

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

FORMAÇÃO, COMPETIÇÃO E REPRESENTAÇÃO

horário de actividades **2026/27**



/// BABY GYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids	Bebés	103	1/3	2ª,4ª	16h15/17h00	42	Catarina Almeida	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Bebés	100	1/3	3ª,5ª	16h00/16h45	42	Rita Silva	€ 61,00	€ 549,00	-
Baby Kids	Bebés	102	1/3	sáb.	10h00/10h45	53	Pascoal Furtado	€ 44,00	€ 396,00	-
Baby Kids	Bebés	101	1/3	sáb.	10h45/11h30	53	Pascoal Furtado	€ 44,00	€ 396,00	-

/// FUN GYM

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

/// FORMAÇÃO GÍMNICA

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

/// GINÁSTICA ACROBÁTICA

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

Nota: AC = Acesso Condicionado.

/// GINÁSTICA RÍTMICA

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

PCV - Pavilhão do Casal Vistoso ESPN - Escola Secundária Pedro Nunes

/// GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10 MESES)	ANUIDADE (11 MESES)
Kids	Form / Comp Base AC	224	6/8	2ª,4ª	17h00/18h00	62	Guilherme Batista	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids	Form / Comp Base AC	225	6/9	3ª,5ª	18h00/19h15	62	Pedro Martins	€ 61,00	€ 549,00	-
Kids PLUS	Form / Comp Base AC	226	7/10	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	62	Guilherme Batista	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Competição Base/Masters AC	227	+16	2ª,4ª,5ª	20h00/22h00	62	Diogo Ramos Guilherme Batista	€ 71,00	-	€ 710,00
Star Plus	Pré-Comp AC 1ªDiv./Base	229	+9	2ª,3ª, 5ª,6ª	17h30/20h00	62	Diogo Ramos Pedro Almeida	€ 83,00	-	€ 830,00
Competição	Competição AC 1ªDiv./Elite	230	+11	2ª a 6ª dom.	16h30/20h30 17h00/20h30	62	Pedro Almeida Karel Hurtado	€ 93,00	-	€ 930,00

/// GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

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

Nota: AC = Acesso Condicionado.

/// TEAMGYM

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Kids Plus	Formação AC	282	6/9	2ª,4ª,6ª	17h00/18h00	53	André Gomes Miguel Vicente Víctor Gomes	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids Plus	Formação AC	281	10/14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h30	53		€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Competição Base AC (TG I)	283	10/14	2ª,4ª,6ª	19h00/21h00	53	André Gomes Vasco Santos Víctor Gomes	€ 71,00	-	€ 710,00
Comp.	Competição AC (TG II)	284	+13	2ª,4ª,6	19h00/22h00	53	Vasco Santos Víctor Gomes	€ 74,00	-	€ 740,00

