



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



# FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO E REPRESENTAÇÃO

horário de  
actividades

**2026/27**



## /// 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	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Bebés	100	1/3	3ª,5ª	16h00/16h45	42	Rita Silva	€ 61,00	€ 549,00	-
Baby Kids	Bebés	102	1/3	sáb.	10h00/10h45	53	Pascoal Furtado	€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	Bebés	101	1/3	sáb.	10h45/11h30	53	Pascoal Furtado	€ 44,00	€ 396,00	-

## /// FUN GYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	-	116	4/6	2ª,4ª	17h15/18h00	42	Patrícia Abrantes Beatriz Simões	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	-	110	3	3ª,5ª	16h45/17h30	42	Rita Peixeiro	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	-	114	4	3ª,5ª	16h45/17h30	42	Patrícia Abrantes	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	-	113	5	3ª,5ª	17h30/18h15	42	Rita Peixeiro	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	-	118	6	3ª,5ª	17h30/18h15	42	Patrícia Abrantes	€ 61,00	€ 549,00	-
Baby Kids	-	111	3	sáb.	09h45/10h30	42	Rita Peixeiro Beatriz Simões	€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	-	112	4	sáb.	10h30/11h15	42		€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	-	115	5	sáb.	11h15/12h00	42		€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	-	117	6/7	sáb.	12h00/13h00	42		€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	-	117	6/7	sáb.	12h00/13h00	42		€ 44,00	€ 396,00	-

## /// FORMAÇÃO GÍMNICA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	Base	127	7/10	3ª,5ª	17h00/18h00	51	Rita Silva Mariana Silva	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Avançada <sup>AC</sup>	125	7/10	3ª,5ª	18h00/19h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Base	124	7/10	3ª,5ª	18h00/19h00	53	Rita Silva Patrícia Abrantes	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Avançada <sup>AC</sup>	126	10/16	3ª,5ª	19h00/20h00	53	Rita Madureira Inês Bernardo	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Base	129	7/10	2ª,4ª	17h00/18h00	42	Rita Silva	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Base	120	7/12	2ª,4ª	18h00/19h00	53	Rita Silva Patrícia Abrantes	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Avançada <sup>AC</sup>	122	7/12	2ª,4ª	17h00/18h00	53	Catarina Almeida	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Avançada <sup>AC</sup>	128	7/12	2ª,4ª	18h00/19h00	53	Catarina Almeida	€ 61,00	€ 549,00	-
Baby Kids	Base	121	8/12	sáb.	09h30/10h30	51	Diogo Ramos	€ 44,00	€ 396,00	-

## /// GINÁSTICA ACROBÁTICA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	Formação <sup>AC</sup>	240	6/14	2ª,4ª,6ª	17h00/18h30	51	Martim Fernandes	€ 61,00	-	€ 610,00

Nota: AC=Acesso Condicionado.

**/// GINÁSTICA RÍTMICA**

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
<b>Kids</b>	Formação <sup>AC</sup>	260	5/8	3ª,5ª	17h30/18h30	52	Aida Gonçalves Amélia Paredes	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Kids PLUS</b>	Formação <sup>AC</sup>	261	6/8	2ª,4ª,6ª	17h30/18h30	52	Aida Gonçalves Amélia Paredes	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Formação <sup>AC</sup> Competição <sup>AC</sup>	262	6/9	2ª,4ª 3ª,5ª 6ª sáb.	16h00/18h30 18h30/19h30 16h00/20h00 17h00/20h00 09h00/13h00	52 72 PCV ESPN ESPN	Irina Chernyshova Amélia Paredes	€ 66,00	-	€ 660,00

