



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

150
ANOS
1875-2025



FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO E REPRESENTAÇÃO

horário de
actividades

2025/26





/// BABY GYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	Bebés	103	1/3	2ª,4ª	16h15/17h00	42	Catarina Almeida	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Bebés	100	1/3	3ª,5ª	16h00/16h45	42	Rita Silva	€ 58,00	€ 522,00	-
Baby Kids	Bebés	102	1/3	sáb.	10h00/10h45	53	Pascoal Furtado	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Bebés	101	1/3	sáb.	10h45/11h30	53	Pascoal Furtado	€ 42,00	€ 378,00	-

/// FUN GYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	-	116	4/6	2ª,4ª	17h15/18h00	42	Patricia Abrantes Beatriz Simões	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	-	110	3/4	3ª,5ª	16h45/17h30	42	Rita Peixeiro	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	-	114	5	3ª,5ª	16h45/17h30	42	Patricia Abrantes	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	-	113	5/6	3ª,5ª	17h30/18h15	42	Rita Peixeiro	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	-	118	7	3ª,5ª	17h30/18h15	42	Patricia Abrantes	€ 58,00	€ 522,00	-
Baby Kids	-	111	3	sáb.	09h45/10h30	42	Rita Peixeiro Beatriz Simões	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	-	112	4	sáb.	10h30/11h15	42		€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	-	115	5	sáb.	11h15/12h00	42		€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	-	117	6/7	sáb.	12h00/13h00	42		€ 42,00	€ 378,00	-

/// FORMAÇÃO GÍMNICA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	Base	127	7/10	3ª,5ª	17h00/18h00	53	Rita Silva Mariana Silva	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Avançada ^{AC}	125	7/10	3ª,5ª	18h00/19h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Base	124	7/10	3ª,5ª	18h00/19h00	53	Rita Silva Patricia Abrantes	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Avançada ^{AC}	126	10/16	3ª,5ª	19h00/20h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Base	129	7/10	2ª,4ª	17h00/18h00	42	Rita Silva	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Base	120	7/12	2ª,4ª	18h00/19h00	53	Rita Silva Patricia Abrantes	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Avançada ^{AC}	122	7/12	2ª,4ª	17h00/18h00	53	Catarina Almeida	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Avançada ^{AC}	128	7/12	2ª,4ª	18h00/19h00	53	Catarina Almeida	€ 58,00	€ 522,00	-
Baby Kids	Base	121	8/12	sáb.	09h30/10h30	51	-	€ 42,00	€ 378,00	-

/// GINÁSTICA ACROBÁTICA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	Formação ^{AC}	240	6/14	2ª,4ª,6ª	17h00/18h30	51	Martim Fernandes	€ 58,00	-	€ 580,00
Kids PLUS	Formação ^{AC}	241	6/14	3ª,5ª	17h00/18h00	51		€ 51,00	€ 459,00	-

Nota: AC=Acesso Condicionado.

/// GINÁSTICA RÍTMICA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	Formação AC	260	5/8	3ª,5ª	17h30/18h30	52	Aida Gonçalves Amélia Paredes	€ 58,00	€ 522,00	-
KidsPLUS	Formação AC	261	6/8	2ª,4ª,6ª	17h30/18h30	52	Aida Gonçalves Amélia Paredes	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Formação AC Competição AC	262	6/9	2ª,4ª,6ª	17h00/18h30 18h30/19h30	52 72	Fabiana Ramos Amélia Paredes	€ 63,00	-	€ 630,00

/// GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	Form / Comp Base AC	224	6/8	2ª,4ª	17h00/18h00	62	Diogo Ramos	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Form / Comp Base AC	225	6/8	3ª,5ª	18h00/19h15	62	Pedro Martins	€ 58,00	€ 522,00	-
KidsPLUS	Form / Comp Base AC	226	8/10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	62	Diogo Ramos	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Competição Base/Masters AC	227	+16	2ª,4ª,5ª	20h00/22h00	62	Diogo Ramos Guilherme Batista	€ 68,00	-	€ 680,00
StarPLUS	Pré-Comp AC 1ª Div./Base	229	+9	2ª,3ª, 5ª,6ª	17h30/20h00	62	Karel Hurtado Guilherme Baptista	€ 79,00	-	€ 790,00
Comp.	Competição AC 1ª Div./Elite	230	+11	2ª a 6ª sáb.	16h30/20h30 15h30/19h30	62	Pedro Almeida Karel Hurtado	€ 89,00	-	€ 890,00

/// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	Formação AC	206	2019/20	3ª,5ª	17h30/19h00	31/41	Rita A. Figueiredo Lina Mendes	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Formação AC	207	2017/18	2ª,4ª,6ª	17h30/19h30	31/41	Ana Lourenço Lina Mendes Verónica Santos	€ 79,00	-	€ 790,00
Star	Comp. Base AC	209	2015/18	2ª,4ª,6ª	16h30/18h00	31/41	Ana Lourenço Carina Pinheiro	€ 79,00	-	€ 790,00
Star	Comp. Base Masters AC	210	2013/16	2ª,4ª,6ª	19h00/21h00	31/41	Inês Bernardo	€ 79,00	-	€ 790,00
Star	Comp. Base Masters AC	211	>2011	3ª,5ª,6ª	19h00/21h30	31/41	Tiago Lopes	€ 79,00	-	€ 790,00
Competição	Pré-Comp. AC	213	+8	2ª a 6ª sáb.	17h00/20h30 10h00/13h00	41	Rita Figueiredo	€ 89,00	-	€ 890,00
Competição	Competição AC	214	+10	2ª a 6ª sáb.	16h00/20h30 10h00/13h00	41	Sara Nabais Zhao Xuequin	€ 89,00	-	€ 890,00
Star	Formação, Comp. Base AC	208	2015/18	3ª,5ª	16h30/18h00	31/41	Ana Lourenço Carina Pinheiro	€ 68,00	-	€ 680,00
Competição	2ª Divisão AC	212	+9	2ª a 6ª	18h00/21h00	41	Carina Pinheiro	€ 89,00	-	€ 890,00
Baby Kids	Formação	200	5/7	sáb.	09h00/10h15	41	Beatriz Lapa	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Formação	201	8/11	sáb.	10h15/11h30	41	Beatriz Lapa	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Formação	202	+11	sáb.	11h30/12h45	41	Beatriz Lapa	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Formação	204	8/11	dom.	10h15/11h30	41	Beatriz Lapa	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Formação	205	+11	dom.	11h30/12h45	41	Beatriz Lapa	€ 42,00	€ 378,00	-

Nota: AC=Acesso Condicionado.

/// TEAMGYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids plus	Formação AC	282	6/9	2ª, 4ª, 6ª	17h00/18h00	53	André Gomes	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids plus	Formação AC	281	10/14	2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	53	Leonor Forjaz Victor Gomes	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Competição Base AC (TG I)	283	10/14	2ª, 4ª, 6ª	19h00/21h00	53	Vasco Santos Victor Gomes	€ 68,00	-	€ 680,00
Comp.	Competição AC (TG II)	284	+13	2ª, 4ª, 6ª sáb.	19h00/22h00 18h00/21h00	53/42/62	Vasco Santos Victor Gomes	€ 74,00	-	€ 740,00

/// JUDO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids	Judo InClasse	300	-	4ª	17h00/17h45	43	Horácio Nunes Filipe Nunes	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Formação	301	4/6	3ª, 5ª	17h30/18h15	43		€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Formação	302	7/10	2ª, 4ª, 6ª	17h45/18h30	43		€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Formação	303	7/10	3ª, 5ª	18h15/19h00	43		€ 58,00	€ 522,00	-
Star	Competição Base AC	304	11/14	2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h30	43	Horácio Nunes Renata Patti	€ 63,00	-	€ 630,00
Star	Masters AC	305	+14	2ª, 4ª, 6ª	19h30/21h00	43		€ 68,00	-	€ 680,00
Comp.	Competição AC	306	+14	2ª a 6ª sáb.	19h00/21h00 10h30/12h30	43		€ 74,00	-	€ 740,00

