



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

# //// HORÁRIO ACTIVIDADES 2022/23



EXERCÍCIO E SAÚDE



### //// SAAT SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO

Para uma prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o perfil de cada pessoa.

Assim, antes de iniciar o seu treino, é fundamental fazer uma avaliação que inclua a estratificação do risco cardiovascular, a composição corporal, o nível de condição física e a avaliação postural e funcional.

Na SAAT poderá fazê-la gratuitamente e solicitar uma reavaliação, também gratuita, sempre que necessário.

### //// CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO (SE)

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.
+ 14	2ª a 6ª	07h00/22h00	Sala de Exercício
	sáb.	09h00/20h00	
	dom. e feriados	09h00/14h00	

### //// FITNESS

MODALIDADE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	
AERÓBICA	+ 14	2ª	18h25/19h10	21	Fátima Gaboleiro	
		4ª	19h10/19h55	61		
AEROSTEP	+ 14	6ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro	
ALONGAMENTOS	+ 14	3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe	
		5ª	13h25/14h00		Joana Pacheco	
		2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45		Sónia Filipe	
		4ª	13h30/14h00		Ana Pires	
		6ª	13h15/14h00		51	Andreia Alves
		6ª	20h00/20h45		61	Joana Pacheco
		sáb.	11h35/12h20		61	Carla Moreira
BARRA DE CHÃO	+ 14	2ª, 6ª	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo	
		4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo	
		3ª, 5ª	09h00/10h00	72	Irina Chernyshova	
		3ª, 5ª	12h15/13h15	72	Irina Chernyshova	
		2ª, 5ª	19h00/19h45	72	Rosário Pintassilgo	
BIKE	+ 14	2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	14	Helena Gaspar	
		3ª, 5ª	13h10/13h55		Alexandra Silva	
		3ª, 5ª	19h00/19h45		Helena Gaspar	
		sáb.	11h00/11h45		Helena Gaspar	
CARDIO GAP	+ 14	3ª, 5ª	18h15/19h00	51	Ana Pires	
CIRCUITO	+ 14	3ª, 5ª	12h30/13h00	21	Alexandra Silva	
		dom.	10h40/11h25	51	Carla Moreira	
CIRCUITO POWER	+ 14	2ª, 4ª	19h15/19h45	51	Dinora Mendonça	
		4ª	13h00/13h30	61	Ana Pires	
		6ª	19h15/19h45	51	Alexandra Silva	

### //// FITNESS

MODALIDADE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
FITBOXE	+ 14	2ª, 4ª, 6ª	13h00/13h45	21	João Gaspar
		3ª, 5ª	19h30/20h15		
GLOBAL TRAINING	+ 14	2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe
		2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Dinora Mendonça
		2ª, 4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
		6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
		2ª, 4ª, 6ª	18h20/19h05	61	Dinora Mendonça
		3ª, 5ª	07h00/07h45	52	Carla Moreira
		3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Carla Moreira
		3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
LOCAL/BALL	+ 14	2ª, 4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
		2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	51	Ana Pires
LOCAL POWER	+ 14	3ª, 5ª	12h30/13h15	61	
		2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	51	Sónia Filipe
LOCALIZADA	+ 14	2ª, 4ª	20h00/20h45	61	Joana Pacheco
		3ª, 5ª	08h15/09h00		Joana Pacheco
		3ª, 5ª	18h40/19h25		Sónia Filipe
		sáb.	10h45/11h30		Carla Moreira
MIND STRETCHING	+ 14	dom.	11h35/12h20	61	Carla Moreira
PUMP POWER	+ 14	2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	21	Sara Broa
PUMPPower/TRX	+ 14	sáb.	09h50/10h35	21	Carla Moreira
STEP	+ 14	2ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro
		4ª	18h25/19h10	21	
TRX	+ 14	3ª, 5ª	13h30/14h05	21	Ana Pires
TRX/CIRCUITO	+ 14	3ª, 5ª	07h00/07h35	21	Jorge Duarte

### //// SÉNIOR FIT

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 55	2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Luisa Ministro
	2ª, 4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
	2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves
	3ª, 5ª	12h05/12h50	51	Luisa Ministro

### //// TOTAL CONDITION

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 55	2ª, 4ª, 6ª	07h15/08h00	52	Manuel Fonseca
	2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Luisa Ministro
	2ª, 4ª, 6ª	17h15/18h00	61	Leonor Caeiro
	4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
	3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Luisa Ministro
	3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Joana Pacheco

### //// MODERADA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 65	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	15h45/16h30	51	Luisa Ministro

### //// PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	09h15/10h00	71	Alexandra Silva

### //// PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup>	10h30/11h30	71	Alexandra Silva

### //// DANÇAS DE SALÃO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	20h10/21h10	72	António Sales

### //// FLAMENCO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 14	5 <sup>a</sup>	13h00/14h00	52	Cláudia Pargana

### //// SEVILHANAS INTERMÉDIO/AVANÇADO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 14	3 <sup>a</sup>	13h00/14h00	52	Cláudia Pargana

