



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

//// HORÁRIO ACTIVIDADES 2022/23



FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO
E REPRESENTAÇÃO

//// BABY GYM

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Kids	409	1/3	3ª, 5ª	16h00/16h45	42	Rita Silva
Baby/Kids	411	1/3	sáb.	10h45/11h30	53	Pascoal Furtado

//// FUN GYM

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Kids	401	4/6	2ª, 4ª	17h15/18h00	42	Rita Silva Mariana Silva
	402	3		16h45/17h30		
	412	4/5		16h45/17h30		
	403	4/5	3ª, 5ª	17h30/18h15		
	407	6/7		17h30/18h15		
Baby/Kids sábado	404	3		09h45/10h30		Rita Peixeiro Mariana Silva
	408	4		10h30/11h15		
	405	5	sáb.	11h15/12h00		
	406	6/7		12h00/13h00		



//// FORMAÇÃO GÍMNICA GERAL

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Kids	427	Formação Gimnica Feminina Base	7/10	3ª, 5ª	17h00/18h00	53	Rita Silva
	425	Formação Gimnica Feminina Base	+8	3ª, 5ª	18h00/19h00 18h30/19h30	53 31	
	420	Formação Gimnica Fem. Avançada ^{AC}	7/10	3ª, 5ª	18h00/19h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo
	421	Formação Gimnica Fem. Avançada ^{AC}	10/16	3ª, 5ª	19h00/20h00	53	
	426	Formação Gimnica Mista Base	7/12	2ª, 4ª	18h00/19h00	53	Rita Silva
	422	Formação Gimnica Mista Avançada ^{AC}		2ª, 4ª	17h00/18h00	53	Maria Rolão
Baby/Kids sábado	423	Formação Gimnica Mista	8/12	sáb.	09h30/10h30	53	Pascoal Furtado

Nota: AC=Acesso Condicionado.

//// GINÁSTICA RÍTMICA

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
Baby/Kids sábado	524	Formação ^{AC}	6/8	sáb.	09h30/10h30	52	Sara Reino
Kids Plus	510	Formação ^{AC}	6/8	3ª, 5ª	17h15/18h15	52	Aida Gonçalves
Star	518	Formação ^{AC}	6/8	2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h30		
Comp.	511	Competição Base ^{AC}	+7	2ª	18h30/20h30	AM	Sandra Nunes
				3ª a 6ª	sáb.		
Comp.	512	Competição ^{AC}	+7	2ª a 6ª	14h00/21h00	AM	
				sáb.	09h00/13h00		

Nota: AM=Academia Militar.

//// GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Star	500	Form / Comp Base ^{AC}	2015/18	3ª, 5ª	17h30/19h00	62	Miguel Loureiro
Star Plus	503	Competição Base/Masters ^{AC} e antes	2007	2ª, 4ª	20h00/22h00	62	
				5ª	20h30/22h00		
				3ª	19h00/21h00		
523	Competição Base ^{AC}	2007/12	5ª	19h00/20h30	62		
			6ª	19h30/21h00			
Comp.	506	Pre-Comp ^{AC} 1ª Div./Base	2010/13	2ª a 6ª	17h30/20h30	62	Pedro Almeida

//// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR							
Star	504	Formação ^{AC}	6/9	sáb.	09h00/10h30	62	Rita Figueiredo							
								505	Formação ^{AC}	10/12	sáb.	10h30/12h00	31/62	Margarida Cidrais
Star Plus	502	Competição Base ^{AC}	2014/15	2ª, 4ª, 6ª	17h30/19h30	62								
								525	Competição Base ^{AC}	2012	2ª a 6ª	16h00/18h00	62	
														2013/14
								508	Competição Base	2008/10	2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h30	62	Sara Nabais
Comp.	519	Competição ^{AC}	2012/13	2ª a 6ª	17h00/20h30 dom.	62								
								520	Competição ^{AC}	2010	2ª a 6ª	17h00/20h30 sáb.	09h00/13h00	62

//// GINÁSTICA ACROBÁTICA

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Star Plus 515	Formação ^{AC}	6/14	2ª, 4ª, 6ª	17h00/18h00	41	Bárbara Ferreira
Kids Plus 516	Formação ^{AC}	6/14	3ª e 5ª	17h00/18h00	41	
Comp. 517	Competição Base ^{AC}	+7	2ª a 6ª sáb.	16h30/20h30 10h00/13h30	41	Ricardo Afonso
Comp. 521	Competição ^{AC}	+8	2ª a 6ª sáb.	17h00/21h30 10h00/13h30	41	

