



# ACTIVIDADES 2017/2018

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



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



# NOVIDADES NOVA ÉPOCA!

200 LUGARES DE ESTACIONAMENTO COBERTOS

6 CAMPOS DE PADEL

1 GINÁSIO (600 M2)

1 GINÁSIO (150 M2)

NOVO POLIDESPORTIVO PARA FUTEBOL E TÊNIS

O BEM-ESTAR DO SÓCIO  
É A NOSSA MISSÃO!

# ÍNDICE

<b>INSCRIÇÕES</b>	<b>4</b>
<b>TABELA DE PREÇOS</b>	<b>5</b>
<b>CARTÃO GOLD</b>	<b>10</b>
Bike	10
Cardio-Fitness e Musculação	10
Condição Física	10
Danças	11
Desportos de Combate	11
Fitness	11
Moderada	13
Pilates	13
Yoga	13
<b>FORMAÇÃO, REPRESENTAÇÃO &amp; COMPETIÇÃO</b>	<b>14</b>
Baby Gym	14
Capoeira	14
Hip Hop	14
Dança Clássica	14
Esgrima	14
Fun Gym	15
Formação Gímnica Geral	15
Ginástica Acrobática	15
Team Gym	15
Ginástica Rítmica	16
Ginástica Artística Feminina	16
Ginástica Artística Masculina	16
Classes de Representação	17
Judo	17
Futebol	18
Shorinji Kempo	18
Tiro	18
Tiro com Arco	18
Voleibol feminino	18
Padel	19
Ténis	19
Golfe	19
<b>OUTRAS OFERTAS DESPORTIVAS</b>	<b>20</b>
<b>OFERTA NÃO DESPORTIVA</b>	<b>22</b>
<b>PISCINA</b>	<b>26</b>
<b>BENEFÍCIOS DE SER SÓCIO</b>	<b>37</b>
<b>CONTACTOS</b>	<b>40</b>

# INSCRIÇÕES (POR CARTÃO)

## CARTÃO GOLD

O **CARTÃO GOLD** inclui acesso à Sala de Exercício e Aulas de Grupo, em regime de livre trânsito de 2ª a 6ª feira das 07h00 às 22h00, sábado das 09h00 às 20h00 e domingo e feriados das 09h00 às 14h00. Permite ainda a Utilização Livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª feira das 07h45 às 16h00, sábado das 08h45 às 18h00 e domingo das 08h45 às 13h00.

## CARTÃO BABY

O **CARTÃO BABY** é direccionado a bebés e permite acesso a todas as classes de Baby Gym.

## CARTÃO KIDS

O **CARTÃO KIDS** é direccionado a crianças de Classes de Iniciação/Formação Geral, de frequência semanal de 1 a 3 vezes por semana.

## CARTÃO STAR

O **CARTÃO STAR** é direccionado para todas as Classes de Pré-Representação e Representação, Formação Específica, Competição Base (anteriormente designada Pré-Competição) e Competição.

# OUTRAS INSCRIÇÕES

## PADEL

O **GCP PADEL** vai funcionar todos os dias com três campos cobertos e três descobertos.

## TÉNIS

A Academia de **TÉNIS** do GCP proporciona aprendizagem, aperfeiçoamento de técnica e competição a Sócios do Clube, desde os 5 anos de idade.

## GOLFE

Programa de Ensino de **GOLFE** com Aulas de Campo e Gestão de Handicap.

## PROGRAMAS ESPECIAIS

Reabilitação Cardíaca, Gestão e Controlo de Peso e Obesidade Infantil. Estes **PROGRAMAS ESPECIAIS** dão acesso a um acompanhamento individualizado na área do Exercício Físico (sessões de treino personalizado) e na área da Nutrição.

## SPORTS4ALL

O **SPORTS4ALL** é um programa que tem como objectivo a promoção do bem-estar e qualidade de vida em pessoas com qualquer tipo de deficiência ou limitação através da prática regular e supervisionada de exercício físico.

## CLUBE DA CORRIDA

Programa dedicado a quem pretende iniciar ou aperfeiçoar a prática da Corrida, com apoio de Profissionais da área do Exercício Físico e da Nutrição. A inscrição no **CLUBE DA CORRIDA** permite ainda acesso à Sala de Exercício, Aulas de Grupo e Provas de Corrida.

# TABELA DE PREÇOS

## QUOTA ANUAL DE SÓCIO

Idade	Débito Directo (sdd)	Ao Balcão
18 Anos (igual ou inferior)	€30	€37,50
19 a 29 Anos	€60	€75
30 a 64 Anos	€90	€112,50
65 Anos (igual ou superior)	€60	€75
Familiar (inclui cônjuge, filhos menores e 18 anos inclusive)	€150	€187,50
Correspondentes	€30	€37,50
Antiguidade (mais de 50 anos)	Isento	Isento

• Existe alteração automática da categoria de Quota no ano civil em que o Sócio completa 19, 30 ou 65 anos.

• **Jóia de Inscrição:** €50 - necessária para ser Sócio do GCP (menores de 18 anos e cônjuges de Sócios estão isentos deste pagamento).

### • Suspensão de Inscrição

Em caso de incapacidade temporária para a prática de actividade física por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentada, o Sócio poderá suspender a sua inscrição, que será retomada após o final da incapacidade. Nestes casos (doença, desemprego, mudança de local de trabalho ou residência), é feito um crédito no final da data de termos da inscrição no caso de inscrição anual ao balcão. No caso de pagamentos mensais por Débito Directo (sdd) é interrompido o débito no período de ausência do Sócio.

• Para desvinculação de Sócio do GCP é necessário entregar no Clube um pedido de demissão de Sócio por escrito até 20 de Dezembro. A não apresentação da demissão, implicará a cobrança da Quota Anual de Sócio a partir do 1º dia útil de Janeiro do ano seguinte. O facto de terminar o pagamento da prática desportiva, não implica que não haja a obrigação de pagamento da Quota de Sócio.

### • Devoluções

O Ginásio Clube Português não procederá à devolução de qualquer montante previamente liquidado, salvo os casos de força maior enunciados e desde que devidamente fundamentados:

a) Doença incapacitante, em termos definitivos, para a prática de actividade física;

b) Situação de desemprego involuntário por um período superior a 3 meses.

Em tais casos, o Ginásio Clube Português procederá à devolução do montante proporcional, correspondente ao período não usufruído pelo Sócio.

### • Seguro Desportivo

Todos os inscritos nas actividades desportivas têm incluída uma Apólice de Seguro de Acidentes Pessoais, que tem uma franquia de €30 por cada participação de acidente, excepto os atletas de competição e representação que é de €50. Esta apólice tem a cobertura para despesas de tratamento de €5.000 e €7.000, respectivamente.

**Nota:** consulte o nosso Regulamento Interno.

## CARTÕES

Cartão	Anual		Semestral	Trimestral	Mensal
	Balcão	SDD(mensal)	Balcão	Balcão	
GOLD <sup>(1)</sup>	€550	€50	€385	€220	€82,50
GOLD SÉNIOR <sup>(1)(2)</sup>	€480	€45	€336	€192	€72
GOLD OFF-PEAK <sup>(3)</sup>	€430	€40	€300	€172	€65
BABY	€225	€25 <sup>(4)</sup>	€142,50	€70	-
KIDS	€390	€44 <sup>(4)</sup>	€250	€130	-
KIDS/STAR (sábado)	€225	€25 <sup>(4)</sup>	€142,50	€70	-
STAR	€430	€47 <sup>(4)</sup>	€268	€134	-

Os preços apresentados incluem o valor de quota de Sócio Praticante e de inscrição na prática desportiva.

(1) Os cartões Gold e Gold Sénior anuais incluem o acesso a Utilização Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique, nos dias úteis das 07h45 às 16h00, sábados das 08h45 às 18h00 e domingos das 08h45 às 13h00; (2) Reservado a Sócios com idade igual ou superior a 65 anos na data de inscrição; (3) Horário Gold Off-Peak de segunda a sexta das 10h00 às 12h00, das 14h00 às 16h00 e das 20h00 às 22h00 e sábados e domingos no horário normal de funcionamento da instalação, com 15 minutos de entrada antes do horário e 30 minutos de saída após o término do mesmo; (4) Pagamento até 10 meses (de Setembro a Junho).

## • 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.

• Cartões **BABY**, **KIDS** e **STAR**

Início a 11.09.2017 e término a 23.06.2018. Dão apenas acesso à Classe em que se inscreve, sendo que, nas inscrições em mais do que uma Classe, é oferecido um desconto de 50% nas Classes de menor valor.

## • Férias

Nos Cartões **BABY** e **KIDS** as aulas encerram durante os períodos de férias escolares de Natal (17 Dezembro a 2 Janeiro), Carnaval (12 e 13 Fevereiro) e Páscoa (25 Março a 1 Abril).

• Cartões **GOLD**

Tendo em consideração a menor frequência do Clube nos meses de Verão, os horários são reduzidos entre 16 de Julho e 2 de Setembro de 2018. No período entre o Natal e o Ano Novo, de 26 de Dezembro de 2017 a 1 de Janeiro 2018, também existe redução de aulas pelo mesmo motivo. Para além disso, todas as Classes estão sujeitas a um número mínimo de participantes, podendo ser encerradas no caso deste não ser atingido.

As nossas instalações encerram nos dias 24 e 25 de Dezembro, 1 de Janeiro, 30 de Março e 1 de Abril.

## • Taxas Federativas

Existem modalidades, como sejam as de Ginástica, Judo, etc., em que são cobradas taxas de filiação em Federações que não se encontram incluídas nestes preços.

## ALUGUER DE CACIFOS

Pequeno	€60	Grande	€75
---------	-----	--------	-----

Os Sócios podem alugar um cacifo no balneário respectivo pelo período de um ano.

