



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS



CONDIÇÕES ESPECIAIS  
DE ADESÃO PARA EMPRESAS



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

# GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

DESDE 1875



# OFERECEMOS

Aulas de Grupo

Aulas para Crianças

Sala de Exercício

Actividades de Piscina

Treino Personalizado

Aconselhamento Nutricional



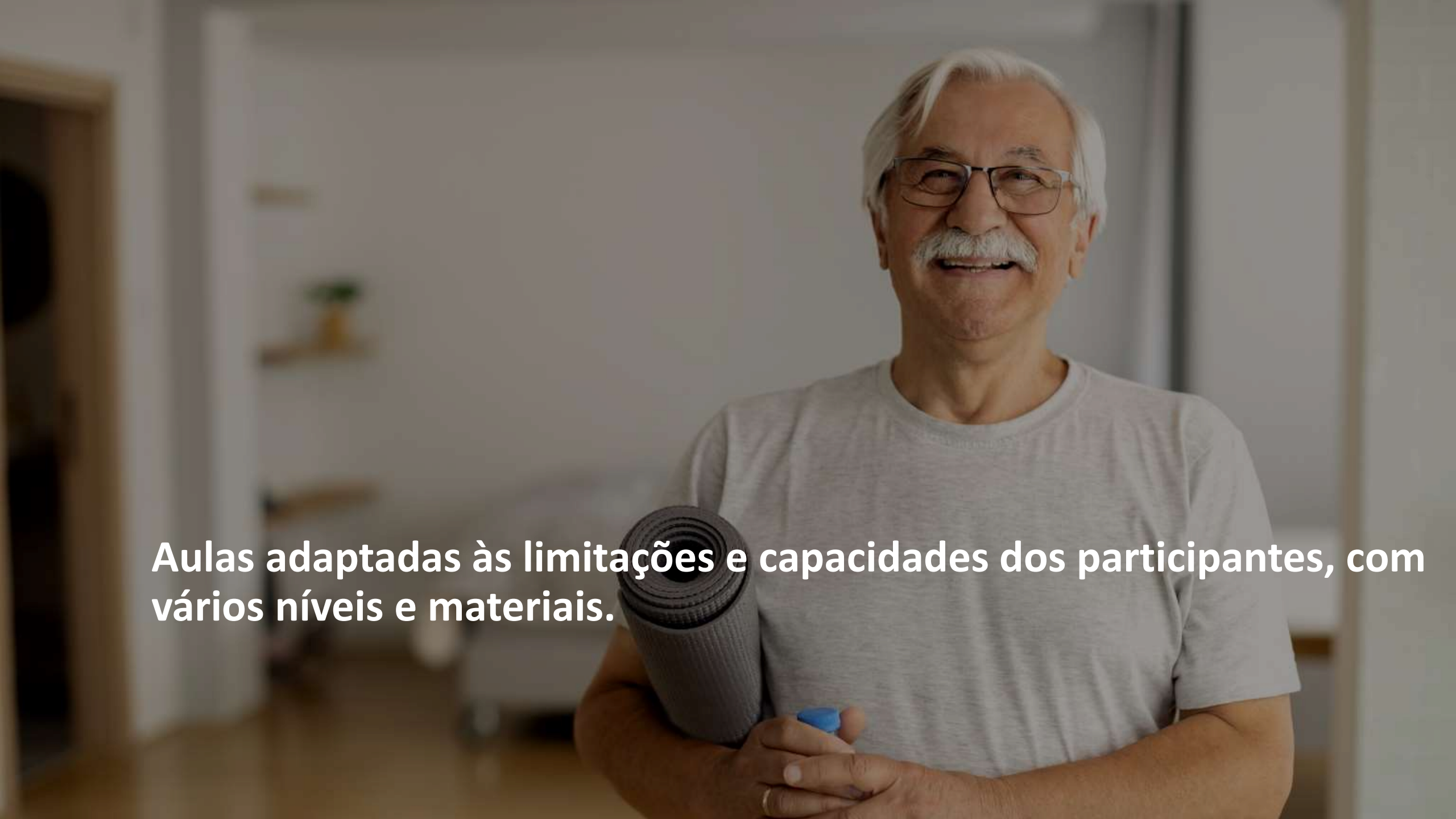
# AULAS DE GRUPO

- TRX
- HIIT
- LOCALIZADA
- ZUMBA®



Entre outras





**Aulas adaptadas às limitações e capacidades dos participantes, com vários níveis e materiais.**



# AULAS DE GRUPO

---

- ALONGAMENTOS / PILATES
- YOGA
- BARRA DE CHÃO





---

# SALA DE EXERCÍCIO

---

CARDIO FITNESS E  
MUSCULAÇÃO



# A NOSSA OFERTA NA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

- AULAS DE NATAÇÃO (A partir dos 6 meses)
- UTILIZAÇÃO LIVRE, PRÉ-COMPETIÇÃO E MASTERS
- CURSOS INTENSIVOS DE NATAÇÃO (Férias da Páscoa, Verão e Natal)
- TREINO PERSONALIZADO (Adultos, Crianças ou Bebés)
- HIDROGINÁSTICA
- HIDROBARRIGAS (Pré e Pós-parto)



# TREINO PERSONALIZADO

- SEGURANÇA | CONFIANÇA
- COMPROMISSO | EXCLUSIVIDADE
- MOTIVAÇÃO | RESULTADOS
- VARIEDADE | FLEXIBILIDADE





# SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO

Avaliação e prescrição de treino grátis

Two women are shown in a plank position on a wooden floor. They are wearing pink t-shirts and black leggings. The woman in the foreground is wearing black sneakers and a black wristband. The woman in the background is also wearing black sneakers. They are both smiling and looking towards the camera. The text "MEGA AULAS E WORKSHOPS GRATUITOS" is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

# MEGA AULAS E WORKSHOPS GRATUITOS

# PROGRAMAS ESPECIAIS

- Gestão e Controlo de Peso
- Doença Cardíaca
- Obesidade Infantil
- Diabetes
- Cancro da Mama



# CLASSES DESPORTIVAS DE FORMAÇÃO, REPRESENTAÇÃO E COMPETIÇÃO

(a partir de 1 ano de idade)





# OUTROS DESPORTOS

- Padel
- Ténis
- Futebol

Aluguer de Campos e aulas



# ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

- A alimentação influencia a saúde e o bem-estar.
- Todos podemos beneficiar de um aconselhamento alimentar especializado, independentemente do estado de saúde ou aptidão física.



