	€ 250,00 (não inclui taxa federativa)
gestão de handicap	€ 150,00 (inclui taxa federativa)

NOTA: Existem modalidades, como sejam as de Ginástica, Judo e Golfe, etc, em que são cobradas taxas federativas que não se encontram incluídas nestes preços.

TREINO PERSONALIZADO

número de sessões	individual		pares		3 pax	4 pax	5 pax	6 pax
	1	10*	1	10*	10*	10*	10*	10*
sala de exercício	€ 40,00	€ 400,00	€ 27,50x2	€ 275,00x2	€ 240,00x3	€ 200,00x4	€ 176,00x5	€ 160,00x6
TRX	€ 40,00	€ 400,00	€ 27,50x2	€ 275,00x2	€ 240,00x3	€ 200,00x4	€ 176,00x5	€ 160,00x6
pilates	€ 40,00	€ 400,00	€ 27,50x2	€ 275,00x2	€ 240,00x3	€ 200,00x4	€ 176,00x5	€ 160,00x6
yoga	€ 40,00	€ 400,00	€ 27,50x2	€ 275,00x2	€ 240,00x3	€ 200,00x4	€ 176,00x5	€ 160,00x6

* Na compra de 10 Sessões tem a oferta de mais um treino.

ALUGUER DE CACIFOS (valor anual)

pequeno	€ 60,00
médio	€ 75,00
grande	€ 85,00

Tendo em consideração a menor frequência do Clube nos meses do Verão, os horários são reduzidos entre 16 de Julho e 2 de Setembro. No período entre o Natal e o Ano Novo, de 26 a 31 de Dezembro, também existe redução de aulas pelo mesmo motivo. Para além disso, todas as Classes estão sujeitas a um número mínimo de participantes, podendo ser encerradas no caso deste não ser atingido. As nossas instalações encerram nos dias 24 e 25 de Dezembro, 01 de Janeiro, 6 e 28 de Abril. As aulas das crianças iniciam-se dia 5 de Setembro e encerram no dia 17 de Junho. Nos períodos de férias escolares de Natal (19 Dez a 2 Jan), Carnaval (20 a 22 Fev) e Páscoa (26 Mar a 9 Abr), estas aulas também se encontram encerradas.

PREÇOS DE TÊNIS

	mensalidades - pagamentos por períodos set a dez jan a mar abr a jul					aulas avulso		
	1 x sem	2 x sem	3 x sem	4 x sem	5 x sem	1 aula	5 aulas	10 aulas
menores 18 anos								
Mini Ténis (4 a 10 alunos, 50m)	€ 27,50	€ 50,50	-	-	-	-	-	-
Principiantes (4 a 8 alunos, 50m)	€ 31,85	€ 58,30	€ 83,50	-	-	-	-	-
Principiantes Aperf. (4 a 7 alunos, 50m)	€ 33,50	€ 60,00	€ 85,50	-	-	-	-	-
Pré-Avançados (3 a 6 alunos, 50m)	€ 34,35	€ 61,25	€ 86,55	-	-	-	-	-
Avançados (3 a 5 alunos, 90m)	€ 40,85	€ 80,55	€ 116,60	-	-	-	-	-
Competição (3 a 4 alunos, 90m)	-	€ 92,50	€ 135,20	€ 172,45	€ 206,75	-	-	-
Competição (3 a 4 alunos, 60m)	-	€ 85,00	€ 120,00	-	-	-	-	-
maiores 18 anos								
Aulas de Grupo (3 a 4 alunos, 60m)	€ 43,25	€ 83,50	€ 118,90	€ 156,25	-	-	-	-
aulas particulares								
Individuais (1 aluno, 60m)	-	-	-	-	-	€ 30,00	€ 143,00	€ 270,40
Grupo (2 alunos, 60m)	-	-	-	-	-	€ 34,85	€ 180,00	€ 306,45
Grupo (3 alunos, 60m)	-	-	-	-	-	€ 39,65	€ 217,00	€ 360,55

Todos os interessados na Prática de Ténis terão que o fazer enquanto sócios do GCP. No momento da sua inscrição terão isenção de Jóia de Adesão e de Quota Anual de Sócio. A partir do Ano Cível seguinte iniciam o pagamento da Quota.

O seguro dos praticantes de Ténis é da responsabilidade da Escola de Ténis. O GCP não está obrigado a acionar o seu seguro na eventualidade de qualquer acidente ocorrido durante as aulas de Ténis. Todos os Sócios que usufruam deste serviço devem solicitar mais informações junto da Escola de Ténis. O mês de Julho tem que ser pago obrigatoriamente em Janeiro. Para quem ingresse posteriormente o mês de Julho é pago no acto da inscrição. O vínculo com a Academia de Ténis é desde a inscrição até 30 de Julho.