## ALUGUER DE CAMPO DE FUTEBOL 5 (VALOR HORA)

Sócio	€25	Não Sócio	€37,50
-------	-----	-----------	--------

## CLUBE DA CORRIDA

## Anual

Balcão	€750	SDD(mensal)	€75
--------	------	-------------	-----

## CONSULTAS

Nutrição: €40

Atestado Médico Desportivo: €15

Psicologia do Desporto e Performance do Atleta (Atletas e Artistas)

Primeira consulta: €75 | Consultas seguintes: €65

Psicologia do Exercício

Primeira consulta: €90 | Consultas seguintes: €80

Coaching para Contexto Empresarial

Primeira consulta: €140 | Consultas seguintes: €120

## DANÇA CLÁSSICA

	Anual		Semestral	Trimestral
	Balcão	SDD(mensal)		
Iniciação A (2/3 anos)	€310	€35 <sup>(1)</sup>	€217	€124
Iniciação B (4/5 anos)	€310	€35 <sup>(1)</sup>	€217	€124
Pré-primário (5/6 anos)	€465	€51 <sup>(1)</sup>	€325	€186
Primário   Grau I A (6/9 anos)	€580	€63 <sup>(1)</sup>	€406	€232
Grau II (8/10 anos)	€580	€63 <sup>(1)</sup>	€406	€232
Grau IV	€675	€74 <sup>(1)</sup>	€472,50	€270
Fundamentos Intermedios	€675	€74 <sup>(1)</sup>	€472,50	€270
Fundamentos Avançados	€850	€93 <sup>(1)</sup>	€595	€340

(1) Os preços apresentados incluem o valor de Quota de Sócio Praticante e de inscrição na prática desportiva. Pagamento até 10 meses de Setembro a Junho.

## GOLFE

Ensino €250 (não inclui taxa federativa)

Gestão de Handicap €100 (inclui taxa federativa)

## PROGRAMAS ESPECIAIS

	Anual		Semestral	Mensal
	Balcão	SDD(mensal)		
Gestão e Controlo de Peso, Reabilitação Cardíaca e Obesidade Infantil.	€900	€90	€630	€135

## SPORTS4ALL

Aulas Individuais €25 (valor/sessão)

Aulas em Pequeno Grupo €15 (valor/sessão)

## TREINO PERSONALIZADO

	individual		pares	3 pax	4 pax
Número de Sessões	1	10*	1	10*	10*
Sala de Exercício	€40	€400	€27,50x2	€275x2	-
TRX	€40	€400	€27,50x2	€275x2	-
Pilates, Yoga e Danças de Salão	€40	€400	€27,50x2	€275x2	€240x3
					€200x4

\* Na compra de 10 sessões, oferta de um treino extra.



## PADEL

ALUGUER DE CAMPOS Preços hora/pax	Off Peak		Premium	
Campos descobertos	€4		€5	
Campos cobertos	€4,50		€5,50	
PACKS DE AULAS	1 aula	4 aulas	8 aulas	
1 aluno	€42	€150	€270	
2 alunos	€25	€90	€162	
3 alunos	€20	€72	€130	
4 alunos	€16	€58	€104	
	Anual (11 meses)*		Mensal SDD (11 meses)*	
MENSALIDADES	1x/sem	3ª e 5ª	2ª, 4ª e 6ª	
Padel Júnior	€390	€720	€35 €65	
Iniciação	€390	€720	€35 €65	
Aperfeiçoamento	€390	€720	€1.050	€35 €65 €95
Avançados	€390	€720	€1.050	€35 €65 €95
Pré-Competição		€720	€1.050	€65 €95
Competição		€720	€1.050	€65 €95

\* min 4 alunos / aulas de 1 hora

(1) Horário de funcionamento: de 2ª a 6ª, domingos e feriados das 9h00 às 24h00, sábados das 9h00 às 20h00; (2) Horário Off Peak: de 2ª a 6ª das 09h00 às 18h00, sábados das 14h00 às 20h00 e domingos e feriados das 14h00 às 24h00; Horário Premium: de 2ª a 6ª das 18h00 às 24h00 e sábados, domingos e feriados das 09h00 às 14h00; (3) Os valores para Não Sócios têm um acréscimo de 50%.

## PARQUE DE ESTACIONAMENTO

UTILIZAÇÃO AVULSA (preços de cada fracção de 15 minutos)

Tempo de Permanência	Sócios	Não Sócios		
1ª Fracção	Grátis	Grátis		
2ª Fracção	€0,30	€0,40		
De 30 min a 2h30m	€0,23	€0,30		
Após 2h30m	€0,45	€0,45		
AVENÇAS (pagamento por SDD)	Mensal	Trimestral	Semestral	Anual
Diurnas (das 08h00 às 20h00 de 2ª a 6ª)	€115	€327,50	€642	€1.242
Nocturnas (das 20h00 às 08h00 de 2ª a 6ª e fds)	€40	€114	€223	€432
24 H (dias úteis, fds e feriados)	€150	€427,50	€837	€1.620

## FESTAS DE ANIVERSÁRIO

GRUPOS ATÉ 30 CRIANÇAS

Sócios	Não Sócios
€200	€300

Nota: Monitor Extra por cada 15 crianças tem um acréscimo de €35, até um máximo de 45 crianças.



## TÉNIS

Pagamento das mensalidades: Set (Set, Out, Jul), Nov (Nov, Dez, Jun), Jan (Jan, Fev, Maio) e Mar (Mar e Abr)

< 18 anos	1 x sem	2 x sem	3 x sem	4 x sem	5 x sem	6 x sem
<b>Baby Ténis</b> (45 min)	€38	€55	-	-	-	
<b>Mini Ténis</b> (4 a 10 alunos, 50 min)	€40	€60,50	-	-	-	
<b>Principiantes</b> (4 a 8 alunos, 50 min)	€45	€68,30	€93,50	-	-	
<b>Princip. Aperf.</b> (4 a 7 alunos, 50 min)	€46	€70	€95,50	-		
<b>Pré-Avançados</b> (3 a 6 alunos, 50 min)	€49	€71,25	€95,55	€115	-	
<b>Avançados</b> (3 a 5 alunos, 60 min)	€55	€90,55	€125	-	-	
<b>Competição</b> (3 a 4 alunos, 90 min)	-	€120,50	€140,20	€177,45	€211,75	
<b>Competição</b> (3 a 4 alunos, 60 min)	-	€90	€125	-	-	€185

Pagamento das mensalidades: Set (Set, Out, Jul), Nov (Nov, Dez, Jun), Jan (Jan, Fev, Maio) e Mar (Mar e Abr)

> 18 anos	1 x sem	2 x sem	3 x sem	4 x sem	5 x sem	6 x sem
<b>Aulas de grupo</b> (3 a 4 alunos, 60min)	€50	€90	€125	€165	-	-

Pagamento das mensalidades: Set (Set, Out, Jul), Nov (Nov, Dez, Jun), Jan (Jan, Fev, Maio) e Mar (Mar e Abr)

Aulas particulares	1 aula	5 aulas	10 aulas
<b>Individuais</b> (1 aluno, 60 min)	€35	€148	€275,40
<b>Grupo</b> (2 alunos, 60 min)	€40	€185	€311,45
<b>Grupo</b> (3 alunos, 60 min)	€45	€222	€365,55
<b>Seguro desportivo Juvenil</b>		€18	
<b>Seguro desportivo Adulto</b>		€30	

Todos os interessados na Prática de Ténis terão que o fazer enquanto Sócios do GCP. No momento da sua inscrição terão isenção de Jóia de Adesão e de Quota Anual de Sócio. A partir do Ano Civil seguinte iniciam o pagamento da Quota Anual de Sócio. O seguro de acidentes pessoais dos praticantes de Ténis é da responsabilidade da Escola de Ténis. O GCP não está obrigado a acionar o seu seguro na eventualidade de qualquer acidente ocorrido durante estas aulas. O vínculo com a Escola de Ténis é desde a data de inscrição até 31 de Julho.

**Nota:** No acto da inscrição o mês de Julho tem que ser obrigatoriamente pago em qualquer momento do ano em que se inscreve.

## ALUGUER DE CAMPOS DE TÉNIS

> 18 anos	Sócio	Não Sócio
<b>Aluguer Diurno</b>	€7/hora	€15/hora
<b>Aluguer Nocturno</b>	€12/hora	€20/hora

# CARTÃO GOLD

## BIKE

idade	dias	horas	gin.	professor
+ 14	2ª, 4ª	12h45/13h30	14	Helena Gaspar
		19h15/20h00		Jorge Duarte
	3ª e 5ª	07h45/08h30		João Pejapes
		13h00/13h45		
		19h00/19h45		Helena Gaspar
		12h45/13h45		
	6ª	19h00/20h00		Jorge Duarte
		sáb.		Helena Gaspar

## CARDIO-FITNESS E MUSCULAÇÃO

idade	dias	horas	gin.
+ 14	2ª a 6ª	07h00/22h00	Sala de Exercício
	sáb.	09h00/20h00	
	dom. e feriados	09h00/14h00	

## CONDIÇÃO FÍSICA

idade	dias	horas	gin.	professor
+ 14	2ª, 4ª e 6ª	07h00/07h45	51	Victor Gomes
		07h15/08h00	52	Manuel Fonseca
		07h45/08h30	51	Victor Gomes
		08h30/09h15		Sara Nabais
		09h15/10h00		
		10h15/11h00		Andreia Alves
		11h00/11h45	52	
		11h45/12h30		
		12h45/13h30		Luísa Ministro
		13h30/14h15		
		16h45/17h30	61	Leonor Caeiro
		17h30/18h15		
+ 14	3ª e 5ª	07h00/07h45	51	Carla Moreira
		10h00/10h45		Sara Nabais
		12h30/13h15		
		13h15/14h00		Luísa Ministro

