



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

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

INSCRIÇÃO	A inscrição é realizada na secretaria ou recepção 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 contrária.
Seguro Desportivo	Todos os inscritos nas atividades 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 Federais	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, GAT, 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 efetuado 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 residencial) 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 força maior enuncial e devidamente fundamentados: a) doença 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 balneário ou 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 e Feriados Nacionais e Municipais.

CACIFOS	ANUAL	MENSAL	QUOTAS	TRIMESTRE	ANUAL
DIÁRIO	GRATUITO	GRATUITO	INFANTIL (11)	5,00€	20,00€
GRANDE	39€	6€	JUVENIL (17)	10,00€	40,00€
PEQUENO	29€	4€	SENIOR (14-18)	5,00€	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.

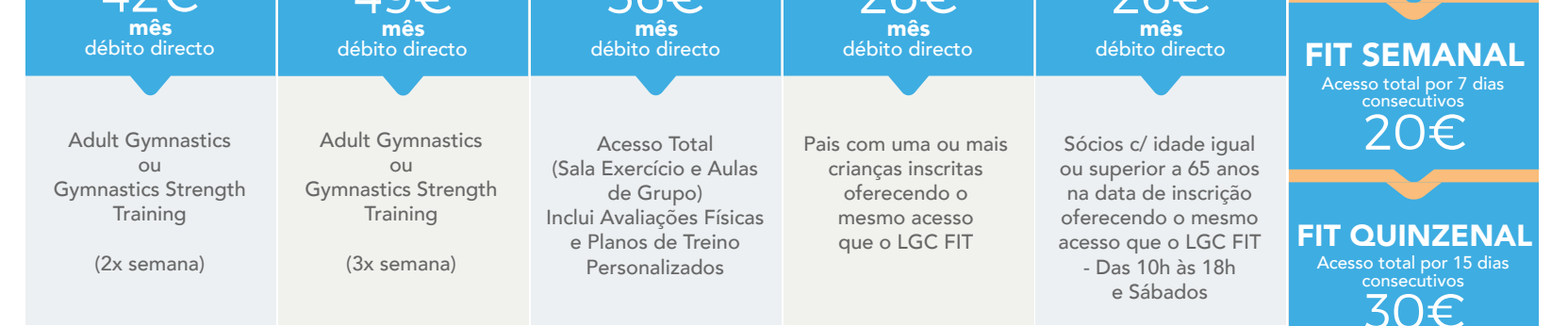


SALA DE EXERCÍCIO

Segunda a Sexta 07h00 | 12h00
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	Mov'In (Parceria - CML) Um projeto para todas as pessoas portadoras de deficiência e residentes em Lisboa	Raparrigas +9	Flickings Mista	Especial Raparrigas 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

