



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

# //// HORÁRIO ACTIVIDADES 2022/23



FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO  
E REPRESENTAÇÃO

### //// BABY GYM

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

### //// FUN GYM

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
<b>Kids</b>	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		
<b>Baby/Kids</b> 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
<b>Kids</b>	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 <sup>AC</sup>	7/10	3ª, 5ª	18h00/19h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo
	421	Formação Gimnica Fem. Avançada <sup>AC</sup>	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 <sup>AC</sup>		2ª, 4ª	17h00/18h00	53	Maria Rolão
<b>Baby/Kids</b> 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
<b>Baby/Kids</b> sábado	524	Formação <sup>AC</sup>	6/8	sáb.	09h30/10h30	52	Sara Reino
<b>Kids Plus</b>	510	Formação <sup>AC</sup>	6/8	3ª, 5ª	17h15/18h15	52	Aida Gonçalves
<b>Star</b>	518	Formação <sup>AC</sup>	6/8	2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h30		
<b>Comp.</b>	511	Competição Base <sup>AC</sup>	+7	2ª	18h30/20h30	AM	Sandra Nunes
				3ª a 6ª	17h30/20h30		
<b>Comp.</b>	512	Competição <sup>AC</sup>	+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
<b>Star</b>	500	Form / Comp Base <sup>AC</sup>	2015/18	3ª, 5ª	17h30/19h00	62	Miguel Loureiro
	502	Form / Comp Base <sup>AC</sup>	2012/15	2ª, 4ª, 6ª	17h30/19h30	62	Miguel Loureiro
<b>Star Plus</b>	503	Competição Base/Masters <sup>AC</sup> e antes	2007	2ª, 4ª, 5ª	20h00/22h00 20h30/22h00	62	Pedro Almeida
	523	Competição Base <sup>AC</sup>	2007/12	3ª, 5ª, 6ª	19h00/21h00 19h00/20h30 19h30/21h00	62	
<b>Comp.</b>	506	Pre-Comp <sup>AC</sup> 1ª Div./Base	2010/13	2ª a 6ª	17h30/20h30	62	
	507	Competição <sup>AC</sup> 1ª Div./Elite e antes	2010	2ª a 6ª	16h00/20h00 sáb. ou dom. 17h00/21h00	62	

### //// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
<b>Star</b>	504	Formação <sup>AC</sup>	6/9	sáb.	09h00/10h30	62	Rita Figueiredo
	505	Formação <sup>AC</sup>	10/12	sáb.	10h30/12h00		
	500	Formação <sup>AC</sup>	2016/17	3ª, 5ª	18h00/19h30	31/62	Margarida Cidrais
<b>Star Plus</b>	502	Competição Base <sup>AC</sup>	2014/15	2ª, 4ª, 6ª	17h30/19h30	62	Sara Nabais
	525	Competição Base <sup>AC</sup>	2012/2013/14	2ª a 6ª	16h00/18h00	62	
	508	Competição Base	2008/10	2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h30	62	
	509	Competição Masters <sup>AC</sup> e antes	2007	3ª, 5ª, 6ª	19h30/21h30	62	
<b>Comp.</b>	519	Competição <sup>AC</sup>	2012/13	2ª a 6ª	17h00/20h30 17h00/20h00	62	
	520	Competição <sup>AC</sup>	2010	2ª a 6ª	17h00/20h30 09h00/13h00	62	

## //// GINÁSTICA ACROBÁTICA

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

## //// TEAMGYM

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
<b>Star</b> 728	Formação <sup>AC</sup>	6/9	2ª, 4ª, 6ª	17h00/18h00	53	Victor Gomes
729	Formação <sup>AC</sup>	10/14	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	53	Victor Gomes
<b>Star Plus</b> 716	Competição Base <sup>AC</sup> (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
<b>Comp.</b> 730	Competição <sup>AC</sup> (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
<b>Kids Plus</b> 533			3ª, 5ª	17h30/18h15		
531		7/10	2ª, 4ª, 6ª	17h45/18h30		
534			3ª, 5ª	18h15/19h00		
<b>Star</b> 532	Competição Base <sup>AC</sup>	11/14	2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h30	43	Horácio Nunes Henrique Lopes
<b>Star Plus</b> 536	Masters	+14	2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h00	43	Horácio Nunes Henrique Lopes
<b>Comp.</b>	Competição <sup>AC</sup>		2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h00		
			3ª, 5ª	19h00/21h00		
			sáb.	10h30/12h30		

## //// ESGRIMA

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

Nota: AC=Acesso Condicionado.

## //// FUTEBOL

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

## //// HIP HOP

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
<b>Star</b> 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
<b>Kids Plus</b> 414	Formação	5/11	3ª, 5ª	18h15/19h15	11	Sofia Freire
415	Formação	12/17		19h15/20h15		
<b>Star Plus</b> 514	Competição	11 <sup>AC</sup> +18	3ª, 5ª	20h15/21h15	11	Paulo Silva
				21h15/22h15	43	

