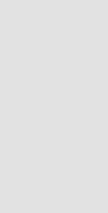
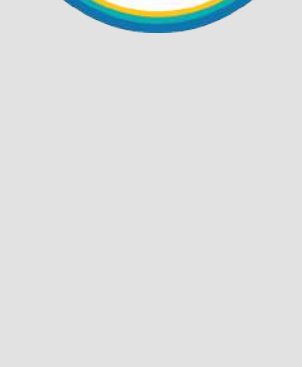
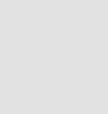


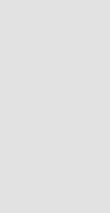
A FAMÍLIA CONTA +



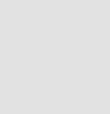
Desinfectar as mãos à entrada e saída das salas



Uso obrigatório de máscaras nas zonas comuns, incluindo balneários, excepto durante a prática de exercício



Proibido entrar com sacos e mochilas nas salas de aula



Mantenha as medidas de distanciamento: - 2 mt se não estiver a praticar exercício - 3 mt durante a prática de exercício

ADESÃO FAMÍLIA

LGC FAMÍLIA

Direccionado para o agregado familiar (1 adulto e 1 criança) - por cada membro familiar acresce 10,00€, avós incluídos | Acesso ao LGC FIT + LGC PLAY + LGC FORMAÇÃO

49,90€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

12 MESES

LGC FAMÍLIA +

Direccionado para o agregado familiar (1 adulto e 1 criança) - por cada membro familiar acresce 10,00€, avós incluídos | Acesso ao LGC FIT + LGC PLAY + LGC FORMAÇÃO + LGC COMPETIÇÃO

65€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

12 MESES

LGC FAMÍLIA UNIVERSITÁRIA

Direccionado para 2 Universitários - por cada praticante a mais, acresce 10,00€, até um máximo de 5 | Acesso ao LGC FIT

49,90€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

12 MESES

ADESÃO INDIVIDUAL

LGC PLAY

Ginástica p/ bebés | Pais e Filhos | Sábados no LGC

26€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

10 MESES | 01 SET A 30 JUN

LGC DANÇA

Dança Clássica

43€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

10 MESES | 01 SET A 30 JUN

LGC INCLUI

Projeto em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa - MOV'IN

GRATUITO

20€ SEGURO ANUAL

10 MESES | 01 SET A 30 JUN

LGC FORMAÇÃO

Esgrima | Ginástica Acrobática | Ginástica Artística Feminina | Ginástica Artística Masculina | Hip Hop | Infantil | Judo | Karaté Kids | Parkour | Raparigas +6 anos | Rítmica de Grupo +6 anos | Trampolins

36€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

10 MESES | 01 SET A 30 JUN

LGC REPRESENTAÇÃO

Espécia Raparigas* | Flickings | Mista | Olisipo* | Raparigas +9 anos | Rítmica de Grupo +9 anos

36€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO) | *20€

29€ SEGURO ANUAL

10 MESES | 01 SET A 31 JUL

LGC COMPETIÇÃO

Ginástica Acrobática | Ginástica Artística Feminina (2ª Divisão e Divisão Base) | Ginástica Artística Masculina | Judo | Trampolins

50€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

38€ SEGURO ANUAL

11 MESES | 01 SET A 31 JUL

LGC COMPETIÇÃO +

Ginástica Artística Feminina 1ª Divisão

59€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

38€ SEGURO ANUAL

11 MESES | 01 SET A 31 JUL

LGC FIT

Acesso à Sala de Exercício, Aulas de Grupo (online e presenciais), Artes Marciais e Desportos de Combate.

Inclui Avaliações Físicas e Planos de Treino Personalizados gratuitos.

Nota: entre 1 e 31 de Agosto, as Aulas de Grupo poderão sofrer alterações de horário

36€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

12 MESES

LGC GYMNASTICS FOUNDATION

Adult Gymnastics ou Gymnastics Strength Training | 2x por semana

42€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

11 MESES | 01 SET A 31 JUL

LGC GYMNASTICS FOUNDATION +

Adult Gymnastics ou Gymnastics Strength Training | 3x por semana

49€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

11 MESES | 01 SET A 31 JUL

LGC SÉNIOR

Sócios com idade igual ou superior a 65 anos na data de inscrição oferecendo o acesso ao LGC FIT no horário de 2ª a 6ª feira das 10h00 às 18h00 e aos Sábados das 09h00 às 13h00

