



FEDERAÇÃO
NACIONAL DE
VOLUNTARIADO
EM SAÚDE



LIGA DOS AMIGOS
DO HOSPITAL DE
CASCAIS



Hospital
Cascais

CASCAIS
Para toda a vida

17 OUTUBRO
2026
VILA DE
CASCAIS

XVI ENCONTRO NACIONAL DO VOLUNTARIADO EM SAÚDE

Obrigado!?



PROGRAMA

- 09H00 — ABERTURA DO SECRETARIADO
- 09H15 — COFFEE BREAK DE BOAS-VINDAS
- 10H00 — QUE VOLUNTARIADO É PERCECIONADO PELOS MEDIA?
— Margarida Vaqueiro Lopes
- 10H45 — CERIMÓNIA OFICIAL
- 11H15 — HOMENAGENS
- 11H30 — A IGREJA E OS VALORES DO VOLUNTARIADO — Sr. Cardeal D. Américo Aguiar
- 12H15 — O VOLUNTARIADO VISTO PELO DOENTE — Defensor de Moura
- 13H00 — ALMOÇO
- 14H30 — MOMENTO LÚDICO
- 15H00 — O VOLUNTARIADO ENQUANTO TERAPÊUTICA — Bárbara Reis e Patrícia Tuna
- 15H45 — ENCERRAMENTO
- 16H00 — COFFEE BREAK DE DESPEDIDA

AUDITÓRIO DA **eshte**
ESCOLA DE HOTELARIA
E TURISMO DO ESTORIL
DAS 9 ÀS 16 HORAS
E 30 MINUTOS

INSCRIÇÕES

geral.fnvs@gmail.com

ATÉ 9 DE OUTUBRO

20€

POR INSCRIÇÃO

- Inclui:
- Coffee break
 - Almoço
 - Certificado
 - Pasta e crachá
 - Lembranças

Liga de Amigos e Voluntariado da ULS Viseu Dão Lafões

Este fim de semana os nossos Voluntários reuniram-se num agradável convívio. Foi um momento de partilha, amizade e reconhecimento pelo empenho de todos, reforçando o espírito de equipa que nos une.

Agradecemos a todos pela presença, dedicação e pelo entusiasmo que dão força à nossa missão.

Ficam alguns registos destes momentos de alegria, união e companheirismo!



Liga de Amigos do Hospital de Évora

Bem-vinda, Joana

É com muita alegria que recebemos a Joana na nossa equipa de voluntários. Desejamos que esta seja uma experiência enriquecedora e cheia de boas aprendizagens!

Um agradecimento especial ao Tomás, cuja disponibilidade e dedicação têm sido essenciais no acolhimento e integração dos novos voluntários.

Juntos, continuamos a fazer a diferença!



**A presença de todos os
Voluntários no Encontro
Nacional é de vital importância !**

Liga dos Amigos do Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Chegou a hora de descansar, repor as energias e aproveitar as férias.

Bom descanso a todos os voluntários



Liga de Amigos do Hospital de Évora

Mais um dia, mais uma integração!

A nova voluntária Margarida decidiu aproveitar o seu tempo de férias de uma forma especial e escolheu o Projeto Miminhos para Bebés para fazer parte desta experiência de voluntariado.

A Maria José Rato, uma das nossas voluntárias com mais tempo de dedicação ao projeto, irá acompanhá-la nesta nova etapa, explicando o funcionamento do projeto e partilhando toda a sua experiência.

Bem-vinda, Margarida! Que esta seja uma experiência cheia de aprendizagens, partilhas e muitos miminhos



**TODOS SOMOS POUCOS NESTA
NOBRE MISSÃO.
PRECISAMOS DE MAIS
VOLUNTÁRIOS**

Liga de Amigos e Voluntariado do hospital São Francisco Xavier

Foi com grande prazer que recebemos os cartões de Voluntário e o de desconto da BP.