/// ESGRIMA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids	Formação	320	+6	3ª, 5ª	17h00/19h30	01	José Bartissol Hugo Miranda	€ 58,00	€ 522,00	-
Comp.	Competição Base AC	322	+10	2ª, 4ª, 6ª	17h00/19h30	01	José Bartissol Hugo Miranda	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Masters	321	+18	3ª, 5ª	19h30/21h30	01	José Bartissol Joana Viães Hugo Miranda	€ 68,00	-	€ 680,00
Comp.	Competição AC	323	+12	2ª a 6ª	19h30/22h00	01	José Bartissol Hugo Miranda	€ 74,00	-	€ 740,00
-	Come Back of ex Fencers	325	+18	3ª, 5ª, 6ª (1)	19h30/21h30	01	Joana Viães	€ 26,00	-	-

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

/// PENTATLO MODERNO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Star	Laser Run - PM	370	+6	2ª, 4ª, 6ª	19h30/20h30	01	Joana Viães	€ 58,00	-	€ 580,00
	PM - Laser Run			(*)	(*)		Joana Viães			
Star plus	PM - Esq./Obst.	373	+6	3ª, 5ª	17h30/19h30	01	Joana Viães	€ 74,00	-	€ 740,00
	PM - Natação			2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h30	PMCO	Joana Viães			

Nota: AC = Acesso Condicionado. * Escolher no Horário da Classe 370.



/// FUTEBOL

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids	Futebol	360	6/9	3ª, 5ª	17h30/18h30	Poliv.	José Passo	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Futebol	361	10/14	3ª, 5ª	18h30/19h30	Poliv.	José Passo	€ 58,00	€ 522,00	-
Baby Kids	Futebol	362	6/9	sáb.	09h30/10h45	Poliv.	José Passo	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Futebol	363	10/14	sáb.	10h45/12h00	Poliv.	José Passo	€ 42,00	€ 378,00	-

/// HIP HOP

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids PLUS	Hip Hop Kids	130	6/14	3ª, 5ª, 6ª	17h30/18h30	72	Inês Pombo Igor Afonso	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Hip Hop Teens ^{AC} COMPETIÇÃO	131	10/16	3ª, 6ª 5ª sáb.	19h15/20h15 11h00/12h30	72 81 61	Igor Afonso	€ 68,00	-	€ 680,00

**/// DANÇA CLÁSSICA**

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Baby Kids	Baby Ballet	140	2/3	4ª	16h45/17h15	21	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 42,00	€ 378,00	-
Baby Kids	Ballet Kids	141	4/5	2ª	16h45/17h30	11		€ 42,00	€ 378,00	-
Kids PLUS	Iniciação I	142	6/7	3ª, 5ª	17h00/18h00	21		€ 63,00	€ 567,00	-
Kids PLUS	Iniciação II	143	8/9	2ª, 4ª	17h30/18h30	11		€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Intermédio	144	10/12	3ª, 5ª	18h00/19h30	21		€ 68,00	-	€ 680,00

/// SHORINJI KEMPO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids	Formação	310	5/11	3ª, 5ª	18h15/19h15	11	Paulo Silva	€ 50,00	€ 450,00	-
Kids	Formação	311	12/17	3ª, 5ª	19h15/20h15	11	Sofia Freire	€ 50,00	€ 450,00	-
Star	Competição ^{AC}	312	+ 18	3ª, 5ª	20h15/20h30 20h30/21h30 21h30/22h30	11 21 43	Paulo Silva Sérgio Gaspar	€ 60,00	-	€ 600,00

/// TIRO COM ARCO

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

AC= Acesso Condicionado.