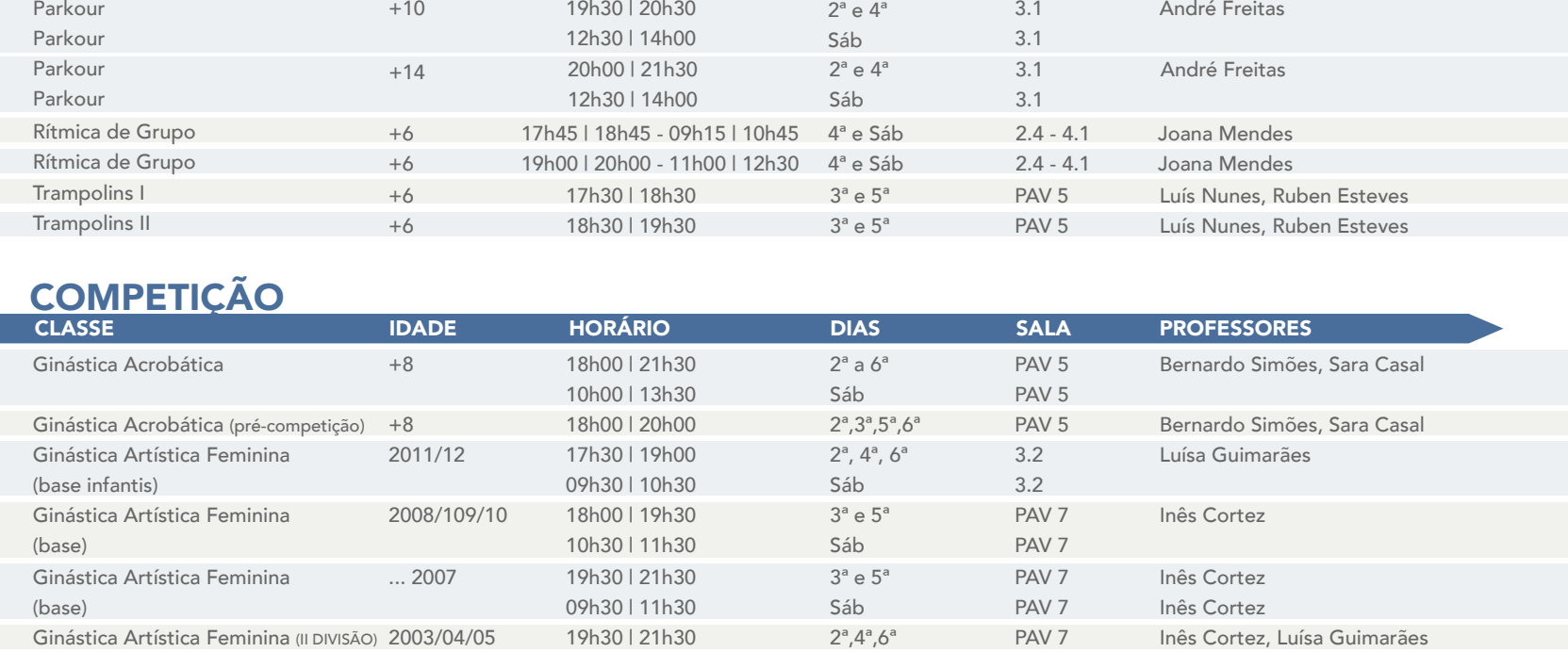
Gin. Acrobática Gin. Artística Feminina Gin. Artística Masculina Egrima Hip Hop Infantil Judo Karate Kids Kung Fu Parkour Ritmica de Grupo Trampolins	Kick Boxing Krav Maga (2x semana)	Aikido Capoeira Karate Shotokan Kick Boxing (x3 semana) Krav Maga (x3 semana)	Gin. Acrobática Gin. Artística Feminina (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

20€ seguro anual	20€ seguro anual	20€ seguro anual	15€ mês os praticantes dos cartões Fighter e Warrior têm acesso à Sala de Exercício	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 7 dias consecutivos

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 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 consecutivos 20€ FIT QUINZENAL Acesso total por 15 dias consecutivos 30€ FIT MENSAL Acesso total por 30 dias consecutivos 46€ Isenção de Quotas e Seguro
Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul	Duração 11 Meses 01 Set a 31 Jul	ANUAL	ANUAL	ANUAL	

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



AULAS OUTDOOR NO ROOFTOP



PLAY	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Ginástica p/ Bebés Pais e Filhos Sábados no LGC	-36 meses +6 4/10	11h00 11h00 11h00 12h00 10h00 11h00	Sáb Sáb Sáb	3,2 3,2 PAV 5	Mercês Dias Mércês Dias Ana Ferreira, Catarina Oliveira

DANÇA	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Dança Clássica	3/5	17h30 18h10	2ª e 4ª	1,1	Inês Vilhena	
Dança Clássica	6/8	18h30 19h10	2ª e 4ª	1,1	Inês Vilhena	
Dança Clássica	+8	19h30 20h25	2ª e 4ª	1,1	Inês Vilhena	

INCLUI	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Mov'In	+6	a definir com o professor				Filomena Palma

PRÉ-REPRESENTAÇÃO	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Raparrigas +6	+6	17h50 18h50	2ª,4ª,6ª	4,1	Ana Severo	
Raparrigas +9	+9	19h10 20h10	2ª,4ª,6ª	4,1	Ana Severo	

REPRESENTAÇÃO	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Flickings	+15	20h30 22h00	2ª e 4ª	4,1	Lina Mendes	
Mista	10/15	21h05 22h35	5ª	4,1	Lina Mendes	
		19h15 13h45	3ª e 5ª	4,1	PAV 5	

