



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

150 ANOS
1875-2025



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	16h15/17h00	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 Beatriz Simões	€ 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		09h45/10h30		Rita Peixeiro Beatriz Simões	€ 40,00	€ 360,00	-
	112	4	sáb.	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	Rita Silva			
	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	Catarina Almeida			
Baby Kids	128	Formação Gimnica Avançada ^{AC}	7/12	2ª,4ª	18h00/19h00	31	Catarina Almeida	€ 40,00	€ 360,00	-
	121	Formação Gimnica	8/12	sáb.	09h30/10h30	51	Mariana Silva			

//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 Iara Granja	€ 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 Pedro Almeida	€ 60,00	€ 540,00	-
Star	227	Competição Base/Masters ^{AC}	+16	2ª,4ª,5ª	20h00/22h00	62	Diogo Ramos Manuel Duarte	€ 65,00	-	€ 650,00
StarPlus	229	Pré-Comp ^{AC} 1ª Div./Base	9/13	2ª,3ª, 5ª,6ª	17h30/20h30		Tiago Lopes	€ 75,00	-	€ 750,00
Comp.	230	Competição ^{AC} 1ª Div./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 Lina Mendes	€ 65,00	-	€ 650,00
	207	Formação ^{AC}	2016/17	2ª,4ª,6ª	17h30/19h30		Ana Lourenço Inês Bernardo Lina Mendes			
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					
Baby Kids	201	Formação	8/11	sáb.	10h15/11h30					
	202	Formação	+11	sáb.	11h30/12h45	41	Beatriz Lapa	€ 40,00	€ 360,00	-
	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 Leonor Forjaz	€ 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 Leonor Forjaz 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		Francisco Pedro	€ 55,00	€ 495,00	-
Comp.	322	Competição Base AC	+10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30				€ 65,00	-
Star	321	Masters	+18	3ª,5ª	19h30/21h30	01	Joana Viães	€ 65,00	-	€ 650,00
Star Plus	326	Masters	+18	3ª,5ª,6ª	19h30/21h00		Joana Viães	€ 70,00	-	€ 700,00
Comp.	323	Competição AC	+12	2ª a 6ª	19h30/21h30		Eduardo Pereira	€ 70,00	-	€ 700,00
-	325	Come Back of ex Fencers	+18	3ª,5ª,6ª(1)	19h30/21h30		Joana Viães	€ 25,00	-	-

(1) Escolher apenas 1 dia. Treino 1x por semana.

//CARTÃO PENTATLO MODERNO

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	370	Laser Run - PM	+6	2ª,4ª	19h45/20h30	01	Joana Viães	€ 55,00	-	€ 550,00
	371	Laser Run - PM	+6	3ª,5ª	17h00/17h45	01				
	372	Laser Run - PM	+6	2ª,4ª 3ª,5ª	19h45/20h30 17h00/17h45	01				
Star Plus		PM - Laser Run		(*)	(*)			€ 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.



//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	20h15/20h30 20h30/21h30 21h30/22h30	11 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 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}	3 ^a	+14	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					

AC=Acesso Condicionado. 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	2 ^a ,5 ^a ,6 ^a	17h30/19h00	Pav. EMD	Bernardo Rana Yara Xavier	€ 60,00	€ 540,00	-
	352	Infantis/ Iniciadas ^{AC}	2010 a 2011	3 ^a ,5 ^a 6 ^a	18h00/20h00 16h30/18h00	Pav. ESPN Pav. EMD	Patrícia Santos Túlio Oliveira Yara Xavier			
Star	353	Cadetes ^{AC}	2009	3 ^a , 5 ^a	18h00/20h00	Pav. ESPN	Paulo Santos	€ 60,00	-	€ 600,00
	354	Juvenis/ Juniore A ^{AC}	2007 a 2008	2 ^a 3 ^a ,5 ^a	20h00/21h30 20h00/22h00	Pav. ESPN	Manuela Pereira			
	355	Juniore B ^{AC}	2004 a 2006	2 ^a 3 ^a ,5 ^a	20h00/22h00 20h00/21h45	Pav. ESPN	Vitor Santos			
Comp.	356	Seniores		2 ^a ,6 ^a 3 ^a ,5 ^a	21h00/23h00 21h30/23h00	Pav. ESPN	Paulo Santos	€ 60,00	-	€ 600,00