## DANÇAS

modalidade	idade	dias	horas	gin.	professor
dança clássica		3ª e 5ª	20h30/21h30	11	Joana Santos
dança jazz		2ª	20h00/20h45	71	Nuno Gomes
dança contemporânea		4ª	20h00/21h00	71	Rita Garcez
danças de salão (iniciado)			19h45/20h25		
danças de salão (intermédio)		3ª e 5ª	20h25/21h05	72	António Sales
danças de salão (avançado)			21h05/21h45		
flamenco	+ 14	4ª	19h45/20h45	72	Cláudia Pargana
hip hop		4ª e 6ª	18h45/19h45	72	Ana Pinheiro
kizomba		2ª	20h45/21h45	72	Rui Cunha
salsa		5ª	18h45/19h45	72	João Santos
sevilhanas (iniciado)		3ª	13h00/14h00	52	Cláudia Pargana
sevilhanas (avançado)		4ª	20h45/21h45	72	
tango argentino (iniciado)			19h00/19h45		
tango argentino (intermédio/avançado)		3ª	18h00/19h00	72	Carlos Matias

## DESPORTOS DE COMBATE

modalidade	idade	dias	horas	gin.	professor
aikido		2ª, 4ª e 6ª	12h30/13h30	43	João Tinoco
capoeira		3ª e 5ª	18h45/20h15	01	Pedro Sousa e Silva
		6ª	20h30/22h00		
esgrima		2ª e 5ª	19h30/21h30	02	Eduardo Pereira
jogo do pau	+ 14	3ª e 5ª	13h30/14h30	53	Nuno Russo
judo		2ª, 4ª e 6ª	19h30/21h00	43	Horácio Nunes João Neves
karate shotokan		3ª e 5ª	20h15/21h45	71	Eduardo Coelho
		sáb.	10h30/12h00	72	
krav maga	+ 16	2ª e 4ª	12h45/13h45	01	João Louzeiro

## FITNESS

modalidade	idade	dias	horas	gin.	professor
aeróbica	+ 14	2ª, 4ª e 6ª	18h25/19h10	21	Fátima Gaboleiro
			10h15/11h15	61	Sónia Filipe
alongamentos		3ª e 5ª	09h00/10h00	61	Irina Chernyshova
			19h45/20h30	61	Sónia Filipe
	+ 14	4ª	13h30/14h00	61	Ana Pires
		6ª	19h00/19h45	51	Joana Pacheco
		sáb.	12h00/12h45	61	Fátima Gaboleiro

**FITNESS (CONT.)**

modalidade	idade	dias	horas	gin.	professor
barra de chão		2ª e 6ª	13h15/14h15	61	Mª Rosário Pintassilgo
		3ª e 5ª	12h15/13h15		Irina Chernyshova
		4ª	13h15/14h15	71	Mª Rosário Pintassilgo
		6ª	18h15/19h00	51	Joana Pacheco
barre fitness		2ª	09h00/09h45	71	Ana Pires
body pump®		2ª, 4ª e 6ª	19h10/20h00	21	Domingos Fradinho
		3ª e 5ª	19h30/20h20		Ana Esteves
body toning		3ª e 5ª	08h15/09h00	61	Joana Pacheco
		4ª e 6ª	09h15/10h15	61	Sónia Filipe
cardio toning		3ª e 5ª	13h15/14h00	61	Joana Pacheco
core stability		3ª e 5ª	20h25/21h10	21	Ana Esteves
core/stretching		4ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
		6ª	08h15/09h00	61	Sónia Filipe
		sáb.	12h15/13h00	21	Dinora Mendonça
fitboxe		2ª e 6ª	19h30/20h30	01	João Tiago Ribeiro
		4ª	19h30/21h00		
global training		2ª e 4ª	18h15/19h00	51	Margarida Leite
		3ª e 5ª	07h45/08h30		Carla Moreira
		3ª e 5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
hiit*	+ 14	3ª e 5ª	18h00/18h45	51	Ana Pires
		2ª e 4ª	19h00/19h45		Margarida Leite
localizada		2ª e 4ª	07h30/08h15	61	Carla Moreira
		2ª e 4ª	13h15/14h00	51	Andreia Alves
		2ª, 4ª e 6ª	20h00/20h45	61	Vera Ramos
		3ª e 5ª	09h15/10h00	51	Joana Pacheco
		3ª e 5ª	19h00/19h45	61	Sónia Filipe
		4ª	08h15/09h00		
		6ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
		sáb.	11h15/12h00	61	Fátima Gaboleiro
		sáb.	11h30/12h15	21	Dinora Mendonça
		2ª, 4ª e 6ª	18h30/19h15	61	Ana Pires
local power		3ª e 5ª	12h30/13h15	21	
local/ball		2ª	12h30/13h15	51	Andreia Alves
		6ª	13h15/14h00		
pump power		2ª	13h00/13h35	21	Domingos Fradinho
pump power/trx®		sáb.	10h25/11h25		Joana Pacheco
step		2ª, 4ª e 6ª	19h15/20h00	61	Fátima Gaboleiro
		sáb.	10h30/11h15		
step/local		2ª	08h15/09h00		Sónia Filipe

\* Aula com a duração efectiva de 30 minutos

**FITNESS (CONT.)**

modalidade	idade	dias	horas	gin.	professor
trx®	+ 14	3ª e 5ª	07h05/07h40	21	João Pejapes
			13h15/13h50		Ana Pires
			18h45/19h30		Domingos Fradinho
		4ª e 6ª	13h00/13h35		
zumba®	+ 14	2ª	09h15/10h00	61	Sónia Filipe
		2ª e 6ª	12h30/13h15		
		3ª e 5ª	18h45/19h30	51	Ana Pires
		4ª	12h45/13h30	61	

**MODERADA**

idade	dias	horas	gin.	professor
+ 55	2ª, 4ª e 6ª	10h15/11 h00	52	Luísa Ministro
	3ª e 5ª	15h45/16h45	51	

**PILATES**

	idade	dias	horas	gin.	professor
Pilates 1	+ 14	2ª, 4ª e 6ª	08h00/08h45	71	Ana Pires
			18h00/19h00		Catarina Louro
			08h15/09h00		Teresa Cunha
		3ª e 5ª	12h45/13h45		Catarina Louro
			19h15/20h15		Joana Furtado
Pilates 2	+ 14	2ª e 6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires
		2ª, 4ª e 6ª	19h00/20h00		Catarina Louro
		3ª e 5ª	11h00/12h00		Ana Pires
			18h15/19h15		Joana Furtado

**YOGA**

idade	dias	horas	gin.	professor
+ 14	2ª, 4ª e 6ª	07h30/08h30*	81	Carlos Ferreira
		10h05/11h15		Mª João Carneiro
		11h20/12h30		Clotilde Ferreira
		13h10/14h10		Nica Xavier
		18h15/19h25		Maria Júlia Jesus
		19h45/20h45*		Paula Neves
		07h30/08h30*		Paula Pimenta
	3ª e 5ª	10h50/12h00		Nica Xavier
		13h00/14h00*		Paula Pimenta
		17h30/18h40		Clotilde Ferreira
		19h00/20h10		Maria Júlia Jesus
	sáb.	09h30/10h40*		Paula Neves
		11h00/13h00**		Clotilde Ferreira

\* Hatha Yoga \*\* Yoga-Zen

# FORMAÇÃO, REPRESENTAÇÃO & COMPETIÇÃO

## BABY GYM

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	409		2/3	3ª e 5ª	16h00/16h45		Victor Gomes
<b>BABY</b>	410	Baby Gym	1/2	sáb.	10h00/10h45	42	Rita Guerreiro
	411		2/3		10h45/11h30		

## CAPOEIRA

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
<b>STAR</b>	574	Capoeira	6/14	3ª e 5ª	18h00/18h45	01	Pedro Sousa e Silva

## HIP HOP

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
<b>KIDS</b>	419	Hip Hop Kids	6/14	2ª, 4ª e 6ª	17h45/18h45	72	Ana Pinheiro

## DANÇA CLÁSSICA

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	430	Iniciação A	2/3	4ª			
	434	Iniciação B	4/5	2ª	16h45/17h30		
	431	Pré-Primário <sup>AC</sup>	5/6	3ª e 5ª			
	432	Primário <sup>AC</sup> Grau I - A <sup>AC</sup>	6/9	4ª 6ª	17h30/18h30 17h00/18h00		
	433	Grau II <sup>AC</sup>	8/10	2ª 6ª	17h30/18h30 18h00/19h00	11	Joana Santos
	436	Grau IV <sup>AC</sup>		3ª e 5ª	17h30/19h00		
	440	Fundamentos Intermédios <sup>AC</sup>		2ª e 4ª	18h30/20h00		
	435	Fundamentos Avançados <sup>AC</sup>		2ª e 4ª 3ª e 5ª	20h00/21h30 19h00/20h30		

## ESGRIMA

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	550	Formação	+6	3ª e 5ª	18h00/19h30		
<b>STAR</b>	552	Competição Base <sup>AC</sup>	+10	2ª, 4ª e 6ª	18h00/19h30	02	Eduardo Pereira
	551	Competição <sup>AC</sup>	+12	2ª a 6ª	19h30/21h30		Inês Hermínio
	553	Masters	+18	2ª e 5ª	19h30/21h30		Diogo Teixeira

Nota: AC = Acesso Condicionado.