### //// PILATES NÍVEL 1

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	08h00/08h45	71	Ana Pires
	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	17h50/18h50		António Rivotti
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	08h15/09h00		Teresa Cunha
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	12h45/13h45		Catarina Louro
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h10/20h10		Catarina Louro

### //// PILATES NÍVEL 2

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 14	2 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	13h00/14h00	71	Ana Pires
	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	19h00/20h00		Teresa Cunha
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	11h00/12h00		Ana Pires
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	18h00/19h00		Catarina Louro

### //// YOGA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 14	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	18h15/19h25		Maria Júlia Jesus
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	18h30/19h30		Maria João Carneiro

### //// HATHA YOGA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	07h30/08h30	81	Marta Jorge
	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	19h45/20h45		Paula Neves
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	07h30/08h30		Ana Lopes
	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	13h00/14h00		Ricardo Ferreira
	sáb.	09h20/10h20		Paula Neves

### //// CLUBE DA CORRIDA

MODALIDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
indoor e outdoor	2 <sup>a</sup>	12h30/13h15	21	Ana Rodrigues
	4 <sup>a</sup>	07h30/08h30	Monsanto*	

\*Ponto de encontro: Parque de estacionamento do Moinho do Penedo.

### //// AIKIDO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	2 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	13h00/14h00	43	João Tinoco
	4 <sup>a</sup>	12h30/13h30		

### //// JOGO DO PAU

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	13h30/14h30	53	Nuno Russo

### //// KRAV MAGA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 16	2 <sup>a</sup> ,4 <sup>a</sup> ,6 <sup>a</sup>	12h30/13h30	53	José Pinto

### //// ESGRIMA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 18	3 <sup>a</sup> ,5 <sup>a</sup>	19h30/21h30	02	José Godinho

# INSCRIÇÕES (POR CARTÃO)

## CARTÃO GOLD

O **CARTÃO GOLD** inclui acesso em livre trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo e regime de Utilização Livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique (Horários sob consulta).

## CARTÃO GOLD OFF-PEAK

O **CARTÃO GOLD OFF-PEAK** inclui acesso à Sala de Exercício e Aulas de Grupo, de 2ª a 6ª das 10h00 às 12h00, das 14h00 às 16h00 e das 20h00 às 22h00 e sábados e domingos no horário normal de funcionamento da instalação, e ainda acesso em regime de Utilização Livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique (Horários sob consulta).

## CARTÃO GOLD SÉNIOR

O **CARTÃO GOLD SÉNIOR** destina-se a Sócios a partir dos 65 anos e inclui acesso em livre trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo e regime de Utilização Livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique (Horários sob consulta).



# TABELA DE PREÇOS

## CARTÃO

	ANUAL		SEMESTRAL		TRIMESTRAL		MENSAL
	Balcão	SDD(mensal)	Balcão	SDD(mensal)	Balcão	SDD(mensal)	Balcão
<b>GOLD<sup>(1)</sup></b>	€605,00	€55,00	€390,50	€69,00	€220,00	€77,00	€82,50
<b>GOLD SÉNIOR<sup>(1)(2)</sup></b>	€528,00	€49,50	€336,50	€60,50	€192,50	€68,00	€71,50
<b>GOLD OFF-PEAK<sup>(3)</sup></b>	€473,00	€44,00	€297,00	€54,00	€170,50	€60,50	€63,50

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

(1) Os cartões Gold e Gold Sénior anuais incluem o acesso a regime de Utilização Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique, de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábado das 08h45 às 18h00 e domingo das 08h45 às 13h00 (Acesso limitado; consulte as Regras de Utilização da Piscina);

(2) Reservado a Sócios com idade igual ou superior a 65 anos na data de inscrição;

(3) Horário Gold Off-Peak de 2ª a 6ª das 10h00 às 12h00, das 14h00 às 16h00 e das 20h00 às 22h00 e sábado e domingo no horário normal de funcionamento da instalação, com 15 minutos de entrada antes do horário e 30 minutos de saída após o término do mesmo.

## • 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.

## • PERÍODOS DE FUNCIONAMENTO E FÉRIAS

Cartões Gold - Início a 05.09.2022. Tendo em consideração a menor frequência do Clube nos meses de Verão, os horários são reduzidos entre 17 de Julho e 03 de Setembro de 2023. No período entre o Natal e o Ano Novo, de 19 de Dezembro de 2022 a 1 de Janeiro 2023, também existe redução de aulas pelo mesmo motivo. 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 de 2022, 01 de Janeiro e 07 e 09 de Abril de 2023.



## QUOTA ANUAL DE SÓCIO

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

	SDD	Balcão
<b>Familiar</b> (inclui cônjuge, filhos menores e 18 anos inclusive)	€150	€187,50
<b>Correspondentes</b>	€30	€37,50
<b>Antiguidade</b> (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. Esta apólice tem a cobertura para despesas de tratamento de €5.000.

**Nota:** consulte o nosso Regulamento Interno.







GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

### **SEDE**

 Praça Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa

 213 841 580       info@gcp.pt

### **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

2ª a 6ª 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)