AC=Acesso Condicionado. Pav. ESPN= Pavilhão da Escola Secundária Pedro Nunes | Pav. EMD= Pavilhão da Escola Manuel da Maia

//CARTÃO VOLEIBOL SOCIAL

Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
357	Mista	+18	2 ^a ,5 ^a	22h00/23h00	Pav. ESPN	Vitor Santos	€ 40,00	-	-

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





//CARTÃO CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO	Nº	CLASSE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	401	Pré-Rítmica de Grupo/Estética ^{AC}	+7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	52	Aída 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 17h00/20h00	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	Rítmica de Grupo ^{AC}	11/15	3ª,5ª	18h30/20h00	52	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,6ª 4ª	20h00/21h30	81 51	Rita Garcez	€ 65,00	-	€ 650,00
Star	412	Dança Jazz ^{AC}	+14	3ª 5ª	20h15/22h15	71 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 Orlando Rosado	€ 65,00	-	€ 650,00
Star	418	Up Go ^{AC}	+18	3ª	21h45/23h00	53	-	€ 40,00	-	-

//CARTÃO PADEL PERFORMANCE

Oferta “combinada” de aulas de PADEL acrescidas de Treino de Condição Física específico para praticantes de PADEL, no qual tem acesso a uma Avaliação da Condição Física e prescrição de treino adaptado aos objetivos gerais e específicos do PADEL (consultas de nutrição à parte do programa). Esta oferta permite a todos os praticantes de PADEL (que têm aulas) o acesso à Sala de Exercício e às aulas de grupo, para a realização do seu treino de melhoria da condição física.

AULAS DE PADEL + CARTÃO GOLD (valor Pax mensal)

	Off Peak	Premium
Aula 1x semana + Cartão Gold*	€ 87	€ 94
Aulas 2x semana + Cartão Gold*	€ 120,50	€ 134,50
Aulas 3x semana + Cartão Gold*	€ 151	€ 162

*Com acesso à Sala de Exercício e Aulas de Grupo, inclui Avaliação da Condição Física e prescrição de Treino Específico. Consulta de Nutrição com pagamento adicional. Valores válidos para inscritos em aulas de 4 alunos.



RESERVAS DE CAMPOS (valor/Pax)⁽¹⁾

	Off Peak (1h)		Premium (1h)		Off Peak (1,5h)		Premium (1,5h)	
	Descoberto	Coberto	Descoberto	Coberto	Descoberto	Coberto	Descoberto	Coberto
Sócios	€ 5,00	€ 6,00	€ 6,50	€ 7,50	€ 6,50	€ 8,00	€ 9,00	€ 10,00
Não sócios	€ 5,50	€ 6,50	€ 7,50	€ 8,50	€ 7,00	€ 8,50	€ 10,00	€ 11,50

(1) Mínimo 4 Pax.

AULAS - MENSALIDADES 11 MESES - DÉBITO DIRECTO (valor/Pax)⁽²⁾

	1 Aluno			2 Alunos		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x semana	€ 137	-	€ 165	€ 72	-	€ 86
Aulas 2x semana	€ 267	€ 285	€ 292	€ 138	€ 152	€ 166
Aulas 3x semana	€ 397	€ 417	€ 437	€ 202	€ 213	€ 224
	3 Alunos			4 Alunos		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x semana	€ 52	-	€ 61	€ 42	-	€ 49
Aulas 2x semana	€ 96	€ 104	€ 110	€ 78	€ 85	€ 92
Aulas 3x semana	€ 142	€ 150	€ 157	€ 111	€ 116	€ 122

(2) Pagamento ao Balcão acresce 10€.

PACKS DE AULAS (valor/Pax)

	1 Aula	4 Aulas	8 Aulas
1 Aluno	€ 45	€ 140	€ 250
2 Alunos	€ 30	€ 80	€ 145
3 Alunos	€ 25	€ 65	€ 115
4 Alunos	€ 20	€ 55	€ 100

PROGAME (3 Alunos - valor/Pax)

Off Peak	Premium
€ 15	€ 18

ALUGUER DE RAQUETE

€ 3 / unidade

OFF PEAK de 2ª a 6ª das 10h00 às 17h00 / sábados, domingos e feriados das 13h00 às 23h00;

PREMIUM de 2ª a 6ª das 17h00 às 23h00 / sábados, domingos e feriados das 10h00 às 13h00;

MISTO aplicável para inscrições em 2xsemana quando uma aula é marcada em Off Peak e outra aula em Premium;

HORÁRIO DO GCP PADEL de 2ª a 6ª, domingos e feriados das 10h00 às 23h00, sábados das 10h00 às 20h00.

