



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

HORÁRIO ACTIVIDADES 2022/23

PISCINA MCO

//// GINÁSTICA AQUÁTICA AULA 45 MINUTOS

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Hidro Sénior 01		2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	Piscina 25m
Hidro Sénior 02		2ª, 4ª, 6ª	10h45/11h30	Piscina 25m
Hidro Sénior 03		2ª, 6ª	15h00/15h45	Tanque
Hidro Sénior 04		3ª, 5ª	09h15/10h00	Piscina 25m
Hidro Sénior 05	+55	3ª, 5ª	10h00/10h45	Piscina 25m
Hidro Sénior 06		3ª, 5ª	10h45/11h30	Piscina 25m
Hidro Sénior 07		3ª, 5ª	15h00/15h45	Piscina 25m
Hidro Sénior 08		3ª, 5ª	15h45/16h30	Piscina 25m
Hidro Sénior 09		4ª	15h15/16h00	Piscina 25m
Hidro Power 01		2ª, 4ª, 6ª	07h45/08h30	Piscina 25m
Hidro Power 02		2ª, 6ª	13h15/14h00	Piscina 25m
Hidro Power 03		2ª, 6ª	19h00/19h45	Piscina 25m
Hidro Power 05	+14	3ª, 5ª	12h30/13h15	Piscina 25m
Hidro Power 06		3ª, 5ª	18h15/19h00	Piscina 25m
Hidro Power 07		3ª, 5ª	19h00/19h45	Piscina 25m
Hidro Power 08		sáb.	11h15/12h00	Piscina 25m
Hidro Deep 1	+14	3ª, 5ª	13h15/14h00	Piscina 25m
Hidro Barrigas 01		sáb.	12h00/12h45	Piscina 25m
Hidro Barrigas 02		5ª	13h30/14h15	Tanque
HidroPilates 01	+14	sáb.	12h45/13h30	Tanque
Hidroterapia 01		2ª, 6ª	12h00/12h45	Tanque
Hidroterapia 02		2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	Tanque
Hidroterapia 03	+55	3ª, 5ª	12h00/12h45	Tanque
Hidroterapia 04		3ª, 5ª	12h45/13h30	Tanque
Hidroterapia 05		4ª	12h00/12h45	Tanque

//// NATAÇÃO PARA BEBÊS AULA 30 MINUTOS

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Bebés 1.01		sáb.	08h45/09h15	Tanque
Bebés 1.02	6/12 meses	sáb.	12h15/12h45	
Bebés 1.03		dom.	08h45/09h15	
Bebés 1.04	dom.	12h15/12h45		
Bebés 2.01		2ª	16h15/16h45	Tanque
Bebés 2.02		2ª	16h45/17h15	
Bebés 2.03		2ª	17h15/17h45	
Bebés 2.04		2ª	17h45/18h15	
Bebés 2.05	12/24 meses	sáb.	09h15/09h45	
Bebés 2.06		sáb.	11h45/12h15	
Bebés 2.07		sáb.	12h15/12h45	
Bebés 2.08		dom.	09h15/09h45	
Bebés 2.09		dom.	11h15/11h45	
Bebés 2.10		dom.	11h45/12h15	
Bebés 3.01		6ª	16h15/16h45	
Bebés 3.02		6ª	16h45/17h15	
Bebés 3.03		6ª	17h15/17h45	
Bebés 3.04		6ª	17h45/18h15	
Bebés 3.05		sáb.	09h45/10h15	
Bebés 3.06		sáb.	10h15/10h45	
Bebés 3.07	24/36 meses	sáb.	10h45/11h15	
Bebés 3.08		sáb.	11h15/11h45	
Bebés 3.09		dom.	09h45/10h15	
Bebés 3.10		dom.	10h15/10h45	
Bebés 3.11		dom.	10h45/11h15	
Bebés 3.12		dom.	11h45/12h15	
Bebés 3.13		dom.	12h15/12h45	