PCV - Pavilhão do Casal Vistoso

ESPN - Escola Secundária Pedro Nunes

**/// GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA**

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
<b>Kids</b>	Form / Comp Base <sup>AC</sup>	225	6/8	3ª,5ª	18h00/19h15	62	Pedro Martins	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Kids PLUS</b>	Form / Comp Base <sup>AC</sup>	226	8/10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	62	Diogo Ramos	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Competição Base/Masters <sup>AC</sup>	227	+16	2ª,4ª,5ª	20h00/22h00	62	Diogo Ramos Guilherme Batista	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star Plus</b>	Pré-Comp <sup>AC</sup> 1ª Div./Base	229	+9	2ª,3ª, 5ª,6ª	17h30/20h00	62	Karel Hurtado Guilherme Baptista	€ 83,00	-	€ 830,00
<b>Comp.</b>	Competição <sup>AC</sup> 1ª Div./Elite	230	+11	2ª a 6ª sáb.	16h30/20h30 15h30/19h30	62	Pedro Almeida Karel Hurtado	€ 93,00	-	€ 930,00

**/// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
<b>Star</b>	Formação <sup>AC</sup>	206	2020/21	3ª,5ª	17h30/19h00	31/41	Leonor Sousa Verónica Santos	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Formação <sup>AC</sup>	207	2018/19	2ª,4ª,6ª	17h30/19h30	31/41	Verónica Santos	€ 83,00	-	€ 830,00
<b>Star</b>	Comp. Base <sup>AC</sup>	209	2016/19	2ª,4ª,6ª	16h30/18h00	31/41	Ana Lourenço Carina Pinheiro	€ 83,00	-	€ 830,00
<b>Star</b>	Comp. Base Masters <sup>AC</sup>	210	2014/17	2ª,4ª,6ª	19h00/21h00	31/41	Inês Bernardo	€ 83,00	-	€ 830,00
<b>Star</b>	Comp. Base Masters <sup>AC</sup>	211	>2012	3ª,5ª,6ª	19h00/21h30	31/41	-	€ 83,00	-	€ 830,00
<b>Competição</b>	Pré-Comp. <sup>AC</sup>	213	+8	2ª a 6ª sáb.	17h00/20h30 10h00/13h00	41	Rita Figueiredo	€ 93,00	-	€ 930,00
<b>Competição</b>	Competição <sup>AC</sup>	214	+10	2ª a 6ª sáb.	16h00/20h30 10h00/13h00	41	Sara Nabais Zhao Xuequin	€ 93,00	-	€ 930,00
<b>Star</b>	Formação, Comp. Base <sup>AC</sup>	208	2016/19	3ª,5ª	16h30/18h00	31/41	Ana Lourenço Carina Pinheiro	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Competição</b>	2ª Divisão <sup>AC</sup>	212	+9	2ª a 6ª	18h00/21h00	41	Carina Pinheiro	€ 93,00	-	€ 930,00
<b>Baby Kids</b>	Formação	200	5/7	sáb.	09h00/10h15	41	-	€ 44,00	€ 396,00	-
<b>Baby Kids</b>	Formação	201	8/11	sáb.	10h15/11h30	41	-	€ 44,00	€ 396,00	-
<b>Baby Kids</b>	Formação	202	+11	sáb.	11h30/12h45	41	-	€ 44,00	€ 396,00	-
<b>Baby Kids</b>	Formação	204	8/11	dom.	10h15/11h30	41	Beatriz Lapa	€ 44,00	€ 396,00	-
<b>Baby Kids</b>	Formação	205	+11	dom.	11h30/12h45	41	Beatriz Lapa	€ 44,00	€ 396,00	-

Nota: AC = Acesso Condicionado.

### /// TEAMGYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
<b>Kids plus</b>	Formação <sup>AC</sup>	282	6/9	2ª,4ª,6ª	17h00/18h00	53	André Gomes	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Kids plus</b>	Formação <sup>AC</sup>	281	10/14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h00	53	Miguel Vicente Victor Gomes	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Competição Base <sup>AC</sup> (TG I)	283	10/14	2ª,4ª,6ª	19h00/21h00	53	Vasco Santos Victor Gomes	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Comp.</b>	Competição <sup>AC</sup> (TG II)	284	+13	2ª,4ª,6ª sáb.	19h00/22h00 18h00/21h00	53/42/62	Vasco Santos Victor Gomes	€ 78,00	-	€ 780,00