INSCRIÇÕES (POR CARTÃO MODALIDADE E CATEGORIA)



CARTÃO BABY KIDS

O **CARTÃO BABY KIDS** é direccionado a inscrições em Classes Baby Gym, Fun Gym, Formação Gímnica 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.

• 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.

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.

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

150 ANOS
1875-2025



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	Beatriz Guerreiro
CIRCUITO POWER	+ 14	2ª	19h20/19h50	51	Dinora Mendonça
		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
		3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires
LOCAL BALL	+ 14	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		Beatriz Guerreiro
		3ª, 5ª	08h15/09h00		Adriana Caeiro
		3ª, 5ª	18h45/19h30		Sónia Filipe
		sáb.	10h45/11h30		51
MIND STRETCHING	+ 14	dom.	11h35/12h20	61	Beatriz Guerreiro
PUMP CIRCUITO	+ 14	4ª	19h15/20h00	21	Dinora Mendonça
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		Susana Parreira
	3ª,5ª	08h15/09h00		Teresa Cunha
	3ª,5ª	12h45/13h45		Catarina Louro
	3ª,5ª	19h10/20h10		Catarina Louro
	sáb.	10h30/11h30		Susana Parreira

//// 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	19h45/20h45		Paula Neves
	6ª	19h45/20h45		Diogo Mariano
	3ª,5ª	07h30/08h30		Carla Silva
	3ª,5ª	13h00/14h00		Ricardo Ferreira
	sáb.	09h20/10h20		Diogo Mariano

//// 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

//// VOLEIBOL SOCIAL MISTO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 18	2ª,5ª	22h00/23h00	ESPN	Vitor Santos

ESPN= Escola Secundária Pedro Nunes

//// ESGRIMA

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

//// KARATÉ

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 18	2ª,4ª,6ª	13h00/14h00	43	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 12h30 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 €5.500.

Nota: consulte o nosso Regulamento Interno.



PROGRAMAS ESPECIAIS

Os **PROGRAMAS ESPECIAIS** constituem-se como um serviço diferenciador e servem para aumentar a especificidade e o acompanhamento individualizado dos Sócios, tendo como principal objectivo contribuir para a melhoria e preservação da saúde e da sua qualidade de vida. Englobam um conjunto de serviços em que o exercício físico (sessões de treino personalizado - individual ou em pequenos grupos), e a alimentação (consultas de nutrição) representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas com o perfil individual de cada Sócio.

ACTUALMENTE O GCP TEM A FUNCIONAR PROGRAMAS PARA POPULAÇÕES ESPECIAIS, NOMEADAMENTE:

GESTÃO E CONTROLO DE PESO é indicado para todos aqueles que desejam melhorar a sua composição corporal (redução da % gordura corporal ou aumento de massa muscular), melhoria da aptidão física e qualidade de vida.

OBESIDADE INFANTIL tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo e uma alimentação mais consciente e equilibrada das crianças e jovens.

DOENÇA CARDÍACA é indicado para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares ou com factores de risco para a doença cardiovascular.

DIABETES é indicado para todos os indivíduos com diabetes ou pré-diabéticos. O Exercício Físico e a Alimentação assumem papel de destaque para um estilo de vida saudável e são um contributo importante em qualquer tipo de diabetes, e pode ajudar na prevenção de complicações de saúde relacionadas com a doença.

CANCRO DA MAMA tem como principal objectivo ajudar a Sócia a recuperar e a retomar um estilo de vida com maior independência e capacidade funcional, promovendo uma melhoria na qualidade de vida e sobrevivência dos doentes de cancro e na sua autoestima e bem-estar emocional. Um plano de exercício físico, bem orientado e ajustado ao perfil de cada indivíduo, pode ser considerado como terapêutica coadjuvante na gestão de vários tipos de cancro.

GESTÃO E CONTROLO DE PESO, OBESIDADE INFANTIL, DOENÇA CARDÍACA, DIABETES E CANCRO DA MAMA

	ANUAL		MENSAL
	BALCÃO	SDD (mensal)	-
Individual	€1080	€98	€161,50
Em grupo (2 a 4 pax)	€839 /pax	€76 /pax	€125,50 /pax

TREINO PERSONALIZADO

Disponibilizamos um serviço de excelência que proporcionará uma maior especificidade e um acompanhamento personalizado e individualizado do seu treino. Para pessoas que pretendam atendimento, orientação e atenção exclusivos, privacidade, segurança e objectividade nos exercícios físicos.

