

O SPORT

Ginásio Clube Português



REAL E GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
REIS E PRESIDENTES



EXPOSIÇÃO

24 . SETEMBRO . 2010 - 31 . MARÇO . 2011

Antecipe o Natal!

Ofereça uma prenda a si mesmo!



Comece
a treinar por
35€

Faça o seu 1.º treino hoje!

Campanha válida para não sócios até 30 de Novembro 2010. Inclui 30 dias de prática desportiva, 1 Avaliação de Condição Física, 1 Treino Personalizado, Acompanhamento Diário e Estacionamento Privativo.

GCP dos Pequenininos



O desenvolvimento psico-motor é essencial para o crescimento saudável de todas as crianças. Nós, no Ginásio, preocupamo-nos com o desenvolvimento saudável dos nossos sócios ...

(continua pág.3)

Piscina



Há pouco mais de um ano, o Ginásio Clube Português lançava-se num novo Projecto: a Gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique. Tratava-se de recuperar parte de um sonho antigo, há muito perseguido pelo nosso Clube...

(continua pág.2)

O “novo” Projecto do GCP Muito mais do que uma Piscina!

Há pouco mais de um ano, o Ginásio Clube Português lançava-se num novo Projecto: a Gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique. Tratava-se de recuperar parte de um sonho antigo, há muito perseguido pelo nosso Clube. Dizemos parte, pois não sendo a Piscina pertença do GCP, estamos, no entanto, a intervir numa área emergente e muito procurada nos dias hoje – as actividades aquáticas (natação pura, natação para

bebés, hidroginástica, hidrotterapia, etc.). Com o passado recente do Clube, em que se modernizou e acompanhou as novas tendências das actividades físicas e desportivas, estávamos convictos que este novo Projecto iria ocupar um espaço importante no dia-a-dia do GCP. Se em 2009/2010 ultrapassámos todas as expectativas, mesmo as mais optimistas, o início deste ano poderemos considerá-lo um verdadeiro sucesso.



Os números falam por si, com cerca de 2.000 inscritos em Classes, há que acrescentar os mais de 1.500 utentes das entidades (instituições, escolas, etc.) e utilizadores esporádicos.

- Natação para Bebés	100
- Adaptação ao Meio Aquático	580
- Níveis de Natação Pura	480
- Hidroginástica	530
- Cartões (Aqua e Livre Trânsito)	250

Oportunamente, vamos reiniciar o Programa de Natação Curricular para as Escolas do 1º Ciclo da CM Lisboa, que irá movimentar na nossa piscina, mais de 400 crianças.

De facto, a Piscina tem vindo a ser potencializada ao máximo, não só em termos do respectivo Plano de Água, com um aumento do nº de Classes, como na utilização livre pelos munícipes, em geral.

Este aumento significativo de utilização deve-se não só às próprias condições da piscina (com constantes e importantes melhorias, por parte do GCP), à existência de um parque de estacionamento privativo gratuito, a um bar com esplanada muito agradável, como também aos diversos serviços que

prestamos e à qualidade dos recursos humanos.

Outro aspecto a realçar é a forte dinâmica da Piscina, com inúmeras iniciativas e eventos, que lhe dão muita vida.

A opinião das pessoas é muito, muito positiva e isso satisfaz-nos. Se não conhece a Piscina de Campo de Ourique, aceite o nosso convite. Venha visitar as instalações e fazer uma aula experimental de hidroginástica ou de natação. Peça informações na Recepção da piscina.

A estratégia definida pelo Clube, em procurar “crescer fora de portas” e integrar-se em novas áreas de negócio, é desde já uma aposta ganha.

O GCP vai continuar a surpreender!

Exposição Real e Ginásio Clube Português Reis e Presidentes

Em ano de Centenário da República Portuguesa, o Ginásio Clube Português achou por bem fazer uma Exposição alusiva à presença dos Chefes de Estado no Clube. O percurso expositivo, que tem início na Monarquia, uma vez que em 1882 o Rei D. Luis concede o título de Real ao Ginásio Clube Português, sendo eleitos sócios honorários o príncipe D. Carlos e D. Afonso. É ao Rei D. Carlos que se deve um dos troféus mais dignos do Clube, a Taça Rei D. Carlos, para a prova de natação da meia-milha, iniciada em 1906, e os Saraus Anuais, que tinham lugar no Coliseu dos Recreios, contaram de uma forma constante e regular com a presença de Suas Majestades.