Como fomos de férias no dia 3 do corrente, fizemos um almoço de confraternização e aproveitei a ocasião para a grande e muito alegre receção dos referidos cartões! Junto a foto de tão agradável e alegre momento.



Liga dos Amigos do Hospital Nossa Senhora da Assunção de Seia

25 anos de dedicação, solidariedade e compromisso com a comunidade

A Liga dos Amigos do Hospital Nossa Senhora da Assunção de Seia celebra este ano as suas Bodas de Prata, assinalando 25 anos de um percurso feito de voluntariado, proximidade e apoio ao Hospital de Seia e aos seus utentes.

Para celebrar esta data, no próximo 13 de setembro, será apresentado o livro “25 anos de memórias”, da autoria de Angelina Fonseca, presidente da direção da Liga.

A obra reúne histórias, registos e momentos que ajudam a contar este quarto de século de atividade e a preservar a memória de uma instituição profundamente ligada à comunidade.

A apresentação terá lugar no CISE – Centro de Interpretação da Serra da Estrela, a partir das 15h00, e será acompanhada por um momento musical dedicado ao fado, com Gisela Fonseca, David Fidalgo e Paulo Ribeiro.

A participação é aberta à comunidade.

A receita da venda do livro reverte integralmente a favor da Liga dos Amigos do Hospital de Seia, contribuindo para dar continuidade à sua missão.

13 de setembro | 15h00

CISE – Centro de Interpretação da Serra da Estrela

Uma celebração de 25 anos de memórias, mas também de todas as pessoas que, ao longo deste percurso, ajudaram a fazer da solidariedade uma presença constante junto de quem mais precisa.



Liga de Amigos do Hospital de Évora

Um dado que queremos partilhar convosco

Desde o início de 2026, já integramos 50 novos voluntários nos nossos diversos projetos.

Estes 50 voluntários vêm juntar-se à equipa que se tem construído ao longo dos 32 anos de história da Liga de Amigos, contribuindo com o seu tempo, dedicação e vontade de ajudar.

O voluntariado tem um impacto muito importante na nossa missão, permitindo-nos chegar mais longe e reforçar o apoio que prestamos diariamente a quem mais precisa.

A todos os que fazem parte desta equipa, o nosso muito obrigado!

Juntos, fazemos a diferença

Porque espera, para ter o seu Cartão Nacional do Voluntariado em Saúde ?

13 | SET. | 15:00 h

Lançamento do Livro

C.I.S.E. - Centro de Interpretação da Serra da Estrela

Momento musical:
Fado com Gisela Fonseca,
David Fidalgo e Paulo Ribeiro

Angelina Fonseca

25 anos
memórias

Liga dos Amigos do Hospital Nossa Senhora da Assunção de Seia

Liga de Amigos e Voluntariado da ULS Viseu Dão Lafões

A noite de ontem foi uma excelente oportunidade para "feirar" e reunir os nossos Voluntários num agradável convívio. Foi um momento de partilha, amizade e reconhecimento pelo empenho de todos, reforçando o espírito de equipa que nos une.

Agradecemos a todos pela presença, dedicação e pelo entusiasmo que dão força à nossa missão.

Ficam alguns registos destes momentos de alegria, união e companheirismo!



Liga de Amigos do Hospital de Évora

Estamos de regresso

Depois da pausa de agosto, os nossos voluntários retomam o seu apoio aos doentes presentes na sala de espera das consultas externas.

De volta com a mesma dedicação, disponibilidade e carinho de sempre, para continuar a fazer a diferença junto de quem precisa !

É bom estar de volta!



Liga de Amigos do Hospital de Évora

Integração de novas voluntárias

É com muita alegria que damos as boas-vindas à Marisa e à Carolina, que se juntam à nossa equipa no Projeto Miminhos para Bebés.

A integração das novas voluntárias contou com o acompanhamento das nossas mentoras, Margarida e Maria José, que aparecem do lado esquerdo na fotografia. Do lado direito, encontram-se as novas voluntárias, Marisa e Carolina.

