



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) |
|------------------|--------|-----|-------|-------|-------------|------|------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids</b>      | Bebés  | 103 | 1/3   | 2ª,4ª | 16h15/17h00 | 42   | Catarina Almeida | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Bebés  | 100 | 1/3   | 3ª,5ª | 16h00/16h45 | 42   | Rita Silva       | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | Bebés  | 102 | 1/3   | sáb.  | 10h00/10h45 | 53   | Pascoal Furtado  | € 44,00     | € 396,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | 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) |
|------------------|--------|-----|-------|-------|-------------|------|-------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids</b>      | -      | 116 | 4/6   | 2ª,4ª | 17h15/18h00 | 42   | Patricia Abrantes<br>Beatriz Simões | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | -      | 110 | 3     | 3ª,5ª | 16h45/17h30 | 42   | Rita Peixeiro                       | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | -      | 114 | 4     | 3ª,5ª | 16h45/17h30 | 42   | Patricia Abrantes                   | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | -      | 113 | 5     | 3ª,5ª | 17h30/18h15 | 42   | Rita Peixeiro                       | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | -      | 118 | 6     | 3ª,5ª | 17h30/18h15 | 42   | Patricia Abrantes                   | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | -      | 111 | 3     | sáb.  | 09h45/10h30 | 42   | Rita Peixeiro<br>Beatriz Simões     | € 44,00     | € 396,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | -      | 112 | 4     | sáb.  | 10h30/11h15 | 42   |                                     | € 44,00     | € 396,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | -      | 115 | 5     | sáb.  | 11h15/12h00 | 42   |                                     | € 44,00     | € 396,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | -      | 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) |
|------------------|------------------------|-----|-------|-------|-------------|------|---------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids</b>      | Base                   | 127 | 7/10  | 3ª,5ª | 17h00/18h00 | 51   | Rita Silva<br>Mariana Silva     | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Avançada <sup>AC</sup> | 125 | 7/10  | 3ª,5ª | 18h00/19h00 | 53   | Rita Madureira<br>Ana Lourenço  | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Base                   | 124 | 7/10  | 3ª,5ª | 18h00/19h00 | 53   | Rita Silva<br>Patricia Abrantes | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Avançada <sup>AC</sup> | 126 | 10/16 | 3ª,5ª | 19h00/20h00 | 53   | Rita Madureira<br>Ana Lourenço  | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Base                   | 129 | 7/10  | 2ª,4ª | 17h00/18h00 | 42   | Rita Silva                      | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Base                   | 120 | 7/12  | 2ª,4ª | 18h00/19h00 | 53   | Rita Silva<br>Patricia Abrantes | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Avançada <sup>AC</sup> | 122 | 7/12  | 2ª,4ª | 17h00/18h00 | 53   | Catarina Almeida                | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>      | Avançada <sup>AC</sup> | 128 | 7/12  | 2ª,4ª | 18h00/19h00 | 53   | Catarina Almeida                | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | 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) |
|-------------|------------------------|-----|-------|----------|-------------|------|------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Star</b> | 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 (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|----------------------------|----------------------------------------------------|-----|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids</b>                | Formação <sup>AC</sup>                             | 260 | 5/8   | 3ª,5ª                        | 17h30/18h30                                                             | 52                              | Aida Gonçalves<br>Amélia Paredes    | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids<sup>PLUS</sup></b> | Formação <sup>AC</sup>                             | 261 | 6/8   | 2ª,4ª,6ª                     | 17h30/18h30                                                             | 52                              | Aida Gonçalves<br>Amélia Paredes    | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| <b>Star</b>                | Formação <sup>AC</sup><br>Competição <sup>AC</sup> | 262 | 6/9   | 2ª,4ª<br>3ª,5ª<br>6ª<br>sáb. | 16h00/18h30<br>18h30/19h30<br>16h00/20h00<br>17h00/20h00<br>09h00/13h00 | 52<br>72<br>PCV<br>ESPN<br>ESPN | Irina Chernyshova<br>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 (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|----------------------------|-------------------------------------------|-----|-------|-----------------|----------------------------|------|----------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids</b>                | Form / Comp<br>Base <sup>AC</sup>         | 224 | 6/8   | 2ª,4ª           | 17h00/18h00                | 62   | Guilherme Batista                | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids</b>                | Form / Comp<br>Base <sup>AC</sup>         | 225 | 6/9   | 3ª,5ª           | 18h00/19h15                | 62   | Pedro Martins                    | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| <b>Kids<sup>PLUS</sup></b> | Form / Comp<br>Base <sup>AC</sup>         | 226 | 7/10  | 2ª,4ª,6ª        | 18h00/19h30                | 62   | Diogo Ramos                      | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| <b>Star</b>                | Competição<br>Base/Masters <sup>AC</sup>  | 227 | +16   | 2ª,4ª,5ª        | 20h00/22h00                | 62   | Diogo Ramos<br>Guilherme Batista | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| <b>Star<sup>Plus</sup></b> | Pré-Comp <sup>AC</sup><br>1ª Div./Base    | 229 | +9    | 2ª,3ª,<br>5ª,6ª | 17h30/20h00                | 62   | Diogo Ramos<br>Pedro Almeida     | € 83,00     | -                  | € 830,00           |
| <b>Competição</b>          | Competição <sup>AC</sup><br>1ª Div./Elite | 230 | +11   | 2ª a 6ª<br>sáb. | 16h30/20h30<br>15h30/19h30 | 62   | Pedro Almeida<br>Karel Hurtado   | € 93,00     | -                  | € 930,00           |

**/// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA**

| CARTÃO            | CLASSE                                | Nº  | IDADE   | DIAS            | HORAS                      | GIN.  | PROFESSOR                             | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|-------------------|---------------------------------------|-----|---------|-----------------|----------------------------|-------|---------------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Star</b>       | Formação <sup>AC</sup>                | 206 | 2020/21 | 3ª,5ª           | 17h30/19h00                | 31/41 | Leonor Sousa<br>Verónica Santos       | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| <b>Star</b>       | Formação <sup>AC</sup>                | 207 | 2018/19 | 2ª,4ª,6ª        | 17h30/19h30                | 31/41 | Rita A. Figueiredo<br>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<br>Carina Pinheiro       | € 83,00     | -                  | € 830,00           |
| <b>Star</b>       | Comp. Base<br>Masters <sup>AC</sup>   | 210 | 2014/17 | 2ª,4ª,6ª        | 19h00/21h00                | 31/41 | Bernardo Graça                        | € 83,00     | -                  | € 830,00           |
| <b>Star</b>       | Comp. Base<br>Masters <sup>AC</sup>   | 211 | >2012   | 3ª,5ª,6ª        | 19h00/21h30                | 31/41 | Bernardo Graça                        | € 83,00     | -                  | € 830,00           |
| <b>Competição</b> | Pré-Comp. <sup>AC</sup>               | 213 | +8      | 2ª a 6ª<br>sáb. | 17h00/20h30<br>10h00/13h00 | 41    | Rita Figueiredo<br>Inês Bernardo      | € 93,00     | -                  | € 930,00           |
| <b>Competição</b> | Competição <sup>AC</sup>              | 214 | +10     | 2ª a 6ª<br>sáb. | 16h00/20h30<br>10h00/13h00 | 41    | Sara Nabais<br>Zhao Xuequin           | € 93,00     | -                  | € 930,00           |
| <b>Star</b>       | Formação,<br>Comp. Base <sup>AC</sup> | 208 | 2016/19 | 3ª,5ª           | 16h30/18h00                | 31/41 | Ana Lourenço<br>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 (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|------------------|--------------------------------------|-----|-------|------------|-------------|------|-----------------------------------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| <b>Kids Plus</b> | Formação <sup>AC</sup>               | 282 | 6/9   | 2ª, 4ª, 6ª | 17h00/18h00 | 53   | André Gomes<br>Miguel Vicente<br>Victor Gomes | € 66,00     | € 594,00            | -                   |
| <b>Kids Plus</b> | Formação <sup>AC</sup>               | 281 | 10/14 | 2ª, 4ª, 6ª | 18h00/19h30 | 53   | André Gomes<br>Vasco Santos<br>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<br>Victor Gomes                  | € 71,00     | -                   | € 710,00            |
| <b>Comp.</b>     | Competição <sup>AC</sup> (TG II)     | 284 | +13   | 2ª, 4ª, 6ª | 19h00/22h00 | 53   | Vasco Santos<br>Victor Gomes                  | € 74,00     | -                   | € 740,00            |