26€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

20€ SEGURO ANUAL

12 MESES

HORÁRIOS

LGC PLAY

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Ginástica p/ Bébés	-36 meses	10h15 11h00	Sáb	3.2	Mercês Dias
Pais e Filhos	+6	11h00 12h00	Sáb	3.2	Mercês Dias
Sábados no LGC	4/10	10h00 11h00	Sáb	PAV 5	Ana Ferreira, Catarina Oliveira

LGC 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 20h30	2ª e 4ª	1.1	Inês Vilhena

LGC INCLUI

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Mov'in	+10	a definir com o professor			Mariana Freitas

LGC FORMAÇÃO

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Esgrima	+5	17h45 18h30	4ª e 6ª	Estúdio 4	Débora Nogueira
Esgrima	+10	18h30 19h30	4ª e 6ª	Estúdio 4	Débora Nogueira
Ginástica Acrobática	+6	17h30 18h30	2ª, 4ª, 6ª	3.1	Bernardo Simões
Ginástica Acrobática	+6	17h30 18h30	3ª e 5ª	3.1	Bernardo Simões
Ginástica Artística Feminina (Benj)	5/6	18h00 19h15	3ª e 5ª	3.2	Inês Cortez
Ginástica Artística Masculina	7/8	17h00 18h00	3ª e 5ª	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	2ª e 4ª	PAV 7	Luís Botelho
Hip Hop	+6	18h00 19h00	3ª e 5ª	1.1	Joana Gonçalves
Infantil	3/4	17h00 17h45	3ª e 5ª	3.2	Catarina Oliveira
Infantil	-6	17h15 18h00	2ª e 4ª	4.2	Miguel Almeida
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	4.1	Estevão Trindade, Rita Menezes
LGC Escolas Mini Trampolim	+6	18h00 18h50	2ª, 4ª e 6ª	4.1	
Parkour	+6	18h30 19h30	2ª e 4ª	3.1	André Freitas
Parkour	+10	19h30 20h30	2ª e 4ª	3.1	André Freitas
Parkour	+14	20h00 21h30	2ª e 4ª	3.1	André Freitas
Raparigas +6 anos	+6	17h30 18h50	3ª e 5ª	4.1	Ana Severo
Rítmica de Grupo +6 anos	+6	17h45 18h45	3ª e 5ª	1.1	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

LGC REPRESENTAÇÃO

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Especial Raparigas	+18	20h50 22h00	3ª	4.1	Marta Costa
Flickings	+14	20h20 22h00	2ª, 4ª, 6ª	4.1	
Mista	+9	19h10 20h00	2ª, 4ª, 6ª	4.1	
Olisipo	+35	18h50 20h20	6ª	3.1	Joseph Azevedo
Raparigas +9 anos	+9	19h10 20h30	3ª e 5ª	4.1	Ana Severo
Rítmica de Grupo +9 anos	+9	19h00 20h30	3ª e 6ª	3.1	Joana Mendes

LGC COMPETIÇÃO

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Ginástica Acrobática	+8	18h00 21h30	2ª a 6ª	PAV 5	Bernardo Simões, Sara Casal
Ginástica Acrobática		10h00 13h30	Sáb	PAV 5	
Ginástica Artística Feminina	+8	18h00 20h00	2ª, 3ª, 5ª, 6ª	PAV 5	Bernardo Simões, Sara Casal
Ginástica Artística Feminina (1ª Divisão Infantil)	2013/14	17h30 19h00	2ª, 4ª, 6ª	3.2	Luísa Guimarães
Ginástica Artística Feminina (base iniciadas)		09h30 11h30	Sáb	3.2	
Ginástica Artística Feminina	2010/11/12	18h00 19h30	2ª, 4ª, 6ª	PAV 7	Inês Cortez
Ginástica Artística Feminina (base iniciadas)		10h30 11h30	Sáb	PAV 7	
Ginástica Artística Feminina (base. juv. jun. sen)	<=2009	19h30 21h30	2ª, 3ª e 5ª	PAV 7	Luísa Guimarães, Matilde David
Ginástica Artística Feminina (base iniciadas)		09h30 11h30	Sáb	PAV 7	
Ginástica Artística Feminina (II Divisão)	<=2009	19h30 21h00	2ª, 4ª, 6ª	PAV 7	Inês Cortez, Luísa Guimarães
Ginástica Artística Masculina	>=2008	17h30 21h00	2ª a 5ª	PAV 7	Bruno Narra, José Augusto, Luís Botelho
Ginástica Artística Masculina (pré-competição)	>=2013	18h00 20h30	2ª, 3ª, 5ª, 6ª	PAV 7	Bruno Narra, José Augusto, Luís Botelho
Judo	+12	10h00 13h00	Sáb	PAV 7	
Judo	+12	20h00 21h00	2ª, 4ª, 6ª	4.2	Miguel Almeida
Trampolins (pré-competição)	+12	17h30 21h00	2ª a 6ª	PAV 5	Luís Nunes, Marta Carneira, Ruben Esteves
Trampolins	+8	17h30 19h30	2ª, 4ª, 6ª	PAV 5	Luís Nunes, Marta Carneira, Ruben Esteves