Conhecendo o seu padrão alimentar habitual é possível identificar os hábitos que necessita corrigir ou adaptar às suas necessidades.

# OUTROS SERVIÇOS



CLUBE OXIGÉNIO (O2)  
(Caminhadas, visitas orientadas, viagens)



FESTAS DE ANIVERSÁRIO  
(Jogos, insufláveis e muito mais)



FÉRIAS DESPORTIVAS  
(Páscoa e Verão)



PARQUE DE ESTACIONAMENTO  
(200 lugares)





# PROPOSTA PROTOCOLO GCP

## CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADEÇÃO

- Isenção de Joia de Admissão (50€)
- Isenção de Pagamento de Quota Anual de Sócio no ano da Nova Admissão\*
- Inscrição com Pagamento por Débito Directo mensal\*\*
- Campanha exclusiva ao Livre Trânsito Gold: acesso a todas as Aulas de Grupo, Cardiofitness e Musculação (Sala de Exercício), avaliações e prescrição de treino Gratuitas
- Utilização em Regime Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique (Horário sob consulta)
- Condições extensíveis a cônjuge e filhos menores
- Possibilidade de pagamento anual faseado e com outros benefícios

\* No ano civil seguinte à Admissão já exige pagamento. Consultar tabela no GCP (valor anual varia entre 30€ e 90€, pagamento por débito directo).

\*\* Valores apresentados incluem um desconto entre 10% e 31% sobre o preço de tabela; Inscrição com possibilidade de suspensão ou cancelamento.



## CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO

### *Plano A –Pagamento Mensal SDD (Débito Directo)*

|                                  |                                                                                                                          | Mensal |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>PLANO A</b><br>(PVP = 59,50€) | Livre Trânsito Gold* (16% desconto)                                                                                      | 50€    |
|                                  | Livre Trânsito Gold Parcial** (27% desconto)<br>(permanência limitada no Clube das 10h às 16h – exclusivo para empresas) | 43,50€ |

\*Acesso a todas as modalidades em horário total, incluindo Aulas de Grupo, Cardio-fitness Musculação e Utilização em Regime Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique (horário sob consulta); Inclui ainda acesso às Aulas de Pré e Pós-parto para futuras e recentes mães e ao Clube de Corrida GCP.

