



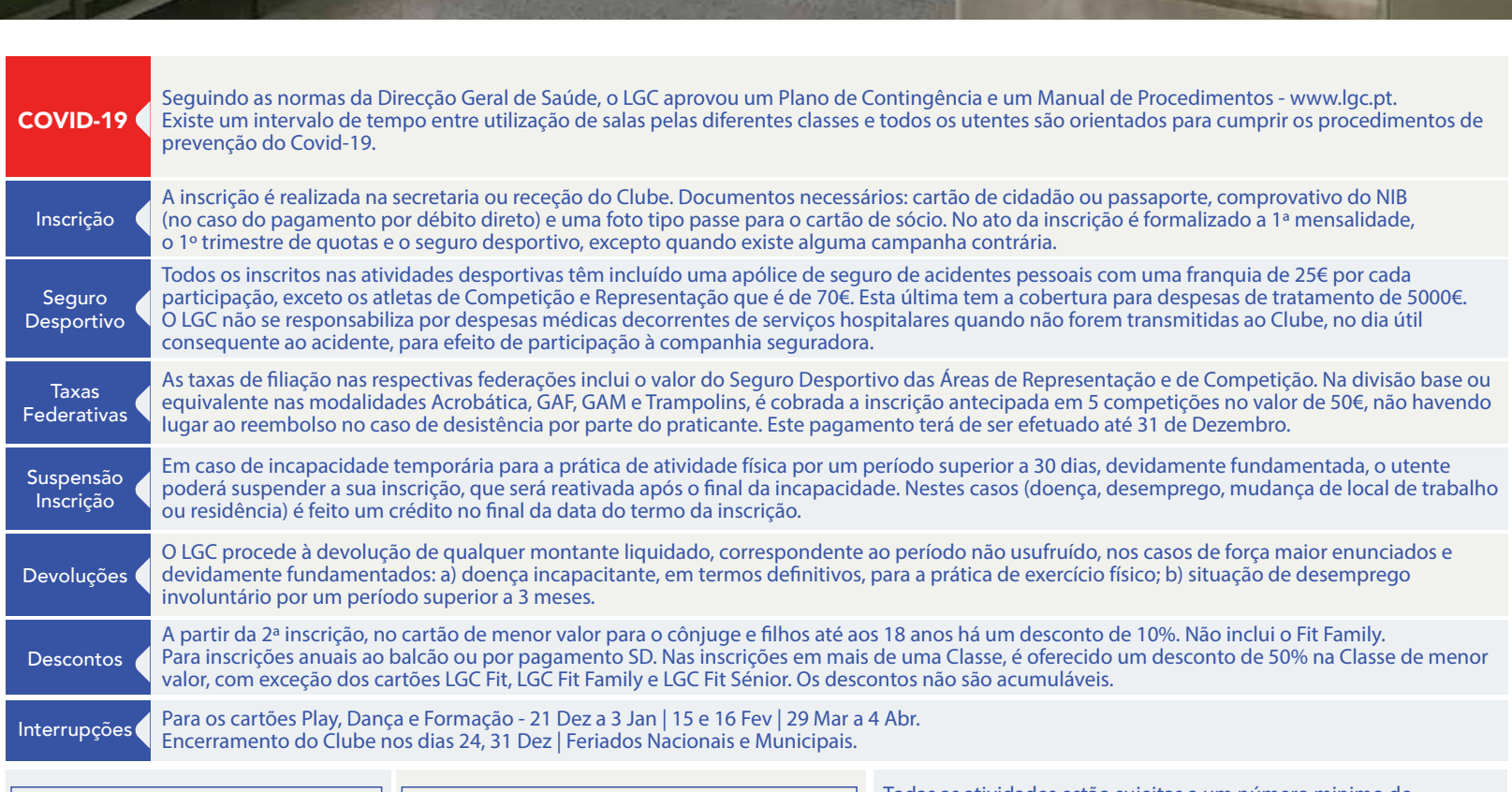
# LISBOA GINÁSIO CLUBE

É P O C A D E S P O R T I V A 2 0 2 0 / 2 0 2 1



## NO LGC GARANTIMOS QUE TREINA EM SEGURANÇA

RIGOROSO CUMPRIMENTO DAS NORMAS DGS  
ESPAÇOS AMPLOS COM VENTILAÇÃO NATURAL



## BALNEÁRIOS HIGIENIZADOS E DESINFETADOS



**COVID-19** Seguindo as normas da Direcção Geral de Saúde, o LGC aprovou um Plano de Contingência e um Manual de Procedimentos - www.lgcp.pt. Existe um intervalo de tempo entre utilização de salas pelas diferentes classes e todos os utensílios são orientados para cumprir os procedimentos de prevenção do Covid-19.

**Inscrição** A inscrição é realizada na secretaria ou receção do Clube. Documentos necessários: cartão de cidadão ou passaporte, comprovativo do NIB (no caso do pagamento por débito directo) e uma foto tipo passe para o cartão de sócio. No ato da inscrição é formalizado a 1ª mensalidade, o 1º trimestre de quotas e o seguro desportivo, excepto quando existe alguma campanha comercial.

**Seguro Desportivo** Todos os inscritos nas actividades desportivas têm incluído uma apólice de seguro de acidentes pessoais com uma franquia de 25€ por cada participação, exceto os atletas de Competição e Representação que é de 70€. Esta última tem a cobertura para despesas de tratamento de 5000€. O LGC não se responsabiliza por despesas médicas decorrentes de serviços hospitalares quando não forem transmitidas ao Clube, no dia útil consequente ao acidente, para efeito de participação à companhia seguradora.

**Taxas Federativas** As taxas de filiação nas respectivas federações inclui o valor do Seguro Desportivo das Áreas de Representação e de Competição. Na divisão base ou equivalente nas modalidades Acrobática, GAF, GAM e Trampolins, é cobrada a inscrição antecipada em 5 competições no valor de 50€, não havendo lugar ao reembolso no caso de desistência por parte do praticante. Este pagamento terá de ser efectuado até 31 de Dezembro.

