



Oferta Desportiva

Época 2025-2026

Clube Atlético de Queluz

Pavilhão Henrique Miranda

QUELUZ



Basquetebol

ESCALÃO	TREINADOR	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Mini 8 – Ano de Nascimento 2018 a 2020	Diogo Rodrigues Gonçalo Rodrigues	3ª, 5ª: 18H30-20H00 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	28,00€
Mini 10 – Ano de Nascimento 2016 a 2017	André Rodrigues	3ª, 5ª: 18H30-20H00 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	28,00€
Mini 12 – Ano de Nascimento 2014 a 2015	Márcio Silva Telmo Botelho	3ª, 5ª: 18H30-20H15 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	33,00€
Sub 12	Rui Almeida Telmo Botelho	3ª, 5ª: 18H30-20H15 4ª: 18H30-20H00 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	33,00€
Sub 14A	Nuno Sousa Margarida Gomes	2ª, 4ª: 18H30-20H30 3ª: 19H15-20H45 6ª: 18H30-20H00	Pav. Henrique Miranda ESPAN Pav. Henrique Miranda	44,00€
Sub 14B	Gustavo Fonseca José Oliveira	2ª, 5ª: 19H15-21H15 4ª: 18H30-20H00 Sábado: 9H00-10H30	ESPAN Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda	44,00€
Sub 16A	Bernardo Gerardo Rodrigo Faneco	3ª, 6ª: 20H45-22H15 4ª: 19H15-21H30 5ª: 19H15-21H15	ESPAN Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda	44,00€
Sub 16B	Rute Araújo Gonçalo Rodrigues	2ª: 18H30-20H00 3ª: 20H00-21H30 4ª, 6ª: 19H15-21H30	Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda ESPAN	44,00€
Sub 16C	Diogo Rodrigues	2ª, 5ª: 20H00-22H15 3ª: 20H00-21H30 Sábado: 12H00-13H30	ESPAN Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda	44,00€
Sub 18	Francisco Ferreira Carlos Patrício	2ª: 19H15-21H30 3ª: 20H45-23H00 4ª: 20H45-22H15 6ª: 20H00-21H30	Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda ESPAN Pav. Henrique Miranda	49,00€

Nota: Os horários em questão estão em vigor a partir de dia 15 de Setembro. Poderão ocorrer alterações, que serão previamente comunicadas.



Propinas de Inscrição Basquetebol

ESCALÃO	INSCRIÇÃO*	REINSCRIÇÃO*
Minis 8/10/12 Sub 12	49,60€	45,10€
Sub 14 Sub 16	61,30€	55,70€
Sub 18	87,50€	79,55€

* Pago no momento da inscrição

- A época desportiva inicia-se a 1 de Setembro de 2025 e prolonga-se até ao dia 30 de Junho de 2026.
- **Equipamento escalão Minis:** a aquisição do equipamento é obrigatória. O pagamento deste equipamento é feito em duas prestações:
 - 1ª parcela paga no momento da inscrição – 18,75€;
 - 2ª parcela paga com a entrega do kit – 18,75€.
- **Kit Fardamento/Treino para todos os escalões:** a aquisição do kit fardamento é obrigatório para todos os escalões. O pagamento deste kit é feito em quatro prestações:
 - ⇨ 1ª parcela paga no momento da inscrição – 38,00€, correspondente a dois coletes de treino e um calção de treino;
 - ⇨ 2ª parcela paga em Outubro – 27,00€, correspondente à sweatshirt;
 - 3ª parcela paga em Dezembro – 39,00€, correspondente às calças de saída e à mochila;
 - 4ª parcela paga em Fevereiro – 29,00€, correspondente ao polo e às bermudas.
- O serviço de fisioterapia é obrigatório para todos os escalões com exceção dos minis.
- Exame médico obrigatório (no caso do mini pode optar por apresentar uma declaração médica).



