

CLUBE DA CORRIDA **GCP**



**UMA CORRIDA
PODE MUDAR O SEU DIA,
VÁRIAS... A SUA VIDA!**
Desafie-se e venha correr connosco!



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**



*Subscreva a Newsletter
do Clube da Corrida!*

 **Praça Ginásio Clube Português, nº 1 1250-111 Lisboa**

  **ginasioclubeportugues** @ **exerciciosade@gcp.pt**

 **T: (+351) 213 841 580**

www.gcp.pt

DESTINATÁRIOS

Qualquer pessoa, independentemente da sua idade e género, que não tenha contra-indicações para a prática da corrida.

OBJECTIVOS

- *Proporcionar aconselhamento e enquadramento técnico qualificado a todos, iniciantes ou não, que gostem e queiram escolher a corrida enquanto actividade física associada a um estilo de vida activa e saudável;*
- *Promover a integração num grupo, partilhar as dificuldades, as alegrias e os sucessos;*
- *Aquele sonho de correr em Londres ou em Nova Iorque talvez não seja uma miragem. Queremos ajudá-lo a tornar as suas metas realidade!*

VANTAGENS DE ADESAO

- *Aconselhamento técnico qualificado;*
- *Avaliação inicial da condição física;*
- *Definição ajustada de objectivos e acompanhamento para a sua execução;*
- *Segurança e conforto na prática regular de exercício físico;*
- *Possibilidade de evolução no “Universo da corrida”, tanto ao nível de distâncias como de resultados;*
- *Motivação acrescida para o treino;*
- *Treino Indoor em grupo (2xsemana);*
- *Convívio e treino outdoor em grupo;*
- *Melhor e maior informação técnica sobre estas temáticas;*
- *Aconselhamento no material desportivo a utilizar;*
- *Recolha e entrega dos Dorsais das provas sem custos;*
- *Oferta de uma t-shirt do Clube da Corrida GCP.*

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Ajuda no bem-estar psicológico



Ajuda na perda de peso



Melhoria da saúde cardiovascular



Melhoria da saúde muscular e óssea