### /// JUDO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
<b>Kids</b>	Judo InClasse	300	-	4ª	17h00/17h45	43	Horácio Nunes Filipe Nunes	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Kids</b>	Formação	301	4/6	3ª,5ª	17h30/18h15	43		€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Kids</b>	Formação	302	7/10	2ª,4ª,6ª	17h45/18h30	43		€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Kids</b>	Formação	303	7/10	3ª,5ª	18h15/19h00	43		€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Star</b>	Competição Base <sup>AC</sup>	304	11/14	2ª,4ª,6ª	18h30/19h30	43	Horácio Nunes Renata Patti	€ 66,00	-	€ 660,00
<b>Star</b>	Masters <sup>AC</sup>	305	+14	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00	43		€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Comp.</b>	Competição <sup>AC</sup>	306	+14	2ª a 6ª sáb.	19h00/21h00 10h30/12h30	43		€ 78,00	-	€ 780,00

### /// ESGRIMA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
<b>Kids</b>	Formação	320	+6	3ª,5ª	17h00/19h30	01	José Bartissol Hugo Miranda	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Comp.</b>	Competição Base <sup>AC</sup>	322	+10	2ª,4ª,6ª	17h00/19h30	01	José Bartissol Hugo Miranda	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Masters	321	+18	3ª,5ª	19h30/21h30	01	José Bartissol Joana Viães Hugo Miranda	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Comp.</b>	Competição <sup>AC</sup>	323	+12	2ª a 6ª	19h30/22h00	01	José Bartissol Hugo Miranda	€ 78,00	-	€ 780,00
-	Come Back of exFencers	325	+18	3ª,5ª,6ª(1)	19h30/21h30	01	Joana Viães	€ 44,00	-	€ 440,00

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

### /// PENTATLO MODERNO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
<b>Star</b>	Laser Run - PM	370	+6	4ª,6ª	19h30/20h30	01	Joana Viães	€ 61,00	-	€ 610,00
	PM - Laser Run			4ª,6ª	19h30/20h30	01	Joana Viães			
<b>Star plus</b>	PM - Esq./Obst.	371	+6	2ª,3ª,5ª	17h30/19h00	01	Joana Viães	€ 78,00	-	€ 780,00
	PM - Natação			4ª,6ª	17h30/18h30	PMCO	Joana Viães			

Nota: AC = Acesso Condicionado.

### /// FUTEBOL

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
<b>Kids</b>	Futebol	360	6/9	3ª,5ª	17h30/18h30	Poliv.	José Passo	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Kids</b>	Futebol	361	10/14	3ª,5ª	18h30/19h30	Poliv.	José Passo	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Baby Kids</b>	Futebol	362	6/9	sáb.	09h30/10h45	Poliv.	José Passo	€ 44,00	€ 396,00	-
<b>Baby Kids</b>	Futebol	363	10/14	sáb.	10h45/12h00	Poliv.	José Passo	€ 44,00	€ 396,00	-

### /// SHORINJI KEMPO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
<b>Kids</b>	Formação	310	5/11	3ª,5ª	18h15/19h15	11	Paulo Silva	€ 53,00	€ 477,00	-
<b>Kids</b>	Formação	311	12/17	3ª,5ª	19h15/20h15	11	Sofia Freire	€ 53,00	€ 477,00	-
<b>Star</b>	Competição AC	312	+ 18	3ª,5ª	20h15/20h30 20h30/21h30 21h30/22h30	11 21 43	Paulo Silva Sérgio Gaspar	€ 63,00	-	€ 630,00

AC= Acesso Condicionado.



