



ACADEMIA ESTRELA

2019/2020

**ATIVIDADES
DESPORTIVAS E FORMATIVAS**



JUNTA DE FREGUESIA DA ESTRELA
www.jf-estrela.pt
geral@jf-estrela.pt

213 929 100
dias úteis das 9h às 18h

ATIVIDADES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GINÁSTICA SÊNIOR	H1 10:00 - 10:45 GINÁSIO 2	H2 09:30 - 10:15 GINÁSIO 2	H1 10:00 - 10:45 GINÁSIO 2	H2 09:30 - 10:15 GINÁSIO 2	
LOCALIZADA	H1 12:30 - 13:15 GINÁSIO 2	H2* 19:20 - 20:05 GINÁSIO 2	H1 12:30 - 13:15 GINÁSIO 2	H2* 19:20 - 20:05 GINÁSIO 2	
GLOBAL FIT			H1 08:30 - 09:15 GINÁSIO 2		H1 08:30 - 09:15 GINÁSIO 2
	H2* 19:20 - 20:05 SALÃO NOBRE		H2* 19:20 - 20:05 SALÃO NOBRE		
YOGA INTEGRAL		H2 12:00 - 13:10 SALÃO NOBRE	H1 11:45 - 12:55 SALÃO NOBRE	H2 12:00 - 13:10 SALÃO NOBRE	H1 11:45 - 12:55 SALÃO NOBRE
PILATES	H4 10:30 - 11:15 SALÃO NOBRE				H4 10:30 - 11:15 SALÃO NOBRE
	H1 13:20 - 14:05 GINÁSIO 2		H1 13:20 - 14:05 GINÁSIO 2		
	H2 18:30 - 19:15 SALÃO NOBRE	H3* 19:15 - 20:00 SALÃO NOBRE	H2 18:30 - 19:15 SALÃO NOBRE	H3* 19:15 - 20:00 SALÃO NOBRE	
TAI-CHI		18:00 - 19:00 SALÃO NOBRE		18:00 - 19:00 SALÃO NOBRE	
ZUMBA	19:30 - 20:15 GINÁSIO 2		19:30 - 20:15 GINÁSIO 2		
JOGO DO PAU	TODOS OS NÍVEIS 20:20 - 21:50 GINÁSIO 2		TODOS OS NÍVEIS 20:20 - 21:50 GINÁSIO 2		AVANÇADO 19:30 - 21:30 GINÁSIO 2

*AULAS EM PARCERIA COM



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

ATIVIDADES NÃO INCLUÍDAS NO LIVRE TRÂNSITO

ATIVIDADES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CROSS TRAINING		H1 08:30 - 09:30 GINÁSIO ESPELHOS		H1 08:30 - 09:30 GINÁSIO ESPELHOS	
		H2 13:00 - 14:00 GINÁSIO ESPELHOS		H2 13:00 - 14:00 GINÁSIO ESPELHOS	
HIDROGINÁSTICA		H3 11:15 - 12:00 PISCINA HOLMES PLACE AMOREIRAS	H2* 09:30 - 10:15 PISCINA CAMPO DE OURIQUE	H3 11:15 - 12:00 PISCINA HOLMES PLACE AMOREIRAS	H2* 11:45 - 12:30 PISCINA CAMPO DE OURIQUE
	H1* 11:45 - 12:30 PISCINA CAMPO DE OURIQUE		H1* 11:45 - 12:30 PISCINA CAMPO DE OURIQUE		

AULAS ESCOLA DE JUDO NUNO DELGADO

ATIVIDADES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
JUDO INICIAÇÃO ADULTOS		13:00 - 14:00 GINÁSIO 4		13:00 - 14:00 GINÁSIO 4	
JUDO PRÉ-COMPETIÇÃO	18:00 - 19:15 GINÁSIO 4		18:00 - 19:15 GINÁSIO 4		18:00 - 19:15 GINÁSIO 4
JUDO COMPETIÇÃO	19:30 - 21:30 GINÁSIO 4	19:30 - 21:30 GINÁSIO 4	19:30 - 21:30 GINÁSIO 4	19:30 - 21:30 GINÁSIO 4	19:30 - 21:30 GINÁSIO 4