Modalidades Artísticas

Ginástica

CLASSES	TÉCNICO(S)	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Ginástica para Bebés (1-3 anos) – Bebés	Anabela Marques	3ª: 18H00-19H00	Ginásio 1	15,50€
Ginástica Infantil (4-6 anos) – Cebolinhas	Anabela Marques Inês Cardoso	2ª: 17H30-18H30 5ª: 18H00-19H00	Ginásio 1 Ginásio Escola Básica	26,00€
Ginástica Formativa I (> 6 anos) – Reguilas	Anabela Marques	3ª: 19H00-20H00 5ª: 19H00-20H00	Ginásio 1 Ginásio Escola Básica	26,00€
Ginástica Formativa II (7-12 anos) – Traquinas	Anabela Marques Rute Faustino	2ª, 4ª: 18H30-19H30 Sábado: 11H00-12H00	Ginásio 2 Ginásio 1	31,00€
Ginástica de Grupo de Representação (> 10 anos) – AllMix (a)	Anabela Marques Sara Costa Rute Faustino	2ª, 4ª: 19H30-20H30 Sábado 9H30-11H00	Ginásio 2 Ginásio 1	33,50€
Ginástica de Iniciação à Acrobática – Pré-MixUp (a)	Marta Ferreira	2ª: 18H00-19H00 4ª, 6ª: 18H00-19H00	Ginásio Escola Básica Ginásio 1	32,50€
Ginástica Acrobática – MixUp (a)	Ana Ramalho Marta Ferreira	2ª: 18H30-21H00 4ª, 6ª: 19H00-21H00	Ginásio 1	41,50€
Ginástica Acrobática Adultos – Miúdas (a)	Ana Ramalho	4ª: 21H00-22H00 6ª: 21H00-22H30	Ginásio 1	27,00€
Ginástica Especial Mista – One More Time (a)	Ana Ramalho	2ª: 21H00-22H30 4ª: 22H00-23H00	Ginásio 1	27,00€
Ginástica Sénior Mista – Mitos	Anabela Marques	2ª, 4ª: 20H30-21H30	Ginásio 2	26,00€
Yoga	Sandra Santos	Sábado: 9H00-10H00	Ginásio 3	15,50€

- Idades indicadas meramente indicativas.
- (a) Admissão na Classe pendente de análise prévia dos técnicos.
- Poderão ocorrer alterações, que serão previamente comunicadas.
- Abertura de classes limitada à existência de número mínimo de atletas.



Modalidades Artísticas

Dança

CLASSES	TÉCNICO(S)	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Ballet Iniciação (> 3 anos)	Andreia Fernandes	2ª, 4ª: 17H30-18H30	Ginásio 2	28,50€
Ballet I (> 6 anos)	Andreia Fernandes	3ª, 6ª: 18H00-19H00	Ginásio 2	33,50€
Ballet II (> 11 anos)	Andreia Fernandes	5ª: 18H00-19H15 6ª: 19H00-20H15	Ginásio 2 Ginásio 2/Ginásio 3	36,00€
Dança Contemporânea (6-15 anos) – Ponchitas	Andreia Fernandes	3ª: 19H15-20H45 5ª: 19H15-20H45	Ginásio Escola Básica Ginásio 2	31,00€
Dança Contemporânea Avançada – Ponchas (a)	Andreia Fernandes	3ª: 20H45-22H15 5ª: 20H45-22H15	Ginásio Escola Básica Ginásio 2	31,00€
Hip-Hop (> 6 anos) – DanceKidz	Filipa Tafoi	3ª: 19H00-20H00 5ª: 19H00-20H00	Ginásio 2 Ginásio 1	28,50€
Hip-Hop Avançado (> 11 anos) – Motus (a)	Filipa Tafoi	3ª: 19H45-21H15 5ª: 19H45-21H15 6ª: 19H00-20H30	Ginásio 2 Ginásio 1 Ginásio 2/Ginásio 3	39,00€
Hip-Hop Adultos	Filipa Tafoi	6ª: 20H30-21H30	Ginásio 2	21,00€
Zumba	Isabel Caetano	3ª, 5ª: 19H30-20H30	Ginásio ESPAN	26,00€

- Idades indicadas meramente indicativas.
- (a) Admissão na Classe pendente de análise prévia dos técnicos.
- Poderão ocorrer alterações, que serão previamente comunicadas.
- Abertura de classes limitada à existência de número mínimo de atletas.



Propina de Inscrição Modalidades Artísticas (*) – 15€

	FILIAÇÃO / REFILIAÇÃO FGP	SEGURO FGP (**) Cobertura máxima 5.000,00€	TOTAL (***)
1ª Filiação - Ginastas até 6 anos de idades	18,50€	Oferta FGP	18,50€
1ª Filiação - Ginastas dos 7 aos 9 anos e 50 ou mais anos de idade	27,50€	Oferta FGP	27,50€
1ª Filiação - Ginastas dos 10 aos 49 anos	31,00€	9,00€	40,00€
Refiliação - Ginastas até 6 anos de idades	Até 30 novembro: 16,50€ Até 31 dezembro: 20,00€ Até 31 janeiro: 23,50€ A partir de 1 fevereiro: 32,00€	Oferta FGP	Até 30 novembro: 16,50€ Até 31 dezembro: 20,00€ Até 31 janeiro: 23,50€ A partir de 1 fevereiro: 32,00€
Refiliação - Ginastas dos 7 aos 9 anos e 50 ou mais anos de idade	Até 30 novembro: 25,50€ Até 31 dezembro: 32,50€ Até 31 janeiro: 36,50€ A partir de 1 fevereiro: 48,50€	Oferta FGP	Até 30 novembro: 25,50€ Até 31 dezembro: 32,50€ Até 31 janeiro: 36,50€ A partir de 1 fevereiro: 48,50€
Refiliação - Ginastas dos 10 aos 49 anos	Até 30 novembro: 27,00€ Até 31 dezembro: 34,00€ Até 31 janeiro: 41,00€ A partir de 1 fevereiro: 53,00€	9,00€	Até 30 novembro: 36,00€ Até 31 dezembro: 43,00€ Até 31 janeiro: 50,00€ A partir de 1 fevereiro: 62,00€

Notas: As idades referem-se à idade do filiado em 31 de Agosto de 2026.

A filiação/refiliação na FGP e o respetivo seguro desportivo são válidos entre 1 de Setembro de 2025 e 31 de Agosto de 2026.

* O valor da propina de inscrição destina-se a encargos administrativos. Paga no ato de inscrição.

** Franquia de ativação de seguro desportivo FGP no valor de 90,00€, será suportada pelo sócio/ginasta/saltador/bailarino.

*** Pago no ato da Inscrição.

- A época desportiva inicia-se a 15 de Setembro de 2025 e prolonga-se até ao dia 30 de Junho de 2026 para classes de formação e até 19 de Julho de 2026 para classes de representação.



Artes Marciais e Desportos de Combate

MODALIDADE/ESCALÃO	TÉCNICO(S)	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Aikido Kids (6-12 anos)	Lurdes Lopes	3ª, 5ª: 19H00-19H45	Ginásio 4	29,00€
Aikido Jovens/Adultos (+13 anos)	Lurdes Lopes	3ª, 5ª: 19H45-21H15	Ginásio 4	33,00€
Judo – Formação (4-6 anos)	Luís Pinto	2ª: 17H45-18H30 5ª: 18H00-18H45	Ginásio 4	34,00€
Judo – Formação (7-11 anos)	Luís Pinto	2ª, 4ª: 18H30-19H30 6ª: 19H00-20H00	Ginásio 4	36,00€
Judo – Formação/Competição (+11 anos – Adultos)	Luís Pinto	2ª, 4ª: 19H15-20H30 6ª: 19H00-20H00	Ginásio 4	40,00€
Karaté – Formação (5-11 anos)	Fernando Vicente Ricardo Baúto	4ª, 6ª: 18H00-19H00	Ginásio 5	33,00€
Karaté – Especialização (+12 anos)	Fernando Vicente Ricardo Baúto	2ª, 4ª e 6ª: 19H00-20H30	Ginásio 5	38,00€
Karaté – Competição	Ricardo Baúto	2ª, 4ª: 20H00-21H00	Ginásio 5	38,00€
Karaté – Classe Yudanshas (Cintos Negros)	Fernando Vicente Ricardo Baúto	2ª, 4ª e 6ª: 21H00-22H00	Ginásio 5	13,00€
Kickboxing – Formação	Rui Pacheco*	3ª, 5ª: 19H15-20H15	Ginásio 5	32,00€
Kickboxing – Classe Feminina	Rita Ribeiro*	3ª, 5ª: 18H15-19H15	Ginásio 5	30,00€
Taekwondo (+14 anos – Adultos)	João Veiga	4ª: 20H30-21H30 Sábado: 17H00-18H00	Ginásio 5	30,00€

- Os horários poderão sofrer alterações que serão comunicadas previamente.



Propinas de Inscrição Artes Marciais e Modalidades de Combate

MODALIDADE		PREÇÁRIO (**)
Aikido	Inscrição ACPA + FPA + Seguro + Custos Administrativos	37,00€
Judo	De acordo com as normas em vigor para o período de Setembro de 2025 a Dezembro de 2026 a ser pago pelos novos atletas. Estes valores serão comunicados pela ADJlx no início de Setembro. No caso das revalidações (ano civil) os novos valores só serão comunicados pela ADJlx em Dezembro.	-
Karaté	Inscrição FNKP + AKKP + Seguro + Custos Administrativos	37,00€
Kickboxing Muay Thai	Taxa de Inscrição (não inclui inscrição na FPKMT que deverá ser realizada com o próprio ou através da articulação com o treinador). * Responsável Técnico da Sala – Mestre Octávio Semblano Vasconcelos	15,00€
Taekwondo	Inscrição PORTKD + PTC + Seguro + Custos Administrativos	37,00€

** Pago no ato da inscrição

- A época desportiva inicia-se a 1 de Setembro e prolonga-se até ao dia 15 de Julho (do mês de Julho será cobrado 50% em Dezembro).
- A franquia de ativação do seguro desportivo, caso exista, é suportada pelo sócio/utente/atleta.
- **Apoio a Estudantes do Ensino Superior Deslocados:** Desconto de 10% na mensalidade (não acumulável com o desconto de família). Requisito: Prova de morada fiscal a uma distância superior a 25 Kms do CAQ + Comprovativo de matrícula no ensino superior público e privado. Não cumulativo com o desconto de família ou multiclasse.



CONDIÇÕES GERAIS

Condições de admissão de sócio: (obrigatório TODOS os atletas)

	< 18 Anos (sócio atleta)	>= 18 Anos (sócio efetivo)
Joia	Isento	Isento
Quota Mensal	1,00€	1,50€

Pagamento

O Pagamento das mensalidades de todas as modalidades deve ser efetuado até ao **dia 8 de cada mês**, data a partir da qual sofre um agravamento de **5,00€**

IBAN para pagamentos: PT50.0033.0000.45320750990.05

(Sempre que for feita uma transferência deve ser enviado email com comprovativo para secretaria@caqueluz.pt indicando o nome do Atleta, a modalidade/classe/escalon e ao que se deve o pagamento).

A não frequência dos treinos não isenta o atleta de pagamento, exceto perante declaração médica ou outra que seja considerada válida pela coordenação da modalidade.

Descontos

Pagamento Anual	10%
+ 65 Anos	5%
Multiclasses – Aplica-se ao atleta que participa em duas ou mais classes / modalidades. Desconto aplica-se na(s) classes / modalidades de menor valor	20%
Família - Aplica-se ao 2º (ou mais) familiar direto	5%
Protocolos	10%

- Os descontos de Família e Multiclasses não são cumulativos.
- O desconto só incide sobre o valor da mensalidade.

Fisioterapia

O custo anual do serviço de fisioterapia é de 40€, sendo a 1ª prestação paga no momento da inscrição e a 2ª prestação em Janeiro. O acesso à fisioterapia só é possível com marcação prévia na secretaria, com os coordenadores das AM&DC e da Ginástica e Dança ou com o responsável administrativo do basquetebol.

Horário de atendimento: 2ª das 17h30 às 19h30, 4ª e 5ª das 18h30 às 20h30 (o horário poderá sofrer alterações).

Exames médicos

O Clube Atlético de Queluz disponibiliza várias datas para a realização dos exames médicos, sendo os mesmos marcados na secretaria. Os mesmos têm um custo de 12,50€ para atletas até aos 12 anos e de 17,50€ para os restantes.

Só são válidos exames médicos com data posterior a 1 de Agosto de 2025.

Regulamento Interno

O regulamento interno está disponível [aqui!](#)