REPRESENTAÇÃO	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Especial Raparrigas	+18	21h00 22h30	3ª	PAV 5	Marta Costa	
Olisipo	+35	18h50 20h20	6ª	3,1	Joseph Azevedo	
Ritmus	+18	21h00 23h00	4ª	PAV 5	Ângela Lima	

FORMAÇÃO	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Egrima	+5	17h45 18h30	4ª e 6ª	Estúdio 4	Débora Nogueira	
Egrima	+10	18h30 19h30	4ª e 6ª	Estúdio 4	Débora Nogueira	
Ginástica Acrobática	+6	17h30 18h30	2ª,4ª e 6ª	3,1	Bernardo Simões, Sara Casal	
Ginástica Acrobática	+6	18h00 19h15	3ª e 5ª	3,2	Bernardo Simões, Sara Casal	
Ginástica Artística Feminina (Benj)	5/6	17h30 19h15	3ª e 5ª	3,2	Inês Cortez	
Ginástica Artística Masculina	7/8	17h30 19h00	2ª,4ª e 6ª	PAV 7	Luís Botelho	
Ginástica Artística Masculina	9/10	17h30 19h00	2ª,4ª e 6ª	PAV 7	Luís Botelho	
Ginástica Artística Masculina	11/19	20h00 21h00	3ª e 5ª	PAV 7	Luís Botelho	
Hip Hop	+6	18h00 19h00	2ª e 4ª	1,1	Inês Marques	
Infantil	3/4	17h00 17h45	3ª e 5ª	3,2	Catarina Oliveira	
Infantil	4/5	17h15 18h00	2ª e 4ª	3,2	Sara Casal	
Judo	-6	17h45 18h30	3ª e 5ª	4,2	Catarina Oliveira	
Judo	+12	18h00 19h00	2ª,4ª e 6ª	4,2	Miguel Almeida	
Karaté Kids	+6	17h30 18h30	3ª e 5ª	2,1	Estevão Trindade, Rita Menezes	
Kung Fu	+12	18h00 19h00	2ª e 4ª	3,1	Mafalda Costa	
Parkour	+6	18h30 19h30	2ª e 4ª	2,1	André Freitas	
Parkour	+10	19h30 20h30	2ª e 4ª	3,1	André Freitas	
Parkour		12h30 14h00	Sáb	3,1		
Parkour	+14	20h00 21h30	2ª e 4ª	3,1	André Freitas	
Parkour		12h45 14h00	Sáb	3,1		
Ritmica de Grupo	+6	17h45 18h45 - 09h15 10h45	4ª e Sáb	2,4 - 4,1	Joana Mendes	
Ritmica de Grupo	+6	18h00 20h00 - 11h00 12h30	4ª e Sáb	2,4 - 4,1	Joana Mendes	
Trampolins I	+6	17h30 18h30	3ª e 5ª	PAV 5	Luís Nunes, Ruben Esteves	
Trampolins II	+6	18h30 19h30	3ª e 5ª	PAV 5	Luís Nunes, Ruben Esteves	

COMPETIÇÃO	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Ginástica Acrobática	+8	18h00 21h30	2ª a 6ª	PAV 5	Bernardo Simões, Sara Casal	
		10h00 12h30	Sáb	PAV 5		
Ginástica Acrobática (pré-competição)	+8	18h00 20h00	2ª,3ª,5ª,6ª	PAV 5	Bernardo Simões, Sara Casal	
Ginástica Artística Feminina (base infantis)	2011/12	07h30 19h00	2ª, 4ª, 6ª	3,2	Luísa Guimarães	
Ginástica Artística Feminina (base)	2008/109/10	09h30 10h30	Sáb	PAV 7	Inês Cortez	
Ginástica Artística Feminina (base)		18h00 19h30	3ª e 5ª	PAV 7	Inês Cortez	
Ginástica Artística Feminina (base)	...	19h30 21h30	Sáb	PAV 7	Inês Cortez	
Ginástica Artística Feminina (III Divisão)	2003/04/05	09h30 11h30	2ª,4ª,6ª	PAV 7	Inês Cortez, Luísa Guimarães	
Ginástica Artística Masculina	>=2008	17h30 21h00	2ª a Sáb	PAV 7	José Augusto, Luís Botelho	
Ginástica Artística Masculina (pré-competição)	>=2013	18h00 20h30	2ª,3ª,5ª,6ª	PAV 7	José Augusto, Luís Botelho	
Judo	+12	20h00 21h00	Sáb	PAV 7	José Augusto, Luís Botelho	
Trampolins	+12	17h30 21h00	2ª, 4ª, 6ª	PAV 5	Luís Nunes, Marta Carneira, Ruben Esteves	
Trampolins (pré-competição)	+8	17h30 19h30	2ª, 4ª, 6ª	PAV 5	Luís Nunes, Marta Carneira, Ruben Esteves	