\*\*Acesso a todas as modalidades, das 10h às 16h e fim-de semana horário total, incluindo Aulas de Grupo, Cardio-fitness Musculação e Utilização Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique (horário sob consulta).



## CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO

### *Plano B –Horário Total (Pagamento Anual)*

- Desconto de 18% no Livre Trânsito Gold Anual
- Possibilidade de Pagamento em 4 prestações (25%+25%+25%+25%)

| PLANO B              | ANUAL   | DESCONTO | VALOR A PAGAR |
|----------------------|---------|----------|---------------|
| LIVRE TRÂNSITO GOLD* | 659,50€ | 18%      | 539,50€       |

\*Acesso a todas as modalidades em horário total, incluindo Aulas de Grupo, Cardio-fitness Musculação e Utilização em Regime Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique (horário sob consulta); Inclui ainda acesso às Aulas de Pré e Pós-parto para futuras e recentes mães e ao Clube de Corrida GCP.



## CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO

### *Plano C –Horário Parcial (Pagamento Anual)*

- Desconto de 31% no Livre Trânsito Gold Anual
- Possibilidade de Pagamento em 4 prestações (25%+25%+25%+25%)

| PLANO C                         | ANUAL   | DESCONTO | VALOR A PAGAR |
|---------------------------------|---------|----------|---------------|
| LIVRE TRÂNSITO<br>GOLD PARCIAL* | 659,50€ | 31%      | 455€          |

\*Acesso a todas as modalidades, das 10h às 16h e fim-de-semana horário total, incluindo Aulas de Grupo, Cardio-fitness, Musculação e Utilização em Regime Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique (horário sob consulta).



# CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO

## *Plano D –Programas Especiais*

- Desconto de 10% nos Programas Especiais: Gestão e Controlo de Peso, Doença Cardíaca, Obesidade Infantil, Diabetes e Cancro da Mama\*
- Possibilidade de Pagamento Anual ser em 4 prestações (25%+25%+25%+25%)
- Inscrição por 12 meses

| PLANO D                      | ANUAL | DESCONTO | VALOR A PAGAR |
|------------------------------|-------|----------|---------------|
| Programa Especial Anual      | 1080€ | 10%      | 972€          |
| Programa Especial Mensal SDD | 98€   | 10%      | 88€           |

\* Acesso a todas as modalidades, em horário total, incluindo Aulas de Grupo, Cardio-fitness e Musculação, Treino Personalizado, Acompanhamento Nutricional e Utilização em Regime Livre na Piscina Municipal de Campo de Ourique (horário sob consulta). Inclui ainda acesso às Aulas de Pré e Pós-parto para futuras e recentes mães e ao Clube de Corrida GCP. Mais informações na Recepção.



## OUTRAS OFERTAS ESPECIAIS

### RESTAURANTE O GINÁSIO

- Preço especial no menu de almoço (sopa + prato + bebida) >>> 7,70 euros
- Opções vegetarianas, jantares, serviço take away e entregas ao domicílio
- Facebook e Instagram com menus e outras informações:  
@oginasiorest
- Mais infos: [oginasiorest@gmail.com](mailto:oginasiorest@gmail.com)

# OUTRAS OFERTAS ESPECIAIS

## PADEL

- Desconto de 10% em Aluguer de Campos e Aulas
- 6 Campos de Padel (3 cobertos e 3 descobertos)
- Recepção própria, Loja, Bar e Esplanada
- Mais infos: [padel@gcp.pt](mailto:padel@gcp.pt) | 969 068 036





## CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO – SÓCIO COLECTIVO

Se optar por uma quota de sócio colectivo  
terá direito à isenção do IVA.



## CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO – OFERTAS

Oferta de um vale de uma semana grátis a todos os colaboradores que pretendam conhecer o Ginásio Clube Português antes de aderirem como novos sócios.



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

# CONDIÇÕES ESPECIAIS DE ADESÃO PARA EMPRESAS

**site** [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)    **e-mail** [directorageral@gcp.pt](mailto:directorageral@gcp.pt)    **telem.** 96 805 59 95

**morada** Pç. Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa    **telef.** 21 384 15 81