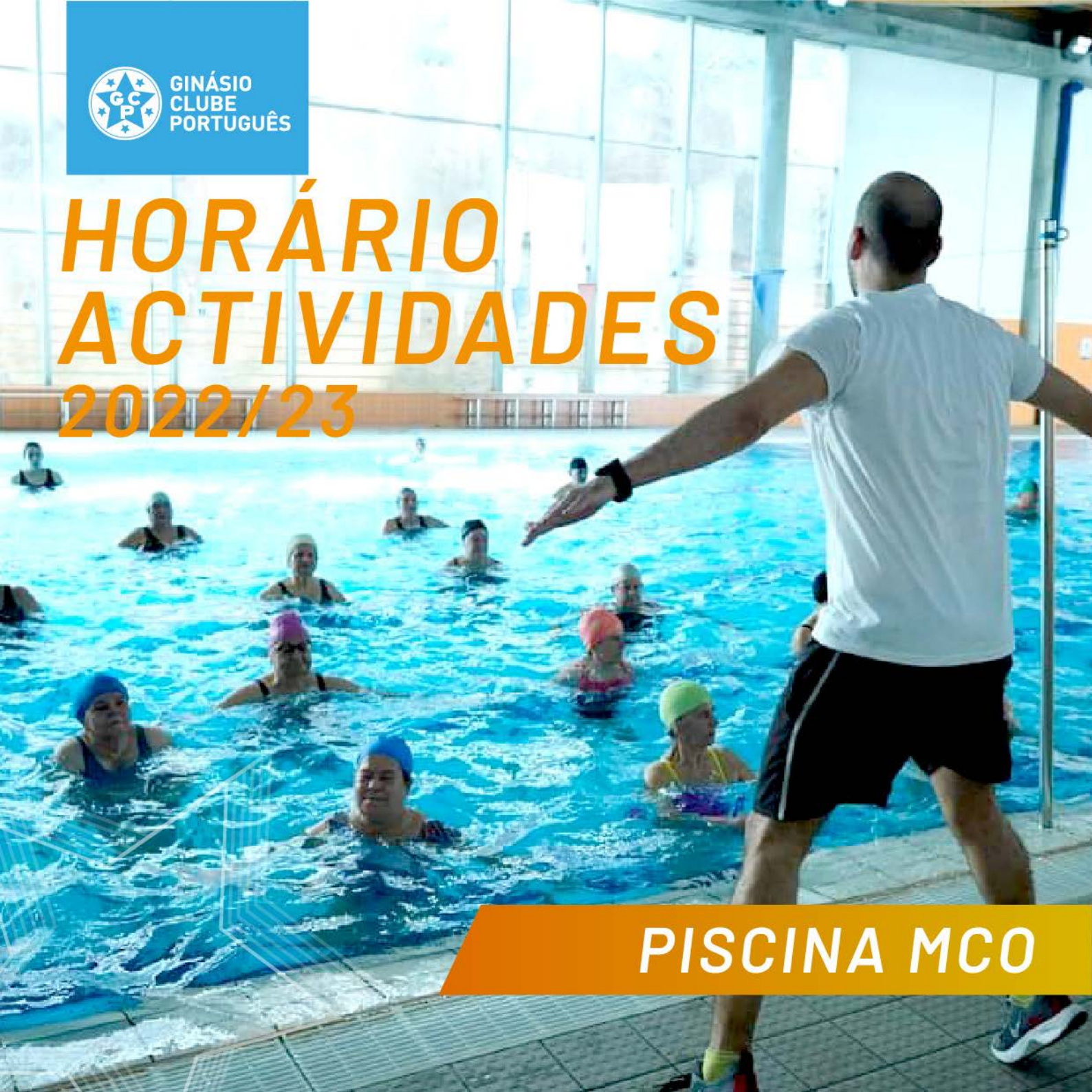
GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