//// AMA'S 1 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (30 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 1.01	2ª,6ª	16h15/16h45		
AMA 1.02	2ª,6ª	16h45/17h15		
AMA 1.03	2ª,6ª	17h15/17h45		
AMA 1.04	2ª,6ª	17h45/18h15		
AMA 1.08	3ª	17h00/17h30		
AMA 1.09	3ª	17h30/18h00		
AMA 1.10	3ª	18h00/18h30		
AMA 1.11	4ª	17h00/17h30		
AMA 1.12	4ª	17h30/18h00		
AMA 1.13	4ª	18h00/18h30		
AMA 1.14	3 anos	5ª	17h00/17h30	Tanque
AMA 1.15	5ª	17h30/18h00		
AMA 1.16	5ª	18h00/18h30		
AMA 1.17	sáb.	9h15/9h45		
AMA 1.18	sáb.	9h45/10h15		
AMA 1.19	sáb.	10h15/10h45		
AMA 1.20	sáb.	10h45/11h15		
AMA 1.23	dom.	10h15/10h45		
AMA 1.24	dom.	10h45/11h15		
AMA 1.25	dom.	11h15/11h45		
AMA 1.30	2ª,6ª	16h45/17h25		
AMA 1.31	2ª,6ª	17h30/18h10		
AMA 1.32	2ª,6ª	18h15/18h55		
AMA 1.33	2ª,6ª	19h00/19h40		
AMA 1.34	3ª,5ª	16h45/17h25		
AMA 1.35	3ª,5ª	17h30/18h10		
AMA 1.36	3ª,5ª	18h15/18h55		
AMA 1.37	4/5 anos	3ª,5ª	19h00/19h40	Tanque
AMA 1.38	3ª,5ª	18h30/19h10		
AMA 1.39	3ª,5ª	19h15/19h55		
AMA 1.40	4ª	16h45/17h25		
AMA 1.41	4ª	17h30/18h10		
AMA 1.42	4ª	18h15/18h55		
AMA 1.43	4ª	18h30/19h10		
AMA 1.44	4ª	19h00/19h40		

//// AMA'S 1 continuação

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 1.45		4ª	19h15/19h55	
AMA 1.46		sáb.	08h45/09h25	
AMA 1.47		sáb.	09h30/10h10	
AMA 1.48		sáb.	10h15/10h55	
AMA 1.49	4/5 anos	sáb.	11h00/11h40	Tanque
AMA 1.50		sáb.	11h45/12h25	
AMA 1.51		dom.	08h45/09h25	
AMA 1.52		dom.	09h30/10h10	

//// AMA'S 2 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (40 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 2.01		2ª,6ª	17h00/17h40	
AMA 2.02		2ª,6ª	17h45/18h25	
AMA 2.03		2ª,6ª	18h30/19h10	
AMA 2.06		2ª,6ª	19h00/19h40	
AMA 2.07		3ª,5ª	16h45/17h25	
AMA 2.08		3ª,5ª	17h30/18h10	
AMA 2.09		3ª,5ª	18h15/18h55	
AMA 2.10		3ª,5ª	19h00/19h40	
AMA 2.13		3ª	17h00/17h40	
AMA 2.14		3ª	17h45/18h25	
AMA 2.15		3ª	18h30/19h10	
AMA 2.17		4ª	16h45/17h25	
AMA 2.18	6/7 anos	4ª	17h00/17h40	Tanque
AMA 2.19		4ª	17h30/18h10	
AMA 2.21		4ª	18h15/18h55	
AMA 2.22		4ª	18h30/19h10	
AMA 2.23		4ª	19h00/19h40	
AMA 2.24		4ª	19h15/19h55	
AMA 2.25		5ª	17h00/17h40	
AMA 2.26		5ª	17h45/18h25	
AMA 2.27		5ª	18h30/19h10	
AMA 2.29		sáb.	08h45/09h25	
AMA 2.30		sáb.	09h30/10h10	
AMA 2.31		sáb.	10h15/10h55	

//// AMA'S 2 continuação

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 2.32	6/7anos	sáb.	11h00/11h40	Tanque
AMA 2.34		dom.	08h45/09h25	
AMA 2.35		dom.	09h30/10h10	
AMA 2.36		dom.	10h15/10h55	
AMA 2.40		2ª,6ª	18h15/18h55	
AMA 2.41	8/12 anos	3ª	19h15/19h55	Tanque
AMA 2.42		5ª	19h15/19h55	
AMA 2.43		4ª	17h45/18h25	
AMA 2.44		sáb.	11h45/12h30	
AMA 2.45		dom.	11h45/12h30	

//// AMA'S 3 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (45 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 3.01	8/12 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
AMA 3.02		2ª,6ª	17h30/18h15	
AMA 3.03		2ª,6ª	18h15/19h00	
AMA 3.04		2ª,6ª	19h15/20h00	
AMA 3.05		3ª,5ª	16h45/17h30	
AMA 3.06		3ª,5ª	17h00/17h45	
AMA 3.07		3ª,5ª	17h30/18h15	
AMA 3.08		3ª,5ª	19h15/20h00	
AMA 3.09		4ª	16h15/17h00	
AMA 3.10		4ª	17h00/17h45	
AMA 3.11		4ª	17h45/18h30	
AMA 3.12		4ª	18h15/19h00	
AMA 3.13		4ª	19h15/20h00	
AMA 3.14		sáb.	09h30/10h15	
AMA 3.15		sáb.	10h15/11h00	
AMA 3.16		sáb.	11h00/11h45	
AMA 3.17		sáb.	12h00/12h45	
AMA 3.19		dom.	08h45/09h30	
AMA 3.20		dom.	10h15/11h00	
AMA 3.21		dom.	11h45/12h30	