Com o advento da I República o Ginásio conta com a presença de três Chefes de Estado: Dr. Manuel de Arriaga, Sidónio Pais e Dr. Manuel Teixeira Gomes. O Dr. Manuel de Arriaga ofereceu um Tinteiro em Prata em 1912, por o Clube ter tomado parte num Sarau em benefício dos inundados desse ano e, o Dr. Manuel Teixeira Gomes oferece, no ano de 1925, um sabre japonês para a prova de Esgrima inter-sócios. Durante o Estado Novo a presença do Marechal Óscar Fragoso Carmona nas celebrações e nos Saraus era regular, colocando a Comenda da Ordem de Benemerência no estandarte do Clube. Também o General Craveiro Lopes assistiu a, pelo menos três dos



Saraus do Ginásio no Coliseu e, o Almirante Américo Tomás está presente na festa anual do Clube a partir do ano de 1960 e, nos saraus anuais. Depois de 1974, estiveram presentes no Ginásio, o General Ramalho Eanes, o Dr. Mário Soares e, o então Presidente da Câmara de Lisboa, Dr. Jorge Sampaio. Na primeira década do novo milénio, no

ano de 2010, o Presidente Professor Doutor Aníbal Cavaco Silva assiste ao Sarau Anual no Centro Cultural de Belém, dedicado ao tema da República.

A Exposição pretende mostrar todo este percurso histórico através de imagens fotográficas, programas, cartazes, bem como os troféus oferecidos pelos Chefes de Estado.



Aulas de Grupo

Foi já no passado dia 6 de Setembro que iniciamos mais uma época no Ginásio Clube Português. Com os ginásios totalmente equipados, temos a certeza de que este será um excelente ano de prática desportiva.

Nesta área da Condição Física oferecemos ao longo da semana cerca de 240 aulas de grupo, caracterizadas da seguinte forma:

194 aulas de Fitness

(Localizada, Body Pump, Step, Aeróbica, Alongamentos, Barra de Chão, Local/Jump e Condição Física);

25 aulas da área de Desportos de Combate

(Judo, Boxe, Capoeira, Karate-do Jisei-Budo, Shorinji Kempo, Jogo do Pau/Bastão e Esgrima);

20 aulas da área da Dança

(Danças de Salão, Sevillhanas, Flamenca, Tango Argentino, Ritmos Latinos, Ritmos Africanos, Hip Hop, Jazz e Dança Clássica). A esta abrangente oferta acrescentamos um período de funcionamento alargado de 2ª a 6ª das 07h00 às 22h00, aos Sábados das 08h00 às 20h00 e ao Domingo das 09h00 às 14h00.

Como sempre, contamos consigo nas nossas aulas. Os nossos professores esperam por si.



GCP dos pequeninos

O desenvolvimento psico-motor é essencial para o crescimento saudável de todas as crianças.

Nós, no Ginásio preocupamo-nos com o desenvolvimento saudável das crianças desde as mais tenras idades, e por isso temos as mais variadas ofertas para si e para os seus filhos.

Dos 1 aos 3 anos temos o Baby Gym, onde os bebés, com os seus pais, podem desfrutar de um espaço onde a actividade lúdica é primordial e que apela ao desenvolvimento do bebé e da relação afectiva com os seus familiares.

Entre os 3 e os 5 anos, o Fun Gym, é onde as crianças, iniciam a sua aprendizagem dos skills básicos de motricidade infantil e dão os primeiros passos na aquisição de habilidades motoras específicas da ginástica.

A partir dos 5 anos, cada criança poderá ser encaminhada ou escolher uma actividade dentro da área da ginástica, das artes marciais e da dança, nomeadamente: ginástica acrobática, ginástica artística, ginástica rítmica, judo, aikido, esgrima, capoeira, dança clássica, hip hop e ainda futebol. Venha praticar desporto e trazer os seus filhos...