/// JUDO

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

/// ESGRIMA

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

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

/// LASER RUN

CARTÃO	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	370	+6	2ª,4ª	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 Sofia Freire	€ 53,00	€ 477,00	-
Kids	Formação	311	12/17	3ª,5ª	19h15/20h15	11		€ 53,00	€ 477,00	-
Star	Competição AC	312	+ 18	3ª,5ª	20h15/20h30	11	Paulo Silva 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 AC	342	+14	3ª	17h00/18h30	13	Sara Antunes	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Carabina-Form AC	343	+14	3ª	18h30/20h00	13	Sara Antunes	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Pistola-Form AC	340	+14	2ª	17h30/19h00	13	José Pêgo	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Pistola-Form AC	341	+14	2ª	19h00/20h30	13	José Pêgo	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Pistola-Form AC	338	+14	2ª	16h00/17h30	13	José Pêgo	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids PLUS	Carabina-Form AC Pistola-Form AC	339	+10	5ª	17h30/19h00	13	Ângelo Barros	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Pistola-Comp AC	337	+14	2ª 4ª	16h00/17h30 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Carabina-Comp AC	346	+14	3ª 5ª	17h00/18h30 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Carabina-Comp AC	347	+14	3ª 5ª	18h30/19h00 18h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Carabina-Comp AC	348	+14	3ª 4ª,5ª	17h00/20h00 17h00/20h00	13 CDNJ	Sara Antunes	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Pistola-Comp AC	344	+14	2ª 4ª	17h30/19h00 18h00/19h30	13 CDNJ	José Pêgo	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Pistola-Comp AC	345	+14	2ª 4ª	19h00/20h30 18h00/19h30	13 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 AC	351	2014 a 2016	2ª,3ª 5ª	17h30/19h00 18h00/19h00	Pav. EMM Pav. ESPN	Daniela Matias	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids Plus	Infantis AC	352	2013	2ª,3ª 5ª	19h00/20h30 18h00/19h00	Pav. EMM Pav. ESPN	Daniela Matias	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids Plus	Iniciadas AC	358	2012	3º,4ª 5ª	18h00/19h30 18h00/19h30	Pav. MAVC Pav. ESPN	Bernardo Rana	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Cadetes AC	353	2011	3ª,4ª 5ª	19h30/21h00 19h30/21h00	Pav. MAVC Pav. ESPN	Bernardo Rana	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Juvenis AC	354	2010	2ª 4ª 5ª	19h00/20h30 19h00/20h30 19h30/21h00	Pav. MAVC Pav. EMM Pav. ESPN	Ricardo Diabão	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Juniores A AC	359	2009	2ª 3ª 5ª	20h30/22h00 20h00/21h30 21h00/22h30	Pav. ESPN	Duarte Graça	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Sub 21 AC	355	2006 a 2008	2ª 3ª 5ª	20h30/22h00 20h00/21h30 21h00/22h30	Pav. ESPN	Vitor Santos	€ 66,00	€ 594,00	-
Competição	Seniores	356	-	2ª 5ª 6ª	20h30/22h00 20h30/22h30 21h00/22h30	Pav. ESPN	Paulo Gonçalves	€ 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)
Kids	Formação AC	330	9/14	3ª,5ª	18h00/19h15	12	Pedro Vaz	€ 58,00	€ 522,00	-
Kids	Formação AC	331	9/14	3ª,5ª	19h00/20h00	12	Pedro Vaz	€ 58,00	€ 522,00	-
Star Plus	Comp. Base AC	332	+ 14	2ª,4ª,6ª	18h00/19h15	12	Pedro Vaz	€ 68,00	-	€ 680,00
Star Plus	Comp. Base AC	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)
Kids Plus	Pré-Especial Raparigas AC	402	+ 7	2ª,4ª,6ª	18h00/19h00	42	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Especial Raparigas AC	403	+ 10	2ª,4ª,6ª	18h45/20h15	53	Maria Rolão Adriana Caeiro João Almeida	€ 71,00	-	€ 710,00
Kids	Especial Rapazes AC	421	6/14	3ª,5ª	17h00/18h00	51	Martim Fernandes	€ 61,00	€ 549,00	-
Star	Mãe d'Água AC	404	+ 16	2ª,4ª,6ª	20h00/22h00	42	Maria Rolão João Almeida	€ 71,00	-	€ 710,00
Kids Plus	Passo a Passo AC	400	+ 7	3ª,5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 53	Pascoal Furtado	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Ponto Zero AC	405	+ 10	2ª 2ª 3ª 3ª 5ª sáb.	19h45/20h45 20h45/21h15 19h45/20h30 20h30/21h45 19h45/21h45 17h00/20h00	31 41 51 62 51 41	Pascoal Furtado	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Descompasso AC	413	+ 18	2ª,5ª	21h30/23h00	41	Pascoal Furtado	€ 66,00	€ 594,00	-
Kids Plus	Rítmica de Grupo AC	406	11/15	3ª,5ª	18h30/20h00	52	Sara Reino Rita Silva	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Atitudes/Estética AC	407	+ 16	3ª,5ª	20h00/21h30	52/53/71	Andreia Alves	€ 71,00	-	€ 710,00
Kids Plus	Mini Mix AC	408	6/17	3ª,5ª	19h00/20h00 20h00/20h30	53 42	Natacha Paiva Patrícia Abrantes	€ 66,00	€ 594,00	-
Star	Mix Appeal AC	409	+ 18	2ª 4ª,6ª	20h45/22h45	51 41	Natacha Paiva	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Anankê_V AC COMPETIÇÃO	131	≤18	3ª,6ª 5ª sáb.	18h30/20h00 19h15/20h45 11h00/12h00	72 81 61	Inês Pombo Igor Afonso	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	AKK Anankê_Kondor AC COMPETIÇÃO	410	+18	3ª 5ª 6ª sáb.	20h30/22h00 20h45/21h45 20h00/21h30 12h00/13h00	61 61 51 61	Ana Pinheiro Igor Afonso	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Imagens AC	411	+ 14	2ª,6ª 4ª	20h00/21h30	71 51	Rita Garcez	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Dança Jazz AC	412	+ 14	3ª 5ª	20h15/22h15	71 81	Mariana Romão	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Mimanu AC	414	+ 40	2ª,4ª,6ª	19h30/21h00	52	Leonor Caeiro	€ 66,00	-	€ 660,00
Star	In Classe Sports4All AC	415	+ 12	2ª 5ª	16h00/18h15 16h00/18h00	21 81	Ana Louseiro Sara Jorge	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Dança Clássica REPRESENTAÇÃO	145	+13	2ª,4ª,6ª	19h00/20h30	11	Carlota Rodrigues Orlando Rosado	€ 71,00	-	€ 710,00
Star	Up Go AC	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)
Kids	Dança Criativa	500	3/6	3ª 5ª	17h30/18h15	81 11	Carlota Rodrigues	€ 61,00	-	-
Baby Kids	Dança Intergeracional	501	Avós, Pais e Filhos	sáb.	11h00/12h00	81	Joana Maia	€ 44,00	-	-
Kids PLUS	Descobre a tua Dança	502	7/14	2ª,4ª 6ª	17h15/18h15 17h30/18h30	81 72	Beatriz Mira Mariana Romão Inês Pombo Igor Afonso	€ 66,00	-	-