ALUGUER DE CAMPOS DE TÊNIS

aluguer diurno	€ 6,50/hora
aluguer nocturno	€ 12,00/hora
aluguer diurno não-sócio	€ 10,00/hora
aluguer nocturno não-sócio	€ 18,00/hora



PREÇOS NATAÇÃO

REGIME LIVRE

ENTRADA	
seg a sex após 17h, sáb e dom	€ 2,10
crianças dos 3 aos 18 anos e cartão jovem, seg a sex após 17h, sáb e dom	€ 1,60
pensionistas, reformados e aposentados, seg a sex após 17h, sáb e dom	€ 1,05
seg a sex até às 17h00	€ 1,60
crianças dos 3 aos 18 anos e cartão jovem, seg a sex até 17h	€ 1,20
pensionistas, reformados e aposentados, seg a sex até 17h	€ 0,80
livre trânsito mensal (1 hora)	€ 17,50
livre trânsito mensal (seg a sex até 17h, sáb e dom)	€ 12,50
livre trânsito mensal (pensionistas, reformados e aposentados, seg a sex até 17h)	€ 10,00

TREINO PERSONALIZADO	individual		pares		3 pax	4 pax	
	número de sessões	1	10*	1	10*	10*	
		€ 40,00	€ 400,00	€ 27,50 x2	€ 275,00 x2	€ 240,00 x3	€ 200,00 x4

INTERVENÇÃO TERAPÉUTICA E REABILITAÇÃO

aula individual	€ 25,00
aula de grupo (até 4/5 pax)	€ 15,00 p/pax

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

até 30 crianças	€ 175,00
de 31 a 45 crianças	€ 200,00

* Oferta de uma sessão

AULAS DE NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA E OUTRAS ACTIVIDADES AQUÁTICAS

inscrição e renovação	
inscrição (primeira vez)	€ 21,00
renovação anual	€ 15,80
pagamento mensal	
aulas 3x p/ semana	€ 31,00
aulas 3x p/ semana, até aos 18 anos	€ 23,25
aulas 3x p/ semana pensionistas, reformados e aposentados	€ 15,50
aulas 2x p/ semana	€ 26,00
aulas 2x p/ semana, até aos 18 anos	€ 19,50
aulas 2x p/ semana pensionistas, reformados e aposentados	€ 13,00
aula 1x p/ semana	€ 17,00
aula 1x p/ semana, até aos 18 anos	€ 12,75
aula 1x p/ semana pensionistas, reformados e aposentados	€ 8,50
pagamento anual (11 meses de aulas)	
aulas 3x p/ semana	€ 310,00
aulas 3x p/ semana, até aos 18 anos	€ 232,50
aulas 3x p/ semana pensionistas, reformados e aposentados	€ 155,00
aulas 2x p/ semana	€ 260,00
aulas 2x p/ semana, até aos 18 anos	€ 195,00
aulas 2x p/ semana pensionistas, reformados e aposentados	€ 130,00
aula 1x p/ semana	€ 170,00
aula 1x p/ semana, até aos 18 anos	€ 127,50
aula 1x p/ semana pensionistas, reformados e aposentados	€ 85,00

AULAS DE NATAÇÃO, HIDROGINÁSTICA E OUTRAS ACTIVIDADES AQUÁTICAS (cont.)

cartão ACQUA	(valor mensal)
	€40,00
cartão ACQUA TERAPIA	
reformados	€25,00
outros	€40,00
HidroBarrigas	
	€30,00
pré-competição	
	€40,00
masters	
	€35,00

1. O pagamento da Inscrição deve ser efectuado no início das aulas (1ª vez);
2. O pagamento da Renovação só pode ser efectuado desde que tenha liquidado a mensalidade de Julho;
3. As mensalidades têm de ser liquidadas até ao dia 8 do respectivo mês;
4. A falta de pagamento da mensalidade pode determinar a anulação, com a perda de vaga na Classe, por ocupação de outro utente;
5. No caso de incumprimento do pagamento de uma ou mais mensalidades, não é garantida a vaga na Classe que frequentava. Caso o utente pretenda retomar as aulas, duas hipóteses poderão ser consideradas:
1ª Hipótese - Pagamento do mês (ou meses) em atraso e da mensalidade do mês em que reinicia;
2ª Hipótese - Pagamento de uma nova Inscrição e da mensalidade do respectivo mês.



APOIO



Sede:

Praça Ginásio Clube Português, 1, 1250-111 Lisboa

Tlf.: 21 384 15 80 | Fax: 21 384 15 89

E-mail: info@gcp.pt | www.gcp.pt

Piscina Municipal de Campo de Ourique

Rua Correia Teles, 103A

1350-097 Lisboa

Tlf.: 21 386 95 41 | Fax: 21 386 95 43

E-mail: piscina@gcp.pt