**/// TIRO**

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids PLUS	Carabina-Form <sup>AC</sup>	342	+14	3ª	17h30/19h00	13	Sara Antunes	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Carabina-Form <sup>AC</sup>	343	+14	3ª	19h00/20h30	13	Sara Antunes	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Pistola-Form <sup>AC</sup>	340	+14	2ª	17h30/19h00	13	José Pêgo	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Pistola-Form <sup>AC</sup>	341	+14	2ª	19h00/20h30	13	José Pêgo	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Carabina-Form <sup>AC</sup> Pistola-Form <sup>AC</sup>	339	+10	5ª	17h30/19h00	13	Ângelo Barros	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Carabina-Comp <sup>AC</sup>	346	+14	3ª 5ª	17h30/19h00 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Carabina-Comp <sup>AC</sup>	347	+14	3ª 5ª	19h00/20h30 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Carabina-Comp <sup>AC</sup>	348	+14	3ª 4ª,5ª	17h00/20h00 17h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Pistola-Comp <sup>AC</sup>	344	+14	2ª 4ª	17h30/19h00 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Pistola-Comp <sup>AC</sup>	345	+14	2ª 4ª	19h00/20h30 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo	€ 71,00	-	€ 710,00

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

**/// VOLEIBOL FEMININO**

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
Kids Plus	Minis <sup>AC</sup>	351	2014 a 2016	2ª,3ª,5ª	17h30/19h00	Pav. EMM	-	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids Plus	Infantis <sup>AC</sup>	352	2013	2ª,3ª,5ª	19h00/20h30	Pav. EMM	-	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids Plus	Iniciadas <sup>AC</sup>	358	2012	3ª 4ª 5ª	17h30/19h00 18h00/19h30 17h30/19h00	Pav. MAVC Pav. EMM Pav. ESPN	Bernardo Rana	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Cadetes <sup>AC</sup>	353	2011	2ª 4ª 5ª	18h00/19h30 19h30/21h00 19h00/20h30	Pav. MAVC Pav. EMM Pav. ESPN	Bernardo Rana	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Juvenis <sup>AC</sup>	354	2010	2ª 3ª 5ª	19h30/21h00 19h00/20h30 19h00/20h30	Pav. MAVC Pav. MAVC Pav. ESPN	-	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Juniores A <sup>AC</sup>	359	2009	2ª,5ª 3ª	20h30/22h00 20h00/21h30	Pav. ESPN	-	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Sub 21 <sup>AC</sup>	355	2006 a 2008	2ª,5ª 3ª	20h30/22h00 20h00/21h30	Pav. ESPN	Vitor Santos	€ 66,00	€ 594,00	-

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



## /// TIRO COM ARCO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
<b>Kids</b>	Formação <sup>AC</sup>	330	9/14	3ª,5ª	18h00/19h15	12	Pedro Vaz	€ 58,00	€ 522,00	-
<b>Kids</b>	Formação <sup>AC</sup>	331	9/14	3ª,5ª	19h00/20h00	12	Pedro Vaz	€ 58,00	€ 522,00	-
<b>Star Plus</b>	Comp. Base <sup>AC</sup>	332	+ 14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h15	12	Pedro Vaz	€ 68,00	-	€ 680,00
<b>Star Plus</b>	Comp. Base <sup>AC</sup>	333	+ 14	2ª,4ª,6ª	19h15/20h30	12	Pedro Vaz	€ 68,00	-	€ 680,00

AC=Acesso Condicionado.

