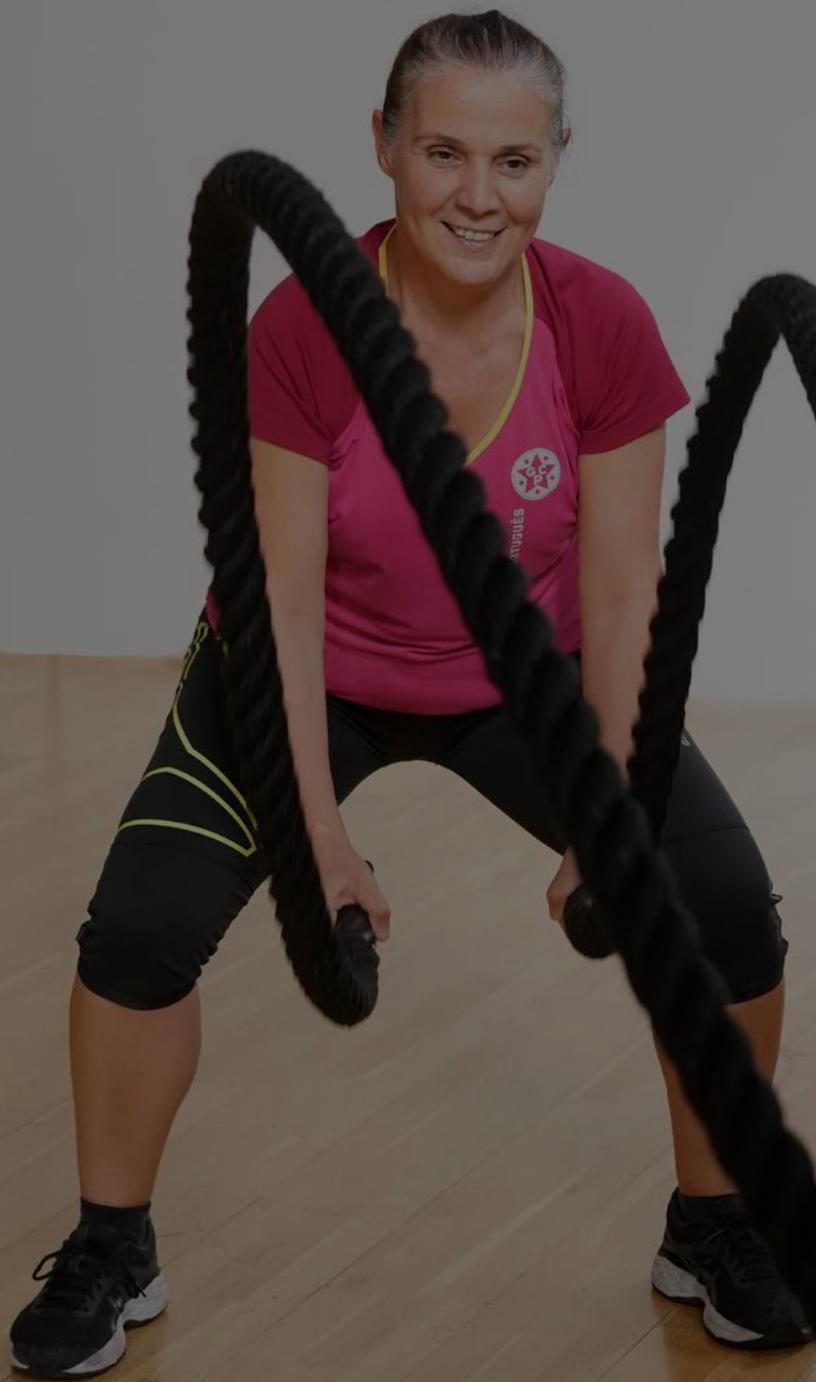




ACTIVIDADES 2023/24
EXERCÍCIO E SAÚDE



//// 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,4ª	18h25/19h10	21	Fátima Gaboleiro
AEROSTEP	+ 14	6ª	19h10/19h55	61	Fátima Gaboleiro
ALONGAMENTOS	+ 14	3ª,5ª	19h30/20h15		Sónia Filipe
		2ª,4ª,6ª	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
		4ª	13h30/14h00		Ana Pires
		6ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
		6ª	20h00/20h45	61	Fátima Gaboleiro
		sáb.	11h35/12h20	51	Carla Moreira
BARRA DE CHÃO	+ 14	2ª		72	
		4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
		6ª		61	
		3ª,5ª	09h00/10h00		Irina Chernyshova
		3ª,5ª	12h15/13h15	72	Irina Chernyshova
		2ª,5ª	19h00/19h45		Rosário Pintassilgo
BIKE	+ 14	4ª,6ª	07h30/08h15		José Rodrigues
		2ª,4ª,6ª	12h45/13h30		Helena Gaspar
		3ª,5ª	13h10/13h55	14	Alexandra Silva
		3ª,5ª	19h00/19h45		Helena Gaspar
		sáb.	10h45/11h30		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	Leonor Rodrigues
CIRCUITO POWER	+ 14	2ª	19h15/19h45	51	Dinora Mendonça
CARDIO ABS		4ª,6ª	19h30/20h00		
		4ª	13h00/13h30	61	Ana Pires

//// FITNESS

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

//// 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

//// 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	17h30/18h15	61	Leonor Caeiro
	4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
	3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Joana Pacheco
	3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Luisa Ministro

//// 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

//// HATHA YOGA

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

//// YOGA

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

//// CLUBE DA CORRIDA

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

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

//// DANÇA CLÁSSICA ADULTOS

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORES
+ 14	2ª, 4ª	20h00/21h00	21	Carlota Rodrigues / Orlando Rosado

//// DANÇAS SOCIAIS E 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

//// TOTAL DANCE

