



ÉPOCA 2019/2020

XADREZ
GINASTICA FORMATIVA
JUDO - KARATE - GINASIO
PILATES - LOCALIZADA
ZUMBA - FITBALL
CORREÇÃO POSTURAL
TREINO FUNCIONAL

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA:

• **SÓCIOS**
 CARTÕES (FILHOS E PAIS)
 TERMO DE RESPONSABILIDADE
 • **NOVOS SÓCIOS**
 TERMO DE RESPONSABILIDADE
 Nº B./CED. E Nº DE CONTRIBUINTE
 INSCRIÇÕES PARA CLASSES SUPERIORES A
 NÍVEL AMA (iniciação pura)
 É OBRIGATÓRIO A REALIZAÇÃO DE TESTE

LOCAIS E FORMAS DE PAGAMENTO :

SECRETARIA: 2ª a 6ª
 das 09:00 às 13:00 e das 14:30 às 18:00
EMAIL: secretaria@estrelas-sjb.pt

Protocolos com Diversas Escolas/Colégios

CONTATOS:

Rua Conde de Arnos, nr 5-B
 1700 - 112 LISBOA
 (Regimento Sapadores de Bombeiros - Alvalade)
 218 482 386 / 933 392 213
 secretaria@estrelas-sjb.pt
 www.estrelas-sjb.pt
RECLAMAÇÕES:
 nuno.lopes@estrelas-sjb.pt
(Presidente da Direção)

Pack Infantil	MODALIDADES OUTUBRO 2016 A JULHO 2017	MENSAL			TRIMESTRAL (DESCONTO 5%)			SEMESTRAL (DESCONTO 7,5%)			ANUAL (DESCONTO 10%)				
		1xsem	2xsem	3xsem	1xsem	2xsem	3xsem	1xsem	2xsem	3xsem	1xsem	2xsem	3xSem		
40€ (3 atividades à escolha / 3XSEM) Natação-Ginástica-Judo-Karaté-Xadrez	Xadrez	24,50 €	34,50 €	40,00 €	71,00 €	98,00 €	114,00 €	113,00 €	159,50 €	185,00 €	220,50 €	310,50 €	360,00 €		
		Artes Marciais	Judo	20,00 €	27,50 €	0,00 €	57,00 €	80,00 €	0,00 €	92,50 €	127,00 €	0,00 €	180,00 €	247,50 €	0,00 €
				Karaté	20,00 €	27,50 €	0,00 €	57,00 €	80,00 €	0,00 €	92,50 €	127,00 €	0,00 €	180,00 €	247,50 €
		Ginástica	Formativa		20,00 €	27,50 €	0,00 €	57,00 €	80,00 €	108,50 €	92,50 €	127,00 €	0,00 €	180,00 €	247,50 €
				GINASIO AULAS DE GRUPO NATAÇÃO LIVRE		20,00 €	4,00 €	57,00 €	5,00 €	101,75 €	7,00 €	214,00 €			
		Pack Piscina Pais e Filhos (reservas e pagamentos com 48h de antecedência - sem reserva sujeito ao limite de vagas)		2	Familiars diretos por periodo		4,00 €	5,00 €	7,00 €						
			3	Familiars diretos por periodo											
			4 ou +	Familiars diretos por periodo											

PREÇÁRIO 2019/2020
VALORES PAGOS NA
INSCRIÇÃO / RENOVAÇÃO
 Setembro 2019 a Julho 2020
MENSALIDADE DE SETEMBRO
SEGURO = 10,00 €
INSCRIÇÃO = 17,50 €
RENOVAÇÃO = 15,00€

DATAS LIMITES DE PAGAMENTO:

• MENSAL

Pagamento é efetuado até ao dia 8 de cada mês. A interrupção de um pagamento mensal origina a perda de vaga. O regresso a atividade obriga ao pagamento de nova inscrição, seguro e existência de vaga.

Os descontos não são acumuláveis.