## /// JUDO

| CARTÃO       | CLASSE                        | Nº  | IDADE | DIAS         | HORAS                      | GIN. | PROFESSOR                     | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|--------------|-------------------------------|-----|-------|--------------|----------------------------|------|-------------------------------|-------------|---------------------|---------------------|
| <b>Kids</b>  | Judo InClasse                 | 300 | -     | 4ª           | 17h00/17h45                | 43   | Horácio Nunes<br>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<br>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<br>10h30/12h30 | 43   |                               | € 78,00     | -                   | € 780,00            |

## /// ESGRIMA

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

## /// LASER RUN

| CARTÃO      | Nº  | IDADE | DIAS   | HORAS       | GIN. | PROFESSORA      | MENSALIDADE | ANUIDADE (10 MESES) | ANUIDADE (11 MESES) |
|-------------|-----|-------|--------|-------------|------|-----------------|-------------|---------------------|---------------------|
| <b>Star</b> | 370 | +6    | 4ª, 6ª | 19h30/20h30 | 01   | Eduardo Aveline | € 61,00     | -                   | € 610,00            |

Nota: AC = Acesso Condicionado.

/// FUTEBOL

| CARTÃO    | CLASSE  | Nº  | IDADE | DIAS  | HORAS       | GIN.   | PROFESSOR  | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|-----------|---------|-----|-------|-------|-------------|--------|------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids      | Futebol | 360 | 6/9   | 3ª,5ª | 17h30/18h30 | Poliv. | José Passo | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| Kids      | Futebol | 361 | 10/14 | 3ª,5ª | 18h30/19h30 | Poliv. | José Passo | € 61,00     | € 549,00           | -                  |
| Baby Kids | Futebol | 362 | 6/9   | sáb.  | 09h30/10h45 | Poliv. | José Passo | € 44,00     | € 396,00           | -                  |
| Baby Kids | 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) |
|--------|---------------|-----|-------|-------|-------------|------|------------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| Kids   | Formação      | 310 | 5/11  | 3ª,5ª | 18h15/19h15 | 11   | Paulo Silva                  | € 53,00     | € 477,00           | -                  |
| Kids   | Formação      | 311 | 12/17 | 3ª,5ª | 19h15/20h15 | 11   | Sofia Freire                 | € 53,00     | € 477,00           | -                  |
| Star   | Competição AC | 312 | + 18  | 3ª,5ª | 20h15/20h30 | 11   | Paulo Silva<br>Sérgio Gaspar | € 63,00     | -                  | € 630,00           |
|        |               |     |       |       | 20h30/21h30 | 21   |                              |             |                    |                    |
|        |               |     |       |       | 21h30/22h30 | 43   |                              |             |                    |                    |

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           | 17h00/18h30                | 13         | Sara Antunes  | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Kids PLUS | Carabina-Form <sup>AC</sup>                               | 343 | +14   | 3ª           | 18h30/20h00                | 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><br>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<br>5ª     | 17h00/18h30<br>18h00/20h00 | 13<br>CDNJ | Sara Antunes  | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| Star      | Carabina-Comp <sup>AC</sup>                               | 347 | +14   | 3ª<br>5ª     | 18h30/19h00<br>18h00/20h00 | 13<br>CDNJ | Sara Antunes  | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| Star      | Carabina-Comp <sup>AC</sup>                               | 348 | +14   | 3ª<br>4ª, 5ª | 17h00/20h00<br>17h00/20h00 | 13<br>CDNJ | Sara Antunes  | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| Star      | Pistola-Comp <sup>AC</sup>                                | 344 | +14   | 2ª<br>4ª     | 17h30/19h00<br>18h00/19h30 | 13<br>CDNJ | José Pêgo     | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| Star      | Pistola-Comp <sup>AC</sup>                                | 345 | +14   | 2ª<br>4ª     | 19h00/20h30<br>18h00/19h30 | 13<br>CDNJ | José Pêgo     | € 71,00     | -                  | € 710,00           |