## /// CLASSES DE REPRESENTAÇÃO

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE(10MESES)	ANUIDADE(11MESES)
<b>Kids Plus</b>	Pré-Ritmica de Grupo	401	+7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	52	Aida Gonçalves Amélia Paredes	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Kids Plus</b>	Pré-Especial Raparigas <sup>AC</sup>	402	+7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h00	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Especial Raparigas <sup>AC</sup>	403	+10	2ª,4ª,6ª	18h45/20h15	53	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Kids</b>	Especial Rapazes <sup>AC</sup>	421	6/14	3ª,5ª	17h00/18h00	51	Martim Fernandes	€ 61,00	€ 549,00	-
<b>Star</b>	Mãe d'Água <sup>AC</sup>	404	+16	2ª,4ª,6ª	20h00/22h00	42	Maria Rolão João Almeida	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Kids Plus</b>	Passo a Passo <sup>AC</sup>	400	+7	3ª,5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 53	Pascoal Furtado	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Ponto Zero <sup>AC</sup>	405	+10	2ª 2ª 3ª,5ª sáb.	19h30/19h55 19h55/20h45 19h45/21h30 17h00/20h00	31 51/41 51 41	Pascoal Furtado	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Descompasso <sup>AC</sup>	413	+18	2ª,5ª	21h30/23h00	41	Pascoal Furtado	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Ritmica de Grupo <sup>AC</sup>	406	11/15	3ª,5ª	18h30/20h00	52	Sara Reino	€ 69,00	-	€ 690,00
<b>Star</b>	Atitudes/Estética <sup>AC</sup>	407	+16	3ª,5ª	20h00/21h30	52/53/71	Andreia Alves	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Kids Plus</b>	Mini Mix <sup>AC</sup>	408	6/17	3ª,5ª	19h00/20h00 20h00/20h30	53 42	Natacha Paiva Patricia Abrantes	€ 66,00	€ 594,00	-
<b>Star</b>	Mix Appeal <sup>AC</sup>	409	+18	2ª 4ª,6ª	20h45/22h45	51 41	Natacha Paiva	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Anankê_V <sup>AC</sup> COMPETIÇÃO	131	≤18	3ª,6ª 5ª sáb.	18h30/20h00 19h15/20h45 11h00/12h00	72 81 61	Inês Pombo Igor Afonso	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	AKK Anankê_Kondor <sup>AC</sup> COMPETIÇÃO	410	+18	3ª 5ª 6ª sáb.	20h30/22h00 20h45/21h45 20h00/21h30 12h00/13h00	61 61 51 61	Ana Pinheiro Igor Afonso	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Imagens <sup>AC</sup>	411	+14	2ª,6ª 4ª	20h00/21h30	71 51	Rita Garcez	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Dança Jazz <sup>AC</sup>	412	+14	3ª 5ª	20h15/22h15	71 81	Mariana Romão	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Mimanu <sup>AC</sup>	414	+40	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00	52	Leonor Caeiro	€ 66,00	-	€ 660,00
<b>Star</b>	In Classe Sports4All <sup>AC</sup>	415	+12	2ª 5ª	16h00/18h15 16h00/18h00	21 81	Ana Louseiro Sara Jorge	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Dança Clássica REPRESENTAÇÃO	145	+13	2ª,4ª,6ª	18h30/20h00	11	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 71,00	-	€ 710,00
<b>Star</b>	Up Go <sup>AC</sup>	418	+18	3ª	21h45/23h00	53	-	€ 44,00	-	-

AC=Acesso Condicionado.



# ESCOLA DE DANÇA

## /// PROJECTO DANÇA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
	Dança Criativa	500	3/6	3ª 5ª	17h30/18h15	81 11		€ -	€ -	-
	Dança Intergeneracional	501	Avós, Pais e Filhos	sáb.	11h00/12h00	81		€ -	€ -	-
	Descobre a tua Dança	502	7/14	2ª,4ª,6ª	17h15/18h15	81		€ -	€ -	-

## /// DANÇA CLÁSSICA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Baby Kids	Baby Ballet	140	2/3	4ª	16h45/17h15	21	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	Ballet Kids	141	4/5	2ª	16h45/17h30	11		€ 44,00	€ 396,00	-
Kids PLUS	Iniciação I	142	6/7	3ª,5ª	17h00/18h00	21		€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Iniciação II	143	8/9	2ª,4ª	17h30/18h30	11		€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Intermédio	144	10/12	3ª,5ª	18h00/19h30	21		€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Representação	145	+13	2ª,4ª,6ª	18h30/20h00	11		€ 71,00	-	€ 710,00
GOLD*	Adultos	-	+14	2ª,4ª	20h00/21h00	21				