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 14	4ª	19h20/20h05	72	Ana Pires

//// JOGO DO PAU

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	sáb.	12h30/14h30	51	Nuno Russo

//// ESGRIMA

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 18	3ª, 5ª	19h30/21h30	02	Joana Viães

//// KARATE

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 18	2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	21	João Henriques
	3ª, 5ª	13h00/14h00	11	

//// KRAV MAGA

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

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).

TABELA DE PREÇOS

CARTÃO

	ANUAL		MENSAL
	Balcão	SDD (mensal)	Balcão
GOLD ⁽¹⁾	€654,50	€59,50	€90,00
GOLD SÉNIOR ⁽¹⁾⁽²⁾	€594,00	€54,00	€78,00
GOLD OFF-PEAK ⁽³⁾	€515,50	€48,00	€69,00

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 04.09.2023. Tendo em consideração a menor frequência do Clube nos meses de Verão, os horários são reduzidos entre 15 de Julho e 02 de Setembro de 2024. No período entre o Natal e o Ano Novo, de 18 de Dezembro de 2023 a 1 de Janeiro 2024, 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 2023, 01 de Janeiro e 29 e 31 de Março de 2024.

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).



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 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

//// HORÁRIO ACTIVIDADES 2023/24

**FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO
E REPRESENTAÇÃO**



//CARTÃO **BABY GYM**

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	100	1/3	3ª, 5ª	16h00/16h45	42	Rita Silva	€ 55,00	€ 495,00	-
Baby Kids	102 101	1/3	sáb.	10h00/10h45 10h45/11h30	53	Pascoal Furtado	€ 40,00	€ 360,00	-

//CARTÃO **FUN GYM**

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	116	4/6	2ª, 4ª	17h15/18h00	42	Rita Silva Patrícia Abrantes	€ 55,00	€ 495,00	-
	110	3		16h45/17h30					
	114	4/5		16h45/17h30					
	113	4/5	3ª, 5ª	17h30/18h15					
	118	6/7		17h30/18h15					
Baby Kids	111	3		09h45/10h30	42	Rita Peixeiro Patrícia Abrantes Carina Pinheiro	€ 40,00	€ 360,00	-
	112	4		10h30/11h15					
	115	5	sáb.	11h15/12h00					
	117	6/7		12h00/13h00					