//// TEAMGYM

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Star 728	Formação ^{AC}	6/9	2ª, 4ª, 6ª	17h00/18h00	53	Victor Gomes
729	Formação ^{AC}	10/14	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	53	Victor Gomes
Star Plus 716	Competição Base ^{AC} (TG I)	10/14	2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h30	53	Vasco Santos Victor Gomes Joana Malveiro Louise Lindblad
732	Airgym	+15	3ª, 5ª	20h00/22h00	53	Vasco Santos Victor Gomes
Comp. 730	Competição ^{AC} (TG II)	+13	2ª, 4ª, 6ª	19h00/22h30	53	Vasco Santos Victor Gomes

//// JUDO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
530	Formação	4/6	2ª, 4ª	17h00/17h45	43	Horácio Nunes
Kids Plus 533			3ª, 5ª	17h30/18h15		
531		7/10	2ª, 4ª, 6ª	17h45/18h30		
534			3ª, 5ª	18h15/19h00		
Star 532	Competição Base ^{AC}	11/14	2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h30	43	Horácio Nunes Henrique Lopes
Star Plus 536	Masters	+14	2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h00	43	Horácio Nunes Henrique Lopes
Comp.	Competição ^{AC}		2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h00		
			3ª, 5ª	19h00/21h00		
			sáb.	10h30/12h30		

//// ESGRIMA

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Star 550	Formação	+6	3ª, 5ª	18h00/19h30	01	Eduardo Pereira
Kids Plus 528			2ª, 4ª	17h00/18h00		
Star Plus 552	Competição Base ^{AC}	+10	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h30	01	Eduardo Pereira
553	Masters	+18	3ª, 5ª	19h30/21h30		
Comp. 551	Competição ^{AC}	+12	2ª a 6ª	19h30/21h30		

Nota: AC=Acesso Condicionado.

//// FUTEBOL

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Kids 560	Futebol	6/9	3ª, 5ª	17h30/18h30	Pol.	José Passo
Plus 561				10/14		
Baby/Kids 562		6/9	sáb.	09h30/10h45		
sábado 564		10/14		10h45/12h00		

//// HIP HOP

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Star 418	Hip Hop Kids	9/14	3ª, 5ª 6ª	17h30/18h30	21 72	Inês Pombal Igor Afonso

//// DANÇA CLÁSSICA

Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
430	Baby Ballet	2/3	4ª	16h30/17h00	21	Carlota Rodrigues
434	Ballet Kids	4/5	2ª	16h30/17h15	72	
432	Iniciação 1	6/8	4ª, 6ª	17h00/18h00	21	Orlando Rosado
433	Iniciação 2	8/9	2ª	17h15/18h15	72	Carlota Rodrigues
			6ª	18h00/19h00	21	
440	Intermédio	10	2ª	18h15/19h45	11	Orlando Rosado
			4ª		72	
437	Avançado		3ª	19h00/20h00	72	Carlota Rodrigues
			4ª	18h15/19h45	11	
			6ª	19h00/20h30	11	
438	Ballet Adultos		2ª	20h00/21h30	21	Orlando Rosado Carlota Rodrigues
			3ª, 6ª	20h30/22h00		

//// SHORINJI KEMPO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
414	Formação	5/11	3ª, 5ª	18h15/19h15	11	Sofia Freire
Kids Plus 415	Formação	12/17		19h15/20h15		
Star Plus 514	Competição	11 ^{AC} +18	3ª, 5ª	20h15/21h15	11	Paulo Silva
				21h15/22h15		

//// TIRO COM ARCO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
559	Formação ^{AC}	9/14	3ª, 5ª	18h00/19h00	12	Pedro Vaz
Kids Plus 563				19h00/20h00		
557	Competição Base ^{AC}	+14	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h15		
Star Plus 558				19h15/20h30		



//// CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Star 701	Pré-Especial Raparigas ^{AC}	+7	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida
Star Plus 702	Especial Raparigas ^{AC}	+10	2ª, 4ª, 6ª	18h45/20h15	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida
714	Mãe d'Água ^{AC}	+16	2ª, 4ª, 6ª	20h00/22h00	42	Maria Rolão João Almeida
700	Especial Rapazes ^{AC}	+7	2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h30	52	Gonçalo Sousa
Star Plus 703	Passo a Passo ^{AC}	+7	3ª, 5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 53	Pascoal Furtado
717	Ponto Zero ^{AC}	+10	2ª 3ª, 5ª sáb.	19h45/21h45 19h45/21h30 17h00/20h00	51/41 51 41	Pascoal Furtado
Star 718	Descompasso ^{AC}	+18	2ª, 5ª	21h30/23h30	41	Pascoal Furtado
513	Ritmica de Grupo ^{AC}	11/15	3ª, 5ª	18h15/19h45	52	Andreia Alves Sara Reino
Star Plus 722	Atitudes ^{AC}	+16	3ª, 5ª	19h30/21h30	52/53	Andreia Alves
Star 725	Mini Mix ^{AC}	12/17	3ª, 5ª	19h15/20h45	53/42	Ana Lourenço
Star Plus 719	Mix Appeal ^{AC}	+18	2ª 4ª, 6ª	20h45/22h45	51 41	Natacha Paiva
Star 429	Hip Hop Teens ^{AC}	10/16	3ª, 5ª 6ª	19h30/20h30	81 72	Igor Afonso
721	Anankê ^{AC}		3ª, 5ª 6ª	20h30/22h30	52 51	Ana Pinheiro Igor Afonso
Star Plus 723	Imagens Dança Contemporânea ^{AC}	+14	2ª, 4ª, 6ª	20h10/21h30	71	Rita Garcez
724	Dança Jazz Contemporânea ^{AC}		3ª, 5ª	20h15/22h15	71	Orlando Rosado
715	Mimanu ^{AC}	+40	2ª, 4ª, 6ª	19h30/20h30	52	Leonor Caeiro
Star 710	In Classe Sports4All ^{AC}	+12	2ª 5ª	16h00/18h00 15h30/17h30	21	Ana Louseiro Sara Jorge

AC=Acesso Condicionado.

//// TIRO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
660	Carabina-Form ^{AC}	+14	3ª	17h30/19h00	13	Sara Antunes
Kids Plus 661	Carabina-Form ^{AC}		3ª	19h15/20h45	13	Sara Antunes
662	Pistola-Form ^{AC}		2ª	17h30/19h00	13	José Pêgo
663	Pistola-Form ^{AC}		2ª	19h15/20h45	13	José Pêgo
554	Carabina-Comp ^{AC}		3ª 5ª	17h30/19h00 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes
555	Carabina-Comp ^{AC}		3ª 5ª	19h15/20h45 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes
Star 556	Pistola-Comp ^{AC}		2ª 4ª	17h30/19h00 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo
565	Pistola-Comp ^{AC}		2ª 4ª	19h15/20h45 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo

CDNJ=Complexo Desportivo Nacional do Jamor.

//// VOLEIBOL FEMININO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
901	Minis	2009		18h30/20h00		Paulo Santos
Star 903	Cadetes ^{AC}	2012	3ª, 5ª	18h30/20h00	Escola Secund. Pedro Nunes	Paulo Santos
904	Juvenis ^{AC}	2005		18h30/20h00	Nunes	Paulo Santos
Star Plus 905	Juniores ^{AC}	2004	2ª, 3ª, 5ª	20h00/22h00		Paulo Santos

IDADE=Ano de Nascimento.



INSCRIÇÕES (POR CARTÃO)

CARTÃO BABY/KIDS SÁBADO

O **CARTÃO BABY/KIDS** é direccionado a inscrições em Classes de Baby Gym, Fun Gym, Formação Gimnica e Formação específica.

CARTÃO KIDS

O **CARTÃO KIDS** é direccionado a inscrições em Classes de Formação.

CARTÃO KIDS PLUS

O **CARTÃO KIDS Plus** é direccionado a inscrições em Classes de Formação específica.

CARTÃO STAR

O **CARTÃO STAR** é direccionado a inscrições em Classes de Formações específicas, Pré-Representação e Representação.

CARTÃO STAR PLUS

O **CARTÃO STAR Plus** é direccionado a inscrições em Classes de Representação e Competição.

CARTÃO COMPETIÇÃO

O **CARTÃO COMPETIÇÃO** é direccionado a inscrições em Classes de Competição Base e Competição.

TABELA DE PREÇOS

CARTÃO - PAGAMENTO ANUAL

	Balcão	SDD(mensal)
BABY/KIDS (sábado)	€315,00	€35,00 ⁽¹⁾
KIDS	€427,50	€47,50 ⁽¹⁾
KIDS PLUS	€445,00	€48,50 ⁽¹⁾

	Balcão	SDD(mensal)
STAR	€472,50	€52,50 ⁽¹⁾
STAR PLUS	€550,00	€55,00 ⁽²⁾
COMPETIÇÃO	€600,00	€60,00 ⁽²⁾

DANÇA CLÁSSICA - PAGAMENTO ANUAL

	Balcão	SDD(mensal)
<i>Baby Ballet (2/3 anos)</i>	€270,00	€30,00 ⁽¹⁾
<i>Ballet Kids (4/5 anos)</i>	€315,00	€35,00 ⁽¹⁾
<i>Iniciação 1 (6/8 anos)</i>	€513,00	€57,00 ⁽¹⁾
<i>Iniciação 2 (8/9 anos)</i>	€513,00	€57,00 ⁽¹⁾

	Balcão	SDD(mensal)
<i>Intermédio (10 anos)</i>	€603,00	€67,00 ⁽¹⁾
<i>Avançado</i>	€603,00	€67,00 ⁽¹⁾
<i>Ballet Adultos</i>	€550,00	€55,00 ⁽¹⁾

Os preços apresentados incluem o valor de quota de Sócio Praticante e de inscrição na prática desportiva.