HORÁRIO ACTIVIDADES 2022/23



PISCINA MCO

//// GINÁSTICA AQUÁTICA AULA 45 MINUTOS

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Hidro Sénior 01		2ª,4ª,6ª	10h00/10h45	Piscina 25m
Hidro Sénior 02		2ª,4ª,6ª	10h45/11h30	Piscina 25m
Hidro Sénior 03		2ª,6ª	15h00/15h45	Tanque
Hidro Sénior 04		3ª,5ª	09h15/10h00	Piscina 25m
Hidro Sénior 05	+55	3ª,5ª	10h00/10h45	Piscina 25m
Hidro Sénior 06		3ª,5ª	10h45/11h30	Piscina 25m
Hidro Sénior 07		3ª,5ª	15h00/15h45	Piscina 25m
Hidro Sénior 08		3ª,5ª	15h45/16h30	Piscina 25m
Hidro Sénior 09		4ª	15h15/16h00	Piscina 25m
Hidro Power 01		2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	Piscina 25m
Hidro Power 02		2ª,6ª	13h15/14h00	Piscina 25m
Hidro Power 03		2ª,6ª	19h00/19h45	Piscina 25m
Hidro Power 05	+14	3ª,5ª	12h30/13h15	Piscina 25m
Hidro Power 06		3ª,5ª	18h15/19h00	Piscina 25m
Hidro Power 07		3ª,5ª	19h00/19h45	Piscina 25m
Hidro Power 08		sáb.	11h15/12h00	Piscina 25m
Hidro Deep 1	+14	3ª,5ª	13h15/14h00	Piscina 25m
Hidro Barrigas 01		sáb.	12h00/12h45	Piscina 25m
Hidro Barrigas 02		5ª	13h30/14h15	Tanque
HidroPilates 01	+14	sáb.	12h45/13h30	Tanque
Hidroterapia 01		2ª,6ª	12h00/12h45	Tanque
Hidroterapia 02		2ª,4ª,6ª	12h45/13h30	Tanque
Hidroterapia 03	+55	3ª,5ª	12h00/12h45	Tanque
Hidroterapia 04		3ª,5ª	12h45/13h30	Tanque
Hidroterapia 05		4ª	12h00/12h45	Tanque

//// NATAÇÃO PARA BEBÉS AULA 30 MINUTOS

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Bebés 1.01	6/12 meses	sáb.	08h45/09h15	Tanque
Bebés 1.02		sáb.	12h15/12h45	
Bebés 1.03		dom.	08h45/09h15	
Bebés 1.04		dom.	12h15/12h45	
Bebés 2.01	12/24 meses	2ª	16h15/16h45	Tanque
Bebés 2.02		2ª	16h45/17h15	
Bebés 2.03		2ª	17h15/17h45	
Bebés 2.04		2ª	17h45/18h15	
Bebés 2.05		sáb.	09h15/09h45	
Bebés 2.06		sáb.	11h45/12h15	
Bebés 2.07		sáb.	12h15/12h45	
Bebés 2.08		dom.	09h15/09h45	
Bebés 2.09		dom.	11h15/11h45	
Bebés 2.10		dom.	11h45/12h15	
Bebés 3.01	24/36 meses	6ª	16h15/16h45	Tanque
Bebés 3.02		6ª	16h45/17h15	
Bebés 3.03		6ª	17h15/17h45	
Bebés 3.04		6ª	17h45/18h15	
Bebés 3.05		sáb.	09h45/10h15	
Bebés 3.06		sáb.	10h15/10h45	
Bebés 3.07		sáb.	10h45/11h15	
Bebés 3.08		sáb.	11h15/11h45	
Bebés 3.09		dom.	09h45/10h15	
Bebés 3.10		dom.	10h15/10h45	
Bebés 3.11		dom.	10h45/11h15	
Bebés 3.12		dom.	11h45/12h15	
Bebés 3.13		dom.	12h15/12h45	

//// AMA`S 1 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (30 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 1.01	3 anos	2ª,6ª	16h15/16h45	Tanque
AMA 1.02		2ª,6ª	16h45/17h15	
AMA 1.03		2ª,6ª	17h15/17h45	
AMA 1.04		2ª,6ª	17h45/18h15	
AMA 1.08		3ª	17h00/17h30	
AMA 1.09		3ª	17h30/18h00	
AMA 1.10		3ª	18h00/18h30	
AMA 1.11		4ª	17h00/17h30	
AMA 1.12		4ª	17h30/18h00	
AMA 1.13		4ª	18h00/18h30	
AMA 1.14		5ª	17h00/17h30	
AMA 1.15		5ª	17h30/18h00	
AMA 1.16		5ª	18h00/18h30	
AMA 1.17		sáb.	09h15/09h45	
AMA 1.18		sáb.	09h45/10h15	
AMA 1.19		sáb.	10h15/10h45	
AMA 1.20		sáb.	10h45/11h15	
AMA 1.23		dom.	10h15/10h45	
AMA 1.24		dom.	10h45/11h15	
AMA 1.25		dom.	11h15/11h45	
AMA 1.30	4/5 anos	2ª,6ª	16h45/17h25	Tanque
AMA 1.31		2ª,6ª	17h30/18h10	
AMA 1.32		2ª,6ª	18h15/18h55	
AMA 1.33		2ª,6ª	19h00/19h40	
AMA 1.34		3ª,5ª	16h45/17h25	
AMA 1.35		3ª,5ª	17h30/18h10	
AMA 1.36		3ª,5ª	18h15/18h55	
AMA 1.37		3ª,5ª	19h00/19h40	
AMA 1.38		3ª,5ª	18h30/19h10	
AMA 1.39		3ª,5ª	19h15/19h55	
AMA 1.40		4ª	16h45/17h25	
AMA 1.41		4ª	17h30/18h10	
AMA 1.42		4ª	18h15/18h55	
AMA 1.43		4ª	18h30/19h10	
AMA 1.44		4ª	19h00/19h40	

