



2026/2027

Regulamento Interno

NORMAS



A **INSCRIÇÃO** é realizada online através do preenchimento completo do link que se encontra na página eletrónica da AGL. (www.academiaginasticalousada.com)

Documentos necessários: EXAME MÉDICO (caso não opte por realizar no clube em dia a definir, previsto para dia 26/9/2026)

No ato da formalização da inscrição, com a administração, é feito o pagamento da inscrição anual na AGL no valor de 30€ e a filiação/refiliação na FGP.

PAGAMENTOS

A mensalidade de julho é devida mesmo no caso de não participação nas aulas.

As mensalidades são liquidadas até ao 8º dia do mês em questão .



A mensalidade do mês de julho deverá ser liquidada em duas prestações de 50%, juntamente com a mensalidade do mês de **dezembro** e **fevereiro**

Caso se inscreva pela 1ª vez, após janeiro de 2027 pagará a mensalidade de julho, na sua totalidade, no mês seguinte à data de inscrição).

Dados para transferência bancária:

IBAN – PT50 0035 0585 00047413 630 88 (**na descrição da transferência deve indicar o nome do(a) ginasta e enviar o comprovativo para o email aglnorberto@gmail.com**).

MBWAY: 938 832 530 (**na descrição indicar o nome do(a) ginasta**)



O SEGURO DESPORTIVO (da FGP*) e EXAME MÉDICO-DESPORTIVO:

*** IMPORTANTE: ver condições e procedimentos em caso de sinistro disponíveis na página eletrónica da AGL**

Obrigatórios para a frequência das classes



DESCONTO de 10%:

- Se na inscrição efetuar o pagamento anual (de todas as mensalidades).

- A partir da 2ª inscrição (2 ou mais filhos), na mensalidade mais baixa.

HORÁRIOS E TAXAS

Classes	Ano de nascimento	Tempo Semanal	Horário	Mensalidade
Formação, Exibição e ou Competição				
BabyGym	2024/25/26	2 x 0:45h	segundas e quintas (17:15 - 18:00)	20€ (acompanhado por adulto)
Ginástica Divertida	2024/23/22	2 x 1:00h	segundas e quintas (18:00 - 19:00)	34 €
Ginástica Rapazes	2020 e mais velhos	2 x 1:30h	terças e sextas (18:00 - 19:30)	44 €
GAF Benjamins	2021/20		terças (18:00 - 19:30) e sábados (09:30 - 11:00)	
GAF Infantis	2019/18		quartas e sextas (18:00 - 19:30)	
GAF Iniciadas e Juvenis	2017/16/15/14		segundas e quintas (19:00 - 20:30)	
GAF Juniores e Séniores	2013 e mais velhas		quartas e sextas (19:30 - 21:00)	
Gym For All	2013 e mais velhas		terças (19:30 - 21:00) e sábados (11:00 - 12:30)	
Competição (por convite + obrigatoriedade de participar em todos os treinos e evntos/provas para as quais seja convocado(a))				
GAF Benjamins e Infantis Nível A1	2021/20/19/18	3 x 2:00h	terças, quartas e sextas (18:00 - 20:00)	55 €
GAF Benjamins e Infantis Nível A2		4 x 2:30h	terças, quartas e sextas (18:00 - 20:30) e sábados (09:00 - 11:30)	55 €
GAF Iniciadas e Juvenis Nível B	2017/16/15/14	2 x 2:30h e 1 x 3:00h	terças, quintas (18:00 - 20:30) e sábados (9:00-12:00)	55 €
GAF Juniores e Seniores Nível C	2013 e mais velhas		segundas, quintas (18:00 - 20:30) e sábados (09:00 - 12:00)	55 €
2ª Divisão e Rapazes	2017 e mais velhas	5 x 3:00h e 1 x 4:00h	segundas a sextas (18:00 - 21:00) e sábados (09:00 -13:00)	60 €

Valores de filiação/refiliação na FGP

Taxas por função/Disciplina <u>exceto GpI</u> quando acumula com outra(s) Disciplina(s)	1ª Filiação	Refiliação			
Período	-----	< 30 Nov	< 31 Dez	< 31 Jan	> 1 Fev
Até 6 anos de idade (inclui seguro desportivo da FGP) ^{1,2}	19,00 €	17,00 €	21,00 €	25,00 €	34,00 €
Dos 7 aos 9 e 50 ou mais anos de idade (inclui seguro desportivo da FGP) ^{1,2}	28,50 €	26,50 €	34,50 €	39,50 €	53,00 €
Dos 10 aos 49 anos de idade (seguro desportivo tem que ser adquirido à parte) ¹	32,00 €	28,00 €	35,50 €	43,00 €	56,00 €

¹ As idades referem-se à situação do filiado em 31 de agosto de 2027. ² Inclui seguro desportivo para clubes com seguro FGP.

OUTRAS INFORMAÇÕES

- A época gímnica, oficial, tem o seu início em 1 setembro de 2026 e término a 31 de julho de 2027.
- **Nas interrupções de treinos**, em feriados nacionais, municipais, no Carnaval, no Natal, na Pascoa, em dias de competição ou atividades/eventos e, excecionalmente quando surjam situações que o exigirem, **não haverá treinos de compensação**.
- No mês de agosto ou 1ª quinzena de setembro poderá haver cursos de verão, no ginásio ou noutra local.
- Sempre que um(a) ginasta falte ao treino, o encarregado de educação, deverá antecipadamente avisar o(a) treinador(a).