COMPETIÇÃO	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Ginástica Artística Feminina (1ª Divisão)	2011	17h00 19h30	2ª a 6ª	PAV 7	Marta Damásio, Paula Barata	
		09h00 12h30	Sáb	PAV 7	Francisco Fragoso	
		2000/10	17h00 20h30	2ª a 6ª	PAV 7	
			09h00 13h00	Sáb	PAV 7	

FIGHTER	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Fight Fit	+14	19h00 20h00	2ª e 4ª	2,2	Miguel Almeida	
Kick Boxing	+14	20h15 21h45	2ª e 4ª	2,2	Mário Rui	
Krav Maga	+14	19h00 19h55	2ª e 4ª	2,2	André Duque	

WARRIOR	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Aikido	+14	20h00 21h30	3ª e 5ª	2,2	Nelson Capote	
Capoeira	+6	19h00 20h20	3ª e 5ª	4,2	Enir Júnior	
Fight Fit	+14	19h00 20h00	2ª, 4ª e 6ª	2,2	Miguel Almeida	
Karaté Shotokan	+14	19h30 21h00	3ª e 5ª	3,1	Vitor Miranda	
Karaté Shotokan (+graduados)	+14	20h10 22h00	3ª e 5ª	3,1	Vitor Miranda	
Kick Boxing	+14	21h00 21h45	2ª, 4ª	2,2	Mário Rui	
		20h40 22h10	5ª	2,2		
Krav Maga	+14	19h00 19h55	2ª, 4ª e 6ª	2,2	André Duque	

GYMNASTICS FOUNDATION TRAINING	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Adult Gymnastics	+16	11h30 12h30	2ª,4ª,6ª	PAV 5/7	Bernardo Simões	
Gymnastics Strength Training	+16	12h45 13h45	2ª,4ª,6ª	PAV 5/7	Bernardo Simões	

FITNESS	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Along&Postura	+16	17h45 18h30	5ª	1,2	Rita Rato	
		12h45 13h30	6ª	2,1	Carlos Oliveira	
		19h35 20h20	6ª	2,1	Rita Rato	
Barra no Chão	+16	19h35 20h20	2ª	2,1	Rita Rato	
Cycling & Core	+16	18h00 19h15	2ª e 5ª	1,2	por definir Luis Pinheiro	
		12h45 13h45	3ª e 5ª	1,2	Luis Pinheiro	
GAP	+16	17h45 18h30	2ª	1,2	Pedro Varandas	
		18h50 19h15	4ª	1,2	Humberto Dantas	
HIIT	+16	18h50 19h30	3ª e 6ª	1,2	Humberto Dantas Carlos Oliveira	
		19h35 20h20	4ª	2,1	Humberto Dantas	
		17h45 18h30	3ª	2,1	Tiago Neves	
		19h35 20h20	4ª	2,1	Tiago Neves	
Localizada	+16	07h15 08h00	2ª	1,2	Tiago Neves	
		08h30 19h15	3ª e 5ª	2,1	Pedro Ferreira	
		08h00 08h45	5ª	2,1	Tiago Neves	
		17h45 18h30	6ª	1,2	Carlos Oliveira	
Pilates	+16	18h30 19h15	2ª, 4ª, 6ª	2,1	Rita Rato Tiago Neves	
		08h00 08h45	3ª	2,1	Tiago Neves	
		12h45 13h30	3ª	2,1	Estela Inácio	
		17h45 18h30	3ª	1,2	Humberto Dantas	
		19h35 20h20	3ª	2,1	Pedro Ferreira	
		12h45 13h30	5ª	2,1	Estela Inácio	
		07h15 08h00	6ª	2,1	Pedro Ferreira	
		07h15 08h00	6ª	2,1	Paulo Antunes	
Yoga	+16	12h3				