Desejamos às duas uma excelente integração e esperamos que esta nova experiência seja tão especial para elas como é para nós tê-las na nossa equipa.

Bem-vindas à Liga de Amigos



Liga dos Amigos do Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Numa reunião geral de voluntários extremamente participada, preparámos o novo ano de voluntariado recordando comportamentos e procedimentos, e agradecemos o compromisso de todos pela causa da LACHBV - servir os utentes da ULS-RA



Liga dos Amigos do Centro Hospitalar de Gaia

ENTRADA LIVRE

Colaboradores e Voluntários da Unidade Local de Saúde Gaia e Espinho juntam-se às Glórias do FC Porto, numa manhã de sábado que pretende assinalar a importância do desporto, da união entre entidades e do espírito de entreatajuda. Junte-se a nós.

Partilhe esta iniciativa



Liga dos Amigos do Centro Hospitalar do Baixo Vouga

Liga dos Amigos retoma atividade e procura voluntários. O novo período de candidaturas para voluntariado hospitalar tem inscrições abertas até 11 de setembro. A Liga dos Amigos do Centro Hospitalar do Baixo Vouga (LACHBV) retoma amanhã, dia 1 de setembro, a sua atividade de voluntariado. Após uma pausa de um mês, gozada em agosto, as equipas voltam ao trabalho nas duas unidades de saúde abrangidas pelo serviço. «Os utentes dos hospitais de Aveiro e Águeda podem contar connosco, com a mesma dedicação e entrega que evidenciámos nos últimos trinta e seis anos», assegura a direção da instituição, dirigida por João Sousa.

A LACHBV regressa ao serviço de voluntariado sem descuidar o recrutamento de novos membros. A Liga tem aberto um novo período de candidaturas para o voluntariado hospitalar, cujas inscrições podem ser efetuadas até ao próximo dia 11 de setembro.

As inscrições podem ser feitas em formulário próprio disponível na sede da Liga, situada no Hospital Infante D. Pedro, em Aveiro, pelo email lachbv@outlook.pt ou pelo telefone 967778580. «Continuamos a precisar de voluntários, por isso apelamos à participação da comunidade», nota João Sousa.

Antes da interrupção de agosto, a LACHBV reuniu a equipa no Parque de Merendas da Pateira do Carregal para o IV Encontro de Voluntários Hospitalares dos Hospitais de Aveiro e Águeda.

Outra das atividades mais recentes foi a participação no V Encontro Nacional dos Dirigentes de Voluntariado em Saúde, que se realizou na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, em Vila Real. (Diário de Aveiro)



FICHA TÉCNICA:

BOLETIM INFORMATIVO

Propriedade FNVS

Rua do Crasto, 749 4150-247 Porto

Tel: - 969032696 / 962319818

geral@fnvs@gmail.com

<http://www.voluntariadoemsaude.org>

Distribuição gratuita – formato digital

Liga dos Amigos do Hospital de Santo

António

“Um pequeno gesto pode fazer uma grande diferença.
Apoie a Liga dos Amigos do Hospital Santo António. Faça
o seu donativo por MB WAY.



**Seja
Solidário**



969 256 957

Liga dos Amigos do Hospital Santo António



SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



<http://www.voluntariadoemsaude.org>



Notícias



Associação

Agrupamento
Ordem Social 2025-2028
O que fazemos e porque fazemos
Estatutos
Regulamento Interno
Proposta de Orçamento para 2025
Associados
Formação
CONEXÃO às ASSOCIAÇÕES
Biblioteca Informativa