AC = Acesso Condicionado. CDNJ = 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<br>5ª   | 17h30/19h00<br>18h00/19h00                | Pav. EMM<br>Pav. ESPN              | Daniela Matias | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Kids PLUS | Infantis <sup>AC</sup>   | 352 | 2013        | 2ª, 3ª<br>5ª   | 19h00/20h30<br>18h00/19h00                | Pav. EMM<br>Pav. ESPN              | Daniela Matias | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Kids PLUS | Iniciadas <sup>AC</sup>  | 358 | 2012        | 3ª, 4ª<br>5ª   | 18h00/19h30<br>18h00/19h30                | Pav. MAVC<br>Pav. ESPN             | Bernardo Rana  | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Star      | Cadetes <sup>AC</sup>    | 353 | 2011        | 3ª, 4ª<br>5ª   | 19h30/21h00<br>19h30/21h00                | Pav. MAVC<br>Pav. ESPN             | Bernardo Rana  | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Star      | Juvenis <sup>AC</sup>    | 354 | 2010        | 2ª<br>4ª<br>5ª | 19h00/20h30<br>19h00/20h30<br>19h30/21h00 | Pav. MAVC<br>Pav. EMM<br>Pav. ESPN | Ricardo Diabão | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Star      | Juniores A <sup>AC</sup> | 359 | 2009        | 2ª<br>3ª<br>5ª | 20h30/22h00<br>20h00/21h30<br>21h00/22h30 | Pav. ESPN                          | Duarte Graça   | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| Star      | Sub 21 <sup>AC</sup>     | 355 | 2006 a 2008 | 2ª<br>3ª<br>5ª | 20h30/22h00<br>20h00/21h30<br>21h00/22h30 | 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                           | 18h30/19h30                                                                            | 52                               | Aida Gonçalves<br>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<br>Adriana Caeiro<br>João Almeida | € 66,00     | € 594,00          | -                 |
| <b>Star</b>      | Especial Raparigas <sup>AC</sup>              | 403 | +10   | 2ª,4ª,6ª                           | 18h45/20h15                                                                            | 53                               | Maria Rolão<br>Adriana Caeiro<br>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<br>João Almeida                   | € 71,00     | -                 | € 710,00          |
| <b>Kids Plus</b> | Passo a Passo <sup>AC</sup>                   | 400 | +7    | 3ª,5ª<br>sáb.                      | 18h15/19h45<br>11h30/13h30                                                             | 42<br>53                         | Pascoal Furtado                               | € 66,00     | € 594,00          | -                 |
| <b>Star</b>      | Ponto Zero <sup>AC</sup>                      | 405 | +10   | 2ª<br>2ª<br>3ª<br>3ª<br>5ª<br>sáb. | 19h45/20h45<br>20h45/21h15<br>19h45/20h30<br>20h30/21h45<br>19h45/21h45<br>17h00/20h00 | 31<br>41<br>51<br>62<br>51<br>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>Kids Plus</b> | Ritmica de Grupo <sup>AC</sup>                | 406 | 11/15 | 3ª,5ª                              | 18h30/20h00                                                                            | 52                               | Sara Reino<br>Rita Silva                      | € 66,00     | € 594,00          | -                 |
| <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<br>20h00/20h30                                                             | 53<br>42                         | Natacha Paiva<br>Patricia Abrantes            | € 66,00     | € 594,00          | -                 |
| <b>Star</b>      | Mix Appeal <sup>AC</sup>                      | 409 | +18   | 2ª<br>4ª,6ª                        | 20h45/22h45                                                                            | 51<br>41                         | Natacha Paiva                                 | € 71,00     | -                 | € 710,00          |
| <b>Star</b>      | Anankê_V <sup>AC</sup><br>COMPETIÇÃO          | 131 | ≤18   | 3ª,6ª<br>5ª<br>sáb.                | 18h30/20h00<br>19h15/20h45<br>11h00/12h00                                              | 72<br>81<br>61                   | Inês Pombo<br>Igor Afonso                     | € 71,00     | -                 | € 710,00          |
| <b>Star</b>      | AKK Anankê_Kondor <sup>AC</sup><br>COMPETIÇÃO | 410 | +18   | 3ª<br>5ª<br>6ª<br>sáb.             | 20h30/22h00<br>20h45/21h45<br>20h00/21h30<br>12h00/13h00                               | 61<br>61<br>51<br>61             | Ana Pinheiro<br>Igor Afonso                   | € 71,00     | -                 | € 710,00          |
| <b>Star</b>      | Imagens <sup>AC</sup>                         | 411 | +14   | 2ª,6ª<br>4ª                        | 20h00/21h30                                                                            | 71<br>51                         | Rita Garcez                                   | € 71,00     | -                 | € 710,00          |
| <b>Star</b>      | Dança Jazz <sup>AC</sup>                      | 412 | +14   | 3ª<br>5ª                           | 20h15/22h15                                                                            | 71<br>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<br>5ª                           | 16h00/18h15<br>16h00/18h00                                                             | 21<br>81                         | Ana Louseiro<br>Sara Jorge                    | € 71,00     | -                 | € 710,00          |
| <b>Star</b>      | Dança Clássica REPRESENTAÇÃO                  | 145 | +13   | 2ª,4ª,6ª                           | 18h30/20h00                                                                            | 11                               | Carlota Rodrigues<br>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

## /// DESPERTAR PARA A DANÇA

| CARTÃO           | CLASSE                | Nº  | IDADE                     | DIAS     | HORAS       | GIN.     | PROFESSOR         | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|-----------------------|-----|---------------------------|----------|-------------|----------|-------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids</b>      | Dança Criativa        | 500 | 3/6                       | 3ª<br>5ª | 17h30/18h15 | 81<br>11 | Carlota Rodrigues | € 61,00     | -                  | -                  |
| <b>Baby Kids</b> | Dança Intergeracional | 501 | Avós,<br>Pais e<br>Filhos | sáb.     | 11h00/12h00 | 81       | Joana Maia        | € 44,00     | -                  | -                  |
| <b>Kids PLUS</b> | Descobre a tua Dança  | 502 | 7/14                      | 2ª,4ª,6ª | 17h15/18h15 | 81       |                   | € 66,00     | -                  | -                  |

## /// DANÇA CLÁSSICA

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

## /// HIP HOP

| CARTÃO           | CLASSE                                           | Nº  | IDADE | DIAS                   | HORAS                                                    | GIN.                 | PROFESSORES                 | MENSALIDADE | ANUIDADE (10MESES) | ANUIDADE (11MESES) |
|------------------|--------------------------------------------------|-----|-------|------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Kids PLUS</b> | Mini Kapa                                        | 130 | 6/18  | 3ª,5ª,6ª               | 17h30/18h30                                              | 72                   | Inês Pombo<br>Igor Afonso   | € 66,00     | € 594,00           | -                  |
| <b>Star</b>      | Anankê_V <sup>AC</sup><br>COMPETIÇÃO             | 131 | ≤18   | 3ª,6ª<br>5ª<br>sáb.    | 18h30/20h00<br>19h15/20h45<br>11h00/12h00                | 72<br>81<br>61       | Inês Pombo<br>Igor Afonso   | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| <b>Star</b>      | AKK<br>Anankê_Kondor <sup>AC</sup><br>COMPETIÇÃO | 410 | +18   | 3ª<br>5ª<br>6ª<br>sáb. | 20h30/22h00<br>20h45/21h45<br>20h00/21h30<br>12h00/13h00 | 61<br>61<br>51<br>61 | Ana Pinheiro<br>Igor Afonso | € 71,00     | -                  | € 710,00           |
| <b>GOLD*</b>     | Commercial                                       | 133 | +14   | 5ª                     | 20h00/20h45                                              | 72                   | Inês Pombo<br>Igor Afonso   | -           | -                  | -                  |
| <b>Star</b>      | 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) |
|-------------|-----------------------|-----|-------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|
| <b>Star</b> | Imagens <sup>AC</sup> | 411 | +14   | 2ª,6ª<br>4ª | 20h00/21h30 | 71<br>51 | Rita Garcez | € 71,00     | -                  | € 710,00           |

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

# 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<br>5ª | 20h15/22h15 | 71<br>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<br>5ª | 16h00/18h15<br>16h00/18h00 | 21<br>81 | Ana Louseiro<br>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 feira   | 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     |
|                |             | dom.                | 11h35/12h20 | 51   | Filipe Pereira      |
| 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  |             | 3ª,5ª               | 18h15/19h00 | 51   | Ana Pires           |
| CIRCUITO       | + 14        | 3ª,5ª               | 12h30/13h00 | 21   | Alexandra Silva     |
|                |             | dom.                | 10h40/11h25 | 51   | Filipe Pereira      |
| CIRCUITO POWER | + 14        | 2ª                  | 19h20/19h50 | 51   | Dinora Mendonça     |
|                |             | 4ª,6ª               | 19h30/20h00 |      |                     |

## //// FITNESS

| MODALIDADE      | IDADE | DIAS       | HORAS       | GIN. | PROFESSOR        |
|-----------------|-------|------------|-------------|------|------------------|
| CROSS TRAINING  | + 14  | 3ª, 5ª     | 07h15/07h50 | 21   | Jorge Duarte     |
| FITBOXE         | + 14  | 2ª, 4ª, 6ª | 13h00/14h00 | 21   | João Ribeiro     |
|                 |       | 3ª, 5ª     | 19h30/20h30 |      | Luís 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 |      | Sónia Filipe     |
|                 |       | sáb.       | 10h45/11h30 | 51   | Gonçalo Martins  |
| 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     |