*AULAS EM PARCERIA COM



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

ATIVIDADES PARA OS MAIS NOVOS

ATIVIDADES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GYM4KIDS	H1 (3-4 ANOS)* 17:00 - 17:45 GINÁSIO 2	H3 (8-12 ANOS)* 18:30 - 19:15 GINÁSIO 2	H2 (5-7 ANOS)* 17:00 - 17:45 GINÁSIO 2	H3 (8-12 ANOS)* 18:30 - 19:15 GINÁSIO 2	H1 (3-4 ANOS)* 17:00 - 17:45 GINÁSIO 2
					H2 (5-7 ANOS)* 17:45 - 18:30 GINÁSIO 2
BALLET	H3 (7-10 ANOS) 17:50 - 18:35 GINÁSIO 2	H1 (3-4 ANOS) 16:45 - 17:30 GINÁSIO 2	H3 (7-10 ANOS) 17:50 - 18:35 GINÁSIO 2	H1 (3-4 ANOS) 16:45 - 17:30 GINÁSIO 2	
		H2 (5-7 ANOS) 17:35 - 18:20 GINÁSIO 2		H2 (5-7 ANOS) 17:35 - 18:20 GINÁSIO 2	
BALLET + PONTAS (10 - 14 ANOS)	18:35 - 19:30 GINÁSIO 2		18:35 - 19:30 GINÁSIO 2		
ESTRELA FUTEBOL CAMPUS	SUB 6* 17:00 - 18:00 NAVE CENTRAL	SUB 8 - H1* 17:00 - 18:00 NAVE CENTRAL		SUB 8 - H1* 17:00 - 18:00 NAVE CENTRAL	SUB 6* 17:00 - 18:00 NAVE CENTRAL
	SUB 10* 18:00 - 19:00 NAVE CENTRAL	SUB 8 - H2* 18:00 - 19:00 NAVE CENTRAL		SUB 8 - H2* 18:00 - 19:00 NAVE CENTRAL	SUB 10* 18:00 - 19:00 NAVE CENTRAL
JUDO FORMAÇÃO		4 - 6 ANOS 17:00 - 17:45 GINÁSIO 4		4 - 6 ANOS 17:00 - 17:45 GINÁSIO 4	
		6 - 8 ANOS 17:45 - 18:30 GINÁSIO 4		6 - 8 ANOS 17:45 - 18:30 GINÁSIO 4	
		8 - 10 ANOS 18:30 - 19:15 GINÁSIO 4		8 - 10 ANOS 18:30 - 19:15 GINÁSIO 4	

*AULAS EM PARCERIA COM



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

CURSOS

ATIVIDADES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
INGLÊS		UPPER-INTERMEDIATE 09:00 - 10:30 SALA FORMAÇÃO 2		UPPER-INTERMEDIATE 09:00 - 10:30 SALA FORMAÇÃO 2	CONVERSAÇÃO 11:00 - 13:00 SALA FORMAÇÃO 2
	PRÉ-INTERMÉDIO 16:30 - 18:00 SALA FORMAÇÃO 2	AVANÇADO 11:00 - 12:30 SALA FORMAÇÃO 2	PRÉ-INTERMÉDIO 16:30 - 18:00 SALA FORMAÇÃO 2	AVANÇADO 11:00 - 12:30 SALA FORMAÇÃO 2	
	INTERMÉDIO 18:30 - 20:00 SALA FORMAÇÃO 2		INTERMÉDIO 18:30 - 20:00 SALA FORMAÇÃO 2		
ESPAÑHOL	INTERMÉDIO II 11:00 - 12:30 SALA FORMAÇÃO 2		INTERMÉDIO II 11:00 - 12:30 SALA FORMAÇÃO 2		
	INICIAL II 13:00 - 14:30 SALA FORMAÇÃO 2		INICIAL II 13:00 - 14:30 SALA FORMAÇÃO 2		
ITALIANO INTERMÉDIO		11:30 - 13:00 SALA FORMAÇÃO 1			11:30 - 13:00 SALA FORMAÇÃO 1
PORTUGUÊS ESTRANGEIROS	INTERMEDIATE 10:00 - 11:30 SALA FORMAÇÃO 1	BEGINNERS 10:00 - 11:30 SALA EXTERIOR		INTERMEDIATE 10:00 - 11:30 SALA FORMAÇÃO 1	BEGINNERS 10:00 - 11:30 SALA EXTERIOR
	ADVANCED 11:30 - 13:00 SALA FORMAÇÃO 1			ADVANCED 11:30 - 13:00 SALA FORMAÇÃO 1	
INFORMÁTICA		NÍVEL 1 14:15 - 15:45 SALA INFORMÁTICA		NÍVEL 1 14:15 - 15:45 SALA INFORMÁTICA	
		NÍVEL 2 16:00 - 17:30 SALA INFORMÁTICA		NÍVEL 2 16:00 - 17:30 SALA INFORMÁTICA	

ATELIERS

ATIVIDADES	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
COSTURA		14:00 - 17:00 SALA COSTURA			
POESIA COMO ARTE DE BEM DIZER		15:00 - 17:00 SALA FORMAÇÃO 2			
GRUPO DE TEATRO DA ESTRELA		17:00 - 19:00 SALA FORMAÇÃO 2		16:00 - 19:00 AUDITÓRIO	
ESCOLA DE FADOS		15:00 - 18:00 AUDITÓRIO			
ARTES DECORATIVAS		15:00 - 18:00 SALA FORMAÇÃO 1			

TABELA DE PREÇOS

No ato de inscrição são pagos os seguintes valores:

1. Valor de inscrição - 11,00€
2. Valor da mensalidade referente ao mês em que inicia a atividade
3. Valor da mensalidade referente ao mês em que termina a atividade

ATIVIDADES FORMATIVAS

CATEGORIA	A	B	C
VALOR MENSAL	13,50 €	18,50 €	30,50 €

ATIVIDADES DESPORTIVAS

CATEGORIA	A	B	C
VALOR MENSAL	13,50 €	18,50 €	30,50 €
LIVRE-TRÂNSITO	30,50 €		43,00€
CROSS TRAINING	25,00 €		37,00€

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

ESTRELA FUTEBOL CAMPUS	30,50 €
JUDO	25,00€
BALLET E GINÁSTICA	18,50€

Descontos (não acumuláveis)

Desconto de Família: 10%

Aplicável às categorias B e C, pais, filhos, irmãos, avós, netos e cônjugues, exceto na modalidade de livre-trânsito e português para estrangeiros.

Desconto de Acumulação de Atividades: 20%

Aplicável às categorias B e C a partir da 2ª atividade, exceto na modalidade de livre-trânsito e português para estrangeiros.