//// AMA'S 4 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (45 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 4.01	+ 13	3ª,5ª	07h45/08h30	Piscina 25m
AMA 4.02		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	Piscina 25m
AMA 4.03		2ª,6ª	12h15/13h00	Piscina 25m
AMA 4.04		2ª,6ª	20h00/20h45	Tanque
AMA 4.05		4ª	18h30/19h15	Piscina 25m
AMA 4.06		3ª,5ª	20h00/20h45	Tanque
AMA 4.07		4ª	12h15/13h00	Piscina 25m
AMA 4.08		4ª	20h00/20h45	Tanque

//// NÍVEL 1

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
N1.01	6/8 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
N1.02		2ª,6ª	17h30/18h15	
N1.03		2ª,6ª	18h15/19h00	
N1.04		2ª,6ª	19h00/19h45	
N1.05		3ª,5ª	16h45/17h30	
N1.06		3ª,5ª	17h30/18h15	
N1.07		3ª,5ª	18h15/19h00	
N1.08		4ª	16h15/17h00	
N1.09		4ª	17h00/17h45	
N1.10		4ª	17h45/18h30	
N1.11		4ª	19h15/20h00	
N1.12		sáb.	08h45/9h30	
N1.13		sáb.	11h15/12h00	
N1.14		dom.	11h00/11h45	
N1.20	9/13 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
N1.21		2ª,6ª	17h30/18h15	
N1.22		2ª,6ª	18h15/19h00	
N1.23		3ª,5ª	16h45/17h30	
N1.24		3ª,5ª	17h30/18h15	
N1.25		3ª,5ª	17h45/18h30	
N1.26		4ª	17h00/17h45	
N1.27		4ª	17h45/18h30	
N1.28		4ª	19h15/20h00	

//// NÍVEL 1 *continuação*

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
N1.29	9/13 anos	sáb.	08h45/09h30	Piscina 25m
N1.30		sáb.	09h30/10h15	
N1.31		dom.	09h30/10h15	
N1.32		dom.	11h00/11h45	
N1.40	+ 14	3ª,5ª	07h45/08h30	Piscina 25m
N1.41		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
N1.42		2ª,6ª	12h15/13h00	
N1.43		3ª,5ª	20h00/20h45	
N1.44		4ª	12h15/13h00	
N1.45		4ª	18h30/19h15	



//// NÍVEL 2

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
N2.01	9/13 anos	2ª,6ª	17h45/18h30	Piscina 25m
N2.02		2ª,6ª	18h30/19h15	
N2.03		3ª,5ª	18h30/19h15	
N2.04		4ª	16h45/17h30	
N2.05		4ª	17h30/18h15	
N2.06		4ª	18h15/19h00	
N2/3.07	+14	sáb.	10h15/11h00	Piscina 25m
N2/3.08		dom.	11h00/11h45	
P/N2.20		2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	
P/N2.21		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
P/N2.22		3ª,5ª	07h45/08h30	
P/N2.23		3ª,5ª	08h30/09h15	
P/N2.24		2ª,4ª,6ª	13h00/13h45	
P/N2.25		2ª,4ª,6ª	19h15/20h00	
P/N2.26		3ª,5ª	19h15/20h00	
P/N2.27		2ª,4ª,6ª	20h00/20h45	
P/N2/3.28	sáb.	10h15/11h00		

//// NÍVEL 3/4

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
P/N3/4.01	10/13 anos	2ª,6ª	18h30/19h15	Piscina 25m
P/N3/4.02		3ª,5ª	18h30/19h15	
P/N3/4.03		4ª	16h45/17h30	
P/N3/4.04		4ª	17h30/18h15	
P/N3/4.20	+ 14	2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	Piscina 25m
P/N3/4.21		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
P/N3/4.22		3ª,5ª	07h45/08h30	
P/N3/4.23		3ª,5ª	08h30/09h15	
P/N3/4.24		2ª,4ª,6ª	13h00/13h45	
P/N3/4.25		2ª,4ª,6ª	19h15/20h00	
P/N3/4.26		3ª,5ª	19h15/20h00	
P/N3/4.27	2ª,4ª,6ª	20h00/20h45		

//// COMPETIÇÃO

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Masters Parcial 1	2ª,4ª,6ª		20h15/21h15	Piscina 25m
Masters Parcial 2			3ª,5ª	
Masters Total	2ª,3ª,4ª,5ª,6ª		20h15/21h15 20h00/21h00	
Pré/Competição 45'	2ª,4ª,6ª		17h45/18h30	Piscina 25m
Pré/Competição 90'	2ª,4ª,6ª		18h30/20h00	



TABELA DE PREÇOS

REGIME LIVRE

UNIDADE DE UTILIZAÇÃO 1h30 minutos dentro de toniquetes

Cartão 1ª via para Utilização Livre	1,10 €	Emissão de 2ª via de cartão	2,50 €
--	--------	------------------------------------	--------

2ª a 6ª feira até às 17h00

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	1,80 €	18,00 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,35 €	13,50 €
Fregueses de Campo de Ourique	1,26 €	12,60 €
Pensionistas, reformados e aposentados	0,90 €	9,00 €

2ª a 6ª feira após as 17h00, sáb. e dom.

