





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

e saída da sala

Desinfetar as mãos à entrada



Mantenha as medidas de distanciamento: . 2 mt se não estiver a praticar exercício

Proibido entrar com sacos e

mochilas nas salas de aula

prática de exercício

3 mt durante a prática de exercício

LGC FAMÍLIA Direccionado para o agregado familiar (1 adulto e 1 criança) - por cada

ADESÃO FAMÍLIA

+ LGC FORMAÇÃO

49,90€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO) 20€ SEGURO ANUAL LGC FAMÍLIA +

20€ SEGURO ANUAL

20€ SEGURO ANUAL

12 MESES

10 MESES | 01 SET A 30 JUN

20€ SEGURO ANUAL 10 MESES | 01 SET A 30 JUN

20€ SEGURO ANUAL 10 MESES | 01 SET A 30 JUN

20€ SEGURO ANUAL 10 MESES I 01 SET A 30 JUN

11 MESES | 01 SET A 31 JUL

PROFESSORES

PROFESSORES

Inês Vilhena

Inês Vilhena

Inês Vilhena

Luís Botelho

Luís Botelho

Joana Gonçalves

Catarina Oliveira

Catarina Oliveira

Miguel Almeida

David Dias

Ana Severo

Joana Mendes

Mariana Baganha

Mariana Baganha

Joseph Azevedo

Ana Severo

Joana Mendes

PROFESSORES

Luísa Guimarães

Miguel Almeida

PROFESSORES

Sofia Abraços

Paulo Antunes

Cláudia Mansos

PROFESSORES

Bernardo Simões

Bernardo Simões

PROFESSORES

Gustavo Simões

Bernardo Simões

Bernardo Simões

utilização

Susana Sousa | Paulo Antunes

Desinfetar cada equipamento após

Inês Cortez

Bernardo Simões, Sara Casal

Bernardo Simões, Sara Casal

Luísa Guimarães, Matilde David

Inês Cortez, Luísa Guimarães

Bruno Narra, José Augusto, Luís Botelho

Bruno Narra, José Augusto, Luís Botelho

Luís Nunes, Marta Cameira, Ruben Esteves

Luís Nunes, Marta Cameira, Ruben Esteves

Ana Sofia Figueiredo

Estevão Trindade, Rita Menezes

Ana Ferreira, Catarina Oliveira

Mercês Dias

Mercês Dias

membro familiar acresce 10,00€, avós incluídos | Acesso ao LGC FIT + LGC PLAY

Direccionado para o agregado familiar (1 adulto e 1 criança) - por cada membro familiar acresce 20,00€, avós incluídos | Acesso ao LGC FIT + LGC PLAY

65€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

LGC FAMÍLIA UNIVERSITÁRIA Direccionado para 2 Universitários - por cada praticante a mais, acresce 10,00€,

49,90€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO) 20€ SEGURO ANUAL 12 MESES

até um máximo de 5 | Acesso ao LGC FIT

+ LGC FORMAÇÃO + LGC COMPETIÇÃO

ADESÃO INDIVIDUAL

LGC PLAY

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

Masculina | Hip Hop | Infantil | Judo | Karaté Kids | Raparigas +6 anos

LGC DANÇA

GRATUITO

26€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

43€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

Dança Clássica

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

LGC INCLUI

Rítmica de Grupo +6 anos | Trampolins

LGC FORMAÇÃO

Esgrima | Ginástica Acrobática | Ginástica Artística Feminina | Ginástica Artística

36€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO) | *20€ | 29€ SEGURO ANUAL | 10 MESES | 01 SET A 31 JUL

LGC REPRESENTAÇÃO Especial Raparigas* | Flickings | Mista | Olisipo* | Raparigas +9 anos