## //// 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 |

## //// MODERADA

| IDADE | DIAS  | HORAS       | GIN. | PROFESSORA   |
|-------|-------|-------------|------|--------------|
| + 65  | 3ª,5ª | 15h45/16h30 | 51   | Sónia Filipe |

## //// 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 |      |                     |

## //// 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 | 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  |

## //// 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 |

## //// 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.

## 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.

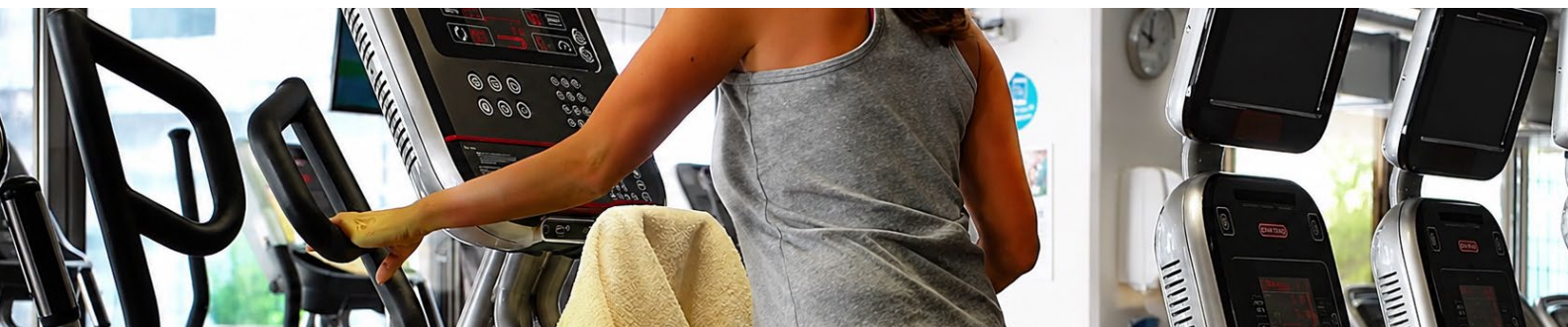
### CANCRO DA MAMA

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.

## TREINO PERSONALIZADO

Um **PROGRAMA DE TREINO PERSONALIZADO** é a maneira mais rápida, segura e eficaz para obtenção de resultados num programa de treino.

Este programa é destinado a qualquer pessoa que pretenda atendimento, orientação e atenção exclusiva, privacidade, segurança e objetividade nos exercícios físicos.



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;<br>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 € |
| 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;<br>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 € |
| CARTÃO GOLD SENIOR   | Sócios a partir de 65 anos;<br>Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo;<br>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 € |

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)

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 €             | -                       | -                 | -                 | -                 |
| Esgrima <sup>***</sup>    | 30 €       | 300 €             | -                       | -                 | -                 | -                 |

Nota: \* Na compra de 10 sessões, oferta de um treino extra. \*\* 60 minutos. \*\*\*30 minutos.





## DESCONTOS

|                                                                 |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>FIDELIZAÇÃO</b><br><i>(para inscrições anuais ao balcão)</i> | a) Com 2 a 4 anos de Sócio: 2%<br>b) Com 5 a 10 anos de Sócio: 4%<br>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.                             |

## PERÍODOS DE FUNCIONAMENTOS E FÉRIAS

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





# 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 €.





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



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



# PISCINA

## MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

horário de  
actividades

**2026/27**

**//// 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 | +55   | 2ª, 4ª, 6ª | 10h45/11h30 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 03 | +55   | 2ª, 6ª     | 15h00/15h45 | Tanque      |
| Hidro Sénior 04 | +55   | 3ª, 5ª     | 09h15/10h00 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 05 | +55   | 3ª, 5ª     | 10h00/10h45 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 06 | +55   | 3ª, 5ª     | 10h45/11h30 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 07 | +55   | 3ª, 5ª     | 15h00/15h45 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 08 | +55   | 3ª, 5ª     | 15h45/16h30 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 09 | +55   | 4ª         | 15h15/16h00 | Piscina 25m |
| Hidro Sénior 10 | +55   | 3ª, 5ª     | 08h30/09h15 | Tanque      |

|                |     |            |             |             |
|----------------|-----|------------|-------------|-------------|
| Hidro Power 01 | +14 | 2ª, 4ª, 6ª | 07h45/08h30 | Piscina 25m |
| Hidro Power 02 | +14 | 2ª, 6ª     | 13h15/14h00 | Piscina 25m |
| Hidro Power 03 | +14 | 2ª, 6ª     | 19h00/19h45 | Piscina 25m |
| Hidro Power 05 | +14 | 3ª, 5ª     | 12h30/13h15 | Piscina 25m |
| Hidro Power 06 | +14 | 3ª, 5ª     | 18h15/19h00 | Piscina 25m |
| Hidro Power 07 | +14 | 3ª, 5ª     | 19h00/19h45 | Piscina 25m |
| Hidro Power 08 | +14 | sáb.       | 11h15/12h00 | Piscina 25m |

|              |     |        |             |             |
|--------------|-----|--------|-------------|-------------|
| Hidro Deep 1 | +14 | 3ª, 5ª | 13h15/14h00 | Piscina 25m |
|--------------|-----|--------|-------------|-------------|

|                   |      |             |             |
|-------------------|------|-------------|-------------|
| Hidro Barrigas 01 | sáb. | 12h00/12h45 | Piscina 25m |
| Hidro Barrigas 02 | 5ª   | 13h30/14h15 | Tanque      |

|                 |     |        |             |        |
|-----------------|-----|--------|-------------|--------|
| Hidroterapia 01 | +55 | 2ª, 6ª | 12h00/12h45 | Tanque |
| Hidroterapia 02 | +55 | 2ª, 6ª | 12h45/13h30 | Tanque |
| Hidroterapia 03 | +55 | 3ª, 5ª | 12h00/12h45 | Tanque |
| Hidroterapia 04 | +55 | 3ª, 5ª | 12h45/13h30 | Tanque |
| Hidroterapia 05 | +55 | 4ª     | 12h00/12h45 | Tanque |
| Hidroterapia 06 | +55 | 4ª     | 12h45/13h30 | Tanque |

