

LGC Formação

11 meses 1 Set – 31 Jul	36€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
G. Acrobática	+6	17h30 18h30	2ª, 4ª e 6ª 3ª e 5ª	3.1	Bernardo Simões
G. Artística Feminina (Benj)	2016/17	18h00 19h15	3ª e 5ª	3.2	Catarina Carneiro
G. Artística Masculina	5/7	17h00 18h30	3ª e 5ª	PAV 7	Luís Botelho
Tik Tok Dance	+6	18h00 19h00	3ª e 5ª	1.1	Martina Prudêncio
Infantil	3/4	17h00 17h45	3ª e 5ª	3.2	
Infantil	4/5	17h15 18h00	2ª e 4ª	3.2	Catarina Oliveira
Judo	4/7	17h45 18h30	3ª e 5ª	4.2	
Judo	8/12	18h00 19h00	2ª, 4ª e 6ª	4.2	
Karaté Kids	4/7	17h00 17h45	3ª e 5ª	4.2	Estevão Trindade,
Karaté Kids	8/12	18h30 19h30	3ª e 5ª	4.2	Rita Menezes
Kung Fu Kids	+6	17h00 18h00	2ª e 4ª	4.2	José Lima
Raparigas +6	+6	17h45 19h00	3ª e 5ª	4.1	Ana Severo
Rítmica de Grupo +6	+6	17h45 18h30	4ª	4.1	Joana Mendes
		09h30 10h15	Sáb	4.1	
Trampolins I	+6	17h30 18h30	3ª e 5ª	PAV 5	Luís Nunes e Ruben Esteves
Trampolins II	+6	18h30 19h30	3ª e 5ª		

LGC Competição

11 meses 1 Set – 31 Jul	50€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 38€
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Ginástica Acrobática	+8	18h00 21h30 10h00 13h30	2ª a 6ª Sáb	PAV 5	Bernardo Simões, Sara Casal
G. Acrobática (pré-competição)	+8	18h00 20h00	2ª, 4ª e 6ª	PAV 5	Bernardo Simões, Sara Casal
G. Artística Feminina (base infantis)	2014/15	18h00 19h30	2ª, 4ª e 6ª 3ª e 5ª	3.2	Luísa Guimarães Matilde David
G. Artística Feminina (base iniciadas)	2011/12/13	18h00 19h30	2ª, 4ª e 6ª	3.2	Matilde David
G. Artística Feminina (base. juv. jun. sen)	<=2010	19h30 21h30 19h30 21h30	2ª, 3ª e 5ª 2ª, 4ª e 6ª	3.2 / PAV 7	Catarina Carneiro, Matilde David e Luísa Guimarães
G. Artística Masculina (Base)	+8	18h30 20h00	2ª, 4ª e 6ª		Luís Botelho
G. Artística Masculina (1ª Divisão e Elite)	+8	10h00 13h00 17h00 21h00	Sáb. 2ª a 6ª	PAV 7	Bruno Narra e José Augusto
Trampolins	+12	17h30 21h00	2ª a 6ª		Luís Nunes,
Trampolins (pré-competição)	+8	17h30 19h30	2ª, 4ª e 6ª	PAV 5	Marta Cameira e Ruben Esteves

LGC Competição +

11 meses 1 Set – 31 Jul	59€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 38€
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
G. Artística Feminina (1ª Divisão Infantis)	2012/13/14	17h00 19h30 09h00 12h30	2ª, 3ª, 4ª, 6ª Sáb.	PAV 7	Sara Carvalho
G. Artística Feminina (1ª Divisão)	<=2011	17h00 20h30 09h00 13h00	2ª a 6ª Sáb.	PAV 7	Adrian Gomes, Inês Cortez e Marta Damásio
G. Artística Feminina (2ª DIVISÃO)	<=2010	19h30 21h30	2ª a 6ª	3.2 / PAV 7	Inês Cortez, Catarina Carneiro e Matilde David