Rítmica de Grupo +9 anos

LGC COMPETIÇÃO

LGC COMPETIÇÃO +

Ginástica Artística Feminina 1ª Divisão

36€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

Ginástica Acrobática | Ginástica Artística Feminina (2ª Divisão e Divisão Base) Ginástica Artística Masculina | Judo | Trampolins 11 MESES | 01 SET A 31 JUL 50€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO) 38€ SEGURO ANUAL

LGC FIT

36€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

LGC SÉNIOR

59€ MENSAIS (DÉBITO DIRETO)

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

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

38€ SEGURO ANUAL

20€ SEGURO ANUAL **LGC GYMNASTICS FOUNDATION +**

Adult Gymnastics ou Gymnastics Strength Training | 3x por semana

Adult Gymnastics ou Gymnastics Strength Training | 2x por semana

LGC GYMNASTICS FOUNDATION

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

HORÁRIOS

HORÁRIO

10h15 | 11h00

11h00 | 12h00

10h00 | 11h00

HORÁRIO

17h30 | 18h10

18h30 | 19h10

19h30 | 20h30

17h30 | 19h00

20h00 | 21h00

18h00 | 19h00

17h00 | 17h45

17h15 | 18h00

17h45 | 18h30

18h00 | 19h00

18h30 | 19h30

18h00 | 18h50

17h30 | 18h50

17h45 | 18h30

20h20 | 22h00

19h10 | 20h00

18h50 | 20h20

19h10 | 20h30

HORÁRIO

18h00 | 21h30

10h00 | 13h30

18h00 | 20h00

17h30 | 19h00

09h30 | 11h30

18h00 | 19h30

10h30 | 11h30

19h30 | 21h30

09h30 | 11h30

19h30 | 21h30

17h30 | 21h00

18h00 | 20h30

10h00 | 13h00

20h00 | 21h00

17h30 | 21h00

17h30 | 19h30

HORÁRIO

18h30 | 20h00 - 10h00 | 11h30 3° Sab

IDADE

-36 meses

+6

4/10

IDADE

3/5

6/8

+8

9/10

11/19

+6

3/4

4/5

- 6

-12

+6

+6

+6

+6

+9

+35

+9

IDADE

2013/14

<=2009

>=2008

>=2013

IDADE

+16

+16

+16

+16

+16

+16

LGC GYMNASTICS FOUNDATION

.GC GYMNASTICS FOUNDATION +

IDADE

IDADE

SEGURO DESPORTIVO

TAXAS FEDERATIVAS

SUSPENSÃO DA INSCRIÇÃO

+16

+16

+16

+16

+16

Proibido entrar com sapatos da rua

SALA DE EXERCÍCIO

+12

+12

2010/11/12

+8

+8

LGC COMPETIÇÃO

Dança Clássica Dança Clássica **LGC INCLUI**

LGC DANÇA

LGC PLAY

CLASSE

Pais e Filhos

CLASSE

CLASSE Mov'in

CLASSE

Hip Hop

Infantil

Infantil

Judo

Judo

Flickings

Mista

Olisipo

CLASSE

(base infantis)

(base iniciadas)

(base. juv. jun. sen)

(pré-competição)

Judo

CLASSE

Flamenco Intermédio

Zumba & Dance Fusion

Segunda a Sexta-feira

Adult Gymnastics

Adult Gymnastics

Adult Gymnastics

Gymnastics Strength Training

Gymnastics Strength Training

Sábados

Yoga

Yoga

Raparigas +9 anos

Ginástica Acrobática

Ginástica Acrobática (pré-competição)

Ginástica Artística Feminina (II DIVISÃO) <=2009

Ginástica Artística Feminina

Ginástica Artística Feminina

Ginástica Artística Feminina

Ginástica Artística Masculina

Ginástica Artística Masculina

Rítmica de Grupo +9 anos

Dança Clássica

Ginástica p/ Bébés

Sábados no LGC

	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
	+10	a definir com o professor			Mariana Freitas
.GC FORMA		HORÁRIO	DIAC	CALA	PROFESSORES
	IDADE	HUKAKIU	DIAS	SALA	PROFESSORES