**//// NATAÇÃO PARA BEBÉS** AULA 30 MINUTOS

| TURMA Nº   | IDADE      | DIAS | HORAS       | PISCINA |
|------------|------------|------|-------------|---------|
| Bebés 1.01 | 6/12 meses | sáb. | 08h45/09h15 | Tanque  |
| Bebés 1.02 | 6/12 meses | sáb. | 12h15/12h45 | Tanque  |
| Bebés 1.03 | 6/12 meses | dom. | 08h45/09h15 | Tanque  |
| Bebés 1.04 | 6/12 meses | dom. | 12h15/12h45 | Tanque  |
| Bebés 1.05 | 6/12 meses | 2ª   | 16h15/16h45 | Tanque  |
| Bebés 1.06 | 6/12 meses | 6ª   | 16h45/17h15 | Tanque  |

|            |             |      |             |        |
|------------|-------------|------|-------------|--------|
| Bebés 2.02 | 12/24 meses | 2ª   | 16h45/17h15 | Tanque |
| Bebés 2.03 | 12/24 meses | 2ª   | 17h15/17h45 | Tanque |
| Bebés 2.05 | 12/24 meses | sáb. | 09h15/09h45 | Tanque |
| Bebés 2.06 | 12/24 meses | sáb. | 11h45/12h15 | Tanque |
| Bebés 2.07 | 12/24 meses | sáb. | 12h15/12h45 | Tanque |
| Bebés 2.08 | 12/24 meses | dom. | 09h15/09h45 | Tanque |
| Bebés 2.09 | 12/24 meses | dom. | 11h15/11h45 | Tanque |
| Bebés 2.10 | 12/24 meses | dom. | 11h45/12h15 | Tanque |
| Bebés 2.11 | 12/24 meses | 6ª   | 16h15/16h45 | Tanque |

|            |             |      |             |        |
|------------|-------------|------|-------------|--------|
| Bebés 3.03 | 24/36 meses | 6ª   | 17h15/17h45 | Tanque |
| Bebés 3.04 | 24/36 meses | 6ª   | 17h45/18h15 | Tanque |
| Bebés 3.05 | 24/36 meses | sáb. | 09h45/10h15 | Tanque |
| Bebés 3.06 | 24/36 meses | sáb. | 10h15/10h45 | Tanque |
| Bebés 3.07 | 24/36 meses | sáb. | 10h45/11h15 | Tanque |
| Bebés 3.08 | 24/36 meses | sáb. | 11h15/11h45 | Tanque |
| Bebés 3.09 | 24/36 meses | dom. | 09h45/10h15 | Tanque |
| Bebés 3.10 | 24/36 meses | dom. | 10h15/10h45 | Tanque |
| Bebés 3.11 | 24/36 meses | dom. | 10h45/11h15 | Tanque |
| Bebés 3.12 | 24/36 meses | dom. | 11h45/12h15 | Tanque |
| Bebés 3.13 | 24/36 meses | dom. | 12h15/12h45 | Tanque |
| Bebés 3.14 | 24/36 meses | 2ª   | 17h45/18h15 | Tanque |



**//// AMA'S 1** ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (30 MINUTOS)

| TURMA Nº | IDADE  | DIAS  | HORAS       | PISCINA |
|----------|--------|-------|-------------|---------|
| AMA 1.01 | 3 anos | 2ª,6ª | 16h15/16h45 | Tanque  |
| AMA 1.02 | 3 anos | 2ª,6ª | 16h45/17h15 | Tanque  |
| AMA 1.03 | 3 anos | 2ª,6ª | 17h15/17h45 | Tanque  |
| AMA 1.04 | 3 anos | 2ª,6ª | 17h45/18h15 | Tanque  |
| AMA 1.05 | 3 anos | dom.  | 12h30/13h00 | Tanque  |
| AMA 1.08 | 3 anos | 3ª    | 17h00/17h30 | Tanque  |
| AMA 1.09 | 3 anos | 3ª    | 17h30/18h00 | Tanque  |
| AMA 1.10 | 3 anos | 3ª    | 18h00/18h30 | Tanque  |
| AMA 1.11 | 3 anos | 4ª    | 17h00/17h30 | Tanque  |
| AMA 1.12 | 3 anos | 4ª    | 17h30/18h00 | Tanque  |
| AMA 1.13 | 3 anos | 4ª    | 18h00/18h30 | Tanque  |
| AMA 1.14 | 3 anos | 5ª    | 17h00/17h30 | Tanque  |
| AMA 1.15 | 3 anos | 5ª    | 17h30/18h00 | Tanque  |
| AMA 1.16 | 3 anos | 5ª    | 18h00/18h30 | Tanque  |
| AMA 1.17 | 3 anos | sáb.  | 09h15/09h45 | Tanque  |
| AMA 1.18 | 3 anos | sáb.  | 09h45/10h15 | Tanque  |
| AMA 1.19 | 3 anos | sáb.  | 10h15/10h45 | Tanque  |
| AMA 1.20 | 3 anos | sáb.  | 10h45/11h15 | Tanque  |
| AMA 1.23 | 3 anos | dom.  | 10h15/10h45 | Tanque  |
| AMA 1.24 | 3 anos | dom.  | 10h45/11h15 | Tanque  |
| AMA 1.25 | 3 anos | dom.  | 11h15/11h45 | Tanque  |

|          |          |       |             |        |
|----------|----------|-------|-------------|--------|
| AMA 1.28 | 4/5 anos | dom.  | 10h15/11h00 | Tanque |
| AMA 1.29 | 4/5 anos | dom.  | 11h00/11h45 | Tanque |
| AMA 1.30 | 4/5 anos | 2ª,6ª | 16h45/17h25 | Tanque |
| AMA 1.31 | 4/5 anos | 2ª,6ª | 17h30/18h10 | Tanque |
| AMA 1.32 | 4/5 anos | 2ª,6ª | 18h15/18h55 | Tanque |
| AMA 1.33 | 4/5 anos | 2ª,6ª | 19h00/19h40 | Tanque |
| AMA 1.34 | 4/5 anos | 3ª,5ª | 16h45/17h25 | Tanque |
| AMA 1.35 | 4/5 anos | 3ª,5ª | 17h30/18h10 | Tanque |
| AMA 1.36 | 4/5 anos | 3ª,5ª | 18h15/18h55 | Tanque |
| AMA 1.37 | 4/5 anos | 3ª,5ª | 19h00/19h40 | Tanque |
| AMA 1.38 | 4/5 anos | 3ª,5ª | 18h30/19h10 | Tanque |
| AMA 1.39 | 4/5 anos | 3ª,5ª | 19h15/19h55 | Tanque |
| AMA 1.40 | 4/5 anos | 4ª    | 16h45/17h25 | Tanque |
| AMA 1.41 | 4/5 anos | 4ª    | 17h30/18h10 | Tanque |
| AMA 1.42 | 4/5 anos | 4ª    | 18h15/18h55 | Tanque |
| AMA 1.43 | 4/5 anos | 4ª    | 18h30/19h10 | Tanque |
| AMA 1.44 | 4/5 anos | 4ª    | 19h00/19h40 | Tanque |

**//// AMA'S 1** continuação

| TURMA Nº | IDADE    | DIAS | HORAS       | PISCINA |
|----------|----------|------|-------------|---------|
| AMA 1.45 | 4/5 anos | 4ª   | 19h15/19h55 | Tanque  |
| AMA 1.46 | 4/5 anos | sáb. | 08h45/09h25 | Tanque  |
| AMA 1.47 | 4/5 anos | sáb. | 09h30/10h10 | Tanque  |
| AMA 1.48 | 4/5 anos | sáb. | 10h15/10h55 | Tanque  |
| AMA 1.49 | 4/5 anos | sáb. | 11h00/11h40 | Tanque  |
| AMA 1.50 | 4/5 anos | sáb. | 11h45/12h25 | Tanque  |
| AMA 1.51 | 4/5 anos | dom. | 08h45/09h25 | Tanque  |
| AMA 1.52 | 4/5 anos | dom. | 09h30/10h10 | Tanque  |
| AMA 1.53 | 4/5 anos | 2ª   | 18h15/18h55 | Tanque  |
| AMA 1.54 | 4/5 anos | 6ª   | 18h15/18h55 | Tanque  |
| AMA 1.55 | 4/5 anos | 2ª   | 19h00/19h40 | Tanque  |
| AMA 1.56 | 4/5 anos | 6ª   | 19h00/19h40 | Tanque  |