//CARTÃO **GÍMNICA**

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)	
Kids	127	Formação Gimnica Base	7/10	3ª, 5ª	17h00/18h00	51	Rita Silva Mariana Silva	€ 55,00	€ 495,00	-
	125	Formação Gimnica Avançada ^{AC}	7/10	3ª, 5ª	18h00/19h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo			
	124	Formação Gimnica Base	7/10	3ª, 5ª	18h15/19h15	53	Rita Silva Patrícia Abrantes			
	126	Formação Gimnica Avançada ^{AC}	10/16	3ª, 5ª	19h00/20h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo			
	120	Formação Gimnica Base	7/12	2ª, 4ª	18h00/19h00	53	Rita Silva Patrícia Abrantes			
	122	Formação Gimnica Avançada ^{AC}	7/12	2ª, 4ª	17h00/18h00	53	Carina Pinheiro Beatriz Ruxa			
Baby Kids	121	Formação Gimnica	8/12	sáb.	09h30/10h30	51	Mariana Silva Beatriz Ruxa	€ 40,00	€ 360,00	-

Nota: AC=Acesso Condicionado.

//CARTÃO **GINÁSTICA RÍTMICA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
KidsPlus	261	Formação ^{AC}	6/8	2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h30	52	Aida Gonçalves	€ 60,00	€ 540,00	-
Kids	260	Formação ^{AC}	6/8	3ª,5ª	17h30/18h30			€ 55,00	€ 495,00	-

//CARTÃO **GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Baby Kids	220	Formação	6/9	4ª	18h00/19h00		Pedro Almeida	€ 40,00	€ 360,00	-
Kids	221	Formação	8/12	4ª	19h00/20h00		Pedro Martins			
Kids	225	Form / Comp Base ^{AC}	6/8	3ª,5ª	18h00/19h15		Pedro Almeida Tiago Lopes	€ 55,00	€ 495,00	-
KidsPlus	226	Form / Comp Base ^{AC}	8/10	2ª,6ª 4ª	18h00/19h30 17h30/19h30		Pedro Almeida Tiago Lopes	€ 60,00	€ 540,00	-
Star	227	Competição Base/Masters ^{AC}	+16	2ª,4ª,5ª	20h00/22h00	62	Pedro Almeida Diogo Ramos	€ 65,00	-	€ 650,00
	228	Competição Base ^{AC}	10/15	3ª,5ª,6ª	19h15/21h00		Pedro Almeida Tiago Lopes			
StarPlus	229	Pré-Comp ^{AC} 1ªDiv./Base	9/13	2ª,3ª, 5ª,6ª	17h30/20h30		Karel Hurtado Pedro Martins	€ 75,00	-	€ 750,00
Comp.	230	Competição ^{AC} 1ªDiv./Elite	+11	2ª a 6ª sáb. dom.	16h00/21h00 15h00/19h00 17h00/21h00		Pedro Almeida Karel Hurtado	€ 85,00	-	€ 850,00
Baby Kids	222	Formação	6/8	sáb.	10h00/11h00		Pedro Almeida Diogo Ramos	€ 40,00	€ 360,00	-
	223	Formação	8/11	sáb.	11h00/12h00					
	224	Formação	9/12	sáb.	12h00/13h00					