Nº SESSÕES	INDIVIDUAL		PARES		3 PAX	4 PAX
	1	10*	1	10*	10*	10*
Sala de Exercício	€45,00	€450,00	€30,00 x2	€300,00 x2	-	-
TRX	€45,00	€450,00	€30,00 x2	€300,00 x2	-	-
Pilates / Reformer / Yoga	€45,00	€450,00	€30,00 x2	€300,00 x2	€260,00 x3	€220,00 x4
Danças de Salão	€45,00	€450,00	€30,00 x2	€300,00 x2	€260,00 x3	€220,00 x4
Ginástica	€45,00	€450,00	€30,00 x2	€300,00 x2	€260,00 x3	€220,00 x4
Casa / Outdoor	€60,00**	€600,00	€70,00**	€700,00	-	-
Nº SESSÕES	1	10*	-	-	-	-
Online	€40,00	€400,00	-	-	-	-

Nota: * Na compra de 10 sessões, oferta de um treino extra. ** 60 minutos

150 ANOS
1875-2025



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



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



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		4ª	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	Tanque		
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	
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		2ª,6ª	16h15/16h45	
AMA 1.02		2ª,6ª	16h45/17h15	
AMA 1.03		2ª,6ª	17h15/17h45	
AMA 1.04		2ª,6ª	17h45/18h15	
AMA 1.05		dom.	12h30/13h00	
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	3 anos	4ª	18h00/18h30	Tanque
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		2ª,6ª	16h45/17h25	
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	4/5 anos	3ª,5ª	19h00/19h40	Tanque
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		4ª	19h15/19h55	
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	4/5 anos	sáb.	11h45/12h25	Tanque
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		2ª,6ª	17h00/17h40	
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	6/7 anos	4ª	16h45/17h25	Tanque
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		
N1.37		3ª,5ª	08h30/09h15		
N1.40		3ª,5ª	07h45/08h30		
N1.41		2ª,4ª,6ª	08h30/09h15		
N1.42		2ª,6ª	12h15/13h00		Piscina 25m
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	+14 anos	3ª,5ª	20h00/20h45	Piscina 25m
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		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	
P/N2.28		3ª,5ª	12h15/13h00	

//// 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	
Pré-Competição Parcial 1	2ª,4ª,6ª	17h45/18h30	Piscina 25m
Pré-Competição Parcial 2	3ª,5ª	18h30/19h15	
Pré-Competição Total	2ª,3ª,4ª,5ª,6ª	17h45/18h30 18h30/19h15	
Pré-Competição 90 min.	2ª,4ª,6ª	18h30/20h00	



PROFESSORES:

Alexandre Costa, Ana Camacho, Ana Louseiro, Ana Viegas, Carla Serra, Diogo Moreira, Fábio Dórea, Gabriel Couto, Hugo Miguéis, Hugo Virote, Isac Cunha, Joana Rosa, João Reis, José Carvalho, Maria Duarte, Miguel Cabrita, Nadine Gregório, Patrícia Matias, Paula Nunes, Pedro Moreira, Pedro Silva, Ricardo Neiva, Ricardo Teixeira, Sandra Valério e Sara Jorge.

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
Aula de 60 minutos	45,00€	450,00€	Aula de 30 minutos	30,00€	300,00€
Aula de 45 minutos	33,00€	330,00€			

AULAS A DOIS Valor por Utente

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

AULAS A TRÊS Valor por Utente

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

ACTIVIDADES Valor mensal

Hidro Barrigas (1x semana) - pré e pós parto	30,00€	Pré-competição 45min (5x semana)	40,00€
Hidro Barrigas (2x semana) - pré e pós parto	45,00€	Pré-competição 90min (3x semana)	40,00€
Pré-competição 45min (2x semana)	25,00€	MASTER Parcial	35,00€
Pré-competição 45min (3x semana)	30,00€	MASTER Total	40,00€

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

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

ALUGUER DE PISTA PERÍODOS DE 45 MINUTOS, PARA MÁXIMO DE 10 UTILIZADORES

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

2^a a 6^a 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)