**//// AMA'S 2** ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (40 MINUTOS)

| TURMA Nº | IDADE    | DIAS  | HORAS       | PISCINA |
|----------|----------|-------|-------------|---------|
| AMA 2.01 | 6/7 anos | 2ª,6ª | 17h00/17h40 | Tanque  |
| AMA 2.02 | 6/7 anos | 2ª,6ª | 17h45/18h25 | Tanque  |
| AMA 2.03 | 6/7 anos | 2ª,6ª | 18h30/19h10 | Tanque  |
| AMA 2.06 | 6/7 anos | 2ª,6ª | 19h00/19h40 | Tanque  |
| AMA 2.07 | 6/7 anos | 3ª,5ª | 16h45/17h25 | Tanque  |
| AMA 2.08 | 6/7 anos | 3ª,5ª | 17h30/18h10 | Tanque  |
| AMA 2.09 | 6/7 anos | 3ª,5ª | 18h15/18h55 | Tanque  |
| AMA 2.10 | 6/7 anos | 3ª,5ª | 19h00/19h40 | Tanque  |
| AMA 2.13 | 6/7 anos | 3ª    | 17h00/17h40 | Tanque  |
| AMA 2.14 | 6/7 anos | 3ª    | 17h45/18h25 | Tanque  |
| AMA 2.15 | 6/7 anos | 3ª    | 18h30/19h10 | Tanque  |
| AMA 2.17 | 6/7 anos | 4ª    | 16h45/17h25 | Tanque  |
| AMA 2.18 | 6/7 anos | 4ª    | 17h00/17h40 | Tanque  |
| AMA 2.19 | 6/7 anos | 4ª    | 17h30/18h10 | Tanque  |
| AMA 2.21 | 6/7 anos | 4ª    | 18h15/18h55 | Tanque  |
| AMA 2.22 | 6/7 anos | 4ª    | 18h30/19h10 | Tanque  |
| AMA 2.23 | 6/7 anos | 4ª    | 19h00/19h40 | Tanque  |
| AMA 2.24 | 6/7 anos | 4ª    | 19h15/19h55 | Tanque  |
| AMA 2.25 | 6/7 anos | 5ª    | 17h00/17h40 | Tanque  |
| AMA 2.26 | 6/7 anos | 5ª    | 17h45/18h25 | Tanque  |
| AMA 2.27 | 6/7 anos | 5ª    | 18h30/19h10 | Tanque  |
| AMA 2.29 | 6/7 anos | sáb.  | 08h45/09h25 | Tanque  |
| AMA 2.30 | 6/7 anos | sáb.  | 09h30/10h10 | Tanque  |
| AMA 2.31 |          | sáb.  | 10h15/10h55 | Tanque  |

**//// AMA'S 2** continuação

| TURMA Nº | IDADE     | DIAS   | HORAS       | PISCINA |
|----------|-----------|--------|-------------|---------|
| AMA 2.32 | 6/7 anos  | sáb.   | 11h00/11h40 | Tanque  |
| AMA 2.34 | 6/7 anos  | dom.   | 08h45/09h25 | Tanque  |
| AMA 2.35 | 6/7 anos  | dom.   | 09h30/10h10 | Tanque  |
| AMA 2.36 | 6/7 anos  | dom.   | 10h15/10h55 | Tanque  |
| AMA 2.40 | 8/12 anos | 2ª, 6ª | 18h15/18h55 | Tanque  |
| AMA 2.41 | 8/12 anos | 3ª     | 19h15/19h55 | Tanque  |
| AMA 2.42 | 8/12 anos | 5ª     | 19h15/19h55 | Tanque  |
| AMA 2.43 | 8/12 anos | 4ª     | 17h45/18h25 | Tanque  |
| AMA 2.44 | 8/12 anos | sáb.   | 11h45/12h30 | Tanque  |
| AMA 2.45 | 8/12 anos | dom.   | 11h00/11h45 | Tanque  |

**//// AMA'S 3** ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO (45 MINUTOS)

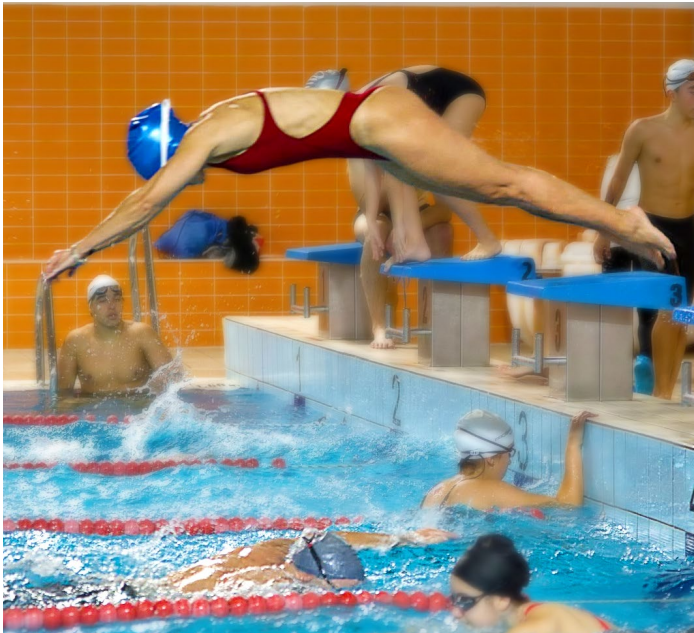
| TURMA Nº | IDADE     | DIAS   | HORAS       | PISCINA     |
|----------|-----------|--------|-------------|-------------|
| AMA 3.01 | 8/12 anos | 2ª, 6ª | 16h45/17h30 | Piscina 25m |
| AMA 3.02 | 8/12 anos | 2ª, 6ª | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| AMA 3.03 | 8/12 anos | 2ª, 6ª | 18h15/19h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.04 | 8/12 anos | 2ª, 6ª | 19h00/19h45 | Piscina 25m |
| AMA 3.05 | 8/12 anos | 3ª, 5ª | 16h45/17h30 | Piscina 25m |
| AMA 3.06 | 8/12 anos | 3ª, 5ª | 17h00/17h45 | Piscina 25m |
| AMA 3.07 | 8/12 anos | 3ª, 5ª | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| AMA 3.08 | 8/12 anos | 3ª, 5ª | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.09 | 8/12 anos | 4ª     | 16h15/17h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.10 | 8/12 anos | 4ª     | 17h00/17h45 | Piscina 25m |
| AMA 3.11 | 8/12 anos | 4ª     | 17h45/18h30 | Piscina 25m |
| AMA 3.12 | 8/12 anos | 4ª     | 18h15/19h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.13 | 8/12 anos | 4ª     | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.14 | 8/12 anos | sáb.   | 09h30/10h15 | Piscina 25m |
| AMA 3.15 | 8/12 anos | sáb.   | 10h15/11h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.16 | 8/12 anos | sáb.   | 11h15/12h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.17 | 8/12 anos | sáb.   | 12h00/12h45 | Piscina 25m |
| AMA 3.18 | 8/12 anos | sáb.   | 08h45/09h30 | Piscina 25m |
| AMA 3.19 | 8/12 anos | dom.   | 08h45/09h30 | Piscina 25m |
| AMA 3.20 | 8/12 anos | dom.   | 10h15/11h00 | Piscina 25m |
| AMA 3.21 | 8/12 anos | dom.   | 11h45/12h30 | Piscina 25m |
| AMA 3.22 | 8/12 anos | 2ª     | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| AMA 3.23 | 8/12 anos | 6ª     | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| AMA 3.24 | 8/12 anos | 3ª, 5ª | 18h15/19h00 | Piscina 25m |

