



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO E REPRESENTAÇÃO

horário de
actividades

2024/25



//CARTÃO BABY GYM

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	103	1/3	2ª,4ª	16h30/17h15	42	Patrícia Abrantes	€ 55,00	€ 495,00	-
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	Patrícia Abrantes	€ 55,00	€ 495,00	-
	110	3/4		16h45/17h30		Rita Peixeiro			
	114	5	3ª,5ª	16h45/17h30		Patrícia Abrantes			
	113	5/6		17h30/18h15		Rita Peixeiro			
	118	7		17h30/18h15	Patrícia Abrantes				
Baby Kids	111	3	sáb.	09h45/10h30	42	Rita Peixeiro Beatriz Ruxa	€ 40,00	€ 360,00	-
	112	4		10h30/11h15					
	115	5		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	53	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	18h00/19h00	53	Rita Silva Patrícia Abrantes			
	126	Formação Gimnica Avançada ^{AC}	10/16	3ª,5ª	19h00/20h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo			
	129	Formação Gimnica Base	7/10	2ª,4ª	17h00/18h00	42	Catarina Almeida			
	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	Rita Silva			
Baby Kids	121	Formação Gimnica	8/12	sáb.	09h30/10h30	51	Mariana Silva Beatriz Ruxa	€ 40,00	€ 360,00	-

//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,5ª	17h00/18h00			€ 48,50	€ 485,00	-

Nota: AC=Acesso Condicionado.

//CARTÃO **GINÁSTICA RÍTMICA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	260	Formação ^{AC}	5/8	3ª,5ª	17h30/18h30	52	Aida Gonçalves	€ 55,00	€ 495,00	-
KidsPLUS	261	Formação ^{AC}	6/8	2ª,4ª,6ª	17h30/18h30	52	Irina Chernyshova	€ 60,00	€ 540,00	-
KidsPLUS	262	Formação Pré-Comp. ^{AC}	6/9	2ª,4ª,5ª,6ª	17h00/18h30 18h30/19h00	52 72	Aida Gonçalves Irina Chernyshova	€ 60,00	-	€ 600,00

//CARTÃO **GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids	225	Form / Comp Base ^{AC}	6/7	3ª,5ª	18h00/19h15		Pedro Almeida Guilherme Baptista	€ 55,00	€ 495,00	-
KidsPLUS	226	Form / Comp Base ^{AC}	8/10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30		Pedro Martins Tiago Lopes	€ 60,00	€ 540,00	-
Star	227	Competição Base/Masters ^{AC}	+16	2ª,4ª,5ª	20h00/22h00	62	Diogo Ramos	€ 65,00	-	€ 650,00
StarPlus	229	Pré-Comp ^{AC} 1ªDiv./Base	9/13	2ª,3ª, 5ª,6ª	17h30/20h30		Tiago Lopes	€ 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