## //// TIRO COM ARCO

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



### //// CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
<b>Star</b> 701	Pré-Especial Raparigas <sup>AC</sup>	+7	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida
<b>Star Plus</b> 702	Especial Raparigas <sup>AC</sup>	+10	2ª, 4ª, 6ª	18h45/20h15	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida
714	Mãe d'Água <sup>AC</sup>	+16	2ª, 4ª, 6ª	20h00/22h00	42	Maria Rolão João Almeida
700	Especial Rapazes <sup>AC</sup>	+7	2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h30	52	Gonçalo Sousa
<b>Star Plus</b> 703	Passo a Passo <sup>AC</sup>	+7	3ª, 5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 53	Pascoal Furtado
717	Ponto Zero <sup>AC</sup>	+10	2ª 3ª, 5ª sáb.	19h45/21h45 19h45/21h30 17h00/20h00	51/41 51 41	Pascoal Furtado
<b>Star</b> 718	Descompasso <sup>AC</sup>	+18	2ª, 5ª	21h30/23h30	41	Pascoal Furtado
513	Ritmica de Grupo <sup>AC</sup>	11/15	3ª, 5ª	18h15/19h45	52	Andreia Alves Sara Reino
<b>Star Plus</b> 722	Atitudes <sup>AC</sup>	+16	3ª, 5ª	19h30/21h30	52/53	Andreia Alves
<b>Star</b> 725	Mini Mix <sup>AC</sup>	12/17	3ª, 5ª	19h15/20h45	53/42	Ana Lourenço
<b>Star Plus</b> 719	Mix Appeal <sup>AC</sup>	+18	2ª 4ª, 6ª	20h45/22h45	51 41	Natacha Paiva
<b>Star</b> 429	Hip Hop Teens <sup>AC</sup>	10/16	3ª, 5ª 6ª	19h30/20h30	81 72	Igor Afonso
721	Anankê <sup>AC</sup>		3ª, 5ª 6ª	20h30/22h30	52 51	Ana Pinheiro Igor Afonso
<b>Star Plus</b> 723	Imagens Dança Contemporânea <sup>AC</sup>	+14	2ª, 4ª, 6ª	20h10/21h30	71	Rita Garcez
724	Dança Jazz Contemporânea <sup>AC</sup>		3ª, 5ª	20h15/22h15	71	Orlando Rosado
715	Mimanu <sup>AC</sup>	+40	2ª, 4ª, 6ª	19h30/20h30	52	Leonor Caeiro
<b>Star</b> 710	In Classe Sports4All <sup>AC</sup>	+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 <sup>AC</sup>	+14	3ª	17h30/19h00	13	Sara Antunes
<b>Kids Plus</b> 661	Carabina-Form <sup>AC</sup>		3ª	19h15/20h45	13	Sara Antunes
662	Pistola-Form <sup>AC</sup>		2ª	17h30/19h00	13	José Pêgo
663	Pistola-Form <sup>AC</sup>		2ª	19h15/20h45	13	José Pêgo
554	Carabina-Comp <sup>AC</sup>		3ª 5ª	17h30/19h00 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes
555	Carabina-Comp <sup>AC</sup>		3ª 5ª	19h15/20h45 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes
<b>Star</b> 556	Pistola-Comp <sup>AC</sup>		2ª 4ª	17h30/19h00 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo
565	Pistola-Comp <sup>AC</sup>		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
<b>Star</b> 903	Cadetes <sup>AC</sup>	2012	3ª, 5ª	18h30/20h00	Escola Secund. Pedro Nunes	Paulo Santos
904	Juvenis <sup>AC</sup>	2005		18h30/20h00	Nunes	Paulo Santos
<b>Star Plus</b> 905	Juniores <sup>AC</sup>	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)	Balcão	SDD(mensal)
<b>BABY/KIDS</b> (sábado)	€315,00	€35,00 <sup>(1)</sup>	<b>STAR</b>	€472,50 €52,50 <sup>(1)</sup>
<b>KIDS</b>	€427,50	€47,50 <sup>(1)</sup>	<b>STAR PLUS</b>	€550,00 €55,00 <sup>(2)</sup>
<b>KIDS PLUS</b>	€445,00	€48,50 <sup>(1)</sup>	<b>COMPETIÇÃO</b>	€600,00 €60,00 <sup>(2)</sup>

## DANÇA CLÁSSICA - PAGAMENTO ANUAL

	Balcão	SDD(mensal)	Balcão	SDD(mensal)
<i>Baby Ballet (2/3 anos)</i>	€270,00	€30,00 <sup>(1)</sup>	<i>Intermédio (10 anos)</i>	€603,00 €67,00 <sup>(1)</sup>
<i>Ballet Kids (4/5 anos)</i>	€315,00	€35,00 <sup>(1)</sup>	<i>Avançado</i>	€603,00 €67,00 <sup>(1)</sup>
<i>Iniciação 1 (6/8 anos)</i>	€513,00	€57,00 <sup>(1)</sup>	<i>Ballet Adultos</i>	€550,00 €55,00 <sup>(1)</sup>
<i>Iniciação 2 (8/9 anos)</i>	€513,00	€57,00 <sup>(1)</sup>		

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		SDD	Balcão
<b>18 anos</b> (igual ou inferior)	€30	€37,50	<b>Familiar</b> (inclui cônjuge, filhos menores e 18 anos inclusive)	€150	€187,50
<b>19 a 29 anos</b>	€60	€75	<b>Correspondentes</b>	€30	€37,50
<b>30 a 64 anos</b>	€90	€112,50	<b>Antiguidade</b> (mais de 50 anos)	Isento	Isento
<b>65 anos</b> (igual ou superior)	€60	€75			

• 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](mailto:info@gcp.pt)

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira: 07h00 às 24h00

Sábados: 08h30 às 20h00

Domingos e feriados: 09h00 às 24h00



[www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)



Ginasio Clube Português



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