//CARTÃO **GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Star	206	Formação ^{AC}	2017/18	3ª,5ª	17h30/19h00		Margarida Cidrais	€ 65,00	-	€ 650,00
	207	Formação ^{AC}	2015/16	2ª,4ª,6ª	17h30/19h15					
StarPlus	209	Comp. Base ^{AC}	2015/13	2ª,4ª,6ª	16h15/18h00	31/41	Inês Bernardo	€ 75,00	-	€ 750,00
	210	Comp. Base	≤ 2009	2ª,4ª,6ª	19h00/21h00					
	211	Masters ^{AC}	≤ 2009	3ª,5ª,6ª	19h00/21h30					
Comp.	213	Pré-Comp. ^{AC}	2015/13	2ª a 6ª sáb.	17h00/20h00 10h00/13h00		Rita Figueiredo Rita A. Figueiredo	€ 85,00	-	€ 850,00
	214	Competição ^{AC}	≤ 2011	2ª a 6ª sáb.	16h00/20h30 10h00/13h00	41	Sara Nabais Zhao Xuequin			
Star	208	Formação, Comp. Base ^{AC}	2015/13	3ª,5ª	16h30/17h45	31/41	Ana Lourenço	€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	212	2ª Divisão ^{AC}	≤ 2014	2ª a 6ª	18h00/20h30		Carina Pinheiro	€ 85,00	-	€ 850,00
Baby Kids	200	Formação	5/7	sáb.	09h00/10h15	41	Beatriz Lapa	€ 40,00	€ 360,00	-
	201	Formação	8/11	sáb.	10h15/11h30					
	202	Formação	+11	sáb.	11h30/12h45					
	203	Formação	5/7	dom.	09h00/10h15					
	204	Formação	8/11	dom.	10h15/11h30					
	205	Formação	+11	dom.	11h30/12h45					

Nota: AC=Acesso Condicionado.

//CARTÃO **GINÁSTICA ACROBÁTICA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Star Plus	240	Formação ^{AC}	6/14	2ª,4ª,6ª	17h00/18h30	51	Sara Café	€ 55,00	-	€ 550,00
Kids Plus	241	Formação ^{AC}	6/14	3ª e 5ª	17h00/18h00			€ 48,50	€ 485,00	-

//CARTÃO **TEAMGYM**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	282	Formação ^{AC}	6/9	2ª,4ª,6ª	17h00/18h00	53	Victor Gomes	€ 60,00	€ 540,00	-
	281	Formação ^{AC}	10/14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h00					
Star	283	Competição Base ^{AC} (TG I)	10/14	2ª,4ª,6ª	19h00/20h30	53	Vasco Santos Victor Gomes Joana Malveiro Louise Lindblad	€ 65,00	-	€ 650,00
Star	280	Airgym	+15	3ª,5ª	20h00/22h00		Vasco Santos Victor Gomes	€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	284	Competição ^{AC} (TG II)	+13	2ª,4ª,6ª	19h00/22h30		Vasco Santos Victor Gomes Louise Lindblad	€ 70,00	-	€ 700,00

//CARTÃO **JUDO**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	301	Formação	4/6	3ª,5ª	17h30/18h15	43	Horácio Nunes Luca Dias	€ 55,00	€ 495,00	-
	302	Formação	7/10	2ª,4ª,6ª	17h45/18h30					
	303	Formação		3ª,5ª	18h15/19h00					
Star	304	Competição Base ^{AC}	11/14	2ª,4ª,6ª	18h30/19h30	43	Horácio Nunes Henrique Lopes	€ 60,00	-	€ 600,00
Star	305	Masters ^{AC}	+14	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00			€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	306	Competição ^{AC}	+14	2ª a 6ª sáb.	19h00/21h00 10h30/12h30			€ 70,00	-	€ 700,00

//CARTÃO **ESGRIMA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	320	Formação	+6	3ª,5ª	18h00/19h30	01	Francisco Pedro	€ 55,00	€ 495,00	-
Comp.	322	Competição Base ^{AC}	+10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30			€ 70,00	-	€ 700,00
Star	321	Masters	+18	3ª,5ª	19h30/21h30			€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	323	Competição ^{AC}	+12	2ª a 6ª	19h30/21h30		Eduardo Pereira	€ 70,00	-	€ 700,00

Nota: AC=Acesso Condicionado.