/// TIRO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids Plus	Carabina-Form ^{AC}	342	+14	3ª	17h30/19h00	13	Sara Antunes	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids Plus	Carabina-Form ^{AC}	343	+14	3ª	19h00/20h30	13	Sara Antunes	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids Plus	Pistola-Form ^{AC}	340	+14	2ª	17h30/19h00	13	José Pêgo	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids Plus	Pistola-Form ^{AC}	341	+14	2ª	19h00/20h30	13	José Pêgo	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Carabina-Comp ^{AC}	346	+14	3ª 5ª	17h30/19h00 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Carabina-Comp ^{AC}	347	+14	3ª 5ª	19h00/20h30 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Carabina-Comp ^{AC}	348	+14	3ª 4ª, 5ª	17h00/20h00 17h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Pistola-Comp ^{AC}	344	+14	2ª 4ª	17h30/19h00 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Pistola-Comp ^{AC}	345	+14	2ª 4ª	19h00/20h30 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo	€ 68,00	-	€ 680,00

AC=Acesso Condicionado. CNDJ=Complexo Desportivo Nacional do Jamor

/// VOLEIBOL FEMININO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids Plus	Minis ^{AC}	351	2013 a 2015	2ª, 3ª, 5ª, 6ª	17h30/19h00	Pav. EMM	Yara Xavier	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids Plus	Infantis ^{AC}	352	2012	2ª, 3ª, 5ª, 6ª	19h00/20h30	Pav. EMM	Yara Xavier	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids Plus	Iniciadas ^{AC}	358	2011	3ª, 4ª, 5ª, 6ª	17h30/19h00	Pav. MAVC	Bernardo Rana	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Cadetes ^{AC}	353	2010	2ª 5ª 4ª 6ª	18h00/20h00 18h00/20h00 18h00/19h30 18h45/20h15	Pav. MAVC Pav. ESPN Pav. EMM Pav. ESJO	Túlio Oliveira	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Juvenis ^{AC}	354	2009	2ª 3ª 4ª 5ª	18h00/20h00 19h00/20h30 19h30/21h00 18h00/20h00	Pav. MAVC Pav. MAVC Pav. EMM Pav. ESPN	Patrícia Liziário	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Juniores A ^{AC}	359	2008	2ª, 3ª, 5ª 6ª	20h00/22h00 21h00/22h30	Pav. ESPN	André Correia	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Sub 21 ^{AC}	355	2005 a 2007	2ª, 3ª, 5ª 6ª	20h00/22h00 21h00/22h30	Pav. ESPN	Vitor Santos	€ 63,00	€ 567,00	-

/// ACADEMIA DE VOLEIBOL

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Star	Mista	357	+8	4ª, 5ª, 6ª	19h00/20h30	Pav. MAVC	Bernardo Rana	€ 63,00	-	-

AC=Acesso Condicionado. Pav. ESPN = Pavilhão da Escola Secundária Pedro Nunes | Pav. EMM = Pavilhão da Escola Manuel da Maia
Pav. MAVC = Pavilhão da Escola Maria Amália Vaz de Carvalho | Pav. ESJO = Pavilhão da Escola Secundária Josefa de Óbidos
Academia= Classe Mista (sem carácter competitivo).







/// CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	Pré-Ritmica de Grupo	401	+7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	52	Aida Gonçalves Amélia Paredes	€ 63,00	€ 567,00	-
Kids Plus	Pré-Especial Raparigas ^{AC}	402	+7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h00	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Especial Raparigas ^{AC}	403	+10	2ª,4ª,6ª	18h45/20h15	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Mãe d'Água ^{AC}	404	+16	2ª,4ª,6ª	20h00/22h00	42	Maria Rolão João Almeida	€ 68,00	-	€ 680,00
Kids Plus	Passo a Passo ^{AC}	400	+7	3ª,5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 53	Pascoal Furtado Mariana Silva	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Ponto Zero ^{AC}	405	+10	2ª 2ª 3ª,5ª sáb.	19h30/19h55 19h55/20h45 19h45/21h30 17h00/20h00	31 51/41 51 41	Pascoal Furtado	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Descompasso ^{AC}	413	+18	2ª,5ª	21h30/23h00	41	Pascoal Furtado	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Ritmica de Grupo ^{AC}	406	11/15	3ª,5ª	18h30/20h00	52	Sara Reino	€ 66,00	-	€ 660,00
Star	Atitudes/Estética ^{AC}	407	+16	3ª,5ª	20h00/21h30	52/53/71	Andreia Alves	€ 68,00	-	€ 680,00
Kids Plus	Mini Mix ^{AC}	408	6/17	3ª,5ª	19h00/20h00 20h00/20h30	53 42	Natacha Paiva Patrícia Abrantes	€ 63,00	€ 567,00	-
Star	Mix Appeal ^{AC}	409	+18	2ª 4ª,6ª	20h45/22h45	51 41	Natacha Paiva	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Anankê ^{AC} COMPETIÇÃO	410	+14	3ª,5ª 6ª sáb.	20h30/22h30 11h00/12h30	61 51 61	Ana Pinheiro Igor Afonso	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Imagens ^{AC}	411	+14	2ª,6ª 4ª	20h00/21h30	71 51	Rita Garcez	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Dança Jazz ^{AC}	412	+14	3ª 5ª	20h15/22h15	71 81	Mariana Romão	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Mimanu ^{AC}	414	+40	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00	52	Leonor Caeiro	€ 63,00	-	€ 630,00
Star	In Classe Sports4All ^{AC}	415	+12	2ª 5ª	16h00/18h15 16h00/18h00	21 81	Ana Louseiro Sara Jorge	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Dança Clássica REPRESENTAÇÃO	145	+13	2ª,4ª,6ª	18h30/20h00	11	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 68,00	-	€ 680,00
Star	Up Go ^{AC}	418	+18	3ª	21h45/23h00	53	-	€ 42,00	-	-

AC= Acesso Condicionado.

/// 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 objectivos 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*	€ 90	€ 97
Aulas 2x semana + Cartão Gold*	€ 127	€ 141
Aulas 3x semana + Cartão Gold*	€ 160	€ 171

*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.



/// GCP PADEL AMOREIRAS

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	€ 140	-	€ 168	€ 75	-	€ 89
Aulas 2x semana	€ 273	€ 291	€ 298	€ 144	€ 158	€ 172
Aulas 3x semana	€ 406	€ 426	€ 446	€ 211	€ 222	€ 233
	3 Alunos			4 Alunos		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x semana	€ 55	-	€ 64	€ 45	-	€ 52
Aulas 2x semana	€ 102	€ 110	€ 116	€ 84	€ 91	€ 98
Aulas 3x semana	€ 151	€ 159	€ 166	€ 120	€ 125	€ 131

(2) Pagamento ao Balcão acresce 10€.

PACKS DE AULAS (valor/Pax)

	1 Aula	4 Aulas	8 Aulas
1 Aluno	€ 50	€ 160	€ 290
2 Alunos	€ 35	€ 100	€ 185
3 Alunos	€ 30	€ 85	€ 155
4 Alunos	€ 25	€ 75	€ 140

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	CARACTERÍSTICAS
CARTÃO BABY KIDS	Inscrições em Classes Baby Gym, Fun Gym, Formação Gimnica e Formação Específica de uma vez por semana
CARTÃO KIDS	Inscrições em Classes de Formação
CARTÃO KIDS PLUS	Inscrições em Classes de Formação Específica
CARTÃO STAR	Inscrições em Classes de Formação Específicas, Pré-Representação, Representação e Competição
CARTÃO STAR PLUS	Inscrições em Classes de Representação e Competição
CARTÃO COMPETIÇÃO	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 01.09.2025 e término a 28.06.2026;

- Cartão Star, Star Plus e Competição - Início a 01.09.2025 e término a 31.07.2026(excepto a modalidade de Voleibol que são 10 meses);
Nos Cartões Baby Kids, Kids e Kids Plus as aulas encerram durante os períodos de férias escolares de Natal (20 Dezembro 2025 a 04 Janeiro 2026), Carnaval (16 a 18 Fevereiro 2026) e Páscoa (28 Março a 12 Abril 2026).