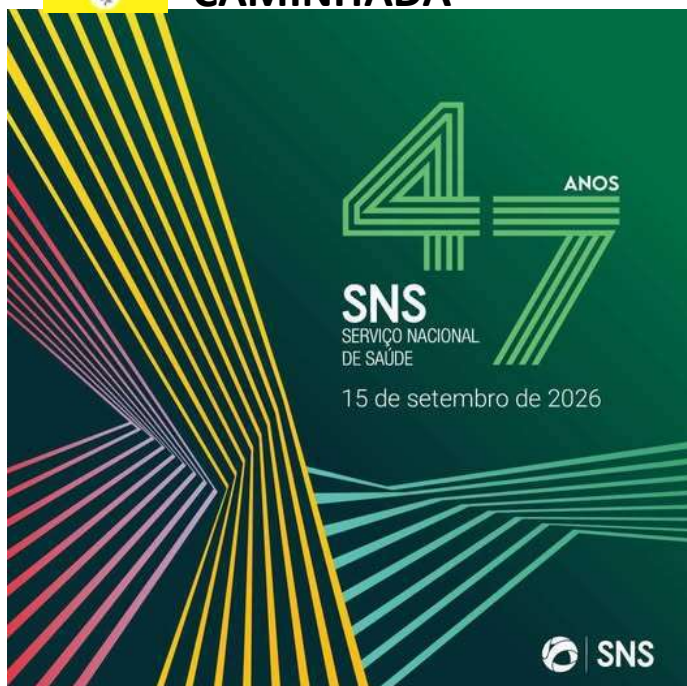


CASCAIS

Para toda a vida



**FNVS - ORGULHO NESTA
CAMINHADA**



Listagem de Protocolos



- 10% de desconto sobre todos os MSRM /MNSRM (excepto produtos com PVP superior a 50€);
- 10% de desconto em todos os outros segmentos da Farmácia (Dermocosmética, puericultura, fitoterapia, homeopatia, etc.)
- 10% de desconto em produtos de Ortopedia (temos um espaço com ortopedia e uma gama ampla de produtos em exposição, EPI's)



Clínica de Coimbra

Rua do Brasil, nº 305 , Coimbra, Portugal, 3030-175

Clínica de Seia

Rua do comércio, nº 83-85

6270-133 Paranhos da Beira

- 20% de desconto sobre a nossa tabela dos tratamentos dentários generalistas (extrações, restaurações, destartarizações).
- Ficam excluídos do presente Protocolo tratamentos especializados como implantologia, ortodontia, prostodontia removível ou fixa, endodontia, periodontologia ou oclusão.



A **Termalístur** – Termas de São Pedro do Sul E.M., S.A. , nos termos deste Protocolo, assume o compromisso de garantir, em condições mais vantajosas às do público em geral – descontos de 20% entre 1 de dezembro e 28 de fevereiro e de 5% entre 1 de março e 30 de novembro em todas as Curas Termais, a realizar nas Termas de São Pedro do Sul (estes descontos não são acumuláveis com outros descontos disponíveis nas Termas de São Pedro do Sul)



Condições de utilização do **cartão BP Bónus**:

- Desconto nos produtos Ultimate (gasóleo e gasolina Ultimate): até 0,08€/L
- Desconto nos combustíveis Simples: até 0,06€/L
- Permite a utilização por familiares.
- O Cartão Bónus é um cartão de desconto, não é um cartão de pagamento
- Cada cartão só poderá efetuar um máximo de 5 abastecimentos diários com um volume máximo global diário de 500€



Maleri Cabeleireiro Estética

Corte homem / mulher, coloração, madeixas e depilação.

Lashes By Me - Jéssica

Extensão de Pestanas, unhas de gel / verniz gel

10%

Rua Nova da Balsa, 44 fr , Viseu



SMILE.UP

CLÍNICAS DENTÁRIAS



Vantagens do protocolo Smile.up

Preços reduzidos em todos os tratamentos, aplicados através da utilização da tabela de preços de protocolo:



BRANQUEAMENTO

Até
-25%



ORTODONTIA

Até
-15%



TRATAMENTOS GENERALISTAS

Até
-15%



IMPLANTOLOGIA E PRÓTESE FIXA

Até
-15%



HIGIENE ORAL

Até
-10%



PRÓTESE REMOVÍVEL

Até
-10%

As nossas 79 clínicas

NORTE

Amarante
Arcos de Valdevez
Barcelos
Braga
Bragança
Chaves
Fafe
Guimarães – Espaço Guimarães Shopping
Guimarães – Av. Conde Margaride
Paços de Ferreira
Póvoa de Varzim
Santo Tirso
V.N. Famalicão
Viana do Castelo
Vila Real – Av. Carvalho Araújo
Vila Verde