//CARTÃO **FUTEBOL**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	360	Futebol	6/9	3ª,5ª	17h30/18h30	Pol.	José Passo	€ 55,00	€ 495,00	-
	361		10/14		18h30/19h30					
Baby Kids	362		6/9	sáb.	09h30/10h45			€ 40,00	€ 360,00	-
	363		10/14		10h45/12h00					

//CARTÃO **HIP HOP**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	130	Hip Hop Kids	9/14	3ª,5ª,6ª	17h30/18h30	72	Inês Pombo Igor Afonso	€ 60,00	€ 540,00	-
Star	131	Hip Hop Teens ^{AC}	10/16	5ª 3ª,6ª	19h15/20h15	81 72	Igor Afonso	€ 65,00	-	€ 650,00

//CARTÃO **DANÇA CLÁSSICA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Baby Kids	140	Baby Ballet	2/3	4ª	16h30/17h00	21	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 40,00	€ 360,00	-
	141	Ballet Kids	4/5	2ª	16h30/17h15	11				
Kids Plus	142	Iniciação 1	6/8	3ª,5ª	17h00/18h00	21		€ 60,00	€ 540,00	-
	143	Iniciação 2	8/9	2ª,4ª	17h30/18h30	11				
Star	144	Intermédio	10/12	3ª,5ª	18h00/19h30	21	€ 65,00	-	€ 650,00	

//CARTÃO **SHORINJI KEMPO**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	310	Formação	5/11	3ª,5ª	18h15/19h15	11	Paulo Silva Sofia Freire	€ 55,00	€ 495,00	-
	311	Formação	12/17		19h15/20h15					
Star Plus	312	Competição ^{AC} + 18		3ª,5ª	20h30/21h30 21h30/22h30	21 43	Paulo Silva Sérgio Gaspar	€ 65,00	-	€ 650,00

//CARTÃO **TIRO COM ARCO**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	330	Formação ^{AC}	9/14	3ª,5ª	18h00/19h15	12	Pedro Vaz	€ 55,00	€ 495,00	-
	331				19h00/20h00					
Star Plus	332	Competição Base ^{AC}	+ 14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h15	€ 65,00	-	€ 650,00		
	333				19h15/20h30					

AC=Acesso Condicionado.



//CARTÃO CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO Nº	CLASSE	IDADE DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)	
Kids Plus 401	Pré-Ritmica de Grupo ^{AC}	+7	2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h30	52	Aida Gonçalves	€ 60,00	€ 540,00	-
Kids Plus 402	Pré-Especial Raparigas ^{AC}	+7	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 60,00	€ 540,00	-
Star 403	Especial Raparigas ^{AC}	+10	2ª, 4ª, 6ª	18h45/20h15	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 404	Mãe d'Água ^{AC}	+16	2ª, 4ª, 6ª	20h00/22h00	42	Maria Rolão João Almeida	€ 65,00	-	€ 650,00
Kids Plus 400	Passo a Passo ^{AC}	+7	3ª, 5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 53	Pascoal Furtado Mariana Silva	€ 60,00	€ 540,00	-
Star 405	Ponto Zero ^{AC}	+10	2ª 3ª, 5ª sáb.	19h45/20h45 19h45/21h30 14h00/17h00	51/41 51 41	Pascoal Furtado	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 413	Descompasso ^{AC}	+18	2ª, 5ª	21h30/23h00	41	Pascoal Furtado	€ 60,00	€ 540,00	-
Star 406	Ritmica de Grupo ^{AC}	11/15	3ª, 5ª	18h30/20h00	52	Andreia Alves Sara Reino	€ 62,50	-	€ 625,00
Star 407	Atitudes ^{AC}	+16	3ª, 5ª	20h00/21h30	52	Andreia Alves	€ 65,00	-	€ 650,00
Kids Plus 408	Mini Mix ^{AC}	12/17	3ª, 5ª	19h15/20h00 20h00/20h45	53 42	Ana Lourenço Patricia Abrantes	€ 60,00	€ 540,00	-
Star 409	Mix Appeal ^{AC}	+18	2ª 4ª, 6ª	20h45/22h45	51 41	Natacha Paiva	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 410	Anankê ^{AC}		3ª, 5ª 6ª	20h30/22h30	61 51	Ana Pinheiro Igor Afonso	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 411	Imagens ^{AC}	+14	2ª, 4ª, 6ª	20h00/21h30	71	Rita Garcez	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 412	Dança Jazz ^{AC}		3ª, 5ª	20h15/22h15	71	Mariana Romão	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 414	Mimanu ^{AC}	+40	2ª, 4ª, 6ª	19h30/20h30	52	Leonor Caeiro	€ 60,00	-	€ 600,00
Star 415	In Classe Sports4All ^{AC}	+12	2ª 5ª	16h00/18h15 16h00/18h00	21 81	Ana Louseiro Sara Jorge	€ 65,00	-	€ 650,00
Star 145	Dança Clássica Representação	+13	2ª, 4ª, 6ª	18h30/20h00	11	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 65,00	-	€ 650,00