• 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, TeamGym, Tiro e Tiro com Arco). Caso haja necessidade de actualizar o valor em crédito, o Clube 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

CATEGORIA	SDD	BALCÃO
18 anos (igual ou inferior)	30,00 €	37,50 €
19 a 29 anos	60,00 €	75,00 €
30 a 64 anos	90,00 €	112,50 €
65 anos (igual ou superior)	60,00 €	75,00 €
Familiar (Inclui cônjuge, filhos menores até 18 anos inclusive)	150,00 €	187,50 €
Correspondentes	30,00 €	37,50 €
Antiguidade (mais de 50 anos)	Isento	Isento

NOTAS

Alteração automática da categoria de Quota no ano civil em que o Sócio completa 19, 30 ou 65 anos

Joia de Inscrição (50 €): Necessária para ser sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de Sócios estão isentos deste pagamento)

SUSPENSÃO/ DESVINCULAÇÃO/ DEVOLUÇÕES/ SEGURO DESPORTIVO

SUSPENSÃO DE INSCRIÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA

Em caso de incapacidade para a prática da actividade física por um período superior a 30 dias:

- Deverá apresentar um comprovativo (doença, desemprego, mudança local de trabalho ou residência);
- A inscrição será retomada após o final da incapacidade;
- Em caso de inscrição anual, será efectuado um crédito no final da inscrição anual;
- Em caso de inscrição mensal por débito direto, será interrompido o débito durante o período de ausência.

DESVINCULAÇÃO DE SÓCIO

Entregar por escrito de um pedido de demissão de Sócio até 20 de Dezembro;

A não apresentação do pedido de demissão, implicará a cobrança da Quota Anual de Sócio a partir do 1º dia útil de Janeiro;
O facto de terminar o pagamento da prática desportiva, não implica o não pagamento da Quota de Sócio.

DEVOLUÇÕES

Só será devolvido qualquer montante previamente liquidado, em casos devidamente fundamentados de:

- Doença incapacitante em termos definitivos, para a prática da actividade física;
- Desemprego involuntário por um período superior a 3 meses;
- A devolução do montante será o correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

SEGURO DESPORTIVO

Todos os inscritos nas atividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais:

- Franquia de 50 € por cada participação de acidente, cobertura para despesas de tratamento no valor de 7.000 €, para as classes GAM, GAF, Acrobática, Judo, Esgrima, Shorinji Kempo, Mix Appeal, Ponto Zero, Team Gym e Mãe d'Água.
- Franquia de 30 € por cada participação de acidente, cobertura para despesas de tratamento no valor de 5.500 € para as restantes classes.