/// DANÇA CLÁSSICA

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

/// HIP HOP

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

/// DANÇA CONTEMPORÂNEA

CARTÃO	CLASSE	Nº	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSORA	MENSALIDADE	ANUIDADE (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	Imagens AC	411	+14	2ª,6ª 4ª	20h00/21h30	71 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 (10MESES)	ANUIDADE (11MESES)
Star	Dança Jazz AC	412	+ 14	3ª 5ª	20h15/22h15	71 81	Mariana Romão	€ 71,00	-	€ 710,00

/// DANÇA INCLUSIVA

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

/// SEVILHANAS

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

/// FLAMENCO

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

/// DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

CARTÃO	IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
GOLD*	+ 14	2ª,4ª	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*	*€ 95*	*€ 102*
Aulas 2x semana + Cartão Gold*	*€ 136*	*€ 150*
Aulas 3x semana + Cartão Gold*	*€ 170*	*€ 182*

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



/// GCP PADEL AMOREIRAS

RESERVAS DE CAMPOS (valor/Pax)[1]

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

(1) Mínimo 4 Pax.

AULAS – MENSALIDADES 11 MESES – DÉBITO DIRECTO (valor/Pax)[2]

	1 Aluno			2 Alunos		
	Off Peak	Misto	Premium	Off Peak	Misto	Premium
Aula 1x semana	€ 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 Gímnica 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 ANTECIPADO DA ÚLTIMA MENSALIDADE DA ÉPOCA DESPORTIVA**

  A última mensalidade da época desportiva é regularizada antecipadamente, em duas prestações de igual valor, incluídas na 2.ª e na 3.ª 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 prejuizo para as classes 1 X semana (Baby Kids) as mesmas poderão manter os seus horários durante o periodo de férias mediante confirmação com o professor responsavel 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 atividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais:

a) 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.

b) 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		Luis Barata
GLOBAL TRAINING	+14	2ª,4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe
		2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Dinora Mendonça
		2ª,4ª, 6ª	18h20/19h05	61	Dinora Mendonça
		2ª	13h15/14h00	51	Susana Parreira
		4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
		6ª	12h30/13H15	51	Andreia Alves
		3ª,5ª	07h00/07h45	51	Andreia Alves
		3ª,5ª	07h45/08h30	51	Andreia Alves
		3ª,5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
		3ª,5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires
HIIT	+14	2ª,4ª	13h00/13h30	SE	Dinora Mendonça
LOCAL BALL	+14	2ª	12h30/13h15	51	Susana Parreira
	+14	4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
LOCAL POWER	+14	2ª,4ª,6ª	18h30/19h15	51	Ana Pires
		3ª,5ª	12h30/13h15	61	
LOCALIZADA	+14	2ª,4ª,6ª	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
		2ª,4ª	20h00/20h45		Susana Parreira
		3ª,5ª	08h15/09h00		Adriana Caeiro
		3ª,5ª	18h45/19h30		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		Fabiana Ramos
	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	20h30/21h30 20h00/21h00	21	Carlota Rodrigues Orlando Rosado

//// DANÇAS SOCIAIS E DE SALÃO

IDADE	DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
+14	2ª,4ª	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.

