

# Época 2025/2026

O pagamento das mensalidades corresponde a 11 meses (setembro a julho), sendo o mês de julho pago com a 2ª e 3ª mensalidade.....  
Também pode ser feito o pagamento de forma anual beneficiando do desconto da 11ª mensalidade.....  
O pagamento mensal deverá ser realizado entre o dia 1 e 8 de cada mês....  
Poderá ser aplicada taxa adicional de 10% em caso de incumprimento.....  
O pagamento das mensalidades realiza-se de forma ininterrupta todos os meses excepto agosto.....

Exame médico desportivo obrigatório para todos os ginastas seguindo as indicações expressas do Instituto Português do Desporto e Juventude

Horário de Funcionamento da Secretaria  
de segunda a sexta feira - 09h00 às 23h00  
Sábado das 09h00 às 13h00

Seguros Obrigatórios nas Modalidades

Seguro: Dança, Manutenção.....15€  
Seguro: Artes Marciais (Judo, Krav-Maga)..... 25€

Taxa de filiação e seguro da FGP:

Todos os inscritos requerem a filiação e seguro na respetiva federação conforme modalidade e escalão etário, no valor correspondente à época em vigor.

Funcionamento do CAA  
Início Época Letiva 1 de Setembro 2025  
Final Época 28 Julho 2026

Encerramento do CAA  
24 de Dezembro de 2025  
31 de Dezembro de 2025  
17 de Fevereiro de 2026 (Carnaval)  
4 de Abril de 2026 (sábado) Páscoa

Secretaria Encerrada de 1 a 31 de Agosto 2026

Contactos:  
R. Acácio de Paiva, 20-1º Dto, 1700-006 Lisboa  
Telf: 218 491 392 (chamada rede fixa nacional)  
TM: 962 733 292 (chamada rede móvel nacional)  
NIPC: 500 844 887

[www.clubeatleticoalvalade.pt](http://www.clubeatleticoalvalade.pt)  
[clubeatleticoalvalade@gmail.com](mailto:clubeatleticoalvalade@gmail.com)  
[facebook.com/clubeatleticodealvalade](https://www.facebook.com/clubeatleticodealvalade)  
[@clubeatleticodealvalade](https://www.instagram.com/clubeatleticodealvalade)

## Admissão de Sócios

Jóia .....40€  
Quota Mensal .....5€

Descontos Familiares  
Conjugues e Filhos  
2ª Inscrição.....15%  
3ª Inscrição..... 20%  
Seguintes ..... 20%

Todas as classes estão sujeitas a número mínimo de alunos

Devoluções:

Só com apresentação de atestado médico



**Clube Atlético de Alvalade**  
Uma família, várias gerações!



Época 2025/2026  
HORÁRIO

Com o Apoio:

  
**ALVALADE**  
Junta de Freguesia

  
**LISBOA**  
CÂMARA MUNICIPAL

## ESCOLA DE GINÁSTICA

CLASSE	IDADES	PROFESSOR	HORÁRIO	GINÁSIO	DIAS	MENSAL	ANUAL
101	INFANTIL*	BETO PASCOAL	17H00/17H45	A	2ª, 4ª	38,00 €	380,00 €
102	FORMATIVA*	BETO PASCOAL	17H45/18H30	A	2ª, 4ª, 6ª	43,00 €	430,00 €
103	FORMATIVA*	BETO PASCOAL	18H30/19H30	A	2ª, 4ª, 6ª	46,00 €	460,00 €
110	RÍTMICA*	VERA	17H45/18H30	B	3ª, 5ª	38,00 €	380,00 €
111	RÍTMICA*	VERA	18H30/19H15	B	3ª, 5ª	38,00 €	380,00 €
112	FUNYRITMICA*	SELEÇÃO VERA	19H30/21H00 19H15/21H00	EUGÉNIO A	3ª 5ª	45,00 €	450,00 €
105	BABYGYM2**	ELISA	16H15/17H00	A	3ª, 5ª	38,00 €	
106	PAIS E FILHOS**	LILIANA	17H00/17H45	B	3ª	30,00 €	
104	BABYGYM*	ELISA	17H00/17H45	A	3ª, 5ª	38,00 €	380,00 €
122	ACRO ONE**	ELISA	09H30/10H30	A/B	SÁBADO	28,00 €	
120	ACRO MINIS*	ELISA LILIANA	17H45/18H30	A	3ª, 5ª	38,00 €	380,00 €
121	ACRO ÍRIS*	SELEÇÃO ELISA LILIANA	18H30/19H15	A A	3ª, 5ª	40,00 €	400,00 €
124	ACRO START*	SELEÇÃO LILIANA	18H30/19H15 09H30/10H30	A B	3ª, 5ª SÁBADO	46,00 €	460,00 €
154	XANTHIÉS*	SELEÇÃO PASCOAL	19H30/21H00 19H30/21H00	A A/EUGÉNIO	4ª 6ª	45,00 €	450,00 €
203 *	GRUPO B	SELEÇÃO ELISA LILIANA VANESSA		A EUGÉNIO A/C	3ª 5ª SÁBADO	50,00 €	500,00 €
	GRUPO A	SELEÇÃO ELISA LILIANA VANESSA		EUGÉNIO A/C	2ª, 5ª SÁBADO		
204	ACRO TEAM*	SELEÇÃO ELISA LILIANA	19H30/21H00	A	3ª	27,50 €	275,00 €
205	REPRESENTAÇÃO*	SELEÇÃO	19H30/21H00	A/EUGÉNIO		47,00 €	470,00 €