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

150
ANOS
1875-2025



EXERCÍCIO E SAÚDE

horário de
actividades

2025/26

//// 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	06h30/22h00	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	51	Andreia Alves
		6ª	20h00/20h45	61	Fátima Gaboleiro
		sáb.	11h35/12h20	51	Gonçalo Martins
BARRA DE CHÃO	+ 14	2ª	13h15/14h15	72	Rosário Pintassilgo
		4ª		71	
		6ª		61	
		3ª, 5ª	09h00/10h00	72	Tânia Vieira
		3ª, 5ª	12h15/13h15		Tânia Vieira
		2ª, 5ª	19h00/20h00		Rosário Pintassilgo
BIKE	+ 14	4ª, 6ª	07h30/08h15	14	José Rodrigues
		2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30		Helena Gaspar
		3ª, 5ª	13h10/13h55		Alexandra Silva
		3ª, 5ª	19h00/19h45		Helena Gaspar
		sáb.	10h45/11h30		Helena Gaspar
CARDIO ABS	+ 14	4ª	13h00/13h30	61	Ana Pires
CORE TRAINING		3ª, 5ª	18h15/19h00	51	Ana Pires
CIRCUITO	+ 14	3ª, 5ª	12h30/13h00	21	Alexandra Silva
		dom.	10h40/11h25	51	Marco Oliveira
CIRCUITO POWER	+ 14	2ª	19h20/19h50	51	Dinora Mendonça
		4ª, 6ª	19h30/20h00		

//// FITNESS

MODALIDADE	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
CROSSTRaining	+ 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	51	Andreia Alves
		3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Andreia Alves
		3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
		3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires
HIIT	+14	2ª, 4ª	13h00/13h30	SE	Dinora Mendonça
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		Susana Parreira
		3ª, 5ª	08h15/09h00		Adriana Caeiro
		3ª, 5ª	18h45/19h30		Sónia Filipe
		sáb.	10h45/11h30	51	Gonçalo Martins
MIND STRETCHING	+ 14	dom.	11h35/12h20	61	Marco Oliveira
PUMP POWER	+ 14	2ª, 4ª	19h10/19h55	21	Susana Parreira
PUMP POWER/ TRX	+ 14	sáb.	09h50/10h35	21	Gonçalo Martins
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	Sónia Filipe

//// 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

//// SÊNIOR FIT

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 55	2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Adriana Caeiro
	2ª, 4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
	2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	51	Andreia Alves
	3ª, 5ª	12h00/12h45	51	Leonor Caeiro

//// TOTAL CONDITION

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 55	2ª, 4ª, 6ª	07h15/08h00	52	Manuel Fonseca
	2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Adriana Caeiro
	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	Leonor Caeiro

//// 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		Susana Parreira
	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	Joana Neves
	2ª, 4ª	19h45/20h45		Paula Neves
	6ª	19h45/20h45		Diogo Mariano
	3ª, 5ª	07h30/08h30		Carla Silva
	3ª, 5ª	13h00/14h00		Marta Jorge
	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	2ª	12h30/13h15	21	Ana Rodrigues
Outdoor	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	12h45/14h15	52	Cláudia Pargana

//// SEVILHANAS

NÍVEL	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
Iniciados	+ 14	3ª	12h00/13h00	52	Cláudia Pargana
Intermédio/avançado	+ 14	3ª	13h00/14h15	52	Cláudia Pargana

//// TOTAL DANCE

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

//// ACADEMIA DE VOLEIBOL

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	3ª, 4ª, 5ª	19h00/20h30	ESPN	Bernardo Rana

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	O QUE INCLUI	PREÇOS		
		ANUAL		MENSAL
		Balcão	SDD mensal	Balcão
CARTÃO GOLD	Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00.	687,00 €	62,00 €	95,00 €
CARTÃO GOLD OFF-PEAK	Livre Trânsito 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, sábados e domingos no horário normal de funcionamento; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00.	541,00 €	50,00 €	72,00 €
CARTÃO GOLD SENIOR	Sócios a partir de 65 anos; Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00.	624,00 €	57,00 €	82,00 €

PERÍODOS DE FUNCIONAMENTOS E FÉRIAS

CARTÕES GOLD	Início da Época: 01/09/2026
	Horários Reduzidos: de 15/12 a 04/01/2026 e de 20/07/2026 a 30/08/2026
	Instalações encerradas: 24 e 25/12/2025, 01/01/2026 e 03 e 05/04/2026

DESCONTOS

Fidelização (para inscrições normais 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%
Irmãos	5% em inscrições anuais ao Balcão, de irmãos de idade entre os 14 e 17 anos.