AC=Acesso Condicionado.



//CARTÃO TIRO

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)	
Kids Plus	342	Carabina-Form ^{AC}	3ª		17h30/19h00		Sara Antunes	€ 60,00	€ 540,00	-	
	343	Carabina-Form ^{AC}	3ª		19h00/20h30	13	Sara Antunes				
	340	Pistola-Form ^{AC}	2ª		17h30/19h00		José Pêgo				
	341	Pistola-Form ^{AC}	2ª		19h00/20h30		José Pêgo				
Star	346	Carabina-Comp ^{AC}	3ª		17h30/19h00	13	Sara Antunes	€ 65,00	-	€ 650,00	
			5ª		18h00/20h00	CDNJ					
	347	Carabina-Comp ^{AC}	+14	3ª		19h00/20h30	13				Sara Antunes
			5ª		18h00/20h00	CDNJ					
	348	Carabina-Comp ^{AC}		3ª		17h00/20h00	13				Sara Antunes
			4ª,5ª		17h00/20h00	CDNJ					
	344	Pistola-Comp ^{AC}		2ª		17h30/19h00	13				José Pêgo
		4ª		18h00/19h30	CDNJ						
	345	Pistola-Comp ^{AC}		2ª		19h00/20h30	13	José Pêgo			
			4ª		18h00/19h30	CDNJ					

CDNJ=Complexo Desportivo Nacional do Jamor

//CARTÃO VOLEIBOL FEMININO

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	351	Minis ^{AC}	>2011	3ª,5ª	18h30/20h00	ESPN	Paulo Santos	€ 60,00	€ 540,00	-
			sáb.	09h00/11h00						
	352	Infantil ^{AC}	2010	3ª,5ª	18h30/20h00		Paulo Santos			
				sáb.	09h00/11h00					
Star Plus	353	Iniciadas, Cadetes e Juvenis ^{AC}	2007 a 2009	3ª, 5ª	18h30/20h30		Manuela Pereira	€ 60,00	-	€ 600,00
				sáb.	09h00/11h00					
	354	Juniores B ^{AC}	2003/6	2ª,3ª,5ª	20h00/22h00		Vitor Santos			
				sáb.	11h00/13h00					

Academia= Classe Mista (sem carácter competitivo) ESPN= Escola Secundária Pedro Nunes



INSCRIÇÕES (POR CARTÃO MODALIDADE E CATEGORIA)



Na época desportiva 2023/24 as inscrições passarão a ser efectuadas por Cartão Modalidade, mantendo-se as categorias existentes, designadamente:

CARTÃO BABY KIDS

O **CARTÃO BABY KIDS** é direccionado a inscrições em Classes 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.