GRANDE PORTO

Ermesinde
Gondomar
Matosinhos
Paredes
Penafiel
Porto - Areosa
Porto - Amial
Porto – Campo Alegre
Porto – Trindade
V.N.Gaia
Carvalhos – V.N.Gaia

CENTRO

Águeda
Aveiro
Benedita
Caldas da Rainha – Shopping La Vie
Cantanhede
Castelo Branco
Coimbra
Covilhã – Serra Shopping
Espinho
Figueira da Foz – Rua da República
Figueira da Foz – Rua Miguel Bombarda
Guarda
Ílhavo
Leiria
Pombal
Santarém
São João da Madeira
Tomar
Torres Novas
Viseu – Fórum Viseu
Viseu – Av. Dr. Alexandre Alves

ALENTEJO

Almodôvar
Beja
Évora
Sines

MADEIRA

Funchal

GRANDE LISBOA

Alfragide – Shopping Alegro
Algés
Almada
Barreiro – Fórum Barreiro
Lisboa – Alcântara
Lisboa – Alvalade
Lisboa – Arroios
Lisboa – Benfica
Lisboa – El Corte Inglés
Lisboa - Lumiar
Loures
Montijo
Odivelas
Queluz
Setúbal
Torres Vedras
Vila Franca de Xira

ALGARVE

Albufeira
Faro
Lagoa
Lagos
Loulé
Olhão
Portimão
Silves
Tavira



Farmácia do Instituto Pereira Zagalo Ovar

Rua Cândido dos Reis, 73. Ovar.
256 574 606

10% de desconto no valor a liquidar pelo utente em todos os medicamentos e produtos farmacêuticos. aos vossos associados e colaboradores devidamente identificados



APOIO AO CLIENTE

Farmácia d'Arrábida
Centro Comercial Arrábida Shopping, Loja 030
4400-346 Vila Nova de Gaia
www.farmaciadarrabida.pt

- **10% de desconto** em compras na Farmácia d'Arrábida e na Ortopedia d'Arrábida, ambas situadas no Centro Comercial Arrábida Shopping. Este desconto não é acumulável com outras campanhas /promoções e exclui os seguintes produtos:

- Produtos das categorias de leites, fraldas, resguardos de adulto e de criança e/ou produtos de incontinência urinária e todos os artigos das marcas Pasito a Pasito e Walking Mum.
- Medicamentos sujeitos a receita médica participados e não participados de valor igual ou superior a €50.
- **5% de desconto** no website www.farmaciadarrabida.pt em todos os produtos, à exceção de leites, fraldas, toalhetas, resguardos e outros produtos de incontinência. Estão ainda excluídos todos os artigos das marcas Pasito a Pasito e Walking Mum



Av. João Paulo II lote 22 loja 5,
5000-198 Vila Real

As condições especiais são:

- **2.5%** de desconto em implantologia e ortodontia no valor do tratamento
- **5%** de desconto em dentisteria e restantes tratamentos
- **10%** de desconto em branqueamento dentário