QUOTA ANUAL DE SÓCIO

CATEGORIA	SDD	BALCÃO
18 anos (igual ou inferior)	30,00 €	37,50 €
19 a 29 anos	60,00 €	75,00 €
30 a 64 anos	90,00 €	112,50 €
65 anos (igual ou superior)	60,00 €	75,00 €
Familiar (Inclui cônjuge, filhos menores até 18 anos inclusive)	150,00 €	187,50 €
Correspondentes	30,00 €	37,50 €
Antiguidade (mais de 50 anos)	Isento	Isento
NOTAS		
Alteração automática da categoria de Quota no ano civil em que o Sócio completa 19,30 ou 65 anos		
Joia de Inscrição (50 €): Necessária para ser Sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de sócios estão isentos deste pagamento)		

SUSPENSÃO/ DESVINCULAÇÃO/ DEVOLUÇÕES/ SEGURO DESPORTIVO

SUSPENSÃO DE INSCRIÇÃO DE ACTIVIDADE FÍSICA

Em caso de incapacidade para a prática da actividade física por um período superior a 30 dias:

- Deverá apresentar um comprovativo (doença, desemprego, mudança local de trabalho ou residência);
- A inscrição será retomada após o final da incapacidade;
- Em caso de inscrição anual, será efectuado um crédito no final da inscrição anual;
- Em caso de inscrição mensal por débito direto, será interrompido o débito durante o período de ausência.

DESVINCULAÇÃO DE SÓCIO

Entregar por escrito um pedido de demissão de Sócio até 20 de Dezembro;

A não apresentação do pedido de demissão, implicará a cobrança da Quota Anual de Sócio a partir do 1º dia útil de Janeiro;
O facto de terminar o pagamento da prática desportiva, não implica o não pagamento da Quota de Sócio.

DEVOLUÇÕES

Só será devolvido qualquer montante previamente liquidado, em casos devidamente fundamentados de:

- Doença incapacitante em termos definitivos, para a prática da actividade física;
- Desemprego involuntário por um período superior a 3 meses;
- A devolução do montante será o correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

SEGURO DESPORTIVO

Todos os inscritos nas actividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais:

- Franquia de 30 € por cada participação de acidente;
- Cobertura para despesas de tratamento no valor de 5.500 €.

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.

GESTÃO E CONTROLO DE PESO

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.

GESTÃO E CONTROLO DE PESO 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

Indicado para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares ou com factores de risco para a doença cardiovascular.

DIABETES

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, podendo ajudar na prevenção de complicações de saúde relacionadas com a doença.

CANCRO DA MAMA

Tem como principal objectivo ajudar a recuperar e a retomar um estilo de vida com maior independência e capacidade funcional, promovendo uma melhoria na qualidade de vida e sobrevida 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.

PROGRAMAS ESPECIAIS - TABELA DE PREÇOS

Nº UTENTES	ANUAL		MENSAL
	Balcão	SDD (mensal)	
Individual	1134,00 €	103,00 €	170,00 €
Grupo (2 a 4 pax)	881,00 €/pax	80,00 €/pax	132,00 €/pax

TREINO PERSONALIZADO - TABELA DE PREÇOS

	INDIVIDUAL		PARES		3 PAX	4 PAX
	1	10 ^(*)	1	10 ^(*)	10 ^(*)	10 ^(*)
Sala de Exercício	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	-	-
TRX	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	-	-
Pilates / Reformer / Yoga	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	273 € x3	231 € x4
Danças de Salão	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	273 € x3	231 € x4
Ginástica	47 €	470 €	32 € x2	320 € x2	273 € x3	231 € x4
Casa / Outdoor	63 €	630 €	74 € ^(**)	740 €	-	-
Online	42 €	420 €	-	-	-	-

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: 06h30 às 24h00 Sábados: 08h30 às 20h00
Domingos e feriados: 09h00 às 24h00



www.gcp.pt



Ginasio Clube Português



gcp_ginasioclubeportugues