**FUN GYM**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
<b>KIDS</b>	401	Fun Gym	4/5	2ª e 4ª	17h15/18h00	42	Bruno Oliveira
	402		3	3ª e 5ª	16h45/17h30		Victor Gomes
	403		4/5		17h30/18h15		Carina Pinheiro
	407		6/7		17h30/18h15		Victor Gomes
	404		3	sáb.	09h45/10h30	52	Patrícia Sousa Rita Peixeiro
	408		4		10h30/11h15		
	405		5		11h15/12h00		
	406		6/7		12h00/13h00		

**FORMAÇÃO GÍMNICA GERAL**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
<b>KIDS</b>	422	Formação Gímnica Mista	7/12	2ª e 4ª	17h15/18h00	52	João Almeida
	420	Formação Gímnica Feminina I	7/9	3ª e 5ª	17h45/18h45		Rita Madureira Ana Lourenço
	421	Formação Gímnica Feminina II	9/14		18h45/19h45		

**GINÁSTICA ACROBÁTICA**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
<b>STAR</b>	515	Formação <sup>AC</sup>	+6	2ª, 4ª e 6ª	17h00/18h00	31	Ana Zacarias Marta Pinto Rita Amado Sofia Rolão
	516	Formação <sup>AC</sup>	+6	3ª e 5ª	17h00/18h00	31	Ana Zacarias Rita Amado Sofia Rolão
	517	Competição Base <sup>AC</sup>	+7	2ª a 6ª Sáb.	17h30/20h00 10h00/13h00	41	Ana Zacarias Filipa Branco Tiago Santos Rita Amado
	521	Competição <sup>AC</sup>	+8	2ª a 6ª Dom.	17h00/21h30 16h00/20h30		Ana Cardoso Carlos Pais Ricardo Afonso Tiago Santos

**TEAM GYM**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
<b>STAR</b>	716	Competição Base <sup>AC</sup> (TG I)	10/14	3ª e 5ª	19h45/21h15	52	Vasco Santos Victor Gomes
	730	Competição <sup>AC</sup> (TG II)	+13	3ª e 5ª sáb.	20h00/22h30 18h00/21h00	52 42	Diogo Pais Carlos Pais

Nota: AC = Acesso Condicionado.



## GINÁSTICA RÍTMICA

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
STAR	510	Formação <sup>AC</sup>	6/8	3ª e 5ª	17h30/18h30	53	Matilde Pegado
	518	Formação <sup>AC</sup>	6/8	2ª, 4ª e 6ª	17h30/18h30		Aida Goncalves
	524			sáb.	09h30/11h00		Matilde Pegado
	511	Competição Base <sup>AC</sup>	+7	2ª a 6ª	18h30/20h30		Rita Silva
	512	Competição <sup>AC</sup>	+7	2ª a 6ª	14h00/21h00		Raquel Lima
				sáb.	10h00/18h00		Sandra Nunes
							Ana Nunes
							Amélia Paredes
							Raquel Lima
							Irina Chernyshova

## GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
STAR	501	Formação <sup>AC</sup>	2011/12		09h00/10h15	62	Isis Fernandes
	504		2010	sáb.	10h15/11h30		
	505		2009		11h30/12h45		
	500		2011/12	3ª e 5ª	17h30/19h00		
	502		2009/10	2ª, 4ª e 6ª	17h30/19h00		
	525	Competição Base <sup>AC</sup>	2008 e antes	2ª a 6ª	16h00/17h30	62	
	519		2007/09	2ª, 3ª, 5ª e 6ª dom.	17h30/20h00 17h00/19h30	62	Rita Figueiredo
	503		2ª, 3ª e 5ª	20h00/22h00	Teresa Biscaia		
	508	Competição Base Masters <sup>AC</sup>	2008 e antes	4ª e 6ª	20h30/22h00		Catarina Abrantes Ana Lourenço
	509		sáb.	12h45/14h15	Ana Lourenço		
520	Competição <sup>AC</sup>	2007 e antes	2ª a 6ª sáb.	17h00/20h30 09h00/13h00	62 41/62		Sara Nabais Zhao Xuequin Carlos Pais Irina Chernyshova

## GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
STAR	500	Formação <sup>AC</sup>	2010/12	3ª e 5ª	17h30/19h00	61/62	Simão Almeida
	502		2008/11	2ª, 4ª e 6ª	17h30/19h30	51/62	Tiago Lopes
	504		2009/12	sáb.	10h00/11h15	62	
	505		2005/09	sáb.	11h15/12h45		
	503	Competição Base Masters <sup>AC</sup>	2008 e antes	3ª e 4ª	20h30/21h30	61	21/61
	506	2009 e antes	2ª a 6ª	17h30/20h30	Alexandre Pedro		
	507	Competição <sup>AC</sup>	2007 e antes	2ª a 6ª	17h30/21h00	62	Pedro Almeida
				sáb.	10h00/13h00		Paulo Simões Carlos Pais
	523	Masters <sup>AC</sup>	2000 e antes	2ª e 5ª	20h30/22h00		Tiago Lopes

Nota: IDADE = Ano de Nascimento.

**CLASSES DE REPRESENTAÇÃO**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	701	Pré-Especial Raparigas <sup>AC</sup>	+7		18h00/19h00		Luís Moitinho
	702	Especial Raparigas <sup>AC</sup>	+10		18h45/20h15	42	Maria Rolão Adriana Caeiro
	714	Mãe d'Água <sup>AC</sup>	+16		20h00/22h00		Luís Moitinho
	704	Pré-Especial Rapazes <sup>AC</sup>	+7	2ª, 4ª e 6ª	18h00/19h00	52	Víctor Gomes João Almeida
	700	Especial Rapazes <sup>AC</sup>	+10		19h00/20h30		Vasco Santos
	713	Especial Homens <sup>AC</sup>	+15		20h30/22h30	52	Víctor Gomes Carlos Pais
	703	Passo a Passo <sup>AC</sup>	+7	3ª e 5ª sáb.	18h15/19h45 11h30/13h30	42 51	João Martins Pascoal Furtado
	717	Ponto Zero <sup>AC</sup>	+10	2ª 3ª e 5ª sáb. (15/15 dias)	19h30/21h30 19h30/21h30 14h00/17h00	72/62 51 41	João Martins Pascoal Furtado
	718	Descompasso <sup>AC</sup>	+18	2ª e 5ª	21h30/23h30	41	João Martins
STAR	705	Pré-Ritmica Grupo <sup>AC</sup>	7/12		17h15/18h45		Andreia Alves
	513	Ritmica de Grupo <sup>AC</sup>	10/16		18h45/20h30	53	Rita Silva
	722	Atitudes <sup>AC</sup>	+16	3ª e 5ª	20h15/22h00		Andreia Alves
	725	Mini Mix <sup>AC</sup>	12/17		19h45/20h45	42	Ana Lourenço
	719	Mix Appeal <sup>AC</sup>	+18	2ª, 4ª e 6ª	20h45/22h45	51	Natacha Paiva
	721	Anankê <sup>AC</sup>		3ª e 5ª sáb.	20h30/22h30 12h00/14h30	61 71/51	Ana Pinheiro
	723	Imagens <sup>AC</sup>	+14	2ª 4ª e 6ª	20h00/22h00	21 71	Rita Garcês
	724	Dança Jazz/ /Contemporânea <sup>AC</sup>		2ª 3ª e 5ª	20h00/22h15 20h15/22h15	71 81	Nuno Gomes
	715	Mimanu <sup>AC</sup>	+40		19h45/20h45	51	Leonor Caeiro
	709	Clavas	+18	2ª, 4ª e 6ª	07h45/08h30	53	Francisco Hipólito
				2ª		21/SE	Ana Louseiro
	710	In Classe/ /Sports4all <sup>AC</sup>	+12	5ª	17h15/18h15	71/SE	Carlota Cunha Sara Jorge Teresa Gomes

**JUDO**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	530		4/6	2ª e 4ª	17h00/17h45		
	533	Formação	4/6	3ª e 5ª	17h30/18h15		Horácio Nunes
	531		7/10	2ª, 4ª e 6ª	17h45/18h30		Filipe Nunes
STAR	534		7/10	3ª e 5ª	18h15/19h00	43	
	532	Competição Base <sup>AC</sup>	11/14	2ª, 4ª e 6ª	18h30/19h30		Horácio Nunes
	536	Competição <sup>AC</sup>	+14	2ª, 4ª e 6ª 3ª e 5ª	19h30/21h00 19h00/21h00		João Neves Filipe Nunes

Nota: AC = Acesso Condicionado.

**FUTEBOL**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	560		6/9	3ª e 5ª	17h30/18h30		
<b>STAR</b>	561	Futebol	10/14	3ª e 5ª	18h30/19h30	Pol.	José Passo
	562		6/12	sáb.	09h30/11h00		

**SHORINJI KEMPO**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	414	Formação	+ 6	sáb.	11h00/12h30	43	Paulo Silva Sofia Freire
<b>STAR</b>	514	Competição <sup>AC</sup>	+ 14	3ª, 5ª sáb.	20h15/22h15 11h00/12h30	01 43	Paulo Silva Sofia Freire

**TIRO**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	554	Competição <sup>AC</sup>	+ 14	2ª e 4ª	17h30/19h00	13	Sara Antunes
<b>STAR</b>	555				19h00/20h30		

**TIRO COM ARCO**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	559	Formação	9/14	3ª e 5ª	18h00/18h45	12	Pedro Vaz
	563				18h45/19h30		
<b>STAR</b>	557	Competição Base <sup>AC</sup>	+ 14	2ª, 4ª e 6ª	18h00/19h00		
	558	Competição			19h00/20h30		

**VOLEIBOL FEMININO**

cartão	nº	classe	idade	dias	horas	gin.	professor
	901	Voleibol Feminino <sup>AC</sup> (minis/infantis)	2004/08	3ª e 5ª	18h30/20h00		
	902	Voleibol Feminino <sup>AC</sup> (iniciadas/cadetes)	2003/02	3ª e 5ª	18h30/20h00		
<b>STAR</b>	903	Voleibol Feminino <sup>AC</sup> (juvenis)	2001	3ª e 5ª	18h30/20h00		Carlos Teodoro Andreia Rijo Valter Matos
	904	Voleibol Feminino <sup>AC</sup> (juniores)	2000/99	2ª 3ª e 5ª	20h00/21h00 20h00/22h00		
	905	Voleibol Feminino <sup>AC</sup> (seniores)	antes 1998	2ª 3ª e 5ª	20h00/21h00 20h00/22h00		

## PADEL

O GCP PADEL vai funcionar todos os dias com três campos cobertos e três descobertos, com possibilidade de Aluguer de Campo ou frequentar Aulas Individuais ou em Grupo (a partir dos 8 anos de idade). Tem um agradável espaço de apoio de secretaria, bar e convívio (interior e esplanada).



## TÉNIS

### ACTIVIDADES

Baby Ténis | Mini Ténis | Principiantes | Principiantes Aperfeiçoamento Pré-Avançados | Avançados | Competição | Aulas Particulares (individuais e em grupo) | Torneios

### DIAS / HORÁRIOS

2ª a sábado das 8h00 às 23h00.