\* O PAGAMENTO DO MÊS DE JULHO PODE SER EFETUADO NAS MENSALIDADES SEGUINTE

\*\* ESTAS CLASSES TERMINAM A 30 DE JUNHO

## CLUBE DE SAÚDE E BEM ESTAR

CLASSE	IDADES	PROFESSOR	HORÁRIO	GINÁSIO	DIAS	MENSAL	ANUAL
302	MANUTENÇÃO MISTA SÉNIOR	ANDREIA VIOLEIRO	10H30/11H30	B	3ª, 5ª	40,00 €	400,00 €
303	MEXE-TE ENQUANTO PODES	JOÃO MARTINS	07H15/08H00	A	2ª, 4ª, 6ª	46,50 €	465,00 €
304	MEXE-TE ENQUANTO PODES	JOÃO MARTINS	08H00/08H45	A	2ª, 4ª, 6ª	46,50 €	465,00 €
305	MEXE-TE ENQUANTO PODES	JOÃO MARTINS	08H45/09H30	A	2ª, 4ª, 6ª	46,50 €	465,00 €

GABINETE ESTÉTICA  
 MASSAGISTA - ESTETICISTA - TERAPEUTA DE REIKI

ISABEL PEREIRA

MARCAÇÕES: TM. 914 571 425  
 E-MAIL: oppisabelle@gmail.com

\*O PAGAMENTO DO MÊS DE JULHO PODE SER EFETUADO NAS MENSALIDADES SEGUINTE

## ESCOLA DE ARTES MARCIAIS

CLASSE	IDADES	PROFESSOR	HORÁRIO	GINÁSIO	DIAS	MENSAL	ANUAL
700	SHORINJI-KEMPO*	4/12 CARLOS RAMIRES PEREIRA DA SILVA	19H45/20H30 19H15/20H30	C	2ª, 6ª	33,50 €	335,00 €
701	SHORINJI-KEMPO*	+12 CARLOS RAMIRES PEREIRA DA SILVA	20H30/22H00	C	2ª, 6ª	42,50 €	425,00 €
710	JUDO*	3/5 FRANCISCO SILVA	17H15/18H00	C	2ª, 4ª	43,00 €	430,00 €
711	JUDO*	5/11 FRANCISCO SILVA	18H00/18H45	C	2ª, 4ª	43,00 €	430,00 €
712	JUDO*	+12 FRANCISCO SILVA	18H45/19H45 18H45/20H00	C	2ª, 4ª	46,00 €	460,00 €
720	KRAV MAGA*	INICIADOS GRADUADOS +13 RAFAEL RAMOS	19H00/20H00 20H00/21H00 09H00/11H00	B B C	2ª, 4ª 2ª, 4ª SABADO	40,00€ 45,00€	400,00€ 450,00€
721	KRAV MAGA KIDS*	+6 JOELMIR ALVES	11H00/12H00	D	SÁBADO	25,00 €	250,00 €
731	KUNG FU *	+15 GUILHERME LUZ	20H30/22H00	D B	2ª 5ª	33,00€ 50,00€	330,00€ 500,00€
770	KARATÉ-SHOTOKAI*	+5 RÓMULO 3º DAN	17H15/18H15	C	3ª, 5ª	48,00 €	480,00 €
771	KARATÉ-SHOTOKAI*	+10 RÓMULO 3º DAN	18H15/19H15	C	3ª, 5ª	48,00 €	480,00 €
772	KARATÉ-SHOTOKAI*	ADULTOS RÓMULO 3º DAN	20H30/22H00	C	3ª, 5ª	53,00 €	530,00 €
780	AIKIDO	+7 LUÍS ANTUNES SHIHAN 7º DAN	19H30/20H35	C	3ª, 5ª		FALAR C/PROFESSOR

\*O PAGAMENTO DO MÊS DE JULHO PODE SER EFETUADO NAS MENSALIDADES SEGUINTE

## ESCOLA DE DANÇA DO CAA

CLASSE	IDADES	PROFESSOR	HORÁRIO	GINÁSIO	DIAS	MENSAL	ANUAL
131	BALLET INICIAÇÃO*	3/6 RAFAELA INÊS	17H00/17H45	D	3ª, 5ª	42,00 €	420,00 €
133	BALLET 1*	3/6 RAFAELA INÊS	17H45/18H30	D	3ª, 5ª	42,00 €	420,00 €
134	BALLET 2*	7/12 RAFAELA INÊS	18H30/19H15	D	3ª, 5ª	42,00 €	420,00 €
140	DANÇA CRIATIVA	3/6 RAFAELA INÊS	17H00/17H45	D	4ª, 6ª	42,00 €	420,00 €
141	CONTEMPORÂNEO*	8/15 RAFAELA INÊS	19H15/20H00	D	3ª, 5ª	44,00 €	440,00 €
142	CONTEMPORÂNEO AVANÇADO*	SELEÇÃO RAFAELA INÊS	20H00/20H45	D	3ª, 5ª	44,00 €	440,00 €
144	HIP-HOP*	6/15 DÉBORA COSTA	18H30/19H30	D	4ª, 6ª	43,00 €	430,00 €
145	KPOP*	+9 INÊS	17H45/18H30	D	4ª, 6ª	1X 30,00 € 2X 42,00 €	

\*O PAGAMENTO DO MÊS DE JULHO PODE SER EFETUADO NAS MENSALIDADES SEGUINTE