• 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, Kids e Kids Plus - Início a 04.09.2023 e término a 28.06.2024;

- Cartão Star, Star Plus e Competição - Início a 04.09.2023 e término a 31.07.2024;

Nos Cartões Baby Kids, Kids e Kids Plus as aulas encerram durante os períodos de férias escolares de Natal (18 Dezembro 2023 a 02 Janeiro 2024), Carnaval (12 a 14 Fevereiro 2024) e Páscoa (25 de Março a 5 Abril 2024).

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

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](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

**HORÁRIO DE ACTIVIDADES
2023/24**

//// 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
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 BEBÊS AULA 30 MINUTOS

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
Bebés 1.01		sáb.	08h45/09h15	
Bebés 1.02		sáb.	12h15/12h45	
Bebés 1.03	6/12 meses	dom.	08h45/09h15	Tanque
Bebés 1.04		dom.	12h15/12h45	
Bebés 1.05		2ª	16h15/16h45	
Bebés 1.06		6ª	16h45/17h15	
Bebés 2.02		2ª	16h45/17h15	
Bebés 2.03		2ª	17h15/17h45	
Bebés 2.05		sáb.	09h15/09h45	
Bebés 2.06		sáb.	11h45/12h15	
Bebés 2.07	12/24 meses	sáb.	12h15/12h45	Tanque
Bebés 2.08		dom.	09h15/09h45	
Bebés 2.09		dom.	11h15/11h45	
Bebés 2.10		dom.	11h45/12h15	
Bebés 2.11		6ª	16h15/16h45	
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	24/36 meses	sáb.	11h15/11h45	Tanque
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	
Bebés 3.14		2ª	17h45/18h15	



//// 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 1.53		2ª	18h15/18h55	
AMA 1.54		6ª	18h15/18h55	
AMA 1.55		2ª	19h00/19h40	
AMA 1.56		6ª	19h00/19h40	

//// 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		2ª,6ª	18h15/18h55	
AMA 2.41	8/12 anos	3ª	19h15/19h55	Tanque
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)

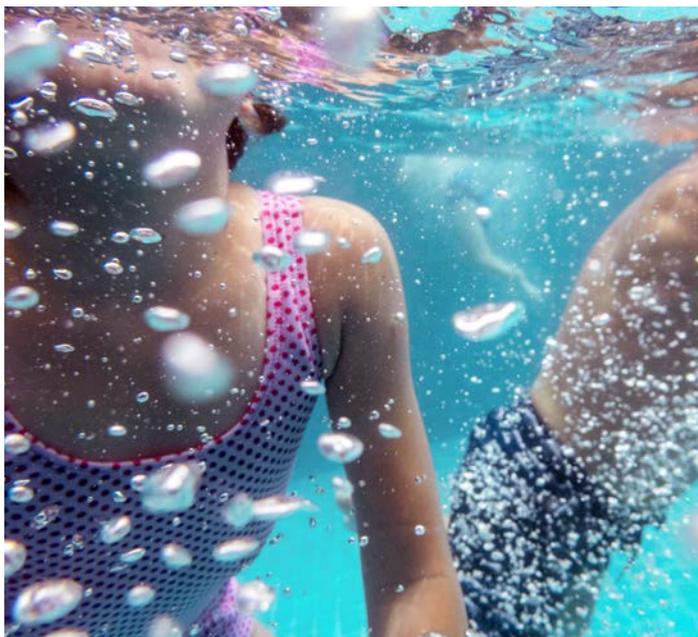
TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 3.01	8/12 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
AMA 3.02		2ª,6ª	17h30/18h15	
AMA 3.03		2ª,6ª	18h15/19h00	
AMA 3.04		2ª,6ª	19h00/19h45	
AMA 3.05		3ª,5ª	16h45/17h30	
AMA 3.06		3ª,5ª	17h00/17h45	
AMA 3.07		3ª,5ª	17h30/18h15	
AMA 3.08		3ª,5ª	19h15/20h00	
AMA 3.09		4ª	16h15/17h00	
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.	11h15/12h00	
AMA 3.17		sáb.	12h00/12h45	
AMA 3.18		sáb.	08h45/09h30	
AMA 3.19		dom.	08h45/09h30	
AMA 3.20		dom.	10h15/11h00	
AMA 3.21		dom.	11h45/12h30	
AMA 3.22		2ª	17h30/18h15	
AMA 3.23		6ª	17h30/18h15	
AMA 3.24		3ª,5ª	18h15/19h00	