**Suspensão Inscrição** Em caso de incapacidade temporária para a prática de atividade física por um período superior a 30 dias, devidamente fundamentada, o utente poderá suspender a sua inscrição, que será reativada após o final da incapacidade. Nestes casos (doença, desemprego, mudança de local de trabalho ou residência) é feito um crédito no final da data do termo da inscrição.

**Devoluções** O LGC procede à devolução de qualquer montante liquidado, correspondente ao período não usufruído, nos casos de falta maior enunciação e devidamente fundamentada: a) doação incapacitante, em termos definitivos, para a prática de exercício físico; b) situação de desemprego involuntário por um período superior a 3 meses.

**Descontos** A partir da 2ª inscrição, no cartão de menor valor para o cônjuge e filhos até aos 18 anos há um desconto de 10%. Não inclui o Fit Family. Para inscrições anuais ao balcão ou por pagamento SD, nas inscrições em mais de uma Classe, é oferecido um desconto de 50% na Classe de menor valor, com excepção dos cartões LGC Fit, LGC Fit Family e LGC Fit Sénior. Os descontos não são acumuláveis.

**Interrupções** Para os cartões Play, Dança e Formação - 21 Dez a 3 Jan | 15 e 16 Fev | 29 Mar a 4 Abr. Encerramento do Clube nos dias 24, 31 Dez | Feriados Nacionais e Municipais.

CACIFOS	ANUAL	MENSAL	QUOTAS	TRIMESTRE	ANUAL
DIÁRIO	GRATUITO	GRATUITO	INFANTIL(10)	5,00€	20,00€
GRANDE	39€	6€	JUVENIL (17)	10,00€	40,00€
PEQUENO	29€	4€	SÉNIOR (6+/18)	15,00€	60,00€
			COLETIVO		150,00€

Todas as atividades estão sujeitas a um número mínimo de praticantes com a possibilidade de reconversão ou ajuste. Durante o período de 1 a 31 Agosto, a Área do Fitness poderá estar sujeita a um horário reduzido.