## /// HIP HOP

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORES	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids PLUS	Mini Kapa	130	6/18	3ª,5ª,6ª	17h30/18h30	72	Inês Pombo Igor Afonso	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Anankê_V <sup>AC</sup> COMPETIÇÃO	131	≤18	3ª,6ª 5ª sáb.	18h30/20h00 19h15/20h45 11h00/12h00	72 81 61	Inês Pombo Igor Afonso	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	AKK Anankê_Kondor <sup>AC</sup> COMPETIÇÃO	410	+18	3ª 5ª 6ª sáb.	20h30/22h00 20h45/21h45 20h00/21h30 12h00/13h00	61 61 51 61	Ana Pinheiro Igor Afonso	€ 71,00	-	€ 710,00
GOLD*	Commercial	133	+14	5ª	20h00/20h45	72	Inês Pombo Igor Afonso	-	-	-
Star	AKK +30	132	+30	5ª	20h45/21h45	61	Igor Afonso	€ 44,00	€ 396,00	-

## /// DANÇA CONTEMPORÂNEA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	Imagens <sup>AC</sup>	411	+14	2ª,6ª 4ª	20h00/21h30	71 51	Rita Garcez	€ 71,00	-	€ 710,00

# ESCOLA DE DANÇA

## /// DANÇA JAZZ

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Star	Dança Jazz AC	412	+ 14	3ª 5ª	20h15/22h15	71 81	Mariana Romão	€ 71,00	-	€ 710,00

## /// DANÇA INCLUSIVA

CARTÃO		Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Star	In Classe AC	415	+ 12	2ª 5ª	16h00/18h15 16h00/18h00	21 81	Ana Louseiro Sara Jorge	€ 71,00	-	€ 710,00

## /// SEVILHANAS

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

## /// FLAMENCO

CARTÃO	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
GOLD*	+ 14	5ª	12h45/14h15	52	Cláudia Pargana

## /// DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

CARTÃO	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
GOLD*	+ 14	4ª, 6ª	20h15/22h00	81	António Sales

AC= Acesso Condicionado. \* Consultar condições do Cartão Gold.



## /// 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*	€ 94	€ 100
Aulas 2x semana + Cartão Gold*	€ 135	€ 150
Aulas 3x semana + Cartão Gold*	€ 170	€ 180

\*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)<sup>(1)</sup>

	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)<sup>(2)</sup>

	1 Aluno			2 Alunos		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x semana	€ 147	-	€ 176	€ 78	-	€ 94
Aulas 2x semana	€ 286	€ 305	€ 312	€ 151	€ 166	€ 180
Aulas 3x semana	€ 426	€ 447	€ 468	€ 221	€ 233	€ 244
	3 Alunos			4 Alunos		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x semana	€ 58	-	€ 67	€ 47	-	€ 54
Aulas 2x semana	€ 108	€ 115	€ 122	€ 88	€ 96	€ 102
Aulas 3x semana	€ 158	€ 166	€ 174	€ 126	€ 132	€ 138

(2) Pagamento ao Balcão acresce 10€.

### PACKS DE AULAS (valor/Pax)

	1 Aula	4 Aulas	8 Aulas
1 Aluno	€ 52,50	€ 168	€ 305
2 Alunos	€ 37	€ 105	€ 195
3 Alunos	€ 32	€ 90	€ 163
4 Alunos	€ 27	€ 80	€ 147

### PROGAME (3 Alunos - valor/Pax)

Off Peak	Premium
€ 20	€ 25

### 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

## • PAGAMENTO ANTICIPADO DA ÚLTIMA MENSALIDADE DA ÉPOCA DESPORTIVA

A última mensalidade da época desportiva é regularizada antecipadamente, em duas prestações de igual valor, incluídas na 2.<sup>a</sup> e na 3.<sup>a</sup> mensalidades da respetiva época.

Para as modalidades com duração de 10 meses, a última mensalidade corresponde ao mês de Junho. Para as modalidades com duração de 11 meses, a última mensalidade corresponde ao mês de Julho.