As inscrições no Ténis são anuais e o vínculo com a Escola de Ténis é desde o dia de inscrição até 31 de Julho.

Os pagamentos anuais das aulas de Ténis podem ser feitos em 4 períodos, da seguinte maneira:

**1º Período** - Pagamento em Setembro, paga os meses de Setembro, Outubro e Julho;

**2º Período** - Pagamento em Novembro, paga os meses de Novembro, Dezembro e Junho;

**3º Período** - Pagamento em Janeiro, paga os meses de Janeiro, Fevereiro e Maio;

**4º Período** - Pagamento em Março, paga os meses de Março e Abril.

### Notas

Quem se inscreve no 1º, 2º ou 3º períodos, tem que obrigatoriamente pagar o mês de Julho. Quem se inscreveu no 4º período tem de pagar obrigatoriamente os meses de Março, Abril, Maio, Junho e Julho.

### ALUGUER DE CAMPOS DE TÉNIS

Para Sócios e Não Sócios.

Marcações na Recepção mediante pagamento.

## GOLFE

Se pretende iniciar-se nesta modalidade ou evoluir como praticante, encontra no nosso Clube o acompanhamento de que necessita.

Na modalidade **ENSINO** oferecemos um conjunto de **AULAS DE GOLFE**, individuais (15 em horário flexível, na Academia de Golfe de Lisboa, no Estádio Universitário) e em grupo (20 ao fim de semana, no Driving Range do Belas Clube de Campo), incluindo também aulas de Campo e Gestão de Handicap. Para uma melhor evolução, as aulas individuais deverão ser intercaladas com treino pessoal autónomo.

Se prescindir do apoio técnico, pode optar pela **GESTÃO DE HANDICAP** a um preço mais reduzido.

O GCP organiza ainda 8 torneios por ano e dispõe tarifas especiais nos Campos de Golfe.

## 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.

## PROGRAMAS ESPECIAIS

Os programas especiais servem para aumentar a especificidade e o acompanhamento individualizado dos Sócios face ao seu perfil, 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) e a alimentação (consultas de nutrição) representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas com o perfil individual de cada Sócio.

### ACTUALMENTE O GCP TEM A FUNCIONAR TRÊS PROGRAMAS:

O **Programa de Reabilitação Cardíaca** é indicado para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares ou com factores de risco para a doença cardiovascular.

O **Programa de Gestão e Controlo de Peso** é indicado para todas as pessoas que desejam reduzir a sua percentagem de gordura corporal, melhorar a aptidão física e a qualidade de vida.

O **Programa de Obesidade Infantil** tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo e uma alimentação mais consciente e equilibrada das crianças e jovens.

## SPORTS4ALL



# Sports4all

Desporto para pessoas extraordinárias

O **SPORTS4ALL** é um programa inovador destinado especificamente a pessoas com qualquer tipo de deficiência ou limitação, desde a infância até à idade adulta. O acompanhamento e supervisão do trabalho desenvolvido no âmbito deste programa é realizado por profissionais qualificados nesta área.

Os objectivos e estratégias da intervenção são estabelecidos individualmente com base na entrevista, na anamnese e na avaliação inicial efectuadas, potenciando as áreas e competências já adquiridas e estimulando as áreas deficitárias.

## CLUBE DA CORRIDA

Este programa visa proporcionar aconselhamento e enquadramento técnico qualificado a todos os Sócios que, individualmente ou em grupo, iniciantes ou não, gostem e queiram escolher a corrida enquanto actividade física associada a um estilo de vida activa e saudável.

Engloba um conjunto de serviços integrados, designadamente: avaliação, planeamento e controlo de treino, aconselhamento e acompanhamento nutricional, treinos individuais indoor na Sala de Exercício e treinos colectivos outdoor acompanhados e orientados, além de enquadramento e participação em provas devidamente planeadas.

Cada Sócio terá o seu planeamento de treino específico, adaptado à sua condição física e aos objectivos a atingir.

## CAMPO DE FUTEBOL DE 5

O Campo de Futebol 5 é de relva sintética e poderá ser utilizado por qualquer Sócio ou Não Sócio, havendo preços diferenciados. As marcações são realizadas apenas na Recepção do Clube, através do pagamento do aluguer.

## FÉRIAS DESPORTIVAS



No período das Férias Escolares da Páscoa e do Verão, o GCP proporciona a crianças entre os 4 e os 12 anos, Férias Desportivas enquadradas por técnicos especializados. O principal objectivo dos nossos programas é estimular e consolidar o gosto das crianças pela prática desportiva, através da experimentação de um leque muito alargado de actividades desportivas, individuais e colectivas, realizadas nas instalações do Clube (Sede e Piscina).

## CHEQUES OFERTA

O GCP disponibiliza **3 Cheques Oferta** para poder oferecer como presente aos seus amigos e familiares: **Cheque Oferta Exercício e Saúde, Kids e Bem-Estar.**

Pode oferecer 30 dias de exercício físico, para adultos ou crianças, massagens, sauna e banho turco, entre tantos outros presentes, reunidos nestes Cheques Oferta de apenas 30€. Cheques Oferta disponíveis na Recepção para aquisição apenas por Sócios.



# OFERTA NÃO DESPORTIVA

ALEGRIA WELLNESS & SPA  
BAR/RESTAURANTE "O GINÁSIO"  
BIBLIOTECA/SALA DE ESTUDO  
CABELEIREIRO HAIRFIT  
CORO  
CLUBE OXIGÉNIO  
CLUBE SAÚDE  
FESTAS DE ANIVERSÁRIO  
FUN SPACE  
GAP  
G-LAP  
PARQUE DE ESTACIONAMENTO



## ALEGRIA WELLNESS & SPA

Criado para estimular sentidos, reforçar níveis de energia, tranquilizar e equilibrar a mente e o corpo num verdadeiro oásis de sensações.

No Alegria Wellness & Spa a urbanidade fica no exterior e é possível vivenciar experiências únicas num ambiente sereno, personalizado e confortável, através de diversificadas terapias, tratamentos e valências. Oferecemos Sauna, Turco, Vichy, Massagens, Tratamentos de Corpo e Rosto, Manicure, Pedicure, Depilação a cera, Depilação a laser, Radiofrequência e Ultrassons.

Vivências proporcionadas e orientadas por uma Equipa Holística de enorme qualidade, que tem tudo preparado para bem receber de 2ª a 6ª feira das 11h00 às 19h00 (das 09h00 às 11h00 e das 19h00 às 21h00 - mediante marcação prévia) e sábado das 09h00 às 17h00 no PISO 1.

Telm.: 967 218 132 | Telf: 213 854 963 | Email: [alegriawellness@gmail.com](mailto:alegriawellness@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/AlegriaWellnessSPA/> | Instagram: [alegriawellness](https://www.instagram.com/alegriawellness)  
<http://wellnessandspa.alegriagroup.pt/>

## BAR/RESTAURANTE “O GINÁSIO”

A pensar no bem-estar do cliente e em constantes melhorias, disponibilizamos pratos variados e sempre com opção vegetariana, de 2ª a 6ª feira das 08h00 às 21h00 e sábado das 09h00 às 15h00. Visite-nos! (Piso 4).

## BIBLIOTECA/SALA DE ESTUDO

A Biblioteca do GCP é um espaço aberto com luz natural que pode ser frequentado por qualquer Sócio.

Encontra-se ao dispor de todos, durante o horário de funcionamento do Clube e disponibiliza computadores com acesso livre à internet, livros técnicos e de leitura (para consulta e requisição) e Jornal diário.

## CABELEIREIRO HAIRFIT

Situado no piso 3, junto à Sala de Exercício, este espaço apresenta um grande charme e beleza. Com profissionais de elevada qualidade oferece um serviço premium aos nossos associados. Está aberto de 2ª a 6ª feira das 09h00 às 18h00 e aos sábados das 09h00 às 13h00.

## CORO

Funciona todas as 2ªs feiras na Sala de Troféus, das 17h30 às 19h00, dirigido pelo Maestro Fernando Cardoso.



## **CLUBE OXIGÉNIO**

As actividades outdoor são uma referência na sociedade actual, na busca de uma vida mais saudável e de um estilo de vida mais ecológico.

O Clube Oxigénio do GCP é o núcleo dedicado a estas actividades que incluem passeios pedestres (percursos curtos e longos) por diferentes regiões do país, passeios culturais por zonas históricas e diversas visitas guiadas a museus e monumentos históricos dentro e fora da cidade de Lisboa. Mais recentemente, o O2 atravessou fronteiras, incluindo destinos para lá de Portugal.

Este Clube está aberto a Sócios e Não Sócios e pode obter toda a Programação enviando email para [clubeoxigenio.gcp@gmail.com](mailto:clubeoxigenio.gcp@gmail.com).

**AVENTURE-SE!**

## **CLUBE SAÚDE**

Espaço moderno e confortável, onde encontra um atendimento personalizado e qualificado em diversas áreas da saúde e bem-estar. O Clube Saúde tem-se desenvolvido sobretudo no âmbito da Fisioterapia, especializando-se na área músculo-esquelética e das lesões desportivas. Oferecemos também serviços de Medicina Tradicional Chinesa e Osteopatia.

A nossa missão é dar a melhor resposta na recuperação global de cada pessoa, garantindo eficácia e qualidade nos tratamentos.

Funciona nos dias úteis das 11h00 às 13h00 e das 15h00 às 21h00.

## **FESTAS DE ANIVERSÁRIO**

Venha festejar o aniversário dos seus filhos no Ginásio Clube Português.

Pode optar por actividades desportivas na nossa Sede ou actividades e jogos aquáticos na Piscina por nós gerida.

Organizamos aos sábados, domingos e feriados, oferecemos os convites e disponibilizamos um espaço para fazer o lanche de Aniversário.

Marque com antecedência e reserve a sua Festa no dia que mais lhe convém, as vagas são limitadas.