### SALA DE EXERCÍCIO

Segunda a Sexta 07h00 | 21h00  
Sábado 10h00 | 14h00

### TERRAÇO EXTERIOR DA SALA DE EXERCÍCIO

PLAY	DANÇA	INCLUI	PRÉ REPRESENTAÇÃO	REPRESENTAÇÃO	REPRESENTAÇÃO
26€ mês débito directo	43€ mês débito directo	Contactar Serviços Administrativos	36€ mês débito directo	43€ mês débito directo	20€ mês débito directo
Ginástica p/ Bebés Pais e Filhos Sábados no LGC	Dança Clássica	Parceira (Mov'In + CML) Um projeto para todas as pessoas portadoras de deficiência residentes em Lisboa	Raparigas +6	Flickings Mista	Especial Raparigas Olisipo Ritmus
Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul	Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul

20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual	29€ seguro anual	29€ seguro anual	29€ seguro anual
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

FORMAÇÃO	FIGHTER	WARRIOR	COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO
36€ mês débito directo	26€ mês débito directo	33€ mês débito directo	50€ mês débito directo	59€ mês débito directo
Gin. Acrobática Gin. Artística Feminina Gin. Artística Masculina Esgima Hip Hop Infantil Judo Karaté Kids Kung Fu Parkour Ritmica de Grupo Trampolins	Kick Boxing Krav Maga (2x semana)	Aikido Capoeira Karaté Shotokan Kick Boxing (x3 semana) Krav Maga (x3 semana)	Gin. Acrobática Gin. Artística Feminina (2ª Divisão e Divisão Base) Gin. Artística Masculina Judo Trampolins	Gin. Artística Feminina (1ª Divisão)
Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 10 Meses 01 Set a 30 Jun	Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul	Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul

Por mais 15€  
mês  
os praticantes  
dos cartões  
Fighter e Warrior  
têm acesso  
à Sala de Exercício

20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual	38€ seguro anual	38€ seguro anual
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

GYMNASTICS FOUNDATION TRAINING	GYMNASTICS FOUNDATION TRAINING	LGC FIT	LGC FIT FAMILY	LGC FIT SENIOR	FIT DIÁRIO
42€ mês débito directo	49€ mês débito directo	36€ mês débito directo	26€ mês débito directo	26€ mês débito directo	10€ Acesso total por um dia
Adult Gymnastics ou Gymnastics Strength Training (2x semana)	Adult Gymnastics ou Gymnastics Strength Training (3x semana)	Acesso Total (Sala Exercício e Aulas de Grupo) Inclui AVALIAÇÕES FÍSICAS e Planos de Treino Personalizados	Pais com uma ou mais crianças inscritas oferecendo o mesmo acesso que o LGC FIT	Sócios c/ idade igual ou superior a 65 anos na data de inscrição oferecendo o mesmo acesso que o LGC FIT - Das 10h às 18h e Sábados	FIT SEMANAL Acesso total por 7 dias 20€ FIT QUINZENAL Acesso total por 15 dias 30€ FIT MENSAL Acesso total por 30 dias 46€
Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul	Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul	Duração ANUAL	Duração ANUAL	Duração ANUAL	Isenção de Quotas e Seguro

20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------



## AULAS OUTDOOR NO ROOFTOP

PLAY	DANÇA	INCLUI	PRÉ-REPRESENTAÇÃO	REPRESENTAÇÃO	REPRESENTAÇÃO
CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE
IDADE	IDADE	IDADE	IDADE	IDADE	IDADE
HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO
DIAS	DIAS	DIAS	DIAS	DIAS	DIAS
SALA	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA
PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES

FORMAÇÃO	COMPETIÇÃO	COMPETIÇÃO
CLASSE	CLASSE	CLASSE
IDADE	IDADE	IDADE
HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO
DIAS	DIAS	DIAS
SALA	SALA	SALA
PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES

FIGHTER	WARRIOR	GYMNASTICS FOUNDATION TRAINING	FITNESS
CLASSE	CLASSE	CLASSE	CLASSE
IDADE	IDADE	IDADE	IDADE
HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO	HORÁRIO
DIAS	DIAS	DIAS	DIAS
SALA	SALA	SALA	SALA
PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES	PROFESSORES