//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		Rita A. Figueiredo	€ 65,00	-	€ 650,00
	207	Formação ^{AC}	2016/17	2ª,4ª,6ª	17h30/19h30		Ana Lourenço Inês Bernardo			
StarPlus	209	Comp. Base ^{AC}	2014/16	2ª,4ª,6ª	16h30/18h00	31/41	Ana Lourenço Carina Pinheiro	€ 75,00	-	€ 750,00
	210	Comp. Base		2ª,4ª,6ª	19h00/21h00		Inês Bernardo			
	211	Masters ^{AC}	≤ 2013	3ª,5ª sáb.	19h00/21h30 15h00/17h30		Margarida Cidrais			
Comp.	213	Pré-Comp. ^{AC}	2014/16	2ª a 6ª sáb.	17h00/20h00 10h00/13h00		Rita Figueiredo	€ 85,00	-	€ 850,00
	214	Competição ^{AC}	≤ 2013	2ª a 6ª sáb.	16h00/20h30 10h00/13h00	41	Sara Nabais Zhao Xuequin			
Star	208	Formação, Comp. Base ^{AC}	2014/16	3ª,5ª	16h30/18h00	31/41	Ana Lourenço Carina Pinheiro	€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	212	2ª Divisão ^{AC}	≤ 2015	2ª a 6ª	18h00/21h00		Carina Pinheiro	€ 85,00	-	€ 850,00
	200	Formação	5/7	sáb.	09h00/10h15					
	201	Formação	8/11	sáb.	10h15/11h30					
Baby Kids	202	Formação	+11	sáb.	11h30/12h45	41	Beatriz Lapa	€ 40,00	€ 360,00	-
	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 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	André Gomes	€ 60,00	€ 540,00	-
	281	Formação AC	10/14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h00	53				
Star	283	Competição Base AC (TG I)	10/14	2ª,4ª,6ª	19h00/21h00	53	Vasco Santos Victor Gomes Joana Malveiro Louise Lindblad	€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	284	Competição AC (TG II)	+13	2ª,4ª,6ª sáb.	19h00/22h00 18h00/21h00	53 53/42/62	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	300	Formação	4/6	2ª,4ª	17h00/17h45	43	Horácio Nunes Filipe Nunes	€ 55,00	€ 495,00	-
	301	Formação		3ª,5ª	17h30/18h15					
	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		€ 60,00	-	€ 600,00	
Star	305	Masters AC	+14	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00		Horácio Nunes Renata Patti	€ 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 Joana Viães Eduardo Pereira	€ 55,00	€ 495,00	-
Comp.	322	Competição Base AC	+10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30			€ 65,00	-	€ 650,00
Star	321	Masters	+18	3ª,5ª	19h30/21h30			€ 65,00	-	€ 650,00
Comp.	323	Competição AC	+12	2ª a 6ª	19h30/21h30			€ 70,00	-	€ 700,00

//CARTÃO PENTATLO MODERNO

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	370	Lazer Run - PM	+6	2ª,4ª	19h45/20h30	01	Joana Viães	€ 55,00	-	€ 550,00
	371	Lazer Run - PM	+6	3ª,5ª	17h00/17h45	01				
	372	Lazer Run - PM	+6	2ª,4ª 3ª,5ª	19h45/20h30 17h00/17h45	01				
Star Plus		PM - Lazer Run		(*)	(*)		Joana Viães	€ 70,00	-	€ 750,00
		PM - Esgrima		3ª,5ª	18h00/19h30	01				
	373	PM - Natação**	+6	2ª,4ª,6ª	17h30/18h15	PMCO				
		PM - Obstáculos		6ª sáb.	17h00/18h00 10h00/11h00	42 31				

Nota: AC = Acesso Condicionado. *Escolher nos Horários das Classes 370 e 371. **A confirmar com a PMCO

//CARTÃO FUTEBOL

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	360	Futebol	6/9	3ª,5ª	17h30/18h30	Poliv.	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} COMPETIÇÃO	10/16	5ª 3ª,6ª sáb.	19h15/20h15 11h00/12h30	81 72 61	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	€ 50,00	€ 450,00	-
	311	Formação	12/17		19h15/20h15					
Star	312	Competição ^{AC}	+ 18	3ª,5ª	20h30/21h30 21h30/22h30	21 43	Paulo Silva Sérgio Gaspar	€ 60,00	-	€ 600,00

//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	+ 14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h15	€ 65,00	-	€ 650,00		
	333	Base ^{AC}			19h15/20h30					