(1) Pagamento até 10 meses (de Setembro a Junho); (2) Pagamento até 11 meses (Setembro a Julho).

• DESCONTOS

1. Fidelização (para inscrições anuais ao Balcão)

a) com 2 a 4 anos de Sócio: 2%; b) com 5 a 10 anos de Sócio: 4%; c) com mais de 10 anos de Sócio: 6%.

2. Irmãos 5% em inscrições anuais ao Balcão, de irmãos de idade inferior a 18 anos.

A adesão a um cartão dá apenas acesso à Classe em que se inscreve, sendo que, nas inscrições em mais de uma Classe, é oferecido um desconto de 50% na de menor valor (não acumulável com qualquer outro desconto).

• PERÍODOS DE FUNCIONAMENTO E FÉRIAS

- Cartões Baby/Kids sábado, Kids, Kids Plus e Star - Início a 05.09.2022 e término a 30.06.2023;

- Cartão Star Plus e Competição - Início a 05.09.2022 e término a 30.07.2023;

Nos Cartões Baby/Kids sábado, Kids e Kids Plus as aulas encerram durante os períodos de férias escolares de Natal (19 Dezembro a 01 Janeiro), Carnaval (20 a 22 Fevereiro) e Páscoa (3 a 9 Abril).

• TAXAS FEDERATIVAS

As Taxas de Filiação nas Federações não se encontram incluídas nos preços apresentados, sendo suportadas pelos próprios Atletas.

QUOTA ANUAL DE SÓCIO

Idade	SDD	Balcão
18 anos (igual ou inferior)	€30	€37,50
19 a 29 anos	€60	€75
30 a 64 anos	€90	€112,50
65 anos (igual ou superior)	€60	€75

	SDD	Balcão
Familiar (inclui cônjuge, filhos menores e 18 anos inclusive)	€150	€187,50
Correspondentes	€30	€37,50
Antiguidade (mais de 50 anos)	Isento	Isento

• Existe alteração automática da categoria de Quota no ano civil em que o Sócio completa 19, 30 ou 65 anos.

• **JÓIA DE INSCRIÇÃO** €50 - necessária para ser Sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de Sócios estão isentos deste pagamento).

• SUSPENSÃO DE INSCRIÇÃO

Em caso de incapacidade temporária para a prática de actividade física por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentada, o Sócio poderá suspender a sua inscrição, que será retomada após o final da incapacidade. Nestes casos (doença, desemprego, mudança de local de trabalho ou residência), é feito um crédito no final da data de término da inscrição no caso de inscrição anual ao balcão. No caso de pagamentos mensais por Débito Directo (sdd) é interrompido o débito no período de ausência do Sócio.

• DESVINCULAÇÃO

Para desvinculação de Sócio do GCP é necessário entregar, por escrito, um pedido de demissão de Sócio até 20 de Dezembro. A não apresentação da demissão, implicará a cobrança da Quota Anual de Sócio a partir do 1º dia útil de Janeiro do ano seguinte. O facto de terminar o pagamento da prática desportiva, não implica que não haja a obrigação de pagamento da Quota de Sócio.

• DEVOLUÇÕES

O GCP não procederá à devolução de qualquer montante previamente liquidado, salvo os casos de força maior enunciados e desde que devidamente fundamentados:

a) Doença incapacitante, em termos definitivos, para a prática de actividade física.

b) Situação de desemprego involuntário por um período superior a 3 meses. Em tais casos, o GCP procederá à devolução do montante proporcional, correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

• SEGURO DESPORTIVO

Todos os inscritos nas actividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais, que tem uma franquia de €30 por cada participação de acidente, excepto os atletas de competição e representação que é de €50. Esta apólice tem a cobertura para despesas de tratamento de €5.000 e €7.000, respectivamente.

Nota: consulte o nosso Regulamento Interno.






GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

SEDE

 Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa

 213 841 580

 info@gcp.pt

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2^a a 6^a feira: 07h00 às 24h00

Sábados: 08h30 às 20h00

Domingos e feriados: 09h00 às 24h00



www.gcp.pt



Ginasio Clube Português



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