**//// 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 | + 13 anos | 2ª, 4ª, 6ª | 08h30/09h15 | Piscina 25m |
| AMA 4.03 | + 13 anos | 2ª, 6ª     | 12h15/13h00 | Piscina 25m |
| AMA 4.04 | + 13 anos | 2ª, 6ª     | 20h00/20h45 | Tanque      |
| AMA 4.05 | + 13 anos | 4ª         | 18h30/19h15 | Piscina 25m |
| AMA 4.06 | + 13 anos | 3ª, 5ª     | 20h00/20h45 | Tanque      |
| AMA 4.07 | + 13 anos | 4ª         | 12h15/13h00 | Piscina 25m |
| AMA 4.08 | + 13 anos | 4ª         | 20h00/20h45 | Tanque      |
| AMA 4.09 | + 13 anos | 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    | 9/13 anos | 2ª, 6ª     | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| N1.22    | 9/13 anos | 2ª, 6ª     | 18h15/19h00 | Piscina 25m |
| N1.23    | 9/13 anos | 3ª, 5ª     | 16h45/17h30 | Piscina 25m |
| N1.24    | 9/13 anos | 3ª, 5ª     | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| N1.25    | 9/13 anos | 3ª, 5ª     | 17h45/18h30 | Piscina 25m |
| N1.26    | 9/13 anos | 4ª         | 17h00/17h45 | Piscina 25m |
| N1.27    | 9/13 anos | 4ª         | 17h45/18h30 | Piscina 25m |
| N1.28    | 9/13 anos | 4ª         | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| N1.29    | 9/13 anos | sáb.       | 08h45/09h30 | Piscina 25m |
| N1.30    | 9/13 anos | sáb.       | 09h30/10h15 | Piscina 25m |
| N1.31    | 9/13 anos | dom.       | 09h30/10h15 | Piscina 25m |
| N1.32    | 9/13 anos | dom.       | 11h00/11h45 | Piscina 25m |
| N1.33    | 9/13 anos | 2ª, 6ª     | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| N1.34    | 9/13 anos | sáb.       | 11h00/11h45 | Piscina 25m |
| N1.37    | + 14 anos | 3ª, 5ª     | 08h30/09h15 | Piscina 25m |
| N1.40    | + 14 anos | 3ª, 5ª     | 07h45/08h30 | Piscina 25m |
| N1.41    | + 14 anos | 2ª, 4ª, 6ª | 08h30/09h15 | Piscina 25m |
| N1.42    | + 14 anos | 2ª, 6ª     | 12h15/13h00 | Piscina 25m |
| N1.43    | + 14 anos | 3ª, 5ª     | 20h00/20h45 | Piscina 25m |
| N1.44    | + 14 anos | 4ª         | 12h15/13h00 | Piscina 25m |
| N1.45    | + 14 anos | 4ª         | 18h30/19h15 | Piscina 25m |



## //// NÍVEL 2

| TURMA Nº  | IDADE     | DIAS     | HORAS       | PISCINA     |
|-----------|-----------|----------|-------------|-------------|
| N2.01     | 9/13 anos | 2ª,6ª    | 17h45/18h30 | Piscina 25m |
| N2.02     | 9/13 anos | 2ª,6ª    | 18h30/19h15 | Piscina 25m |
| N2.03     | 9/13 anos | 3ª,5ª    | 18h30/19h15 | Piscina 25m |
| N2.04     | 9/13 anos | 4ª       | 16h45/17h30 | Piscina 25m |
| N2.05     | 9/13 anos | 4ª       | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| N2.06     | 9/13 anos | 4ª       | 18h15/19h00 | Piscina 25m |
| N2/3.07   | 9/13 anos | sáb.     | 10h15/11h00 | Piscina 25m |
| N2/3.08   | 9/13 anos | dom.     | 11h00/11h45 | Piscina 25m |
| P/N2.19   | +14 anos  | 3ª,5ª    | 20h00/20h45 | Piscina 25m |
| P/N2.20   | +14 anos  | 2ª,4ª,6ª | 07h45/08h30 | Piscina 25m |
| P/N2.21   | +14 anos  | 2ª,4ª,6ª | 08h30/09h15 | Piscina 25m |
| P/N2.22   | +14 anos  | 3ª,5ª    | 07h45/08h30 | Piscina 25m |
| P/N2.24   | +14 anos  | 2ª,4ª,6ª | 13h00/13h45 | Piscina 25m |
| P/N2.25   | +14 anos  | 2ª,4ª,6ª | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| P/N2.26   | +14 anos  | 3ª,5ª    | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| P/N2.27   | +14 anos  | 2ª,4ª,6ª | 20h00/20h45 | Piscina 25m |
| P/N2/3.28 | +14 anos  | sáb.     | 10h15/11h00 | Piscina 25m |
| P/N2.28   | +14 anos  | 3ª,5ª    | 12h15/13h00 | Piscina 25m |

## //// 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   | 10/13 anos | 3ª,5ª          | 18h30/19h15 | Piscina 25m |
| P/N3/4.03   | 10/13 anos | 4ª             | 16h45/17h30 | Piscina 25m |
| P/N3/4.04   | 10/13 anos | 4ª             | 17h30/18h15 | Piscina 25m |
| P/N3/4.20   | + 14 anos  | 2ª,4ª,6ª       | 07h45/08h30 | Piscina 25m |
| P/N3/4.21   | + 14 anos  | 2ª,4ª,6ª       | 08h30/09h15 | Piscina 25m |
| P/N3/4.22   | + 14 anos  | 3ª,5ª          | 07h45/08h30 | Piscina 25m |
| P/N3/4.23   | + 14 anos  | 3ª,5ª          | 08h30/09h15 | Piscina 25m |
| P/N3/4.24   | + 14 anos  | 2ª,4ª,6ª       | 13h00/13h45 | Piscina 25m |
| P/N3/4.25   | + 14 anos  | 2ª,4ª,6ª       | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| P/N3/4.26   | + 14 anos  | 3ª,5ª          | 19h15/20h00 | Piscina 25m |
| P/N3/4.27   | + 14 anos  | 2ª,4ª,6ª       | 20h00/20h45 | Piscina 25m |
| P/N3/4.28.1 | + 14 anos  | 2ª,3ª,4ª,5ª,6ª | 13h00/13h45 | Piscina 25m |
| P/N3/4.28.2 | + 14 anos  | 3ª,5ª          | 13h00/13h45 | Piscina 25m |

## //// COMPETIÇÃO

| TURMA Nº                 | DIAS           | HORAS                      | PISCINA     |
|--------------------------|----------------|----------------------------|-------------|
| Masters Parcial 1        | 2ª,4ª,6ª       | 20h15/21h15                | Piscina 25m |
| Masters Parcial 2        | 3ª,5ª          | 20h00/21h00                | Piscina 25m |
| Masters Total            | 2ª,3ª,4ª,5ª,6ª | 20h15/21h15<br>20h00/21h00 | Piscina 25m |
| Pré-Competição Parcial 1 | 2ª,4ª,6ª       | 17h45/18h30                | Piscina 25m |
| Pré-Competição Parcial 2 | 3ª,5ª          | 18h30/19h15                | Piscina 25m |
| Pré-Competição Total     | 2ª,3ª,4ª,5ª,6ª | 17h45/18h30<br>18h30/19h15 | Piscina 25m |
| Pré-Competição 90 min.   | 2ª,4ª,6ª       | 18h30/20h00                | Piscina 25m |



