ÉPOCA 2023/24

EM MOVIMENTO, EM FORMA, EM FAMÍLIA!

INSCRIÇÃO PE-MAIL:
EMAIL@GUIMARANES.PT

Acesse o desafio!

LGC FITNESS

INCLUI AULAS DE GRUPOS MODALIDADES EM DIVERSAS NÃO ÁREAS: ENDURANCE FÍSICA, VIGOR E BEM-ESTAR, COMPLEMENTADAS COM ATIVAÇÕES FÍSICAS E PLANOS DE TREINO PERSONALIZADOS NA SALA DE EXERCÍCIO.

LGC FITNESS ESPECIAL
19€/mês*
+Seguro Anual 20€
Acesso a:
- Sala de Exercício
- Avaliações Físicas
- Planos de Treino
- Aulas de Grupo
- Aulas Online
- Acumulável c/ descontos e ver cigar

+Quota Trimestral

LGC FITNESS ESPECIAL+
28€/mês*
+Seguro Anual 20€
Acesso a:
- Sala de Exercício
- Avaliações Físicas
- Planos de Treino
- Aulas de Grupo
- Aulas Online
- Acumulável c/ descontos e ver cigar

+Quota Trimestral

LGC FITNESS TOTAL
38€/mês*
+Seguro Anual 20€
Acesso a:
- Sala de Exercício
- Avaliações Físicas
- Planos de Treino
- Aulas de Grupo
- Aulas Online
- Acumulável c/ descontos e ver cigar

+Quota Trimestral

*Desconto Especial 2º e 3º aluno 10% no 1º/2º e no Sábado dos 09:00 às 13:00

LGC FITNESS inclui varias aulas de grupo, sem necessidade de marcação antecipada, possibilidade de acompanhamento por parte dos nossos Professores/Treinadores, acompanhamento de Planos de Treino e avaliações periódicas gratuitas, de acordo com os objetivos e necessidades dos praticantes.

Horários LGC FIT

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SÁBADO
Pilates 09:00 - 09:45 Sala de Exercício	PUMP 09:00 - 09:45 Sala de Exercício	LocalFoods 09:00 - 09:45 Online			LocalFoods 09:00 - 09:45 Online
Pilates 10:00 - 10:45 Sala de Exercício	Pilates 10:00 - 10:45 Sala de Exercício	LocalFoods 10:00 - 10:45 Online	Pilates 10:00 - 10:45 Sala de Exercício	Abdoginástica 10:00 - 10:45 Sala de Exercício	
Pilates 11:00 - 11:45 Sala de Exercício	LocalFoods 11:00 - 11:45 Online	PUMP 11:00 - 11:45 Sala de Exercício	Cycling-Cardio 11:00 - 11:45 Sala de Exercício	Pilates 11:00 - 11:45 Sala de Exercício	
Pilates 18:00 - 18:45 Sala de Exercício	LocalFoods 18:00 - 18:45 Online	PUMP 18:00 - 18:45 Sala de Exercício		Pilates 18:00 - 18:45 Sala de Exercício	LocalFoods 18:00 - 18:45 Online
	HIIT circuits 19:00 - 19:45 Sala de Exercício	LocalFoods 19:00 - 19:45 Online	HIIT circuits 19:00 - 19:45 Sala de Exercício	Cross Fusion 19:00 - 19:45 Sala de Exercício	LocalFoods 19:00 - 19:45 Online
Aeroboxe Cardio 20:00 - 20:45 Sala de Exercício	Pilates 20:00 - 20:45 Sala de Exercício	CARDIO-FITOL 20:00 - 20:45 Sala de Exercício	GINÁSTICA 20:00 - 20:45 Sala de Exercício	GINÁSTICA 20:00 - 20:45 Sala de Exercício	

SALA DE EXERCÍCIO - 2ª Pisa | SEG-SEX 07:00/21:30 E SÁB 09:00/13:00

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO AQUI!