//CARTÃO CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	401	Pré-Ritmica de Grupo/Estética ^{AC}	+7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	52	Aida Gonçalves Irina Chernichova	€ 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.	19h30/19h55 19h55/20h45 19h45/21h30 14h00/17h00	31 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/Estética ^{AC}	+16	3ª 3ª,5ª	18h30/20h00 20h00/21h30	81 52/53/71	Andreia Alves	€ 65,00	-	€ 650,00
Kids Plus	408	Mini Mix ^{AC}	12/17	3ª,5ª	19h15/20h00 20h00/20h45	53 42	Ana Lourenço Patrícia 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} COMPETIÇÃO	+14	3ª,5ª 6ª sáb.	20h30/22h30 11h00/12h30	61 51 61	Ana Pinheiro Igor Afonso	€ 65,00	-	€ 650,00
Star	411	Imagens ^{AC}	+14	2ª,4ª,6ª	20h00/21h30	71/81	Rita Garcez	€ 65,00	-	€ 650,00
Star	412	Dança Jazz ^{AC}	+14	3ª,5ª	20h15/22h15	81	Mariana Romão	€ 65,00	-	€ 650,00
Star	414	Mimanu ^{AC}	+40	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00	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 Oriando 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}	3 ^a		17h30/19h00		Sara Antunes	€ 60,00	€ 540,00	-	
	343	Carabina-Form ^{AC}	3 ^a		19h00/20h30	13	Sara Antunes				
	340	Pistola-Form ^{AC}	2 ^a		17h30/19h00		José Pêgo				
	341	Pistola-Form ^{AC}	2 ^a		19h00/20h30		José Pêgo				
Star	346	Carabina-Comp ^{AC}	3 ^a		17h30/19h00	13	Sara Antunes	€ 65,00	-	€ 650,00	
			5 ^a		18h00/20h00	CDNJ					
	347	Carabina-Comp ^{AC}	+14	3 ^a		19h00/20h30	13				Sara Antunes
			5 ^a		18h00/20h00	CDNJ					
	348	Carabina-Comp ^{AC}	3 ^a		17h00/20h00	13	Sara Antunes				
			4 ^a ,5 ^a		17h00/20h00	CDNJ					
344	Pistola-Comp ^{AC}	2 ^a		17h30/19h00	13	José Pêgo					
		4 ^a		18h00/19h30	CDNJ						
345	Pistola-Comp ^{AC}	2 ^a		19h00/20h30	13	José Pêgo					
		4 ^a		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	3 ^a ,5 ^a	17h30/18h30		Bernardo Rana	€ 60,00	€ 540,00	-
				6 ^a	16h30/18h00		Mariana Costa			
	352	Infantis/ Iniciadas ^{AC}	2010 a 2011	3 ^a ,5 ^a	18h30/20h15		Túlio Oliveira	€ 60,00	-	€ 600,00
				6 ^a	16h30/18h00		Yara Xavier			
Star	353	Cadetes ^{AC}	2009	3 ^a ,5 ^a	18h00/20h00	ESPN	Paulo Santos	€ 60,00	-	€ 600,00
				sáb.	11h00/13h00					
	354	Juvenis/ Juniore A ^{AC}	2007 a 2008	2 ^a	20h00/22h00		Manuela Pereira			
			3 ^a ,5 ^a	20h15/22h00						
	355	Juniore B ^{AC}	2004 a 2006	2 ^a	20h00/22h00		Vitor Santos			
				3 ^a ,5 ^a	20h00/22h00					
				sáb.	11h00/13h00					

AC=Acesso Condicionado. Academia= Classe Mista (sem carácter competitivo) ESPN= Escola Secundária Pedro Nunes



INSCRIÇÕES (POR CARTÃO MODALIDADE E CATEGORIA)



CARTÃO BABY KIDS

O **CARTÃO BABY KIDS** é direccionado a inscrições em Classes Baby Gym, Fun Gym, Formação Gimnica e Formação Específica de 1x/semana.

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 02.09.2024 e término a 27.06.2025;

- Cartão Star, Star Plus e Competição - Início a 02.09.2024 e término a 31.07.2025;

Nos Cartões Baby Kids, Kids e Kids Plus as aulas encerram durante os períodos de férias escolares de Natal (18 Dezembro 2024 a 03 Janeiro 2025), Carnaval (03 a 05 Março 2025) e Páscoa (07 a 21 Abril 2025).