LGC Fitness

Classe	Horário	Dias	Sala	Professores	Idade +16
Alongamentos & Postura	17h45 18h30	5ª	1.2	Rita Rato	
	12h45 13h30	6ª	2.1	Carlos Oliveira	
Aikido	19h30 21h00	3ª e 5ª	4.2	Nelson Capote	
Barra de Chão	19h35 20h20	2ª e 6ª	2.1	Rita Rato	
Cycling & Core	12h45 13h45	3ª e 5ª	1.2	Luís Pinheiro	
Cycling & Hiit	18h50 19h35	3ª e 5ª	1.2	Humberto Dantas e Luís Pinheiro	
Dança Classica	19h00 20h00	5ª	1.1	Rita Rato	
	19h00 20h00	3ª	1.1	Sofia Abraços	
	17h45 18h30	2ª	2.1	Pedro Varandas	
HIIT	08h00 08h45	3ª	2.1		Tiago Neves
	07h15 08h00	4ª	2.1		
	19h35 20h20	4ª	2.1		
Karaté Shotokan	19h30 21h00	3ª e 5ª	2.4	Victor Miranda	
Kick Boxing	20h00 21h30	2ª e 4ª	2.2	Mário Rui	
Krav Maga	19h00 20h00	2ª, 4ª e 6ª	2.2	André Duque	
GAP	12h45 13h30	2ª	2.1	Elsa McDonald	
	07h15 08h00	3ª	2.1	Tiago Neves	
	17h45 18h30	4ª	2.1	Isabel Vilella	
	18h40 19h25	5ª	2.1	Humberto Dantas	
	07h15 08h00	2ª e 6ª	2.1	Tiago Neves	
Pilates	08h00 08h45	5ª	2.1	Tiago Neves	
	11h00 11h45	Sáb.	2.1	Ana Mata	
	12h45 13h30	3ª e 5ª	2.1	Rita Rato	
	17h45 18h30	3ª	2.1	Humberto Dantas	
	18h40 19h25	4ª e 6ª	2.1	Rita Rato e Tiago Neves	
	19h35 20h20	3ª e 5ª	2.1	Carlos Oliveira e Humberto Dantas	
Step	18h50 19h35	6ª	1.2	Carlos Oliveira	
	07h15 08h00	5ª	2.1	Tiago Neves	
Treino Funcional	18h40 19h25	3ª	2.1	Carlos Oliveira	
	12h45 13h30	4ª	2.1	Elsa McDonald	
	18h50 19h35	4ª	1.2	Isabel Vilella	
	17h45 18h30	6ª	2.1	Carlos Oliveira	
	10h00 10h45	Sáb.	2.1	Ana Mata	
Yoga	12h30 13h30	2ª e 4ª	EST 5	Vera Saraiva	
	19h00 20h00	2ª e 4ª	EST 5	Susana Sousa Paula Pimenta	
Zumba	18h50 19h35	2ª	1.1	Cláudia Mansos	

- INCLUI O ACESSO À SALA DE EXERCÍCIO COM AVALIAÇÕES FÍSICAS E PLANOS DE TREINO PERSONALIZADOS GRATUITOS!!

ABERTA DAS 07H00 ÀS 21H30 E SÁBADOS DAS 09H00 ÀS 13H00.

Condições

HIGIENE E SEGURANÇA

As boas práticas de Higiene e Segurança recomendadas pela DGS vão ser mantidas, em especial as que respeitam às salas de atividades desportivas.

LGC - UMA ASSOCIAÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

Como Associação - sem fins lucrativos e de Utilidade Pública - o LGC está vocacionado para a prática desportiva exclusiva para os seus Associados, cujas condições constam dos Estatutos e Regulamento Interno. Em particular, refere-se a quota que é aprovada em Assembleia Geral e que, para a presente época, se mantém: Até aos 11 anos 5€ por trimestre, dos 12 aos 17 anos 10€ por trimestre e a partir dos 18 anos 15€ por trimestre.

CARTÕES LGC FAMÍLIA E LGC FAMÍLIA +

A adesão ao Cartão LGC FAMÍLIA permite o acesso dos Adultos a qualquer uma das modalidades do LGC FIT e das Crianças ao LGC PLAY, LGC FORMAÇÃO, LGC DANÇA e LGC REPRESENTAÇÃO ou no cartão LGC Família +, LGC Competição e LGC Competição +. A estes Cartões está associada uma inscrição anual com pagamentos iguais e consecutivos até ao final da época.

SEGURO DESPORTIVO

O Seguro Desportivo é geral e obrigatório com cobertura até 5 mil euros e está sujeito a franquia.

TAXAS FEDERATIVAS

O valor do Seguro desportivo das áreas de representação e competição incluem a taxa de filiação nas respetivas federações.

PARTICIPAÇÃO EM PROVAS E TORNEIOS

O plano de participação em Torneios, Campeonatos ou outras provas e respetivas despesas serão apresentados a cada Classe no início da época para conhecimento e decisão individual.

SUSPENSÃO DA INSCRIÇÃO

Em casos de força maior (como incapacidade física, por um período superior a 30 dias, desemprego, ou outras devidamente justificadas), o Associado tem direito à suspensão ou cancelamento das mensalidades futuras e à devolução de valores futuros, eventualmente pagos.

DEVOLUÇÕES

O LGC procede à devolução de qualquer montante liquidado, correspondente ao período não usufruído, nos casos de força maior.

DESCONTOS

Para inscrições anuais em mais de uma Classe, é oferecido um desconto de 50% na Classe de menor valor. Os membros da mesma família inscritos individualmente têm direito a redução de 10% na inscrição de menor valor. Os descontos não são acumuláveis.