Programas Especiais

A prevalência da Obesidade triplicou, em muitos dos países europeus, desde 1980. Cerca de 20% da população europeia é obesa e esta tendência é particularmente preocupante entre as crianças. A taxa de crescimento desta doença tem seguido uma tendência a que se juntam 400.000 crianças por ano, aos já existentes 14 milhões de crianças com sobrepeso (das quais 3 milhões são obesas). O sedentarismo é também um factor de risco para grande parte das doenças crónicas, designadamente para as doenças cardiovasculares, tendendo a reduzir a média de esperança de vida.

Atento a esta situação e visando criar uma oferta que ajude os nossos sócios a contrariarem as tendências reveladas nos dados preocupantes referidos, o GCP concebeu os seguintes Programas Especiais:

Reabilitação Cardíaca, Gestão e Controlo de Peso e de Obesidade Infantil. Estes programas dão acesso a um acompanhamento individualizado na área do exercício (sessões de Personal Training) e na área da Nutrição e servem para aumentar a especificidade e o acompanhamento individualizado dos sócios face ao seu perfil, tendo como o seu principal objectivo contribuir para a melhoria e preservação da saúde e qualidade de vida dos sócios.

Sala de Exercício

O GCP renovou toda a sua Sala de Exercício, a qual se caracteriza por ser um espaço de atendimento personalizado, onde cada sócio encontrará um corpo de professores qualificados, sempre disponíveis para o escutar, ajudar e motivar a atingir os seus objectivos. O rigor na avaliação e na prescrição do exercício, na supervisão e na monitorização constituem-se como pilares fundamentais da nossa actuação e concorrem para o atingir dos resultados expectáveis de cada um dos que nos procuram.

A SE ocupa uma área de cerca de 600 m², está

equipada com máquinas topo de gama tanto na vertente cardiovascular como na da musculação e treino funcional.

O alargado horário de funcionamento e a ampla vista para um dos mais belos jardins da cidade, concorrem também para o ajudar a lidar com as pressões decorrentes de uma vida ocupada e stressante e para tornar mais confortável a prática de actividade física e desportiva.

Por tudo isto mas ... principalmente por si e por aqueles de quem mais gosta, não deixe de praticar exercício connosco. Venha experimentar oferecemos-lhe uma semana gratuita.

Outras ofertas GCP



Completamente remodelado, com pratos variados, sempre com opção vegetariana e buffet de saladas. Funciona de 2ª a 6ª feira, das 08h00 às 22h30, e aos sábados, das 09h00 às 16h00. Tel.: 21 385 60 40

HAPPY HOUR

Corte e/ou Brushing = 50%

válido de 2ª a 5ª feira das 14h00 às 17h00

tel.: 213 873 443

cabeleireiro
HairFit
Homem Criança Senhora

Clube Saúde

descontos até 10%

UM ESPAÇO PENSADO PARA SI

Fisioterapia
Consulta de Fisioterapia
Preparação p/ o Parto
Shiatsu • Tui-Na • Reiki
Osteopatia • Acupuntura
Massagem Ayurvédica
Podo-Reflexologia
Massagem Abhyanga

2ª a 6ª 09h00 > 14h00 16h00 > 21h00
Ginásio Clube Português (Rua das Amoreiras) 1250-111 Lisboa
TM - 96 5070509 | 96 7686810 clubesaude.gcp@gmail.com

até 30.Nov.2010 para não sócios do GCP.

know how

“aprender inglês a brincar”

Agora no GCP!
1 ou 2 vezes por semana
aprender bem inglês desde pequenino!

Como forma de compensação e recuperação do exercício ou do stress diário, temos à sua disposição neste local, massagens, sauna, banho escocês e turco.

clube sauna

Chocoterapia • Vinoterapia • Algoterapia • Massagem Linfática e Geotermal
Massagem Terapêutica e Estética • Massagem Anti-Stress • Escocês • Sauna / Turco

Horário Senhoras 2ª, 4ª, 6ª 8h30 > 14h00 3ª, 5ª 8h30 > 20h00 sábado 9h00 > 14h00
Horário Homens 2ª, 4ª, 6ª, sáb. 16h00 > 21h00
Tel: 21 385 4963 Tm: 96 258 8761

GABINETE DE ESTÉTICA

_____ horário _____

2ª das 15h00 às 19h00

3ª a 6ª das 10h00 às 19h00

sábado das 10h00 às 15h00

Almoço das 13h30 às 15h00

Telf.: 213 833 492 TM: 969 054 083