• TAXAS FEDERATIVAS

As Taxas de Filiação nas Federações não se encontram incluídas nos preços apresentados, sendo suportadas pelos próprios Atletas.

• INSCRIÇÕES EM COMPETIÇÕES

No acto de inscrição será cobrado um valor de 50,00€ para crédito em inscrições em competição, para todos os atletas de classes competitivas (GAF, GAM, Esgrima, Judo, TeamGym, Tiro e Tiro com Arco). Em Novembro, o coordenador da modalidade informará do valor a creditar a cada atleta, para fazer face às inscrições em competição até ao fim da época. Os valores em crédito serão colocados na ficha de cada Sócio e o remanescente no fim da época (caso exista), pode ser usado noutros serviços e/ou pagamentos ao clube.

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, 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



EXERCÍCIO E SAÚDE

horário de
actividades

2024/25



//// 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, 6ª	18h25/19h05	21	Fátima Gaboleiro
ALONGAMENTOS	+ 14	3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
		2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45		Sónia Filipe
		4ª	13h30/14h00		Ana Pires
		6ª	13h15/14h00		Andreia Alves
		6ª	20h00/20h45		Fátima Gaboleiro
BARRA DE CHÃO	+ 14	sáb.	11h35/12h20	51	Carla Moreira
		2ª		72	
		4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
		6ª		61	
BIKE	+ 14	3ª, 5ª	09h00/10h00	72	Irina Chernyshova
		3ª, 5ª	12h15/13h15		Irina Chernyshova
		2ª, 5ª	19h00/19h45		Rosário Pintassilgo
		4ª, 6ª	07h30/08h15		José Rodrigues
		2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30		Helena Gaspar
CARDIO ABS	+ 14	3ª, 5ª	13h10/13h55	14	Alexandra Silva
		3ª, 5ª	19h00/19h45		Helena Gaspar
		sáb.	10h45/11h30		Helena Gaspar
		4ª	13h00/13h30		Ana Pires
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	19h20/19h50	51	Dinora Mendonça
		4ª, 6ª	19h30/20h00		

//// 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		Adriana Caeiro
		3ª, 5ª	18h45/19h30		Sónia Filipe
		sáb.	10h45/11h30		51
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, 6ª	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	Adriana Caeiro
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		Ana Vieira
	3ª, 5ª	08h15/09h00		Teresa Cunha
	3ª, 5ª	12h45/13h45		Catarina Louro
	3ª, 5ª	19h10/20h10		Catarina Louro
	sáb.	10h30/11h30		Ana Vieira

//// 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	20h15/22h00	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	31	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 02.09.2024. Tendo em consideração a menor frequência do Clube nos meses de Verão, os horários são reduzidos entre 14 de Julho e 01 de Setembro de 2025. No período entre o Natal e o Ano Novo, de 16 de Dezembro a 31 de Dezembro 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 2024, 01 de Janeiro e 18 e 20 de Abril de 2025.

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:

- Doença incapacitante, em termos definitivos, para a prática de actividade física.
- 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

2^ª a 6^ª 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

GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

PISCINA

MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

horário de
actividades

2024/25

//// GINÁSTICA AQUÁTICA AULA 45 MINUTOS

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA	
Hidro Sénior 01	+ 55	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		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 Sénior 10		3ª, 5ª	08h30/09h15	Tanque	
Hidro Power 01		+14	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	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	+55	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		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	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 1.05		2ª	16h15/16h45			
Bebés 1.06		6ª	16h45/17h15			
Bebés 2.02		2ª	16h45/17h15		Tanque	
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
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	Tanque			
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		
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	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	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	+ 14 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		9/13 anos	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		
N1.37		3ª,5ª	08h30/09h15		
N1.40		3ª,5ª	07h45/08h30		
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		2ª,6ª	17h45/18h30	
N2.02		2ª,6ª	18h30/19h15	
N2.03		3ª,5ª	18h30/19h15	
N2.04	9/13 anos	4ª	16h45/17h30	Piscina 25m
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		2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	
P/N2.21		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
P/N2.22		3ª,5ª	07h45/08h30	
P/N2.24	+14 anos	2ª,4ª,6ª	13h00/13h45	Piscina 25m
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	
P/N2.28		3ª,5ª	12h15/13h00	