//// AMA`S 1 continuação

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 1.45	4/5 anos	4ª	19h15/19h55	Tanque
AMA 1.46		sáb.	08h45/09h25	
AMA 1.47		sáb.	09h30/10h10	
AMA 1.48		sáb.	10h15/10h55	
AMA 1.49		sáb.	11h00/11h40	
AMA 1.50		sáb.	11h45/12h25	
AMA 1.51		dom.	08h45/09h25	
AMA 1.52		dom.	09h30/10h10	

//// AMA`S 2 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (40 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 2.01	6/7 anos	2ª,6ª	17h00/17h40	Tanque
AMA 2.02		2ª,6ª	17h45/18h25	
AMA 2.03		2ª,6ª	18h30/19h10	
AMA 2.06		2ª,6ª	19h00/19h40	
AMA 2.07		3ª,5ª	16h45/17h25	
AMA 2.08		3ª,5ª	17h30/18h10	
AMA 2.09		3ª,5ª	18h15/18h55	
AMA 2.10		3ª,5ª	19h00/19h40	
AMA 2.13		3ª	17h00/17h40	
AMA 2.14		3ª	17h45/18h25	
AMA 2.15		3ª	18h30/19h10	
AMA 2.17		4ª	16h45/17h25	
AMA 2.18		4ª	17h00/17h40	
AMA 2.19		4ª	17h30/18h10	
AMA 2.21		4ª	18h15/18h55	
AMA 2.22		4ª	18h30/19h10	
AMA 2.23		4ª	19h00/19h40	
AMA 2.24		4ª	19h15/19h55	
AMA 2.25		5ª	17h00/17h40	
AMA 2.26		5ª	17h45/18h25	
AMA 2.27		5ª	18h30/19h10	
AMA 2.29		sáb.	08h45/09h25	
AMA 2.30		sáb.	09h30/10h10	
AMA 2.31		sáb.	10h15/10h55	

//// AMA`S 2 continuação

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 2.32	6/7 anos	sáb.	11h00/11h40	Tanque
AMA 2.34		dom.	08h45/09h25	
AMA 2.35		dom.	09h30/10h10	
AMA 2.36		dom.	10h15/10h55	
AMA 2.40	8/12 anos	2ª,6ª	18h15/18h55	Tanque
AMA 2.41		3ª	19h15/19h55	
AMA 2.42		5ª	19h15/19h55	
AMA 2.43		4ª	17h45/18h25	
AMA 2.44		sáb.	11h45/12h30	
AMA 2.45		dom.	11h45/12h30	

//// AMA`S 3 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (45 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 3.01	8/12 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
AMA 3.02		2ª,6ª	17h30/18h15	
AMA 3.03		2ª,6ª	18h15/19h00	
AMA 3.04		2ª,6ª	19h15/20h00	
AMA 3.05		3ª,5ª	16h45/17h30	
AMA 3.06		3ª,5ª	17h00/17h45	
AMA 3.07		3ª,5ª	17h30/18h15	
AMA 3.08		3ª,5ª	19h15/20h00	
AMA 3.09		4ª	16h15/17h00	
AMA 3.10		4ª	17h00/17h45	
AMA 3.11		4ª	17h45/18h30	
AMA 3.12		4ª	18h15/19h00	
AMA 3.13		4ª	19h15/20h00	
AMA 3.14		sáb.	09h30/10h15	
AMA 3.15		sáb.	10h15/11h00	
AMA 3.16		sáb.	11h00/11h45	
AMA 3.17		sáb.	12h00/12h45	
AMA 3.19		dom.	08h45/09h30	
AMA 3.20		dom.	10h15/11h00	
AMA 3.21		dom.	11h45/12h30	

//// AMA`S 4 ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (45 MINUTOS)