DIAS

Sáb

Sáb

Sáb

DIAS

2ª e 4ª

2ª e 4ª

2ª e 4ª

2ª,4ª e 6ª

2ª e 4ª

3° e 5°

3° e 5°

2ª e 4ª

3° e 5°

3° e 5°

3° e 5°

3° e 5°

2ª,4ª,6ª

2ª,4ª,6ª

6ª

DIAS

2ª a 6ª

2a,3a,5a,6a

2^a, 4^a, 6^a

2^a, 4^a, 6^a

Sáb

Sáb

Sáb 2ª, 3ª e 5ª

Sáb

Sáb

2ª,4ª,6ª

2ª a Sáb

2ª,4ª,6ª

2ª a 6ª

DIAS

2^a, 4^a, 6^a

2ª,3ª,5ª,6ª

2ª, 4ª e 6ª

2ª, 4ª e 6ª

SALA

3.2

3.2

PAV 5

SALA

1.1

1.1

1.1

PAV 7

PAV 7

1.1

3.2

3.2

4.2

4.2

4.2

4.1

4.1

1.1

4.1

3.1

4.1

SALA

PAV 5

PAV 5

PAV 5

3.2

3.2

PAV 7

PAV 5

PAV 5

SALA

4.2

3.1 e 4.1

Ginástica Artística Masculina Ginástica Artística Masculina Ginástica Artística Masculina

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 e 6ª	3.1	Bernardo Simões
Ginástica Acrobática	+6	17h30 18h30	3° e 5°	3.1	Bernardo Simões
Ginástica Artística Feminina (Benj)	5/6	18h00 19h15	3° e 5°	3.2	Inês Cortez
Ginástica Artística Masculina	7/8	17h00 18h00	3° e 5°	PAV 7	Luís Botelho

Karaté Kids

LGC Escolas | Mini Trampolim

Rítmica de Grupo +6 anos

Raparigas +6 anos

	CLASSE	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES		
	EGG KEI KES							
LGC REPRESENTAÇÃO								
	Trampolins II	+6	18h30 19h30	3° e 5°	PAV 5	Luis Nunes, Ruben Esteves		
	Trampolins I Trampolins II	+6	17h30 18h30 18h30 19h30	3° e 5° 3° e 5°	PAV 5 PAV 5	Luís Nunes, Ruben Esteves Luís Nunes, Ruben Esteves		

Trampolins Trampolins (pré-competição) +8 LGC COMPETIÇÃO +

Ginástica Artística Feminina	2011/12/13	17h00 19h30	2°, 4°, 6°	PAV 7	Sara Carvalho
(1ª Divisão Infantis)		09h00 12h30	Sáb	PAV 7	
Ginástica Artística Feminina	<=2009	17h00 20h30	2ª a 6ª	PAV 7	Paula Barata, Inês Cortez
(1ª Divisão)		09h00 13h00	Sáb	PAV 7	
LGC FIT	IDADE	HORÁRIO	DIAS	SALA	PROFESSORES
Alongamentos & Postura	+16	17h45 18h30	5 ª	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 20h30	3° e 5°	2.2	Enir Monteiro
Cycling & Core	+16	12h45 13h45	3° e 5°	1.2	Luis Pinheiro
Cycling & Core	+16	18h50 19h35	5ª	1.2	Luis Pinheiro
HIIT	+16	17h45 18h30	2ª e 4ª	1.2	Pedro Varandas I 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	19h35 20h20	4ª	2.1	Tiago Neves