LGC FORMAÇÃO

LGC Play

O LGC DOS MAIS PEQUENOS PROMOVE A MOTRICIDADE INFANTIL COM O DESENVOLVIMENTO DAS VERTENTES COGNITIVA, MOTORA E SOCIAL

1 SET – 31 JUL
11 MESES
28€ /MÊS
+ SEGURO ANUAL
20€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€

GINÁSTICA PI BEBÉS	04 MESES	10:15 / 11:00	SÁB	2	HENRIQUE DIAS
GINÁSTICA PI BEBÉS	12 MESES	10:00 / 11:00	SÁB	PRÉ 1	CATARINA OLIVEIRA E PAULA RIBEIRO

*Quota Anual

LGC Formação

ABRANGE A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E A FORMAÇÃO DESPORTIVA DOS MAIS NOVOS, COMO MEIO DE PROMOÇÃO DO SUCESSO E DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS, NAS ÁREAS DAS GINÁSTICAS, DANÇA, JUDO E KARATE

1 SET – 31 JUL
11 MESES
38€ /MÊS
+ SEGURO ANUAL
20€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€

INFANTIL	3/4	17:00 / 17:45	2ª 5ª	4/5	CATARINA OLIVEIRA
INFANTIL	3/4	18:00 / 18:45	2ª 5ª	4/5	
JUDO	6/8	18:45 / 19:45	2ª 5ª	4/5	CATARINA OLIVEIRA
JUDO	6/8	18:45 / 19:15	2ª 5ª	4/5	
JUDO	9/12	19:15 / 20:15	2ª 5ª	4/5	
KARATE KIDS	4/6	17:15 / 18:00	2ª 5ª	4/5	ESTUDIO TRINQUEZ E RITA MENDES
KARATE KIDS	7/9	18:00 / 19:00	2ª 5ª	4/5	
KARATE KIDS	7/9	18:00 / 19:00	2ª 5ª	4/5	
BARRIGUDOS	18	17:45 / 18:45	3ª 6ª	5/6	MARGARIDA BRAGANÇA
BARRIGUDOS	18	17:45 / 18:45	3ª 6ª	5/6	
PRÉ - MINIS	18	18:45 / 19:45	3ª 6ª	5/6	MARGARIDA BRAGANÇA
ATIVAÇÃO CORPO +4	+4	17:00 / 18:00	2ª 4ª 6ª	5/6	BEATRIZ MARTINS, JOANA RAMOS
INICIAÇÃO GINÁSTICA ACROBÁTICA	+4	17:00 / 18:00	2ª 4ª 6ª	5/6	BERNARDO SIMÕES
INICIAÇÃO GINÁSTICA ACROBÁTICA	+4	18:00 / 19:00	2ª 4ª 6ª	5/6	ANA BEATRIZ / CATARINA CARVALHO
GINÁSTICA ACROBÁTICA FEMININA	+4	17:45 / 19:00	3ª 6ª	5/6	ANA BEATRIZ
TRAMPOLINE	+4	17:00 / 18:30	2ª 4ª	PRÉ 1	LUÍS NUNES, RENAN EDYES E MARTA CARVALHO
TRAMPOLINE +4	+4	17:00 / 18:30	2ª 4ª	PRÉ 1	

*Quota Anual

LGC Dança

INTRODUZ O ENSINO ARTÍSTICO NA ÁREA DA DANÇA, CLÁSSICA, DESENVOLVENDO A LINGUAGEM CORPORAL (DIFICULDADE E ESTIMULANDO O RITMO) E ANALÍTICA (ESTIMULANDO A CRIATIVIDADE)

1 SET – 31 JUL
11 MESES
45€ /MÊS
+ SEGURO ANUAL
20€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€

DANÇA CLÁSSICA	3/5	17:30 / 18:30	2ª 4ª 6ª	5/6	INÊS VILHENA
DANÇA CLÁSSICA	+6	18:30 / 19:30	2ª 4ª 6ª	5/6	

*Quota Anual

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO AQUI!