### PROFESSORES:

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

# TABELA DE PREÇOS

## REGIME LIVRE

UNIDADE DE UTILIZAÇÃO 1h30 minutos dentro de toniquetes

|                                     |        |                             |        |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| Cartão 1ª via para Utilização Livre | 1,30 € | Emissão de 2ª via de cartão | 5,12 € |
|-------------------------------------|--------|-----------------------------|--------|

2ª a 6ª feira até às 17h00

|                                        | 1 entrada | 10 entradas |
|----------------------------------------|-----------|-------------|
| Valor normal                           | 2,20 €    | 22,00 €     |
| Cartão jovem e crianças até 18 anos    | 1,65 €    | 16,50 €     |
| Pensionistas, reformados e aposentados | 1,10 €    | 11,00 €     |

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

|                                        | 1 entrada | 10 entradas |
|----------------------------------------|-----------|-------------|
| Valor normal                           | 2,80 €    | 28,00 €     |
| Cartão jovem e crianças até 18 anos    | 2,10 €    | 21,00 €     |
| Pensionistas, reformados e aposentados | 1,40 €    | 14,00 €     |

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

|           |         |                                                      |        |
|-----------|---------|------------------------------------------------------|--------|
| Inscrição | 26,60 € | Seguro                                               | 5,00 € |
| Renovação | 20,00 € | Sobretaxa por pagamentos de mensalidades após dia 10 | 2,50 € |

## AULA CONFIGURADA 1X POR SEMANA

|                      | Mensal  | Anual    |                                        | Mensal  | Anual    |
|----------------------|---------|----------|----------------------------------------|---------|----------|
| Valor normal         | 21,60 € | 216,00 € | Pensionistas, reformados e aposentados | 10,80 € | 108,00 € |
| Crianças até 18 anos | 16,20 € | 162,00 € |                                        |         |          |

## AULA CONFIGURADA 2X POR SEMANA

|                      | Mensal  | Anual    |                                        | Mensal  | Anual    |
|----------------------|---------|----------|----------------------------------------|---------|----------|
| Valor normal         | 32,90 € | 329,00 € | Pensionistas, reformados e aposentados | 16,45 € | 164,50 € |
| Crianças até 18 anos | 24,70 € | 247,00 € |                                        |         |          |

## AULA CONFIGURADA 3X POR SEMANA

|                      | Mensal  | Anual    |                                        | Mensal  | Anual    |
|----------------------|---------|----------|----------------------------------------|---------|----------|
| Valor normal         | 39,30 € | 393,00 € | Pensionistas, reformados e aposentados | 19,65 € | 196,50 € |
| Crianças até 18 anos | 29,50 € | 295,00 € |                                        |         |          |

## AULA CONFIGURADA 5X POR SEMANA

|              | Mensal  | Anual    |                                        | Mensal  | Anual    |
|--------------|---------|----------|----------------------------------------|---------|----------|
| Valor normal | 51,40 € | 514,00 € | Pensionistas, reformados e aposentados | 25,70 € | 257,00 € |

## INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

|                            |         |                                                |         |
|----------------------------|---------|------------------------------------------------|---------|
| Aula Individual 45 minutos | 32,00 € | Aula de Grupo até 5 pessoas (valor por utente) | 22,00 € |
| Aula Individual 30 minutos | 27,00 € | Integração em aulas de grupo regulares         | 22,00 € |

**AULAS INDIVIDUAIS** Isenta de taxa de inscrição e seguro

|                           | 1 SESSÃO | 11 SESSÕES |                           | 1 SESSÃO | 11 SESSÕES |
|---------------------------|----------|------------|---------------------------|----------|------------|
| <u>Aula de 60 minutos</u> | 47,00 €  | 470,00 €   | <u>Aula de 30 minutos</u> | 32,00 €  | 320,00 €   |
| <u>Aula de 45 minutos</u> | 35,00 €  | 350,00 €   |                           |          |            |

**AULAS A DOIS** Valor por Utente

|                           | 1 SESSÃO | 11 SESSÕES |                           | 1 SESSÃO | 11 SESSÕES |
|---------------------------|----------|------------|---------------------------|----------|------------|
| <u>Aula de 60 minutos</u> | 32,00 €  | 320,00 €   | <u>Aula de 30 minutos</u> | 23,00 €  | 230,00 €   |
| <u>Aula de 45 minutos</u> | 25,00 €  | 250,00 €   |                           |          |            |

**AULAS A TRÊS** Valor por Utente

|                           | 1 SESSÃO | 11 SESSÕES |                           | 1 SESSÃO | 11 SESSÕES |
|---------------------------|----------|------------|---------------------------|----------|------------|
| <u>Aula de 60 minutos</u> | 28,00 €  | 280,00 €   | <u>Aula de 30 minutos</u> | 19,00 €  | 190,00 €   |
| <u>Aula de 45 minutos</u> | 21,00 €  | 210,00 €   |                           |          |            |

**ACTIVIDADES** Valor mensal

|                                                     |         |                                         |         |
|-----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------|---------|
| <u>Hidro Barrigas (1x semana) - pré e pós parto</u> | 32,50 € | <u>Pré-competição 45min (5x semana)</u> | 42,50 € |
| <u>Hidro Barrigas (2x semana) - pré e pós parto</u> | 47,50 € | <u>Pré-competição 90min (3x semana)</u> | 42,50 € |
| <u>Pré-competição 45min (2x semana)</u>             | 27,50 € | <u>MASTER Parcial</u>                   | 37,50 € |
| <u>Pré-competição 45min (3x semana)</u>             | 32,50 € | <u>MASTER Total</u>                     | 42,50 € |

**FESTAS DE ANIVERSÁRIO**

|                                  |          |                                   |          |
|----------------------------------|----------|-----------------------------------|----------|
| <u>Acqua Party (base sábado)</u> | 225,00 € | <u>Acqua Party (base domingo)</u> | 275,00 € |
| <u>Hora extra sábado</u>         | 66,00 €  | <u>Hora extra domingo</u>         | 83,00 €  |
| <u>Monitor extra</u>             | 40,00 €  |                                   |          |

**ALUGUER DE PISTA PERÍODOS DE 45 MINUTOS, PARA MÁXIMO DE 8 UTILIZADORES**

|                                                    |         |                                               |         |
|----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|---------|
| <u>Pista de 2ª a 6ª até às 17h00</u>               | 19,92 € | <u>Pista fora do horário de funcionamento</u> | 53,17 € |
| <u>Pista de 2ª a 6ª após as 17h00, sáb. e dom.</u> | 26,67 € |                                               |         |

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 2026).

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](mailto:piscina@gcp.pt)

### **HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

2ª a 6ª feira: 06h45 às 21h30  
Sábados: 08h30 às 14h00  
Domingos: 08h30 às 13h30  
Feriados e Agosto: Encerrado



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



Ginasio Clube Português



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