Contacte-nos para mais informações.

**PROPORCIONE AOS SEUS FILHOS UM DIA FANTÁSTICO E CHEIO DE DIVERSÃO!**



## FUN SPACE

Espaço para crianças entre os 2 e os 10 anos, a funcionar de 2ª a 6ª, entre as 16h30 e as 20h00, com a presença de uma monitora.

Caso queira fazer exercício, deixe a sua criança ao nosso cuidado.

## GAP (GABINETE DE APOIO)

**SITUADO NO PISO 1 DO CLUBE, DISPONIBILIZA OS SEGUINTE SERVIÇOS:**

### Consultas de Nutrição

As consultas de nutrição e alimentação servem para regular os hábitos alimentares através de planos alimentares personalizados e estruturados, para que não existam carências ou excessos nutricionais, ou ainda, desequilíbrios metabólicos. Desfrutará com certeza de melhor bem-estar diário, saúde e rendimento desportivo.

O horário é às 5ªs feiras das 14h30 às 22h00.

### Consultas de Psicologia Desportiva

Estas consultas foram implementadas no GCP com o objectivo de apoiar e aconselhar os atletas tendo por base a optimização do rendimento em actividades de performance, o aconselhamento na área do exercício e saúde, o Coaching em processos de Liderança e o Coaching Psicológico. O horário de funcionamento é às 4ªs feira das 16h00 às 20h00 e as marcações são efectuadas na Recepção.

### Atestado Médico Desportivo

O Clube facilita a obtenção do AMD aos Sócios através da oferta deste serviço a um custo muito reduzido, às 6ªs feiras das 18h00 às 20h00.

## G-LAP (GINÁSIO DE LÍNGUAS E APOIO ESCOLAR)

Instituto de formação na área do ensino de línguas para crianças, jovens e adultos. Promovemos aulas de Inglês, Mandarim, Português (para nacionais e estrangeiros), Espanhol, Francês e Alemão. Damos ainda Apoio Escolar a todos os ciclos e disciplinas. Aulas particulares e em grupo com horários flexíveis, método inovador, dinâmico e eficaz. Professores com vasta experiência.

O horário de funcionamento é de 2ª a sábado das 09h00 às 22h00.

## PARQUE DE ESTACIONAMENTO

O Parque de Estacionamento do GCP é um parque moderno com 200 lugares amplos e com muita luz natural. A sua utilização pode ser avulsa, havendo preço especial para os Sócios do Clube nas primeiras 02h30 de utilização. Podem ser ainda adquiridas avenças de utilização diurna, nocturna ou 24h.



# PISCINA

## AULAS DE NATACÃO, HIDROGINÁSTICA E OUTRAS ACTIVIDADES AQUÁTICAS

### INSCRIÇÃO E RENOVAÇÃO

Inscrição	€22,30
Renovação Anual	€16,90

### PAGAMENTO MENSAL

aulas 3x p/semana	€33,10
aulas 3x p/semana, até aos 18 anos	€24,83
aulas 3x p/semana, fregueses de Campo de Ourique	€23,17
aulas 3x p/semana, pensionistas, reformados e aposentados	€16,55
aulas 2x p/semana	€27,70
aulas 2x p/semana, até aos 18 anos	€20,78
aulas 2x p/semana, fregueses de Campo de Ourique	€19,39
aulas 2x p/semana, pensionistas, reformados e aposentados	€13,85
aula 1x p/semana	€18,10
aula 1x p/semana, até aos 18 anos	€13,58
aula 1x p/semana, fregueses de Campo de Ourique	€12,67
aula 1x p/semana, pensionistas, reformados e aposentados	€9,05

### PAGAMENTO ANUAL (Setembro a Julho)

aulas 3x p/semana	€331
aulas 3x p/semana, até aos 18 anos	€248
aulas 3x p/semana, fregueses de Campo de Ourique	€231,70
aulas 3x p/semana, pensionistas, reformados e aposentados	€165
aulas 2x p/semana	€277
aulas 2x p/semana, até aos 18 anos	€208
aulas 2x p/semana, fregueses de Campo de Ourique	€193,90
aulas 2x p/semana, pensionistas, reformados e aposentados	€138
aula 1x p/semana	€181
aula 1x p/semana, até aos 18 anos	€136
aula 1x p/semana, fregueses de Campo de Ourique	€126,70
aula 1x p/semana, pensionistas, reformados e aposentados	€90,50

1. O pagamento da Inscrição é válido por época desportiva desde que não interrompa o pagamento das mensalidades. Se interromper terá de pagar nova inscrição;
2. O pagamento da Renovação só pode ser efectuado desde que tenha liquidado a mensalidade de Julho e inicie a Nova Época em Setembro;
3. As mensalidades têm que ser liquidadas até ao dia 10 do respectivo mês.  
As mensalidades pagas após esta data, têm sobretaxa de €2,50 por mensalidade;
4. A falta de pagamento da mensalidade pode determinar a anulação, com a perda de vaga na Classe, por ocupação de outro utente;
5. As renovações e inscrições para a Nova Época são realizadas a partir de Junho.
6. O cancelamento da inscrição terá que ser realizado até ao último dia do mês anterior ao cancelamento.
7. As suspensões são consideradas a partir do momento em que se recebe o pedido formal com apresentação do respectivo comprovativo.

## REGIME DE UTILIZAÇÃO LIVRE

NATAÇÃO	Valor/Hora
2ª a 6ª após 17h, sáb. e dom.	€2,30
Crianças dos 3 aos 18 anos e cartão jovem, 2ª a 6ª após 17h, sáb. e dom.	€1,73
Fregueses de Campo de Ourique, 2ª a 6ª após 17h, sáb. e dom.	€1,61
Pensionista, reformado e aposentado, 2ª a 6ª após 17h	€1,15
2ª a 6ª até 17h00	€1,80
Crianças dos 3 aos 18 anos e cartão jovem, 2ª a 6ª até 17h	€1,35
Fregueses de Campo de Ourique, 2ª a 6ª até 17h	€1,26
Pensionista, reformado e aposentado, 2ª a 6ª até 17h	€0,90
Livre trânsito mensal (2ª a 6ª até 17h, sáb. e dom.)	€15
Livre trânsito mensal (Pensionista, reformado e aposentado 2ª a 6ª até 17, sáb. e dom.)	€12,50
<b>Nota:</b> Para o Regime Livre é necessário adquirir um cartão de acesso no valor de €1,10 (1ª via) e em caso de perda, €2 pela 2ª via.	

## CARTÕES E ACTIVIDADES ESPECIAIS

Actividade	Valor Mensal
<b>CARTÃO ACQUA</b>	€40
<b>CARTÃO ACQUA TERAPIA</b>	
reformados	€27,50
outros	€40
<b>HIDRO BARRIGAS - pré e pós parto</b>	€30 (1x semana) €45 (2x semana)
<b>PRÉ-COMPETIÇÃO</b>	
45 minutos	€30
90 minutos	€40
<b>MASTERS</b>	
parcial	€35
total	€40

TREINO PERSONALIZADO	Individual		Pares		3 Pax	
Nº de sessões	1	10*	1	10*	1	10*
Adultos (60')	€40	€400	€27,50x2	€275 x2	€24x3	€240x3
Kids (45')	€28	€280	€20x2	€200x2	€17x3	€170x3
Baby (30')	€25	€250	€18x2	€180x2	€15x3	€150x3

\* Na compra de 10 sessões, oferta de um treino extra.

## INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Aula individual	€25
Aulas de Grupo (até 4/5 pax)	€15 p/ pax

## FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Aqua Party	sábado	€200
	domingo	€225

**Nota:** O valor pode alterar em função do número e da idade das crianças.

# PISCINA

## HIDROGINÁSTICA

nº	pisc.	horas	dias
HIDRO BARRIGAS - PRÉ E PÓS PARTO			
HB (1x/2x)	P25	13h00/13h45	4ª e sáb.
HIDRO DEEP			
HD1	P25	13h15/14h00	3ª e 6ª
HD2	P25	18h30/19h15	3ª e 5ª
HIDRO POWER			
HP1	P25	07h45/08h30	2ª e 5ª
HP2		12h30/13h15	2ª e 5ª
HP3 (2x/3x)		18h30/19h15	2ª, 4ª e 6ª
HP4 (2x/3x)		19h15/20h00	2ª, 4ª e 6ª
HP5		07h45/08h30	3ª e 6ª
HP6		12h30/13h15	3ª e 6ª
HP7		17h45/18h30	3ª e 5ª
HP8		19h15/20h00	
HP9		20h00/20h45	
HP10		11h30/12h15	sáb.
HP11		12h15/13h00	sáb.
HIDRO SÊNIOR			
HS01	TA	08h45/09h30	2ª, 4ª e 6ª
HS02	P25	10h15/11h00	
HS03	P25	11h00/11h45	
HS04	TA	11h45/12h30	2ª e 5ª
HS05	P25	13h15/14h00	
HS06	P25	16h00/16h45	
HS07	TA	08h45/09h30	3ª e 5ª
HS08	P25	09h30/10h15	
HS09		10h15/11h00	
HS10		11h00/11h45	
HS11		11h45/12h30	
HS12		16h15/17h00	
HIDROTERAPIA			
HT1	TA	12h30/13h15	3ª e 5ª
HT2		15h15/16h00	3ª e 5ª
HT3 (2x/3x)		12h30/13h15	2ª, 4ª e 6ª
HT4 (2x/3x)		15h15/16h00	2ª, 4ª e 6ª
HT5		14h30/15h15	2ª e 4ª