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

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 4.01	+ 13 anos	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
AMA 4.09		sáb.	08h45/09h30	Tanque

//// NÍVEL 1

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
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	
N1.29		sáb.	08h45/09h30	
N1.30		sáb.	09h30/10h15	
N1.31		dom.	09h30/10h15	
N1.32		dom.	11h00/11h45	
N1.33		2ª,6ª	19h15/20h00	
N1.34		sáb.	11h00/11h45	
N1.40	+ 14 anos	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/N2.19		3ª,5ª	20h00/20h45	
P/N2.20	+14 anos	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 anos	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	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	Piscina 25m
Pré/Competição 45 min.	2ª,4ª,6ª	17h45/18h30	
Pré/Competição 90 min.	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	2,00€
-------------------------------------	-------	-----------------------------	-------

2ª a 6ª feira até às 17h00

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	1,90€	19,00€
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,42€	14,20€
Fregueses de Campo de Ourique	1,33€	13,30€
Pensionistas, reformados e aposentados	0,95€	9,50€

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

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	2,40€	24,00€
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,80€	18,00€
Fregueses de Campo de Ourique	1,68€	16,80€
Pensionistas, reformados e aposentados	1,20€	12,00€

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

Inscrição	23,60€	Seguro	5,00€
Renovação	17,90€	Sobretaxa por pagamentos de mensalidades após dia 10	2,50€

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 1X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	19,20€	192,00€	Fregueses de Campo de Ourique	12,74€ 127,40€
Crianças até 18 anos	14,40€	144,00€	Pensionistas, reformados e aposentados	9,10€ 91,00€

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 2X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	29,30€	293,00€	Fregueses de Campo de Ourique	20,51€ 205,10€
Crianças até 18 anos	21,97€	219,70€	Pensionistas, reformados e aposentados	14,65€ 146,50€

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 3X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	35,00€	350,00€	Fregueses de Campo de Ourique	24,85€ 248,50€
Crianças até 18 anos	26,25€	262,50€	Pensionistas, reformados e aposentados	17,50€ 175,00€

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Aula Individual	30,00€	Integração em aulas de grupo regulares	20,00€
Aula de Grupo até 5 pessoas (valor por utente)	20,00€		

AULAS INDIVIDUAIS Isenta de taxa de inscrição e seguro

	1 SESSÃO	11 SESSÕES		1 SESSÃO	11 SESSÕES
<u>Aula de 60 minutos</u>	45,00€	450,00€	<u>Aula de 30 minutos</u>	30,00€	300,00€
<u>Aula de 45 minutos</u>	33,00€	330,00€			

AULAS A DOIS Valor por Utente

	1 SESSÃO	11 SESSÕES		1 SESSÃO	11 SESSÕES
<u>Aula de 60 minutos</u>	30,00€	300,00€	<u>Aula de 30 minutos</u>	20,50€	205,00€
<u>Aula de 45 minutos</u>	22,50€	225,00€			

AULAS A TRÊS Valor por Utente

	1 SESSÃO	11 SESSÕES		1 SESSÃO	11 SESSÕES
<u>Aula de 60 minutos</u>	26,00€	260,00€	<u>Aula de 30 minutos</u>	17,00€	170,00€
<u>Aula de 45 minutos</u>	19,00€	190,00€			

ACTIVIDADES Valor mensal

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

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

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

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

<u>Pista de 2ª a 6ª até às 17h00</u>	17,80€	<u>Pista fora do horário de funcionamento</u>	47,40€
<u>Pista de 2ª a 6ª após as 17h00, sáb. e dom.</u>	23,74€		

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 disponibilidade 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](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)