



# GCP PADEL

AMOREIRAS

## VENHA CONHECER AS NOSSAS AULAS

Aulas de Grupo (4 pessoas)  
35€ Horário Off Peak | 40€ Horário Premium

CONTACTE-NOS PARA MARCAR  
UMA AULA EXPERIMENTAL GRÁTIS!

### RESERVAS DE CAMPOS (valor/Pax)<sup>(1)</sup>

	Off Peak (1h)		Premium (1h)		Off Peak (1,5h)		Premium (1,5h)	
	Descoberto	Coberto	Descoberto	Coberto	Descoberto	Coberto	Descoberto	Coberto
Sócios	€5,00	€6,00	€6,00	€6,50	€7,50	€9,00	€9,00	€9,75
Não sócios	€6,00	€7,00	€6,50	€7,50	€9,00	€10,50	€9,75	€11,25

<sup>(1)</sup> Mínimo 4 Pax.

### AULAS - MENSALIDADES 11 Meses - Débito Directo (valor/Pax)<sup>(2)</sup>

	1 ALUNO			2 ALUNOS		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x sem.	€120	-	€140	€60	-	€80
Aula 2x sem.	€210	€235	€260	€100	€120	€140
	3 ALUNOS			4 ALUNOS		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x sem.	€45	-	€60	€35	-	€40
Aula 2x sem.	€85	€92	€100	€63	€68	€73

<sup>(2)</sup> Pagamento ao Balcão acresce 10€.

### PACKS DE AULAS (valor/Pax)

	1 AULA		4 AULAS		8 AULAS	
	Off Peak	Premium	Off Peak	Premium	Off Peak	Premium
1 Aluno	€35	€42	€128	€150	€230	€270
2 Alunos	€21	€25	€77	€90	€138	€162
3 Alunos	€17	€20	€61	€72	€110	€130
4 Alunos	€14	€16	€50	€58	€90	€104

**PROGAME** Off Peak €15 Premium €18 3 Alunos. Valor Pax.

Aluguer de raquete (unidade) - €3

Off Peak de 2ª a 6ª das 10h00 às 17h00;  
Premium de 2ª a 6ª das 17h00 às 23h00, sábados, domingos e feriados.  
Misto aplicável para inscrições em 2xsemana quando uma aula é marcada em Off Peak e outra aula em Premium.  
Horário do GCP Padel de 2ª a 6ª, domingos e feriados das 10h00 às 23h00, sábados das 10h00 às 20h00.

## O PADEL

O Padel é um desporto de raquete, jogado a pares e utilizando raquetes e bolas próprias. O campo é rectangular, totalmente fechado, tem 10 metros de largura por 20 de comprimento e uma rede no meio. Nos topos e em parte das laterais tem uma superfície em vidro ou em alvenaria. A superfície do campo pode ser em relva sintética, alcatifa ou betão poroso. As duas primeiras são as mais habituais.

## VANTAGENS DO PADEL

É difícil encontrar um desporto de equipa que tenha tantos adeptos de ambos os sexos e com uma abrangência etária tão grande (dos 5/6 anos aos 80). Esta é uma das características mais interessantes do desporto, que muitas vezes é jogado em família. A facilidade de aprendizagem é outra das vantagens, sendo possível trocar bolas e disputar pontos desde a primeira experiência. Com o apoio de monitores especializados e jogando com alguma frequência (idealmente duas vezes por semana) pode evoluir-se bastante e num curto espaço de tempo. É um desporto divertido, com muitas trocas de bolas e, por ser jogado a pares, trás uma componente social incrível!

O facto de ser fácil de aprender e poder ser jogado por mulheres e homens de todas as idades não quer dizer que o Padel seja um desporto limitado, quer em termos estratégicos, quer em termos físicos. Num nível competitivo o Padel é tão exigente fisicamente como outros desportos de raquete e tem uma grande complexidade táctica e estratégica. Para último é importante realçar que a principal razão para o sucesso do Padel é o facto de ser altamente “viciante”. A taxa de retenção dos first timers, ou seja, a percentagem de jogadores que continua a jogar depois da primeira vez é muito alta, superando provavelmente os 80 a 90%.

## REGRAS BÁSICAS

- O serviço é feito por baixo e não pode ser feito acima da cintura.
- No serviço a bola deve bater primeiro no chão atrás da linha de fundo. Deve ser cruzado, passar a rede e acertar dentro da zona de recepção do campo do adversário.
- No serviço e passada a rede, se a bola bater no campo contrário e tocar na rede metálica que limita o campo antes do segundo ressalto, é considerada falta.
- A pontuação é igual à do ténis, ou seja, para ganhar um jogo é preciso ganhar quatro pontos seguidos (i.e 15-0, 30-0, 40-0 e jogo).
- O jogador que responde ao serviço não pode responder directamente em vólei (sem a bola bater no chão).
- É permitido aos jogadores sair do campo e devolver a bola enquanto não ocorrer o seu segundo ressalto.

## ALGUNS CONSELHOS PRÁTICOS

- Não tente acabar o ponto à primeira. Numa fase inicial, mais de metade dos pontos perdidos são erros forçados do jogador. Seja paciente e dê oportunidade aos seus adversários de falharem.
- As paredes são suas amigas. Tente não ficar muito perto da parede de fundo porque assim torna-se mais difícil apanhar os ressaltos. Lembre-se que as paredes de fundo e laterais existem para facilitar o jogo e não para atrapalhar.
- Não fique no fundo do campo e conquista a rede. O padel é um desporto de ocupação do espaço. Quanto mais rápido conquistar a rede, mais probabilidade terá de ganhar o ponto.
- Não tente ganhar o ponto com o serviço. No padel o serviço não é uma pancada decisiva. Sirva essencialmente para ter tempo para subir à rede.