## • 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 01.09.2026 e término a 30.06.2027;

- Cartão Star, Star Plus e Competição - Início a 01.09.2026 e término a 30.07.2027 (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 (16. Dezembro. 2026 a 04. Janeiro. 2027), Carnaval (8 a 10. Fevereiro. 2027) e Páscoa (22. Março a 2. Abril. 2027).

Nota: Para não existir prejuízo para as classes 1 X semana (Baby Kids) as mesmas poderão manter os seus horários durante o período de férias mediante confirmação com o professor responsável pela classe (ex. Baby Gym Sábado, Fun Gym Sábado, Futebol Sábado, GAF Sábado e Domingo). Instalações encerradas: 24 e 25/12/2026, 01/01/2027 e 26 e 28/03/2027.

## • 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 actividades 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



# EXERCÍCIO E SAÚDE

horário de  
actividades

**2026/27**



### //// 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	10h50/11h35		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		Irina Chernyshova
		3ª, 5ª	12h15/13h15			Irina Chernyshova
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	+ 14	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
CROSS TRAINING	+ 14	3ª, 5ª	07h15/07h50	21	Jorge Duarte
FITBOXE	+ 14	2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	21	Tiago Ribeiro
		3ª, 5ª	19h30/20h30		Luis Barata
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	13h15/14h00	51	Susana Parreira
		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	12h30/13h15	51	Susana Parreira
	+ 14	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	51	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

### //// SÉNIOR FIT

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA
+ 55	2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Adriana Caeiro
	2ª	10h30/11h15	51	Susana Parreira
	4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
	2ª	11h20/12h00	51	Susana Parreira
	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
	2ª	09h30/10h15	51	Susana Parreira
	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		
	3ª, 5ª	19h10/20h10		
	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	18h25/19h35		

### //// 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	4ª, 6ª	20h15/22h00	81	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

### //// COMMERCIAL / POP

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+ 14	5ª	20h00/20h45	72	Inês Pombo, Igor Afonso

### //// 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
<b>CARTÃO GOLD</b>	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.	720,00 €	65,00 €	99,50 €
<b>CARTÃO GOLD OFF-PEAK</b>	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.	568,00 €	53,00 €	75,50 €
<b>CARTÃO GOLD SENIOR</b>	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.	655,00 €	59,50 €	86,00 €

## PERÍODOS DE FUNCIONAMENTOS E FÉRIAS

<b>CARTÕES GOLD</b>	Início da Época: 31/08/2026
	Horários Reduzidos: de 21/12/2026 a 03/01/2027 e de 19/07 a 29/08/2027
	Instalações encerradas: 24 e 25/12/2026, 01/01/2027 e 26 e 28/03/2027

## DESCONTOS

<b>Fidelização</b> (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%
<b>Irmãos</b>	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	1190,50 €	108,00 €	178,50 €
Grupo (2 a 4 pax)	925,00 €/pax	84,00 €/pax	138,50 €/pax

## TREINO PERSONALIZADO - TABELA DE PREÇOS

	INDIVIDUAL		PARES		3 PAX	4 PAX
	1	10 <sup>(*)</sup>	1	10 <sup>(*)</sup>	10 <sup>(*)</sup>	10 <sup>(*)</sup>
Sala de Exercício	49 €	490 €	33,50 € x2	335 € x2	-	-
TRX	49 €	490 €	33,50 € x2	335 € x2	-	-
Pilates / Reformer / Yoga	49 €	490 €	33,50 € x2	335 € x2	286,50 € x3	242,50 € x4
Danças de Salão	49 €	490 €	33,50 € x2	335 € x2	286,50 € x3	242,50 € x4
Ginástica	49 €	490 €	33,50 € x2	335 € x2	286,50 € x3	242,50 € x4
Casa / Outdoor	66 €	660 €	77,50 € <sup>(**)</sup>	775 €	-	-
Online	44 €	440 €	-	-	-	-

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



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](http://www.gcp.pt)



Ginasio Clube Português



[gcp\\_ginasioclubeportugues](https://www.instagram.com/gcp_ginasioclubeportugues)