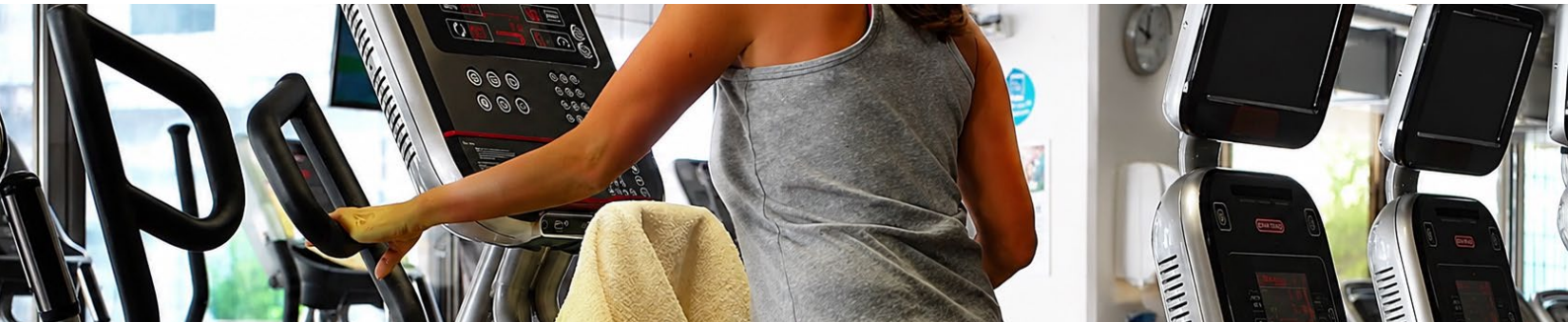
CANCRO DA MAMA

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 individuo, 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; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às12h30 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; 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; Livre Trânsito à Sala de Exercício e Aulas de Grupo; Utilização livre da Piscina Municipal de Campo Ourique de 2ª a 6ª das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 12h30 e domingos das 08h45 às 13h00.	655,00 €	59,50 €	86,00 €