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	2,30 €	23,00 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,73 €	17,30 €
Fregueses de Campo de Ourique	1,61 €	16,10 €
Pensionistas, reformados e aposentados	1,15 €	11,50 €

INSCRIÇÃO EM AULAS Aulas regulares do mapa de aulas e/ou actividades

Inscrição	22,40 €	Seguro	5,00 €
Renovação	17,00 €	Sobretaxa por pagamentos de mensalidades após dia 10	2,50 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 1X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	18,20 €	182,00 €	Fregueses de Campo de Ourique	12,74 € 127,40 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	13,65 €	136,50 €	Pensionistas, reformados e aposentados	9,10 € 91,00 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 2X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	27,90 €	279,00 €	Fregueses de Campo de Ourique	19,53 € 195,30 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	20,93 €	209,30 €	Pensionistas, reformados e aposentados	13,95 € 139,50 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 3X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	33,30 €	333,00 €	Fregueses de Campo de Ourique	23,31 € 233,10 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	24,98 €	249,80 €	Pensionistas, reformados e aposentados	16,65 € 166,50 €

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Aula Individual	25,00 €	Integração em aulas de grupo regulares	15,00 €
Aula de Grupo até 5 pessoas (valor por utente)	15,00 €		

AULAS INDIVIDUAIS Isenta de taxa de inscrição e seguro

	1 SESSÃO	11 SESSÕES		1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	40,00€	400,00€	Aula de 30 minutos	25,00€	250,00€
Aula de 45 minutos	28,00€	280,00€			

AULAS A DOIS Valor por Utente

	1 SESSÃO	11 SESSÕES		1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	27,50€	275,00€	Aula de 30 minutos	18,00€	180,00€
Aula de 45 minutos	20,00€	200,00€			

AULAS A TRÊS Valor por Utente

	1 SESSÃO	11 SESSÕES		1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	24,00€	240,00€	Aula de 30 minutos	15,00€	150,00€
Aula de 45 minutos	17,00€	170,00€			

ACTIVIDADES Valor mensal

Hidro Barrigas (1xsemana) – pré e pós parto	30,00€	Pré-competição 45min (3xsemana)	30,00€
Hidro Barrigas (2xsemana) – pré e pós parto	45,00€	Pré-competição 90min (3xsemana)	40,00€
Hidro Pilates (1xsemana)	30,00€	MASTER Parcial	35,00€
Hidro Pilates (2xsemana)	45,00€	MASTER Total	40,00€

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Acqua Party (base sábado)	200,00€	Acqua Party (base domingo)	250,00€
Hora extra sábado	66,00€	Hora extra domingo	83,00€
Monitor extra	35,00€		

ALUGUER DE PISTA PERÍODOS DE 45 MINUTOS, PARA MÁXIMO DE 6 UTILIZADORES

Pista de 2ª a 6ª até às 17h00	16,91€	Pista fora do horário de funcionamento	45,04€
Pista de 2ª a 6ª após as 17h00, sáb. e dom.	22,60€		

Nota 1: No aluguer de pistas, poderá haver descontos que vão dos 25% a 100%, para estabelecimentos de ensino, equipas federadas de clubes e colectividades sedeadas em Lisboa, integrados nos calendários competitivos oficiais das associações/federações com estatuto de utilidade desportiva, para departamentos e trabalhadores da CML, para instituições particulares de solidariedade social (IPSS), para instituições com actividades desportivas direccionadas para deficientes e outros. Os descontos são assumidos de acordo com o Anexo I (à tabela de preços e outras receitas Municipais 2019).


Nota 2: Para a avaliação da disponibilidade do aluguer de pista(s) é necessário fazer um pedido formal ao responsável técnico.




GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

 Rua Correia Teles, 103 A 1350-097 Lisboa

 213 869 541

 piscina@gcp.pt

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2ª a 6ª feira: 06h45 às 21h30

Sábados: 08h30 às 14h00

Domingos: 08h30 às 13h30

Feridos e Agosto: Encerrado

 www.gcp.pt



Ginasio Clube Português



[gcp_ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)