## BEBÉS

nº	pisc.	horas	días
6/12 MESES			
BB1.1	TA	09h30/10h00	sáb.
BB1.2		10h00/10h30	sáb.
BB1.3		09h00/09h30	dom.
BB1.4		09h30/10h00	dom.
12/24 MESES			
BB2.1	TA	09h00/09h30	sáb.
BB2.2		10h30/11h00	
BB2.3		10h30/11h00	
BB2.4		11h00/11h30	
BB2.5		11h30/12h00	dom.
BB2.6		12h00/12h30	
BB2.7		09h30/10h00	
BB2.8		10h00/10h30	
BB2.9		11h00/11h30	
BB2.10		11h30/12h00	
24/36 MESES			
BB3.1	TA	09h00/09h30	sáb.
BB3.2		09h30/10h00	
BB3.3		10h00/10h30	
BB3.4		11h00/11h30	
BB3.5		11h30/12h00	
BB3.6		12h00/12h30	dom.
BB3.7		09h00/09h30	
BB3.8		10h00/10h30	
BB3.9		10h30/11h00	
BB3.10		10h30/11h00	
BB3.11		11h00/11h30	
BB3.12		11h30/12h00	



## AMA'S ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO

nº	pisc.	horas	dias
3/4 ANOS			
AMA1.01	TA	16h45/17h30	2ª e 6ª
AMA1.02		16h45/17h30	2ª
AMA1.03		16h45/17h30	6ª
AMA1.04		17h30/18h15	2ª e 6ª
AMA1.05		18h15/19h00	
AMA1.06		18h15/19h00	
AMA1.07		19h00/19h45	
AMA1.09		16h45/17h30	3ª e 5ª
AMA1.10		16h45/17h30	
AMA1.11		17h30/18h15	
AMA1.12		18h15/19h00	
AMA1.13		18h15/19h00	
AMA1.14		19h00/19h45	4ª
AMA1.15		16h00/16h45	
AMA1.16		16h00/16h45	
AMA1.17		16h45/17h30	
AMA1.18		17h30/18h15	
AMA1.19		17h30/18h15	
AMA1.20		18h15/19h00	
AMA1.21		19h00/19h45	sáb.
AMA1.22		09h00/09h45	
AMA1.23		09h45/10h30	
AMA1.24		10h30/11h15	
AMA1.25		11h15/12h00	sáb.
AMA1.26		12h00/12h45	
AMA1.27		12h30/13h15	
AMA1.28		12h45/13h30	
AMA1.29		13h15/14h00	dom.
AMA1.30		09h00/09h45	
AMA1.31		09h45/10h30	
AMA1.32		10h30/11h15	
AMA1.33		11h15/12h00	
5/7 ANOS			
AMA2.01	TA	16h45/17h30	2ª e 6ª
AMA2.03		17h30/18h15	
AMA2.04		17h30/18h15	

## AMA`S (CONT.)

nº	pisc.	horas	dias
AMA2.05	TA	18h15/19h00	2ª e 6ª
AMA2.06		19h00/19h45	
AMA2.07		19h00/19h45	
AMA2.08		16h00/16h45	3ª e 5ª
AMA2.09		16h45/17h30	
AMA2.10		17h30/18h15	
AMA2.11		17h30/18h15	
AMA2.12		18h15/19h00	
AMA2.13		19h00/19h45	
AMA2.14		19h00/19h45	
AMA2.15		16h00/16h45	
AMA2.16		16h00/16h45	
AMA2.17		16h45/17h30	
AMA2.18		16h45/17h30	
AMA2.19		17h30/18h15	
AMA2.20		18h15/19h00	
AMA2.21		18h15/19h00	
AMA2.22		19h00/19h45	
AMA2.23		19h00/19h45	
AMA2.24		09h00/09h45	sáb.
AMA2.25		09h45/10h30	
AMA2.26		10h30/11h15	
AMA2.27		11h15/12h00	
AMA2.28		12h00/12h45	
AMA2.29		12h30/13h15	
AMA2.30		12h45/13h30	
AMA2.31		13h15/14h00	dom.
AMA2.32		09h00/09h45	
AMA2.33		09h45/10h30	
AMA2.34		10h30/11h15	
AMA2.35		11h15/12h00	
7/12 ANOS			
AMA3.01	P25	17h00/17h45	2ª e 6ª
AMA3.02	TA	17h30/18h15	
AMA3.03		18h15/19h00	
AMA3.04		19h00/19h45	
AMA3.05	P25	19h15/20h00	

## AMA'S (CONT.)

nº	pisc.	horas	dias
AMA3.06	TA	16h45/17h30	3ª e 5ª
AMA3.07		17h30/18h15	
AMA3.08	TA	18h15/19h00	3ª e 5ª
AMA3.09		19h00/19h45	
AMA3.10	P25	19h15/20h00	
AMA3.11	P25	16h45/17h30	
AMA3.12	TA	16h45/17h30	
AMA3.13	P25	17h30/18h15	4ª
AMA3.14		17h30/18h15	
AMA3.15	TA	18h15/19h00	
AMA3.16		19h00/19h45	
AMA3.17		09h00/09h45	
AMA3.18		09h15/10h10	
AMA3.19		10h00/10h45	
AMA3.20		10h45/11h30	sáb.
AMA3.21	P25	11h30/12h15	
AMA3.22		12h15/13h00	
AMA3.23		13h00/13h45	
AMA3.24		09h00/09h45	dom.
AMA3.25		10h30/11h15	

### MAIS DE 13 ANOS

AMA4.01 (2x/3x)	TA	07h45/08h30	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª
AMA4.02	P25	12h15/13h00	2ª, 4ª e 6ª
AMA4.03		19h45/20h30	2ª e 6ª
AMA4.04	TA	19h45/20h30	3ª e 5ª
AMA4.05		20h30/21h15	3ª e 5ª
AMA4.06		19h45/20h30	4ª



## NÍVEL 1

nº	pisc.	horas	días
6/8 ANOS			
N1.01	P25	16h15/17h00	2ª e 6ª
N1.02		17h00/17h45	
N1.03		17h45/18h30	
N1.04		18h30/19h15	
N1.05		17h00/17h45	3ª e 5ª
N1.06		17h45/18h30	
N1.07		18h30/19h15	
N1.08		16h15/17h00	4ª
N1.09		17h00/17h45	
N1.10		17h45/18h30	
N1.11		18h30/19h15	sáb.
N1.12		09h45/10h30	
N1.13		10h45/11h30	
N1.14		12h15/13h00	dom.
N1.15		09h45/10h30	
N1.16		11h15/12h00	dom.
9/13 ANOS			
N1.17	P25	16h15/17h00	2ª e 6ª
N1.18		17h00/17h45	
N1.19		17h45/18h30	
N1.20		18h30/19h15	
N1.21		19h15/19h55	3ª e 5ª
N1.22		17h00/17h45	
N1.23		17h45/18h30	
N1.24		18h30/19h15	4ª
N1.25		16h15/17h00	
N1.26		17h00/17h45	
N1.27		17h45/18h30	
N1.28		18h30/19h15	sáb.
N1.29		19h15/20h00	
N1.30		09h15/10h00	
N1.31		10h00/10h45	dom.
N1.32		10h45/11h30	
N1.33		11h30/12h15	
N1.34		12h15/13h00	
N1.35		09h45/10h30	

## NÍVEL 1 (CONT.)

nº	pisc.	horas	dias
N1.36	P25	11h15/12h00	dom.
<b>MAIS DE 14 ANOS</b>			
N1.37 (2x/3x)	P25	07h45/08h30	2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª
N1.38		08h30/09h15	2ª, 4ª e 6ª
N1.39		12h15/13h00	
N1.40		20h00/20h45	2ª e 6ª
N1.41		08h30/09h15	3ª e 5ª
N1.42		12h15/13h00	
N1.43		16h15/17h00	
N1.44		19h15/20h00	
N1.45		20h00/20h45	

## NÍVEL 2

9/13 anos			
N2.01	P25	17h00/17h45	2ª e 6ª
N2.02		17h45/18h30	
N2.03		17h45/18h30	
N2.04		17h00/17h45	3ª e 5ª
N2.05		17h45/18h30	
N2.06		18h30/19h15	
N2.07		17h45/18h30	4ª
N2.08		18h30/19h15	
N2.09		09h15/10h00	sáb.
N2.10		11h30/12h15	
MAIS DE 14 NOS			
N2.11	P25	07h45/08h30	2ª, 4ª e 6ª
N2.12		08h30/09h15	
N2.13		13h00/13h45	
N2.14		20h00/20h45	2ª e 6ª
N2.15		07h45/08h30	3ª e 5ª
N2.16		08h30/09h15	
N2.17		12h15/13h00	
N2.18		13h00/13h45	

## NÍVEL 3/4

<b>10/13 ANOS</b>			
N3/4.01	P25	17h00/17h45	2ª, 4ª e 6ª
N3/4.02		17h45/18h30	2ª e 6ª

## NÍVEL 3/4 (CONT.)

nº	pisc.	horas	dias
N3/4.03	P25	18h30/19h15	2ª e 6ª
N3/4.04		17h45/18h30	3ª e 5ª
N3/4.05		18h30/19h15	
N3/4.06		10h00/10h45	sáb.
MAIS DE 14 ANOS			
N3/4.07	P25	10h45/11h30	sáb.
N3/4.08		07h45/08h30	2ª, 4ª e 6ª
N3/4.09		08h30/09h15	
N3/4.10		13h00/13h45	
N3/4.11		19h15/20h00	
N3/4.12		20h00/20h45	3ª e 5ª
N3/4.13		07h45/08h30	
N3/4.14		08h30/09h15	
N3/4.15		13h00/13h45	
N3/4.16		19h15/20h00	

## MULTINÍVEL

<b>MAIS DE 14 ANOS</b>			
NM.1 2/3/4 (2/3x)	P25	18h30/19h15	2ª, 4ª e 6ª
NM.2 2/3/4 (2/3x)		19h15/20h00	
NM.3 2/3/4		16h15/17h00	3ª e 5ª
NM.4 2/3/4		19h15/20h00	
NM.5 2/3/4		20h00/20h45	

## PRÉ-COMPETIÇÃO

1H30M	P25	18h30/20h00	2ª, 4ª e 6ª
45M	P25	17h45/18h30	

## MASTERS

PARCIAL 1	P25	20h00/21h00	2ª, 4ª e 6ª
PARCIAL 2		19h45/21h15	3ª e 5ª
TOTAL		20h00/21h00	2ª, 4ª e 6ª
		19h45/21h15	3ª e 5ª



## TREINO PERSONALIZADO

Programa de Treino Personalizado, orientado por um Treinador de Natação credenciado e especializado. Horário a definir em função da disponibilidade do utente e da instalação, podendo realizar-se para 1, 2 ou 3 utentes por sessão.