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 4.01	+13	3ª,5ª	07h45/08h30	Piscina 25m
AMA 4.02		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	Piscina 25m
AMA 4.03		2ª,6ª	12h15/13h00	Piscina 25m
AMA 4.04		2ª,6ª	20h00/20h45	Tanque
AMA 4.05		4ª	18h30/19h15	Piscina 25m
AMA 4.06		3ª,5ª	20h00/20h45	Tanque
AMA 4.07		4ª	12h15/13h00	Piscina 25m
AMA 4.08		4ª	20h00/20h45	Tanque

//// NÍVEL 1

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
N1.01	6/8 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
N1.02		2ª,6ª	17h30/18h15	
N1.03		2ª,6ª	18h15/19h00	
N1.04		2ª,6ª	19h00/19h45	
N1.05		3ª,5ª	16h45/17h30	
N1.06		3ª,5ª	17h30/18h15	
N1.07		3ª,5ª	18h15/19h00	
N1.08		4ª	16h15/17h00	
N1.09		4ª	17h00/17h45	
N1.10		4ª	17h45/18h30	
N1.11		4ª	19h15/20h00	
N1.12		sáb.	08h45/9h30	
N1.13		sáb.	11h15/12h00	
N1.14		dom.	11h00/11h45	
N1.20	9/13 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
N1.21		2ª,6ª	17h30/18h15	
N1.22		2ª,6ª	18h15/19h00	
N1.23		3ª,5ª	16h45/17h30	
N1.24		3ª,5ª	17h30/18h15	
N1.25		3ª,5ª	17h45/18h30	
N1.26		4ª	17h00/17h45	
N1.27		4ª	17h45/18h30	
N1.28		4ª	19h15/20h00	

//// NÍVEL 1 continuação

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
N1.29	9/13 anos	sáb.	08h45/09h30	Piscina 25m
N1.30		sáb.	09h30/10h15	
N1.31		dom.	09h30/10h15	
N1.32		dom.	11h00/11h45	
N1.40	+14	3ª,5ª	07h45/08h30	Piscina 25m
N1.41		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
N1.42		2ª,6ª	12h15/13h00	
N1.43		3ª,5ª	20h00/20h45	
N1.44		4ª	12h15/13h00	
N1.45		4ª	18h30/19h15	

//// NÍVEL 2

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
N2.01	9/13 anos	2ª,6ª	17h45/18h30	Piscina 25m
N2.02		2ª,6ª	18h30/19h15	
N2.03		3ª,5ª	18h30/19h15	
N2.04		4ª	16h45/17h30	
N2.05		4ª	17h30/18h15	
N2.06		4ª	18h15/19h00	
N2/3.07		sáb.	10h15/11h00	
N2/3.08		dom.	11h00/11h45	
P/N2.20	+14	2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	Piscina 25m
P/N2.21		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
P/N2.22		3ª,5ª	07h45/08h30	
P/N2.23		3ª,5ª	08h30/09h15	
P/N2.24		2ª,4ª,6ª	13h00/13h45	
P/N2.25		2ª,4ª,6ª	19h15/20h00	
P/N2.26		3ª,5ª	19h15/20h00	
P/N2.27		2ª,4ª,6ª	20h00/20h45	
P/N2/3.28		sáb.	10h15/11h00	

//// NÍVEL 3/4

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
P/N3/4.01	10/13 anos	2ª,6ª	18h30/19h15	Piscina 25m
P/N3/4.02		3ª,5ª	18h30/19h15	
P/N3/4.03		4ª	16h45/17h30	
P/N3/4.04		4ª	17h30/18h15	
P/N3/4.20	+14	2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	Piscina 25m
P/N3/4.21		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
P/N3/4.22		3ª,5ª	07h45/08h30	
P/N3/4.23		3ª,5ª	08h30/09h15	
P/N3/4.24		2ª,4ª,6ª	13h00/13h45	
P/N3/4.25		2ª,4ª,6ª	19h15/20h00	
P/N3/4.26		3ª,5ª	19h15/20h00	
P/N3/4.27		2ª,4ª,6ª	20h00/20h45	

//// COMPETIÇÃO

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Masters Parcial 1		2ª,4ª,6ª	20h15/21h15	Piscina 25m
Masters Parcial 2		3ª,5ª	20h00/21h00	
Masters Total		2ª,3ª,4ª,5ª,6ª	20h15/21h15 20h00/21h00	
Pré/Competição 45'		2ª,4ª,6ª	17h45/18h30	Piscina 25m
Pré/Competição 90'		2ª,4ª,6ª	18h30/20h00	

TABELA DE PREÇOS

REGIME LIVRE

UNIDADE DE UTILIZAÇÃO 1h30 minutos dentro de toniquetes

Cartão 1ª via para Utilização Livre	1,10 €
Emissão de 2ª via de cartão	2,50 €

2ª a 6ª feira até às 17h00

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	1,80 €	18,00 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,35 €	13,50 €
Fregueses de Campo de Ourique	1,26 €	12,60 €
Pensionistas, reformados e aposentados	0,90 €	9,00 €

2ª a 6ª feira após as 17h00, sáb. e dom.