Clínica Médico-Dentária da Gândara dos Olivais

**Desconto de 10% no valor das
nossas consultas**

Rua 25 de Abril nº465, r/chão
2400-488 Leiria

ALBERGARIA-A-VELHA - Rua José Nunes Alves, nº 21
3850-076 Albergaria-a-Velha

AVEIRO – Praça Humberto Delgado, nº12, R/C
3810-117 Aveiro

CARREGAL DO SAL - Rua Dr. Afonso Costa, nº1
3430-003 Carregal do Sal

COVILHÃ – Rés-do-chão do Hospital Pero da Covilhã
6200-251 Covilhã

GUARDA – Largo Frei Pedro, nº42
6300-711 Guarda

OLIVEIRA DE AZEMÉIS – R. Dr. Salvador Tavares
Machado n.º 33

3720-246 Oliveira de Azeméis

PESO DA RÉGUA – Rua dos Camilos, nº3
5050-273 Peso da Régua

PORTO – Rua da Constituição, nº913
4200-020 Porto

SEIA – Rua 1º de maio
6270-479 Seia

VILA NOVA DE GAIA – Av. da República, Ed. Gaya,
nº1820 Loja 2

4430-194 Vila Nova de Gaia

VEISEU – Av. António José de Almeida, nº40 R/C
3510-120 Viseu

VEISEU – Largo General Humberto Delgado, nº9/11
3500-139 Viseu

VEISEU – Palácio do Gelo, Piso 0 – Loja 023
3500-606 Viseu



**Os seus óculos com
inteligência artificial?
Sim, Temos!**

Descrição do produto ou serviço desconto de:

Lentes*

Unifocais/progressivas 40% (quarenta)

Armações da marca indigo (marca exclusiva omb) 40% (quarenta)

Óculos de sol** 20% (vinte)

Armações multimarcas** 20% (vinte)

Lentes oftálmicas essilor/zeiss*** 10% (dez)

Lentes de contacto 10% (dez)

Produtos de limpeza e desinfecção de lentes de contacto
10% (dez)

Outros artigos 10% (dez)

Serviço de assistência técnica e pós-venda gratuito

Serviço de consultas de optometria / contactologia
gratuito

Campimetrias / retinografias / top. Corneanas / treinos
visuais 20% (vinte)

Medição de tensão ocular gratuito

Palace Hotel & Spa Termas de São Tiago (Quinta do
Cafalado - 6090-543 Penamacor

Palace Hotel & Spa Termas de São Miguel (Serra da
Esgalhada - 6370-183 Fornos de Algodres

Palace Hotel & Spa Termas de São Vicente (Rua
Alameda D. Rosa Branca Archer, nº 51 - 4575-373
Pinheiro- Penafiel

Palace Hotel & Spa Termas do Bicanho (Freguesia de
Samuel - 3130-112 Soure, Coimbra

Palace Hotel & Spa Astúrias (Rua dos Balneários, nº 334,
3600-398 Termas do Carvalhal - Castro Daire

Palace Hotel & Spa Monte Rio Termas de São Pedro do
Sul (Estrada da Lameira, Cruzamento com a variante
Várzea - 3660-688 São Pedro do Sul

Plácido Hotel Douro Tabuaço (Quinta de S. Plácido -
5120-413 Tabuaço

Hotel Monte Rio Barragem da Aguieira (Cruzamento
com o IP3, junto ao acesso da Barragem da Aguieira -
3450-011 Almaça, Mortágua



Grupo Desenvolvimento
Termas de Portugal

**Um desconto de 15%
(quinze por cento) em
todas as estadias nas
Unidades Hoteleiras
indicadas.**



Ergovisão
Para os seus olhos

Usfrua de vantagens especiais na Ergovisão

25% Desconto

Em óculos de sol*, armações*, lentes oftálmicas e lentes de contacto

10% Desconto

Em líquidos de contactologia e produtos diversos

50% Desconto

Na primeira aquisição de lentes oftálmicas da marca Pentax.

Marque já a sua consulta

- Optometria
- Oftalmologia
- Contactologia
- Baixa visão
- Audiologia

ergovisao.pt

ergovisão

Conheça a rede de lojas Ergovisão:

Aguilar da Beira

Avenida da Liberdade, n.º 52 | Tel 232 687 087

Aveiro

Rua de Coimbra, n.º 1 | Tel 234 426 240

Braga

Av. da Liberdade, 494 | Tel 253 273 062

Castro Daire

Avenida 5 de Outubro, n.º 21 | Tel 232 374 155

Estarreja

Av. Visconde Valdemouro, Ed. Galerias Santo António | Tel 234 028 019

Gondomar

Avenida 25 de Abril, n.º 90 | Tel 220 931 168

Leiria

Avenida Heróis de Angola, n.º 74 | Tel 244 837 837

Mangualde

Rua dos Combatentes da Grande Guerra, n.º 49 | Tel 232 185 766

Nelas

Avenida João XXIII, Edifício Central, P 0 - Loja 20 | Tel 232 945 099

Oliveira Frades

Avenida Dr. António José Almeida, Bloco B, n.º 24 Loja 1 | Tel 232 763 522

Penalva do Castelo

Rua Primeiro de Dezembro, n.º 57 | Tel 232 643 210

Porto

Rua Passos Manuel, n.º 22 | Tel 222 073 300
Largo Ferreira Lapa n.º 48 | Tel 226 095 760

São João Madeira

Avenida Dr. Renato Araújo, n.º 329 | Tel 256 838 721

Sátão

Rua Dr. Hilário Almeida Pereira, n.º 175B | Tel 232 982 496

Vila Nova de Gaia

Avenida da República, n.º 1368 | Tel 223 753 134

Viseu

Rua Alexandre Herculano, n.º 182 | Tel 232 414 850
Rua Alves Martins - Ed. Liberal, Loja 3AG | Tel 232 423 264

Consulte online toda a nossa rede de lojas em:
ergovisao.pt/rede-de-lojas-opticas



Farmácia Nery

Desconto de 10% direto em todas as faturas do valor pago pelo utente, com a exceção dos medicamentos sujeitos a receita médica não comparticipados com preço superior a 50€, nos quais o desconto a aplicar será de 5€.

Bairro do Vale, lote 44 - Abraveses, Viseu



Largo de Infanteria 7, 25 r/c
2410-111 Leiria

CONDIÇÕES ESPECÍFICAS

Descontos aplicados sobre a tabela de preços para particulares
100% Desconto na 1ª consulta (consulta de diagnóstico – inclui rx panorâmico)
50% Desconto na 1ª Higiene Oral
20% Desconto em Implantologia, Prótese, Ortodontia (exclui alinhadores invisíveis), Endodontia, Cirurgia Oral e Periodontologia, Dentisteria Operatória, Medicina Dentária Preventiva, Oclusão, Radiologia, Branqueamento.

CLÍNICAS ABRANGIDAS

Parceria válida nas clínicas **GSD Dental Clinics** de Lisboa (Marquês de Pombal, Benfica e Alcântara), Belas, Torres Vedras, Leiria, Peniche e Caldas da Rainha. Os descontos apresentados são válidos para os possuidores do Cartão Nacional do Voluntariado em Saúde e agregado familiar (familiares diretos) e não são acumuláveis com outras ofertas ou promoções em vigor.

FIRSTSTOP
Perto do seu carro. Mais perto de si.

**RECAUCHUTAGEM
LAMECA, LDA**

10% em todos os serviços.
Aos Voluntários e seus familiares mediante apresentação do Cartão

BRIDGESTONE **FIRSTSTOP** **Firestone**

☎ 254 612 125 / 254 611 053 / 4 📠 254 615 926
Lugar da Preguiça – ✉ recauchutagemlameca@mail.telepac.pt – 5100-160 L A M E G O

Tabela de Preços/Condições



Rua 25 Abril, Bloco 2A
Quinta das Lages, Lamego

Designação	Público em Geral	Integrantes do Protocolo
Jóia de Inscrição	50€	18,50€
Taxa de Renovação	18,50€	18,50€
Factory S (Livre trânsito e plano de fidelização de 12 meses)	34,90€/mês	28,90€/mês
Acompanhamento Nutricional	INCLUÍDO	INCLUÍDO
Aulas de Grupo	2,99€/mês	OFERTA
*Oferta das mesmas condições de adesão a 1 familiar direto (cônjuge/filhos)		