HIIT	+16	19h35 20h20	4 ^a	2.1	Tiago Neves	
HIIT	+16	10h00 10h45	Sáb	2.1	Ana Mata	
HIIT	+16	07h15 08h00	6ª	2.1	Tiago Neves	
Karaté Shotokan	+16	19h40 22h00	3° e 5°	2.4	Victor Miranda	
Kick Boxing	+16	20h15 21h45	2ª e 4ª	2.2	Mário Rui	
Krav Maga	+16	19h00 19h55	2°,4°,6°	2.2	André Duque	
Kung Fu	+16	18h00 19h20	3° e 5°	2.4	Mafalda Costa e José Lima	
Localizada	+16	18h30 19h15	3° e 5°	2.1	Carlos Oliveira e Rita Lisboa	
Localizada	+16	07h15 08h00	4ª	2.1	Tiago Neves	
Localizada	+16	18h50 19h35	4ª	1.2	Humberto Dantas	
Localizada	+16	12h45 13h30	2ª e 6ª	2.1	Pedro Varandas I Carlos Oliveira	
Localizada	+16	17h45 18h30	6ª	2.1	Carlos Oliveira	
Pilates	+16	07h15 08h00	2ª	2.1	Tiago Neves	
Pilates	+16	18h30 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	3° e 5°	2.1	Carlos Oliveira e Rita Lisboa	
Pilates	+16	08h00 08h45	5ª	2.1	Tiago Neves	
Pilates	+16	11h05 11h50	Sáb	2.1	Ana Mata	
Sevilhanas Elementar	+16	19h00 20h00	3° e 5°	1.1	Sofia Abraços	

20h00 | 21h00

12h30 | 13h30

19h00 | 20h00

18h50 | 19h35

07h00 | 21h00

09h00 | 13h00

HORÁRIO

11h30 | 12h30

12h45 | 13h45

HORÁRIO

07h15 | 08h15

11h30 | 12h30

12h45 | 13h45

CARTÕES LGC FAMÍLIA E LGC FAMÍLIA +

3° e 5°

2ª e 4ª

2ª,4ª,6ª

2^a

Uso obrigatório de toalha

DIAS

3° e 5°

3° e 5°

DIAS

2ª,4ª,6ª

2ª,4ª,6ª

2°,4°,6°

1.1

2.4

2.4

1.2

SALA

PAV 7

PAV 7

SALA

PAV 7

4.1 e PAV 5/7

COVID-19 Seguindo as normas da Direção Geral de Saúde (DGS), o LGC viu aprovado pela DGS o Plano de Contingência e um Manual de Procedimentos disponível em www.lgc.pt

LGC COMPETIÇÃO

seguradora.

respetivas federações.

Todos os inscritos nas atividades desportivas têm incluído uma apólice de seguro de acidentes pessoal 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 5.000€. 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

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

Em caso de incapacidade temporária para a prática de atividade física por um período superior a 30 dias, desde que devidamente fundamentada, o utente poderá suspender a sua inscrição, que será reativada

em termos definitivos, para a prática de exercício físico; b) situação de desemprego involuntário por um

O(s) adulto(s) usufrui(em) do LGC FIT e a(s) criança(s) do LGC PLAY e/ou LGC FORMAÇÃO e/ou

O acesso ao Cartão LGC FAMÍLIA pressupõe um vínculo de 12 meses com um valor fixo.

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.

DESCONTOS Para inscrições anuais ao balcão ou por pagamento em Sistema de Débitos Diretos em mais de uma Classe, é oferecido um desconto de 50% na Classe de menor valor.

Para os cartões LGC PLAY, LGC DANÇA E LGC FORMAÇÃO - de 20 Dez a 2 Jan | de 28 Fev a 2 Mar | de 11 a 17 Abr. Encerramento do Clube nos dias 24 e 31 Dez | Feriados Nacionais e Municipais.

DEVOLUÇÕES O LGC procede à devolução de qualquer montante liquidado, correspondente ao período não usufruído, nos casos de força maior enunciados e devidamente fundamentados: a) doença incapacitante,

período superior a 3 meses.

Os descontos não são acumuláveis. **INTERRUPÇÕES**

ENCERRAMENTO DE AULAS O Clube reserva-se ao direito de encerrar aulas que tenham menos de 6 praticantes.