EXAMES MÉDICO DESPORTIVOS

Serão realizados em setembro, estando previsto o dia **26/09/2026**, a confirmar, no ginásio, da responsabilidade da AGL. Após essa data o exame médico será da total responsabilidade do encarregado de educação, ficando (o)a ginasta proibido(a) de treinar até apresentar o respetivo exame.

Todas as crianças e jovens que pretendam experimentar a primeira aula gratuita, estão condicionadas ao prévio preenchimento de um termo de responsabilidade pelo seu encarregado de educação, a fornecer pela AGL, onde o mesmo se responsabiliza por qualquer acidente que eventualmente possa ocorrer durante essa aula.

No caso de pretender efetuar a inscrição do(a) seu/sua educando(a) na AGL, **não é permitido a permanência nos treinos sem exame médico.**

SEGURO

O disposto no Decreto-Lei n.º 10/2009, estabelece a obrigatoriedade de seguro desportivo para todos os agentes desportivos – art.º 2.º, ponto 1. Em cumprimento do art.º 2.º, ponto 2 e art.º 8.º, ponto 1, do mesmo diploma, a Federação de Ginástica de Portugal estabelece todos os anos, um contrato com uma seguradora, ao qual a AGL adere. No entanto, de acordo com o art.º

8.º, ponto 3, os agentes desportivos não são obrigados a aderir ao seguro da federação, desde que façam prova, mediante apresentação de certificado de seguradora ou da apólice comprovando que possuem seguro desportivo com nível de cobertura igual ou superior ao mínimo legalmente exigido.

Todas as Informações, procedimentos e impressos da apólice de seguro da FGP, disponibilizadas na página de internet da AGL (separador Seguro desportivo - FGP).

<https://www.academiaginasticalousada.com/seguro-desportivo-fgp/>

PROVAS e EQUIPAMENTO

Os ginastas devem obrigatoriamente apresentar-se em competição e eventos com o equipamento oficial da Academia de Ginástica de Lousada (fato/maillot de competição, fato de treino, polo, mochila, saco, material gímico individual específico da modalidade e o cabelo bem preso. Este equipamento é suportado pelo Encarregado de Educação. **As encomendas devem ser feitas com muita antecedência.**

O valor a pagar pela participação nas competições e eventos é suportado pelo Encarregado de Educação e pago no mês anterior à prova, juntamente com a mensalidade ou no momento em que o mesmo for solicitado pelos serviços administrativos do clube.

Exceção: Nos campeonatos Nacionais, para ginastas que por mérito obtenham classificações individuais que lhes permitam o acesso a esta prova, a verba a pagar pela participação é suportada pela AGL.

Todo o tipo de deslocações, estadias (alojamentos) e alimentação é suportado pelo Encarregado de Educação.

MULTAS

Mensalidades: regra 1 - Pagamento após a data prevista (até dia 8 de cada mês) - 5€.

Provas e Exibições: regra 2 - Falta do(a) ginasta ao evento: interno 20€, distritais 30€; nacionais 50€; a pagar na semana seguinte ao evento - exceto lesão comprovada com atestado médico da especialidade.

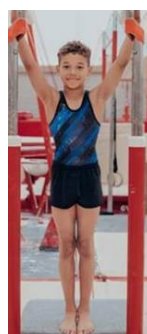
Nas classes que exigem testes para admissão nas mesmas os(as) ginastas são obrigados(as) a participar em todos os encontros, provas e exposições para as quais são convocados(as) pelos treinadores, desde que avisados(as) com a devida antecedência. A recusa a este compromisso impede a inscrição ou permanência na classe.

Nas classes de Formação os(as) ginastas podem recusar a sua participação a quando da saída dos calendários, ou do seu convite, ou um mês e uma semana antes da data do evento, caso contrário também seguem a regra 2.

- ACOMPANHANTES: Os Pais/Acompanhantes das ginastas não podem entrar nas áreas destinadas à prática da modalidade;
- EQUIPAMENTO: os(as) ginastas utilizam um balneário para se equiparem, onde devem deixar a sua roupa e calçado. Para o ginásio só podem levar os chinelos e o material gímico devidamente acomodado no saco da AGL, cor de rosa/azul ou equivalente (com estafas, ligaduras, punhos, garrafa de água, pontas, etc). Serão proibidos outro tipo de sacos e roupa no ginásio e pavilhão;
- **Proibido pentear na zona de treino, só no balneário;**
- As garrafas de água e meias deixadas esquecidas, no final do treino, serão deitadas ao lixo (mesmo que identificadas);
- No ginásio só é permitida a permanência descalços e ou de meias limpas;
- Para se deslocarem ao WC devem utilizar sempre chinelos.

EQUIPAMENTOS (custo suportado pelo Enc. de Educação)

TREINO



Fecho só no peito

Cabelo muito preso



Estafas facultativo



ligaduras próprias/taipe



Garrafa de água marcadas



Saco de pano para colocar os seus pertences

O(A) ginasta deve comparecer no pavilhão preferencialmente já equipada, para não ter atrasos. O cabelo sempre bem preso e trazer chinelos e meias limpas dentro do saco (**proibido pentear na zona de treino**).

PROVAS INTERNAS, EXTERNAS e EVENTOS

Obrigatório o equipamento do clube



Outro equipamento do clube (facultativo)



SARAUS

Poderá haver traje próprio