Encontra-se direccionado para as seguintes situações:

- Quem pretende um plano individualizado de Treino de Natação;
- Aprendizagem ou aperfeiçoamento das técnicas de nado;
- Maior comodidade e eficácia, face à disponibilidade horária;
- Dificuldade na adaptação ao meio aquático;
- Procura de evolução em menor espaço de tempo;
- Problemas específicos que necessitam de uma abordagem individualizada;
- Vencer o pânico de água.

Adulto – 60 minutos | Crianças – 45 minutos | Bebê - 30 minutos

## INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA E REABILITAÇÃO

Direcciona-se para pessoas com problemas ósseos, musculares, mentais e portadoras de deficiências. Após avaliação com uma Terapeuta, será apresentada a melhor solução, passando por aulas de Hidroterapia, sessões individuais, sessões em pequenos grupos ou aula regular com acompanhamento terapêutico.

## CARTÃO ACQUA

Livre trânsito mensal que inclui acesso de todas as aulas de Hidroginástica e Utilização Livre até às 17h00 de 2ª a 6ª feira, sábado e domingo.

## CARTÃO ACQUA TERAPIA

Livre trânsito mensal que permite a frequência a qualquer aula de Hidroterapia.

## NATAÇÃO EM REGIME DE UTILIZAÇÃO LIVRE

No regime de Utilização Livre são estabelecidos 3 níveis, em função das capacidades dos utentes, podendo estar reservadas pistas diferenciadas, nos períodos estabelecidos para o efeito, sempre que possível.

A Pista Lenta destina-se aos utentes que não nadam continuamente, enquanto a Pista Desportiva ou Rápida está direccionada para quem domina perfeitamente uma ou mais técnicas, nadando de uma forma contínua e sem paragens.

A Pista Recreativa, destina-se prática recreativa, ou seja, utilização por crianças com pais, e para a realização de exercícios “tipo Hidroginástica”, que não necessitam de um deslocamento na totalidade da pista. A Pista Recreativa só se encontra disponível quando existem 3 ou mais pistas.

Deverá ter em atenção: Mapa do Plano de Água, onde poderá ver a previsão de pistas disponíveis por dia da semana e horário; Mapas mensais de restrições, podendo aos sábados à tarde e ao domingo de manhã, haver limitações ou ausência de utilização livre, para a realização de actividades programadas, do Plano de Actividades. Esta informação é exposta na piscina previamente e será disponibilizada no nosso site. Em caso de dúvida contacte-nos para confirmar.

## CURSOS INTENSIVOS DE NATAÇÃO

Os Cursos Intensivos de Natação decorrem durante o período das férias escolares - Páscoa, Verão e Natal. Têm o objectivo de ocupar as férias escolares das crianças/jovens com actividade desportiva (Natação), possibilitando aos alunos um conjunto de aulas/treinos num regime de maior intensidade melhorando as suas competências no meio aquático/natação.

Decorrem nas instalações da Piscina Municipal de Campo de Ourique.





# **BENEFÍCIOS DE SER SÓCIO**

O GCP DISPÕE DE UM LEQUE DE PARCEIROS COM CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA OS SEUS SÓCIOS NA AQUISIÇÃO DE PRODUTOS E SERVIÇOS.

OS SÓCIOS DO GCP TÊM AINDA OFERTAS ESPECIAIS JUNTO DOS NOSSOS PARCEIROS INTERNOS E EXTERNOS.

**“O BEM-ESTAR DO SÓCIO É A NOSSA MISSÃO!”**

# BENEFÍCIOS DE SER SÓCIO



## ABREU Agência de Viagens

5% de desconto sobre os produtos disponíveis.



## ACP Automóvel Clube de Portugal

10% de desconto na primeira anuidade de Sócio (varia entre €42 ou €84); Isenção do pagamento da jóia no valor de €36.



## AVIS Rent a Car

Até 40% de desconto - Portugal Continental e Madeira; Os descontos a atribuir no estrangeiro diferem consoante a região: Europa, África, Médio Oriente, Ásia e Pacífico – até 25% de desconto; América Latina, Caraíbas, Porto Rico e Canadá – até 10% de desconto; EUA – Será aplicada a tarifa promocional em vigor no acto do aluguer da viatura.

Estas reduções têm por base as tarifas públicas à data do aluguer, salvo excepções em que seja publicada uma tarifa promocional. A Avis concede sempre a melhor tarifa disponível no acto da reserva.



## BANCO BPI

Descontos aplicados a Sócios com vencimento domiciliado no Banco BPI.

Conta Ordenado BPI Protocolo: Isenção de despesas de Manutenção; Crédito Habitação BPI: Isenção do custo de avaliação, desde que a operação seja concretizada; Crédito Pessoal BPI: Redução de 3,5% sobre a taxa de juro base em vigor no BPI; BPI Automóvel: Redução de 0,25% sobre taxas em vigor no Banco; Cartão BPI Gold: Isenção do pagamento da 1ª anuidade para todos os Titulares; Cartão BPI: Isenção do pagamento da 1ª anuidade para o 1º Titular; Cartão Visa Universo: Isenção do pagamento da 1ª anuidade para o 1º Titular.



## ESCOLA DE MÚSICA CEMAUDIUM

10% de desconto nas mensalidades; 50% no valor da Inscrição.



## DESPORSANO Clínica do Desporto

25% de desconto na consulta de especialidade de Medicina Desportiva;

15% de desconto nas restantes consultas;

20% de desconto em todos os outros serviços;

50% de desconto em todos os serviços aos Sócios inscritos nos Programas Especiais, no Clube da Corrida e aos atletas de Alta Competição.



## GLASSDRIVE

20% de desconto - na substituição e reparação de vidro, sobre o preço praticado ao público; Oferta aplicação produto AQUACONTROL sempre que o serviço realizado consista na substituição/montagem de um pára-brisas; 10% de desconto - na rede Glassdomus (substituição e reparação de vidros domésticos ou de empresas).

**Nota:** Condições extensíveis aos familiares directos (Cônjuges, Pais e Filhos).



## HOSPITAL DOS LUSÍADAS Hpp

15% de desconto Consulta de Atendimento Programadas e de atendimento Urgente; 17% de desconto Consulta Atendimento Programadas da especialidade cardiologia, endocrinologia e psicologia;  
17% de desconto MCDT's solicitados no seguimento das consultas programadas de cardiologia, endocrinologia, psicologia e análises clínicas;  
10% de desconto Tabela Geral dos restantes serviços.  
Condições não cumulativas com o benefício de qualquer outro Seguro de Saúde ou subsistema de saúde.



## KIDS AND TEENS

### CLÍNICA DE ESPECIALIDADES PEDIÁTRICAS

20% de desconto sobre a tabela particular em todas as consultas na Clínica, para Sócios do GCP mediante apresentação de cartão de Sócio válido.



## LIFE BEAT Centro de Diagnóstico Avançado

Redução de 20% no valor dos exames.

Oferta de um voucher com 20% de desconto para a realização de iguais exames por parte dos cônjuges.

Estacionamento gratuito num Parque de Estacionamento próximo das instalações do Life Beat.



## MÉDICO DOS DENTES

### SERVIÇOS GRATUITOS

- primeira consulta de diagnóstico com realização de ortopantomografia;
- acesso imediato a crédito simplificado (12 meses) em tratamentos dentários até 1.500€;
- acesso a crédito sem juros (até 48 meses) em tratamentos dentários até 15.000€ (sujeito a aprovação).

### TRATAMENTOS DENTÁRIOS COM DESCONTOS

- até 50% de desconto sobre o preço praticado ao público.

**Nota:** benefícios para Sócios do GCP (mediante apresentação do respetivo cartão de Sócio válido) e seus familiares diretos, não cumulativos com outras campanhas ou ofertas.



## MGEN

Seguros de saúde mutualistas (maior mutualista Francesa) com condições únicas no mercado.

A MGEN utiliza a Rede Clínica AdvanceCare. Planos Disponíveis: Vital 2014, Essencial 2014, Essencial+ 2014 e Protecção Total 2014 (são os mais económicos do mercado).

### Factores Diferenciadores:

Sem limites de idade na adesão ou na permanência

Sem questionário médico ou selecção clínica

Sem exclusões de doença, nomeadamente pré-existências

Sem exclusões de doenças graves

Sem resolução unilateral do contrato

Carências reduzidas ou nulas se já tiver outro seguro ou Sistema de Saúde.

**Nota:** Condições extensíveis aos familiares directos (o agregado familiar deve ser todo incluído, excepto os que já possuam outro sub-sistema de saúde, como seja por exemplo ADSE, SAMS, etc).



## SAMADI SURF SCHOOL

10% de desconto em todos os packs de Aulas (excepto Aulas avançadas).



# ACTIVIDADES 2017/2018

## SEDE

- 🏠 PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, 1  
1250-111 LISBOA
- ☎ TLF: 213 841 580 | 📠 FAX: 213 841 589
- @ E-MAIL: info@gcp.pt

## PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

- 🏠 RUA CORREIA DE TELES, 103 A  
1350-097 LISBOA
- ☎ TLF: 213 869 541
- @ E-MAIL: piscina@gcp.pt

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

- 2ª a 6ª feira: 07h00 às 24h00
- Sábados: 09h00 às 20h00
- Domingos e feriados: 09h00 às 24h00

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

- 2ª a 6ª feira: 07h30 às 21h30
- Sábados: 08h30 às 18h30
- Domingos: 08h30 às 13h30
- Feriados e Agosto: Encerrado

🌐 [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)

📱 [ginasioclubeportugues](https://www.facebook.com/ginasioclubeportugues)



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**