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	2,30 €	23,00 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,73 €	17,30 €
Fregueses de Campo de Ourique	1,61 €	16,10 €
Pensionistas, reformados e aposentados	1,15 €	11,50 €

INCRIÇÃO EM AULAS Aulas regulares do mapa de aulas e/ou actividades

Inscrição	22,40 €
Renovação	17,00 €
Seguro	5,00 €
Sobretaxa por pagamentos de mensalidades após dia 10	2,50 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 1X POR SEMANA

	Mensal	Anual
Valor normal	18,20 €	182,00 €
Crianças até 18 anos	13,65 €	136,50 €
Fregueses de Campo de Ourique	12,74 €	127,40 €
Pensionistas, reformados e aposentados	9,10 €	91,00 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 2X POR SEMANA

	Mensal	Anual
Valor normal	27,90 €	279,00 €
Crianças até 18 anos	20,93 €	209,30 €
Fregueses de Campo de Ourique	19,53 €	195,30 €
Pensionistas, reformados e aposentados	13,95 €	139,50 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 3X POR SEMANA

	Mensal	Anual
Valor normal	33,30 €	333,00 €
Crianças até 18 anos	24,98 €	249,80 €
Fregueses de Campo de Ourique	23,31 €	233,10 €
Pensionistas, reformados e aposentados	16,65 €	166,50 €

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Aula Individual	25,00 €
Aula de Grupo até 5 pessoas (valor por utente)	15,00 €
Integração em aulas de grupo regulares	15,00 €

AULAS INDIVIDUAIS *Isenta de taxa de inscrição e seguro*

	1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	40,00 €	400,00 €
Aula de 45 minutos	28,00 €	280,00 €
Aula de 30 minutos	25,00 €	250,00 €

AULAS A DOIS *Valor por Utente*

	1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	27,50 €	275,00 €
Aula de 45 minutos	20,00 €	200,00 €
Aula de 30 minutos	18,00 €	180,00 €

AULAS A TRÊS *Valor por Utente*

	1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	24,00 €	240,00 €
Aula de 45 minutos	17,00 €	170,00 €
Aula de 30 minutos	15,00 €	150,00 €

ACTIVIDADES *Valor mensal*

Hidro Barrigas (1xsemana) - pré e pós parto	30,00 €
Hidro Barrigas (2xsemana) - pré e pós parto	45,00 €
Hidro Pilates (1xsemana)	30,00 €
Hidro Pilates (2xsemana)	45,00 €
Pré-competição 45min (3xsemana)	30,00 €
Pré-competição 90min (3xsemana)	40,00 €
MASTER Parcial	35,00 €
MASTER Total	40,00 €

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Acqua Party (base sábado)	200,00 €
Hora extra sábado	66,00 €
Monitor extra	35,00 €
Acqua Party (base domingo)	250,00 €
Hora extra domingo	83,00 €

ALUGUER DE PISTA PERÍODOS DE 45 MINUTOS, PARA MÁXIMO DE 6 UTILIZADORES

Pista de 2ª a 6ª até às 17h00	16,91 €
Pista de 2ª a 6ª após as 17h00, sáb. e dom.	22,60 €
Pista fora do horário de funcionamento	45,04 €

Nota 1: No aluguer de pistas, poderá haver descontos que vão dos 25% a 100%, para estabelecimentos de ensino, equipas federadas de clubes e colectividades sedeadas em Lisboa, integrados nos calendários competitivos oficiais das associações/federações com estatuto de utilidade desportiva, para departamentos e trabalhadores da CML, para instituições particulares de solidariedade social (IPSS),
para instituições com actividades desportivas direccionadas para deficientes e outros. Os descontos são assumidos de acordo com o Anexo I (à tabela de preços e outras receitas Municipais 2019).

Nota 2: Para a avaliação da disponibilidadde do aluguer de pista(s) é necessário fazer um pedido formal ao responsável técnico.

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

Rua Correia Teles, 103 A 1350-097 Lisboa
213 869 541
piscina@gcp.pt

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
2ª a 6ª feira: 06h45 às 21h30
Sábados: 08h30 às 14h00
Domingos: 08h30 às 13h30
Feriados e Agosto: Encerrado

www.gcp.pt Ginasio Clube Português gcp_ginasioclubeportugues