LGC ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE

CONTEMPLANDO O ACESSO A UMA MODALIDADE, ARDIDO, VARIATE SUPERIOR DO HOCKEYBALL, E INCLUI A FREQUÊNCIA DA SALA DE EXERCÍCIO.

1 SET – 31 JUL
11 MESES
38€ /MÊS
+ SEGURO ANUAL
20€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€

ARDIDO	+14	19:00 / 21:00	2ª 5ª	4/5	NÉLSON CAPOTE
HOCKEY SKATEBOARD	+14	19:00 / 21:00	2ª 5ª	4/5	MARCO FERNANDES, TOMÁS RIO
ROCK BOXING	+14	19:00 / 21:00	2ª 5ª	4/5	

*Quota Anual

SALA DE EXERCÍCIO - 2ª Piso | SEG-SEX 07:00/21:30 E SÁB 09:00/13:00

GYMNASTICS FOUNDATION

GYMNASTICS FOUNDATION É UM PROGRAMA ESPECIALIZADO DE AULAS DE GINÁSTICA ACROBÁTICA, DIRIGIDO A PRATICANTES DE TODAS AS IDADES, COM OS MESMOS OBJETIVOS PARA PARTICIPANTES COM OU SEM EXPERIÊNCIA NA GINÁSTICA.

GYMNASTICS FOUNDATION É O SPECIALIZED GYMNASTICS CLASS PROGRAM FOR ADULTS. IT IS PERFECT PROGRAM IN GYMNASTICS TRAINING IN PORTUGAL SUITABLE FOR PARTICIPANTS WITH OR WITHOUT PREVIOUS GYMNASTICS EXPERIENCE.

Gymnastics Foundation

1 Set – 31 Jul
11 meses
11 months
2x
Semana
per week
44€/mês
month
+Anual Insurance
+ Seguro
Anual 20€

Gymnastics Foundation +

1 Set – 31 Jul
11 meses
11 months
3x
Semana
per week
51€/mês
month
+Anual Insurance
+ Seguro
Anual 20€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€
Desconto Anual: Apenas para quem tem Gymnastics Foundation

*Quota Trimestral

*INCRIÇÕES LIMITADAS E SÃO FEITAS POR FORMA, CASA COM CORRESPONDENCIA A ORDEM DAS INSCRIÇÕES.
*INSCRIPTIONS LIMITED AND MADE BY FORM, MATCHING THE ORDER OF INSCRIPTIONS.

2ª Feira / Monday	3ª Feira / Tuesday	4ª Feira / Wednesday	5ª Feira / Thursday	6ª Feira / Friday	SÁBADO / Saturday
Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30		Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30		Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 10:00-11:45 Training 11:45-12:30
Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 10:00-11:45 Training 11:45-12:30
Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 19:00-20:45 Training 20:45-21:30	Adult Gymnastics 10:00-11:45 Training 11:45-12:30

SALA DE EXERCÍCIO - 2º Piso | SEG-SEX 07:00/21:30 E SÁB 09:00/13:00
Desconto Anual: Apenas para quem tem Gymnastics Foundation

FAÇA A SUA INSCRIÇÃO AQUI!

LGC REPRESENTAÇÃO

CLASSES QUE ALIAM O DESENVOLVIMENTO DA COMPONENTE TÉCNICA AO DOMÍNIO COREOGRÁFICO, PROMOVENDO A EXPRESSÃO CORPORAL, A CRIATIVIDADE E A ARTE DO MOVIMENTO. ESTAS ATIVIDADES REPRESENTAM POR SIS UM DIFERENTE ESTILO DE VIDA, ANIMADO DA ARTE DANÇA/ATLETISMO.