(Julho o pagamento é diluído em 3 fases: 1ª Outubro 2019; 2ª Janeiro 2020 ;3ª Abril 2020)

• TRIMESTRAL

1º Pagamento até 8 de Outubro 2019

2º Pagamento até 8 de Janeiro 2019

3º Pagamento até 8 de Abril 2020

(Julho o pagamento é diluído em 3 fases: 1ª Outubro 2019; 2ª Janeiro 2020 ;3ª Abril 2020)

• SEMESTRAL

1º No ato da inscrição

2º Pagamento até 28 de Fevereiro 2020

• ANUAL

No ato da inscrição

(Todos os pagamentos fora do prazo tem um agravamento de 10%)

QUOTA ANUAL DE SÓCIO 20€

Pagamento até Dezembro de 2019

Teste Saber Nadar – 5€

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

PT50 000700320004617000405

(indicar nº de sócio do aluno)

INTERRUPÇÕES :

NATAL: 24/25 de Dezembro de 2019

ANO NOVO: 31 Dezembro 2019 e 01 Janeiro 2020

CARNAVAL: 24/25 de Fevereiro de 2020

PÁSCOA: 10/11/12 de Abril de 2020

PACK GINASIO-PISCINA CLASSE 72		
AULAS DE GRUPO	DIAS	HORÁRIO
PILATES	2ª	19:10/19:55
LOCALIZADA	3ª	08:45/09:15
ZUMBA		08:00/08:45
FITBALL	4ª	08:45/09:15
DANÇA LIVRE		18:05/19:00
CORRECÇÃO POSTURAL	5ª	18:00/18:30
TREINO FUNCIONAL		12:30/13:15
LOCALIZADA	6ª	12:30/13:15
ZUMBA		18:10/18:55
PILATES	SÁBADO	12:05/12:55
FITBALL	DOMINGO	11:45/12:30
SALA DE EXERCICIOS UTILIZAÇÃO LIVRE PERIODOS DE 1HORA DIA	DIAS	HORÁRIOS
	3ª	08:00/13:00
	4ª	17:30/20:00
	6ª	09:00/13:00
	6ª	07:00/11:30
	6ª	17:30/20:30
NATAÇÃO LIVRE APOIO E CORRECÇÃO DE PROFESSOR PERIODOS DE 45MN DIA	SÁBADO	10:00/13:00
	DIAS	HORÁRIOS
	2ª/4ª/6ª	07:30/08:30
	2ª/4ª/6ª	09:30/12:45
	2ª/4ª/6ª	15:30/17:00
	2ª/4ª/6ª	19:15/20:00
	3ª/5ª	09:30/12:30
	3ª/5ª	15:30/17:00
	SABADO	09:30/13:00
	SABADO	15:00/17:30
DOMINGO	10:00/12:30	
HIDROGINASTICA PERIODOS DE 45MN DIA	DIAS	HORÁRIOS
	3ª/5ª	13:15/14:00



NATAÇÃO PACK FAMILIA				
15:15/16:00	SÁB	FAMILIA	PISCINA	15
16:00/16:45	SÁB	FAMILIA	PISCINA	16
16:45/17:30	SÁB	FAMILIA	PISCINA	17
JUDO				
HORARIO	DIAS	LOCAL	IDADE	CLASSE
18:00/19:00	2ª/4ª	GINÁSIO	6/12	73
GINÁSTICA				
FORMATIVA				
HORARIO	DIAS	LOCAL	IDADE	CLASSE
18:00/19:00	2ª/4ª	GINÁSIO	+ 6	74
19:00/20:00	2ª/4ª		+12	75
KARATE				
HORARIO	DIAS	LOCAL	IDADE	CLASSE
17:45/18:45	3ª/5ª	GINÁSIO	6/12	76



ESCOLA DE XADREZ				
HORARIO	DIAS	NIVEL	IDADE	CLASSE
16:15/19:15	2ª	A/B	6/18	77
16:15/19:15	4ª	A/B	6/18	78
19:15/20:15	4ª	B/C	14+ VELHOS	79
17:30/18:30	3ª/5ª	B/C	5/13	80
17:30/18:30	6ª	B/C	5/13	81
18:30/19:30	6ª	B/C	5/13	82
10:00/11:00	SAB	B/C	5/13	83
11:00/12:00	SAB	B/C		84
12:00/13:00	SAB	A/B		85

LOCAIS DAS ACTIVIDADES
NATAÇÃO: AV RIO DE JANEIRO
GINÁSIO R. JOÃO SARAIVA 12A,
JUDO-KARATE-GINATICA F.
ESCOLA Pe.ANTONIO VIEIRA
XADREZ- CONDE ARNOSO 5B
CONTATOS 218482386/933392213
SECRETRARIA@ESTRELAS-SJB.PT