//// NÍVEL 3/4

TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
P/N3/4.01		2ª,6ª	18h30/19h15	
P/N3/4.02	10/13 anos	3ª,5ª	18h30/19h15	Piscina 25m
P/N3/4.03		4ª	16h45/17h30	
P/N3/4.04		4ª	17h30/18h15	
P/N3/4.20		2ª,4ª,6ª	07h45/08h30	
P/N3/4.21		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15	
P/N3/4.22		3ª,5ª	07h45/08h30	
P/N3/4.23	+ 14 anos	3ª,5ª	08h30/09h15	Piscina 25m
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	
Masters Parcial 2	3ª,5ª	20h00/21h00	Piscina 25m
Masters Total	2ª,3ª,4ª,5ª,6ª	20h15/21h15 20h00/21h00	
Pré-Competição Parcial 1	2ª,4ª,6ª	17h45/18h30	
Pré-Competição Parcial 2	3ª,5ª	18h30/19h15	
Pré-Competição Total	2ª,3ª,4ª,5ª,6ª	17h45/18h30 18h30/19h15	Piscina 25m
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	4,96 €
-------------------------------------	--------	-----------------------------	--------

2ª a 6ª feira até às 17h00

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	2,00 €	20,00 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,50 €	15,00 €
Pensionistas, reformados e aposentados	1,00 €	10,00 €

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

	1 entrada	10 entradas
Valor normal	2,60 €	26,00 €
Cartão jovem e crianças até 18 anos	1,95 €	19,50 €
Pensionistas, reformados e aposentados	1,30 €	13,00 €

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

Inscrição	25,40 €	Seguro	5,00 €
Renovação	19,20 €	Sobretaxa por pagamentos de mensalidades após dia 10	2,50 €

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 1X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	20,60 €	206,00 €	Pensionistas, reformados e aposentados	10,30 € 103,00 €
Crianças até 18 anos	15,45 €	154,50 €		

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 2X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	31,50 €	315,00 €	Pensionistas, reformados e aposentados	15,75 € 157,50 €
Crianças até 18 anos	23,63 €	236,30 €		

PAGAMENTOS MENSAIS - AULA CONFIGURADA 3X POR SEMANA

	Mensal	Anual	Mensal	Anual
Valor normal	37,60 €	376,00 €	Pensionistas, reformados e aposentados	18,80 € 188,00 €
Crianças até 18 anos	28,20 €	282,00 €		

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Aula Individual 45 minutos	30,00 €	Aula de Grupo até 5 pessoas (valor por utente)	20,00 €
Aula Individual 30 minutos	25,00 €	Integração em aulas de grupo regulares	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 (1x semana) - pré e pós parto</u>	30,00 €	<u>Pré-competição 45min (5x semana)</u>	40,00 €
<u>Hidro Barrigas (2x semana) - pré e pós parto</u>	45,00 €	<u>Pré-competição 90min (3x semana)</u>	40,00 €
<u>Pré-competição 45min (2x semana)</u>	25,00 €	<u>MASTER Parcial</u>	35,00 €
<u>Pré-competição 45min (3x semana)</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 10 UTILIZADORES

<u>Pista de 2ª a 6ª até às 17h00</u>	19,11 €	<u>Pista fora do horário de funcionamento</u>	50,89 €
<u>Pista de 2ª a 6ª após as 17h00, sáb. e dom.</u>	25,53 €		

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 2024).

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

Nota 3: Para pessoas com deficiência com grau de incapacidade superior a 70% e acompanhante nos casos de terem necessidades especiais 100% de desconto (apresentação de documentação que comprove o grau de incapacidade).



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



Ginásio Clube Português



[gcp_ginasioclubportugues](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubportugues)