



Oferta Desportiva

Época 2026-2027

Clube Atlético de Queluz

Pavilhão Henrique Miranda

QUELUZ



Basquetebol

ESCALÃO	TREINADOR	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Mini 8 – Ano de Nascimento 2019 a 2022	Fábio Sambu Catarina Fernandes	3ª, 5ª: 18H30-20H00 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	31,50€
Mini 10 – Ano de Nascimento 2017 a 2018	Diogo Rodrigues Gil Jorge	3ª, 5ª: 18H30-20H00 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	31,50€
Mini 12 – Ano de Nascimento 2015 a 2016	André Rodrigues André Trigo	3ª, 5ª: 18H30-20H15 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda	36,50€
Sub 12	Bernardo Gerardo Márcio Silva	3ª: 18H30-20H00 4ª, 5ª: 19H00-20H30 Sábado: 10H30-12H00	Pav. Henrique Miranda ESPAN Pav. Henrique Miranda	36,50€
Sub 14A	Nuno Sousa Margarida Gomes	2ª, 4ª, 6ª: 18H30-20H30 5ª: 20H00-21H30 Sábado: 9H00-10H30	Pav. Henrique Miranda ESPAN Pav. Henrique Miranda	46,50€
Sub 14B	José Oliveira André Trigo	2ª, 3ª: 19H00-20H45 4ª: 18H30-20H00 6ª: 19H00-20H30	ESPAN Pav. Henrique Miranda ESPAN	46,50€
Sub 16A	Bernardo Gerardo Rodrigo Faneco	3ª, 4ª, 5ª: 19H15-21H30 6ª: 20H30-22H00	Pav. Henrique Miranda ESPAN	46,50€
Sub 16B	Gustavo Fonseca	2ª, 6ª: 18H30-20H00 3ª: 19H15-21H30 4ª: 19H45-21H30	Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda ESPAN	46,50€
Sub 16C	Diogo Rodrigues	2ª, 3ª: 20H00-22H00 5ª: 20H00-21H30 Sábado: 9H00-10H30	ESPAN Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda	46,50€
Sub 18	Francisco Ferreira Carlos Patrício	3ª: 20H45-23H00 4ª, 5ª: 21H30-22H45 6ª: 20H00-21H30 Sábado: 12H00-13H30	Pav. Henrique Miranda ESPAN Pav. Henrique Miranda Pav. Henrique Miranda	51,50€

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	52,50€	47,50€
Sub 14 Sub 16	65,00€	60,00€
Sub 18	92,50€	82,50€

* Pago no momento da inscrição

Os valores indicados podem sofrer alterações originadas por alterações que nos sejam impostas pela ABL e/ou FPB.

- A época desportiva inicia-se a 1 de Setembro de 2026 e prolonga-se até ao dia 30 de Junho de 2027.
- **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	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Ginástica para Bebés (1-3 anos) – Bebés	3ª: 18H00-19H00	Ginásio 1	15,50€
Ginástica Infantil (4-6 anos) – Cebolinhas	2ª: 17H30-18H30 5ª: 18H00-19H00	Ginásio 1	26,00€
Ginástica Formativa I (> 6 anos) – Reguilas	3ª: 19H00-20H00 5ª: 19H00-20H00	Ginásio 1 Ginásio Escola Básica	26,00€
Ginástica Formativa II (7-12 anos) – Traquinas	2ª, 4ª: 18H30-19H30 6ª: 18H30-19H30	Ginásio 2 Ginásio Escola Básica	31,00€
Ginástica de Grupo de Representação (> 10 anos) – AllMix (a)	2ª, 4ª: 19H30-20H30 Sábado 9H30-11H30	Ginásio 2 Ginásio 1	35,00€
Ginástica de Iniciação à Acrobática – Pré-MixUp (a)	2ª: 18H00-19H30 4ª, 6ª: 18H00-19H00	Ginásio Escola Básica Ginásio 1	33,50€
Ginástica Acrobática – MixUp (a)	2ª: 18H30-21H00 4ª, 6ª: 19H00-21H00	Ginásio 1	42,50€
Ginástica Acrobática Adultos – Miúdas (a)	4ª: 21H00-22H00 6ª: 21H00-22H30	Ginásio 1	27,00€
Ginástica Especial Mista – One More Time (a)	2ª: 21H00-22H30 4ª: 22H00-23H00	Ginásio 1	27,00€
Ginástica Sénior Mista – Mitos	2ª, 4ª: 20H30-21H30	Ginásio 2	26,00€
Yoga	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	HORÁRIOS	LOCAL	MENSALIDADE
Ballet Iniciação (> 3 anos)	4ª: 17H30-18H30	Ginásio 2	20,00€
Ballet I (> 6 anos)	2ª: 17H30-18H30 6ª: 18H00-19H00	Ginásio 2	33,50€
Ballet II (> 11 anos)	3ª, 5ª: 18H00-19H00	Ginásio 2	36,00€
Dança Contemporânea (6-15 anos) – Ponchitas	3ª: 19H00-20H30 5ª: 19H00-20H30	Ginásio 3 Ginásio 2	31,00€
Dança Contemporânea Avançada – Ponchas (a)	3ª: 20H30-22H00 5ª: 20H30-22H00	Ginásio 1 Ginásio 2	31,00€
Hip-Hop (> 6 anos) – DanceKidz	3ª: 19H00-20H00 5ª: 19H00-20H00	Ginásio 2 Ginásio 1	28,50€
Hip-Hop Avançado (> 11 anos) – Motus (a)	3ª: 19H45-21H15 5ª: 19H45-21H15 6ª: 19H00-20H30	Ginásio 2 Ginásio 1 Ginásio 2	39,00€

- 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 (*) – 17,50€

	FILIAÇÃO / REFILIAÇÃO FGP	SEGURO FGP (**) Cobertura máxima 5.000,00€	TOTAL (***)
1ª Filiação - Ginastas até 6 anos de idades	19,00€	Oferta FGP	19,00€
1ª Filiação - Ginastas dos 7 aos 9 anos e 50 ou mais anos de idade	28,50€	Oferta FGP	28,50€
1ª Filiação - Ginastas dos 10 aos 49 anos	32,00€	9,50€	41,50€
Refiliação - Ginastas até 6 anos de idades	Até 30 novembro: 17,00€ Até 31 dezembro: 21,00€ Até 31 janeiro: 25,00€ A partir de 1 fevereiro: 34,00€	Oferta FGP	Até 30 novembro: 17,00€ Até 31 dezembro: 21,00€ Até 31 janeiro: 25,00€ A partir de 1 fevereiro: 34,00€
Refiliação - Ginastas dos 7 aos 9 anos e 50 ou mais anos de idade	Até 30 novembro: 26,50€ Até 31 dezembro: 32,50€ Até 31 janeiro: 33,50€ A partir de 1 fevereiro: 53,00€	Oferta FGP	Até 30 novembro: 26,50€ Até 31 dezembro: 32,50€ Até 31 janeiro: 33,50€ A partir de 1 fevereiro: 53,00€
Refiliação - Ginastas dos 10 aos 49 anos	Até 30 novembro: 28,00€ Até 31 dezembro: 35,50€ Até 31 janeiro: 43,00€ A partir de 1 fevereiro: 56,00€	9,50€	Até 30 novembro: 37,50€ Até 31 dezembro: 45,00€ Até 31 janeiro: 52,50€ A partir de 1 fevereiro: 65,50€

Notas: As idades referem-se à idade do filiado em 31 de Agosto de 2027.

A filiação/refiliação na FGP e o respetivo seguro desportivo são válidos entre 1 de Setembro de 2026 e 31 de Agosto de 2027.

- * 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/bailarino.
- *** Pago no ato da Inscrição.

- A época desportiva inicia-se a 15 de Setembro de 2026 e prolonga-se até ao dia 30 de Junho de 2026.
- **T-shirt/Fato de Treino:** a aquisição da t-shirt da secção é obrigatória para todas as classes. A aquisição do fato de treino é obrigatório apenas para as classes de demonstração/representação. O pagamento deste equipamento é feito em quatro prestações:
 - 1ª parcela paga em Outubro – 10,00€, correspondente à t-shirt da secção;
 - 2ª parcela paga em Novembro – 23,75€, correspondente ao casaco de fato de treino;
 - 3ª parcela paga em Dezembro – 23,75€, correspondente às calças de fato de treino;
 - 4ª parcela paga em Março – 15,00€, correspondente aos calções.



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)	Ricardo Baúto Manuel Freixo	4ª, 6ª: 18H00-19H00	Ginásio 5	33,00€
Karaté – Especialização (+12 anos)	Ricardo Baúto Manuel Freixo	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	2ª, 4ª e 6ª: 21H00-22H00 Treino Geral: 4ª: 19H30-21H00	Ginásio 5	15,00€

- Os horários poderão sofrer alterações que serão comunicadas previamente e alterações temporárias durante o mês de setembro.

* Os treinos serão orientados por um elemento da equipa OSV Team sob responsabilidade técnica do Mestre.



Propinas de Inscrição Artes Marciais e Modalidades de Combate

MODALIDADE		PREÇÁRIO (**)
Aikido	Inscrição ACPA + FPA + Seguro + Custos Administrativos	38,50€
Judo	Seguro ¹ + Custos Administrativos [ERRATA ao documento divulgado em setembro]	38,50€ ²
Karaté	Inscrição FNKP + AKKP + Seguro + Custos Administrativos	38,50€

** Pago no ato da inscrição

¹ - O valor apresentado cobre apenas a opção I de seguro básico obrigatório disponibilizado pela ADJL (Judo). Para acesso à opção II contacte a secretária para informação sobre condições.

² - A este valor acrescem, juntamente com a mensalidade de janeiro, as taxas de revalidação na FPJ e na ADJL, cujos montantes são habitualmente divulgados pelas respetivas entidades na primeira quinzena de dezembro.

A época desportiva inicia-se a 1 de setembro de 2026 e prolonga-se até ao dia 15 de julho de 2027 (do mês de julho será cobrado 50% em dezembro). Algumas modalidades poderão iniciar os treinos apenas a 15 de setembro, sendo a informação dada no ato da inscrição.

- 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/escalão 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 2026.

Regulamento Interno

A consulta deste documento não dispensa a análise e aceitação dos termos e condições do REGULAMENTO INTERNO.