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)*		

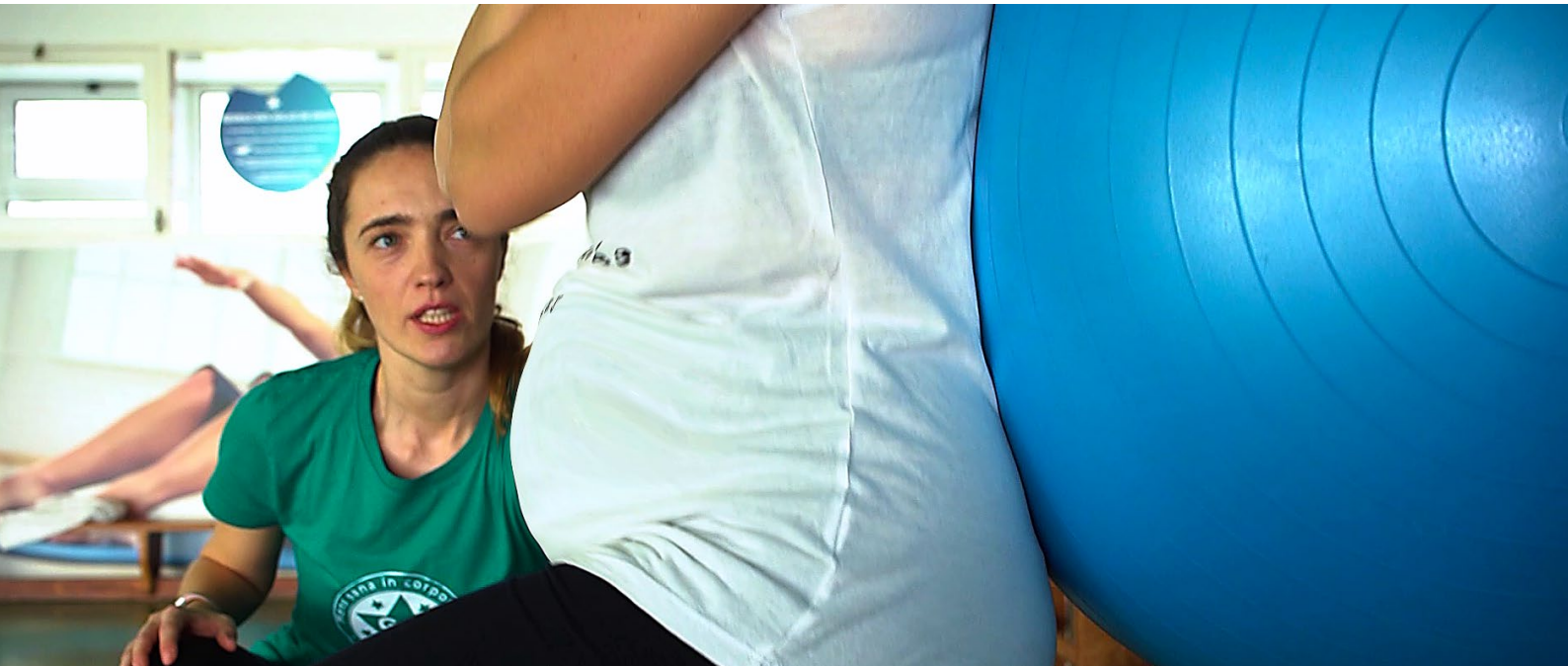
PROGRAMAS ESPECIAIS - TABELA DE PREÇOS

Nº UTENTES	ANUAL		MENSAL
	Balcão	SDD (mensal)	
Individual	1 190,50 €	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(*)	1	10(*)	10(*)	10(*)
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 €(**)	775 €	-	-
Online	44 €	440 €	-	-	-	-
Esgrima***	30 €	300 €	-	-	-	-

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





DESCONTOS

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%*
IRMÃOS	*5% em inscrições anuais ao Balcão, de irmãos de idade entre os 14 e 17 anos.*

PERÍODOS DE FUNCIONAMENTOS E FÉRIAS

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





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 €.*





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)

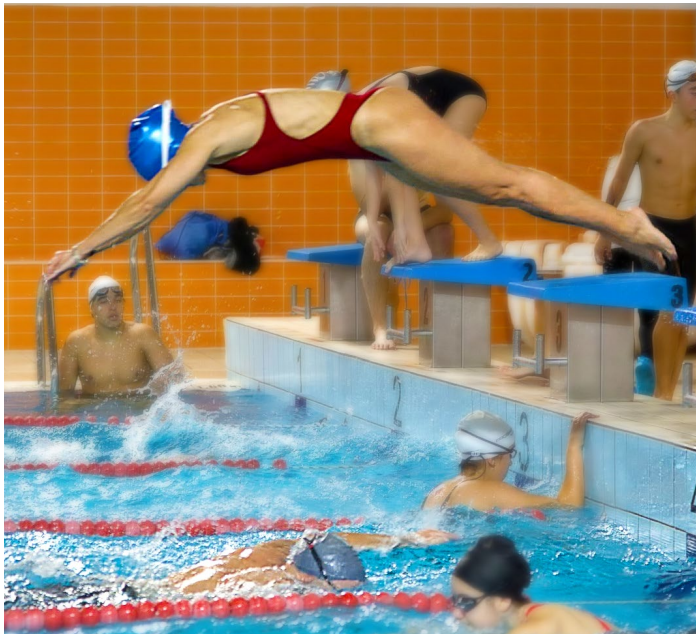
TURMA Nº	IDADE	DIAS	HORAS	PISCINA
AMA 3.01	8/12 anos	2ª,6ª	16h45/17h30	Piscina 25m
AMA 3.02	8/12 anos	2ª,6ª	17h30/18h15	Piscina 25m
AMA 3.03	8/12 anos	2ª,6ª	18h15/19h00	Piscina 25m
AMA 3.04	8/12 anos	2ª,6ª	19h00/19h45	Piscina 25m
AMA 3.05	8/12 anos	3ª,5ª	16h45/17h30	Piscina 25m
AMA 3.06	8/12 anos	3ª,5ª	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 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 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 €

INCRIÇÃO 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
Aula de 60 minutos	47,00 €	470,00 €
Aula de 45 minutos	35,00 €	350,00 €
Aula de 30 minutos	32,00 €	320,00 €

AULAS A DOIS *Valor por Utente*

	1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	32,00 €	320,00 €
Aula de 45 minutos	25,00 €	250,00 €
Aula de 30 minutos	23,00 €	230,00 €

AULAS A TRÊS *Valor por Utente*

	1 SESSÃO	11 SESSÕES
Aula de 60 minutos	28,00 €	280,00 €
Aula de 45 minutos	21,00 €	210,00 €
Aula de 30 minutos	19,00 €	190,00 €

ACTIVIDADES *Valor mensal*

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

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Acqua Party (base sábado)	225,00 €
Hora extra sábado	66,00 €
Monitor extra	40,00 €
Acqua Party (base domingo)	275,00 €
Hora extra domingo	83,00 €

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

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

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

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 Ginasio Clube Português gcp_ginasioclubeportugues