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	51	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		Irina Chernyshova
		2ª,5ª	19h00/19h45		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	51	Carla Moreira
		3ª,5ª	07h45/08h30	51	Carla Moreira
		3ª,5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
		3ª,5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires
LOCAL/BALL	+14	2ª,4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
LOCAL POWER	+14	2ª,4ª,6ª	18h15/19h00	51	Ana Pires
		3ª,5ª	12h30/13h15	61	
LOCALIZADA	+14	2ª,4ª,6ª	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
		2ª,4ª	20h00/20h45		Joana Pacheco
		3ª,5ª	08h15/09h00		Joana Pacheco
		3ª,5ª	18h40/19h25		Sónia Filipe
		sáb.	10h45/11h30	51	Carla Moreira
MIND STRETCHING	+14	dom.	11h35/12h20	61	Carla Moreira
PUMP POWER	+14	2ª,4ª,6ª	19h15/20h00	21	Sara Broa
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	3ª,5ª	15h45/16h30	51	Luisa Ministro

//// PRÉ PARTO

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

//// PÓS PARTO

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

//// DANÇAS DE SALÃO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	3ª,5ª	20h10/21h40	72	António Sales

//// FLAMENCO

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

//// SEVILHANAS INTERMÉDIO/AVANÇADO

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

//// PILATES NÍVEL 1

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

//// PILATES NÍVEL 2

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

//// YOGA

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

//// HATHA YOGA

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

//// CLUBE DA CORRIDA

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

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

//// AIKIDO

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

//// JOGO DO PAU

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

//// KRAV MAGA

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

//// ESGRIMA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 18	3ª,5ª	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
GOLD (1)	€605,00	€55,00	€390,50	€69,00	€220,00	€77,00	€82,50
GOLD SÉNIOR (1)(2)	€528,00	€49,50	€336,50	€60,50	€192,50	€68,00	€71,50
GOLD OFF-PEAK (3)	€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
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 términos 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 S ócio 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

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 Ginasio Clube Português gcp_ginasioclubeportugues