INTERRUPÇÕES

Natal de 26 a 30 de Dezembro
Carnaval de 20 a 22 Fevereiro
Páscoa de 3 a 6 Abril,
apenas para os cartões LGC PLAY, LGC DANÇA e LGC FORMAÇÃO.
Encerramento do Clube nos dias 24 e 31 Dezembro, 31 de Agosto - Higieneização Geral das instalações, Feriados Nacionais e Municipal.

CANCELAMENTO DE AULAS

O Clube reserva-se ao direito de cancelar aulas quando a frequência média seja regularmente inferior a 10 praticantes.

MODO DE PAGAMENTO

Os valores aqui considerados são em regime de débito direto. Os pagamentos efectuados ao balcão acresce uma taxa de 10€.

LGC Play

11 meses 1 Set – 31 Jul	26€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Ginástica p/ Bebés	-36 meses	10h15 11h00	Sábado	3.2	Mercês Dias
Sábados no LGC	4/10	10h00 11h00	Sábado	Pav 5	Paula Ribeiro, Catarina Oliveira

LGC Dança

11 meses 1 Set – 31 Jul	43€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Dança Clássica	3/5	17h30 18h15	2ª e 4ª	1.1	Inês Vilhena
Dança Clássica	+6	18h30 19h30			

LGC Representação

11 meses 1 Set – 31 Jul	36€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 29€
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Especial Raparigas	+18	20h30 22h00	3ª	4.1	Marta Costa
Mista	+9	18h30 19h30	2ª, 4ª, 6ª	3.1	Mariana Baganha
Olisipo	+35	19h00 20h30	3ª	1.1	Joseph Azevedo
Raparigas +9	+9	19h00 20h30	3ª e 5ª	4.1	Ana Severo
Scarpinas	+9	18h30 20h00 10h30 12h00	4ª Sáb.	4.1	Joana Mendes

LGC Inclui

11 meses 1 Set – 31 Jul	0€ /mês
-----------------------------------	----------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Mov'in	+10	a definir	a definir	a definir	Mariana Freitas

*Projeto em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa - MOV'IN, para cidadãos com necessidades especiais.

LGC Família

Acesso ao LGC FIT, LGC PLAY, LGC FORMAÇÃO, LGC REPRESENTAÇÃO e LGC DANÇA	1 Adulto 1 Criança	49.90€*/mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€**
--	-----------------------	---------------------------------------	----------------------

*Acresce 10€ mensais por cada membro adicionado, para além dos já incluídos.

** Seguro Anual 20€ p/ pessoa e/ou seguro Representação.

LGC Família +

Acesso ao LGC FIT, LGC PLAY, LGC FORMAÇÃO, LGC DANÇA, LGC REPRESENTAÇÃO, LGC COMPETIÇÃO e LGC COMPETIÇÃO +	1 Adulto 1 Criança*	65€/mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual **
--	------------------------	-----------------------------------	-------------------

*Acresce 20€ mensais por cada membro adicionado, para além dos já incluídos.

** Seguro Anual 20€ p/ pessoa e/ou seguro Competição e/ou Representação.

LGC Fit

Livre Trânsito	Anual	36€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
----------------	-------	------------------------------------	--------------------

LGC Sénior

Livre Trânsito	Anual	26€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
----------------	-------	------------------------------------	--------------------

Família Universitária

Livre Trânsito	2 a 5 Amigos	A partir de 16€/mês*	+ Seguro Anual 20€
----------------	--------------	-----------------------------	--------------------

*numa inscrição com 5 amigos, 16€ mensais por amigo, a débito direto.

Gymnastics Foundation +

11 meses 1 Set – 31 Jul	3x Semana	49€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
-----------------------------------	------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Adult Gymnastics	+16	07h15 08h15	2ª, 4ª e 6ª	PAV 5/7	Gustavo Simões
	+16	11h30 12h30	2ª, 4ª e 6ª	PAV 5/7	Bernardo Simões
Gymnastics Strength Training	+16	12h45 13h45	2ª, 4ª e 6ª	4.1 e PAV 5/7	Bernardo Simões

- INCLUI ACESSO À SALA DE EXERCÍCIO!

Gymnastics Foundation

11 meses 1 Set – 31 Jul	2x Semana	42€ /mês (Débito Direto)	+ Seguro Anual 20€
-----------------------------------	------------------	------------------------------------	--------------------

Classe	Idade	Horário	Dias	Sala	Professores
Adult Gymnastics	+16	07h15 08h15	2ª, 4ª e 6ª	PAV 5/7	Gustavo Simões
	+16	11h30 12h30	3ª e 5ª	PAV 5/7	Bernardo Simões
Gymnastics Strength Training	+16	12h45 13h45	3ª e 5ª	4.1 e PAV 5/7	Bernardo Simões

- INCLUI ACESSO À SALA DE EXERCÍCIO!