LGC COMPETIÇÃO +

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Ginástica Artística Feminina (1ª Divisão Infantil)	2011/12/13	17h00 19h30	2ª, 4ª, 6ª	PAV 7	Sara Carvalho
Ginástica Artística Feminina (1ª Divisão)	<=2009	09h00 12h30	Sáb	PAV 7	
Ginástica Artística Feminina (1ª Divisão)	<=2009	17h00 20h30	2ª a 6ª	PAV 7	Paula Barata, Inês Cortez
Ginástica Artística Feminina (1ª Divisão)	<=2009	09h00 13h00	Sáb	PAV 7	

LGC FIT

CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Alongamentos & Postura	+16	17h45 18h30	5ª	1.2	Rita Rato
Aikido	+16	19h30 21h00	3ª e 5ª	4.2	Nelson Capote
Barra no Chão	+16	19h35 20h20	2ª e 6ª	2.1	Rita Rato
Capoeira	+16	19h10 20h00	3ª e 5ª	2.2	Enis Monteiro
Cycling & Core	+16	12h45 13h45	3ª e 5ª	1.2	Luís Pinheiro
Cycling & Core	+16	18h50 19h35	5ª	1.2	Luís Pinheiro
HIIT	+16	17h45 18h30	2ª e 4ª	1.2	Pedro Varandas Humberto Dantas
HIIT	+16	18h50 19h35	3ª e 6ª	1.2	Humberto Dantas Carlos Oliveira
HIIT	+16	08h00 08h45	3ª	2.1	Tiago Neves
HIIT	+16	17h45 18h30	4ª	1.2	Humberto Dantas
HIIT	+16	19h35 20h20	4ª	2.1	Tiago Neves
HIIT	+16	10h00 10h45	Sáb	2.1	
HIIT	+16	07h15 08h00	6ª	2.1	Tiago Neves
Karaté Shotokan	+16	19h40 22h00	3ª e 5ª	2.4	Victor Miranda
Kick Boxing	+16	20h15 21h45	2ª e 4ª	2.2	Mário Rui
Krav Maga	+16	19h00 19h55	2ª, 4ª, 6ª	2.2	André Duque
Kung Fu	+16	18h00 19h20	3ª e 5ª	2.4	Mafalda Costa e José Lima
Localizada	+16	18h30 19h15	3ª e 5ª	2.1	
Localizada	+16	07h15 08h00	4ª	2.1	Tiago Neves
Localizada	+16	18h50 19h35	6ª	1.2	Humberto Dantas
Localizada	+16	12h45 13h30	6ª	2.1	Carlos Oliveira
Localizada	+16	17h45 18h30	6ª	2.1	Carlos Oliveira
Pilates	+16	07h15 08h00	2ª	2.1	Tiago Neves
Pilates	+16	12h45 19h15	2ª, 4ª, 6ª	2.1	Rita Rato Tiago Neves
Pilates	+16	12h45 13h30	3ª e 5ª	2.4	Estela Inácio
Pilates	+16	17h45 18h30	3ª	1.2	Humberto Dantas
Pilates	+16	19h35 20h20	3ª e 5ª	2.1	
Pilates	+16	08h00 08h45	5ª	2.1	Tiago Neves
Pilates	+16	11h05 11h50	Sáb	2.1	
Sevilhanas Elementar	+16	19h00 20h00	3ª e 5ª	1.1	Sofia Abraços
Sevilhanas Avançado	+16	20h00 21h00	3ª e 5ª	1.1	Sofia Abraços
Yoga	+16	12h30 13h30	2ª e 4ª	2.4	Paulo Antunes
Yoga	+16	19h00 20h00	2ª, 4ª, 6ª	2.4	Susana Sousa Paulo Antunes
Zumba & Dance Fusion	+16	18h50 19h35	2ª	1.2	Cláudia Mansos



Proibido entrar com sapatos da rua