1 Set – 31 Jul
11 meses
38€ /mês
+ Seguro
Anual 33€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€

*Quota Anual

DANÇA MODERNA	+9	19:30 / 20:30	2ª 5ª	4/5		VIVIANA BAGANHA
MASTA	+9	19:00 / 20:00	2ª 5ª	4/5		VIVIANA BAGANHA
BARRIGAS +9	+9	19:00 / 19:45	2ª 3ª 6ª	5/6/12		ANA SIVERO
SCARPINHO	+9	18:30 / 20:00	4ª	3/1/4/5		ANA MENDES / BEATRIZ BRITO
		18:00 / 19:30	SÁB			
TEPECAS BARRIGAS	+18	20:30 / 22:00	3ª	4/5		MARTA COSTA
TOLIARO	+35	19:00 / 20:30	3ª	5/1		JOSEPH AZEVEDO
*Em breve						

REPRESENTAÇÃO EM DIFERENTES SARAUS E GALAS

O PLANO O ORÇAMENTO RELATIVO AS DESPESAS COM PARTICIPAÇÕES EM SARAUS E GALAS A SARAUS E GALAS, DEVERÁ SER APRESENTADO PELO(A) PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL, DEVERÃO SER COMUNICADAS PELAS FEDERAÇÕES, PARA CONHECIMENTO E DECISÃO DEFINITIVA.

LGC COMPETIÇÃO

A GARANTIA DE UM PRECURSO DESPORTIVO DE ELEIÇÃO, QUE COMEÇA NO LGC FORMAÇÃO E QUE SE ESPRAIA ATÉ AOS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO, AS REGIÕES HIDROGRÁFICAS COMPETITIVAS INCLUEM GAIA, SAN TOMBADO, BORDATALO, JUDO E KARATE QUE MUITO HONRAM A NOSSA HISTÓRIA.

1 Set – 31 Jul
11 meses
56€ /mês
+ Seguro
Anual 46€

*Valores apresentados aplicam-se a débito direto. Pagamento em balcão acresce 10€

*Quota Trimestral

JC ACROBÁTICA	+8	18:00 / 21:30	2ª 4ª 6ª			BERNARDO SIMÕES / ANA BEATRIZ
JC ACROBÁTICA (PRÉ-COMPETIÇÃO)	+8	18:00 / 21:30	2ª 4ª 6ª		PRÉ-1	
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)	+10	17:00 / 20:00	2ª 4ª 6ª			
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)		18:00 / 21:00	2ª 4ª 6ª		PRÉ-1	MARTA GARRIDO
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)		18:00 / 21:00	2ª 4ª 6ª			
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)	10/13	18:00 / 19:30	2ª 4ª 6ª	5/2		LUÍS BOTELHO / ANA GUIMARÃES
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)		18:00 / 19:30	2ª 4ª 6ª	5/2		
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)	+14	19:30 / 21:30	2ª 4ª 6ª	5/2		CLIANA RODRIGUES
JC ARTÍSTICA FEMININA (+10)	+14	19:30 / 21:30	2ª 4ª 6ª	5/2		CLIANA RODRIGUES
JC ARTÍSTICA MASCULINA (+10)	+10	17:00 / 21:00	2ª 4ª 6ª		PRÉ-1	JOSÉ AGUIARES / GONÇALO SILVA
JC ARTÍSTICA MASCULINA (+10)		18:00 / 21:00	2ª 4ª 6ª			
TRAMPOLINE (+10 COMPETIÇÃO)	+8	18:00 / 20:00	2ª 4ª 6ª	PRÉ-1		LUÍS NUNES, RENAN EDYES E MARTA CARVALHO
TRAMPOLINE (+10 COMPETIÇÃO)	+8	17:00 / 19:30	2ª 4ª 6ª	PRÉ-1		

PARTICIPAÇÃO EM PROVAS E TORNEIOS

O PLANO E ORÇAMENTO RELATIVO AS DESPESAS COM PARTICIPAÇÕES EM TORNEIOS E CAMPEONATOS A EXPLORAR PELO(A) PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL, DEVERÃO SER APRESENTADOS PELO(A) PROFESSOR(A) RESPONSÁVEL, DEVERÃO SER COMUNICADAS PELAS FEDERAÇÕES, PARA CONHECIMENTO E DECISÃO DEFINITIVA.

CONDIÇÕES PARTICULARES

ADESÃO FAMÍLIA
Descontos especiais para Agregados Familiares (pais e filhos), desportistas dos agrupados familiares com 20% DE DESCONTO no 2º inscrito e de 30% no 3º inscrito.
Consulte a tabela de preços e condições de adesão em vigor.

INSCRIÇÕES INDIVIDUAIS
O associado beneficia de um DESCONTO DE 20% no Seguro Anual.
Os associados beneficiam de um DESCONTO DE 20% no Seguro Anual e LGC FITNESS ou HOMEBOX ESPECIAL, que tem uma 1ºmês, que acresce, VIVE TRIMESTRE.
O associado beneficia de um DESCONTO de 30% no Seguro Anual e LGC FITNESS ou HOMEBOX ESPECIAL, que tem uma 1ºmês e 2º mês, que acresce, VIVE SEMESTRE.
Os valores das escolas: parceiras do LGC beneficiam de um desconto de 30%.
Os colaboradores do Grupo Guimarães e o LGC beneficiam de um desconto de 50% do Seguro Anual e de 50% no LGC FITNESS, no Seguro Anual e de 50% no LGC FITNESS.
Consulte a tabela de preços e condições de adesão em vigor.

QUOTA DE ASSOCIADO – TRIMESTRAL
12 ANOS inclusive | 12 - 15 ET ANOS inclusive | 16 - 17 ANOS inclusive | 18 - 17 ANOS inclusive | 17A

Condições de Adesão

INSCRIÇÕES
A inscrição tem periodicidade anual no seu área do Fitness. Nas restantes áreas, as atividades decorrem de setembro a julho.

SEGURO DESPORTIVO
Seguro desportivo obrigatório para todos os praticantes.
O seguro cobre:(o LGC oferece uma cobertura até 3 mil euros, sujeito a franquia. Consulte as condições particulares no secretariado.
O seguro específico das áreas de representação e competição inclui as taxas federativas obrigatórias correspondentes.

MODOS DE PAGAMENTO
Todos os valores apresentados implicam o modo de pagamento em regime de débito direto. Aos pagamentos efetuados em balcão acresce uma taxa de 10€ mensal.

HIGIENE E SEGURANÇA
LGC privilegia as boas práticas de Higiene e Segurança, em especial as que dizem respeito às salas de atividades desportivas e conta com a colaboração dos seus associados no cumprimento deste princípio.

SUSPENSÃO DA INSCRIÇÃO
Em caso de força maior (como doença, incapacidade física, desemprego ou outras causas devidamente justificadas), por período superior a 30 dias, o Associado tem direito à suspensão ou cancelamento das mensalidades, mediante informação atempada.

CANCELAMENTO DE AULAS
O Clube reserva-se o direito de cancelar aulas contempladas no horário, sempre que a frequência média seja recorrentemente inferior a 10 praticantes, bem como de alterar a sua temática e horário.

ALTERAÇÕES DE ALUNOS/HORÁRIOS
De 1 a 30 de agosto, a oferta de aulas no área do fitness está sujeita a horário e temáticas reduzidas.

CALENDÁRIO
O LGC encerra nos Feriados Nacionais, Feriado Municipal e a 31 de agosto.
Períodos de Férias dos praticantes LGC FITNESS, LGC DANÇA E LGC FORMAÇÃO:
Natal - de 26 de dezembro a 1 de janeiro
Pascoa - de 1 a 10 de abril
Pascoa - de 26 a 31 de maio