

# O SPORT



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

Em Campo de Ourique  
mais do que uma piscina



(continua pág.2)



É TEMPO DE CUIDAR DE SI!  
MUDE O SEU  
ESTILO DE VIDA

ISENÇÃO DE JÓIA DE INSCRIÇÃO  
+ OFERTA DE PACK SAÚDE.

Campanha válida para não sócios até 28 de Fevereiro 2011 aplicável a inscrições semestrais ou anuais.  
Pack Saúde: | Massagem + | Sessão Shiatsu + | Tratamento Mãos + | Corte de Cabelo + Lavagem "Biologie".

## Gymnaestrada 2011



De 10 a 16 de Julho, Lausanne receberá o maior Festival Mundial de Ginástica – WORLDGYMNAESTRADA 2011. Mais de 23.000 participantes, de todas as idades, de todas as partes do mundo ...

(continua pág.2)

## Festa de Natal



No passado dia 11 de Dezembro decorreu, nas instalações do GCP, a Festa de Natal, onde os mais pequenos puderam mostrar, aos seus pais e familiares, o trabalho desenvolvido ao longo dos últimos meses. ...

(continua pág.4)

1 SEMANA DE ACTIVIDADE FÍSICA GRÁTIS  
NO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

VALE



De 10 a 16 de Julho, Lausanne receberá o maior Festival Mundial de Ginástica – WORLDGYMNAESTRADA 2011. Mais de 23.000 participantes, de todas as idades, de todas as partes do mundo em representação de 55 Países, vão-se encontrar para demonstrar a sua paixão pela Ginástica.

A delegação portuguesa que rondará os 1500 participantes, contempla 300 do Ginásio

Clube Português, com idades compreendidas entre os 10 e os 83 anos. Esta heterogeneidade só demonstra a vitalidade da instituição que é o único Clube do mundo a apresentar-se em todas as vertentes do evento.

Nos Blocos de Interior, que a par das Galas Nacionais são a grande mostra da prática gímnica nos diferentes Países, o GCP irá estar representado por três blocos (número

## WORLDGYMNAESTRADA 2011

O GCP representa Portugal com 300 atletas

máximo por País), com as seguintes classes: Anankê, Especial Raparigas, Imagens e Mãe d'Água que formam o bloco **Mistissaje**; Atitudes, Dança Jazz, MixAppeal e Rítmica de Grupo que formam o bloco **GyMagic 2011**; e Especial Homens, Especial Rapazes, Air Gym e Mimanu, que formam o bloco **WG Gym for All**.

Nas apresentações de cidade as classes Beginning e Descompasso, serão as classes que representarão o Ginásio, nos locais de exibição espalhados pelas principais praças da cidade de Lausanne, e áreas limítrofes.

Neste grande evento, as noites são preenchidas com as Galas Nacionais que são normalmente um belo espectáculo

de luz, cor e movimento. Cada País, ou grupo de Países cria uma apresentação, tentando mostrar o que de melhor se faz na Ginástica para Todos. A Noite de Portugal conta com a participação das nossas Classes, Anankê, Atitudes, Beginning, Dança Jazz, Especial Homens, Imagens, Mimanu, MixAppeal, Ponto Zero e Rítmica de Grupo.

Por último, mas não menos importante, cada País é representado por uma ou duas classes na Grande Gala da Federação Internacional de Ginástica. O GCP estará presente com a Classe Ponto Zero, que representará Portugal conjuntamente com a Classe Especial Raparigas do Lisboa Ginásio Clube.



Aula "aberta" de Bike, integrada no 1º Triatlo Indoor GCP (28 Março 2010)

**bia**: Deixe-se de receios na água! Nós ajudamos;

**29Jan - 2ª Corrida Mais Louca de Colchões:** Pais e filhos, marido e mulher, amigos. Forme uma "dupla" e venha divertir-se;

**14Fev - Hidro Namorados:** traga o seu convidado mais querido, que nós oferecemos-lhe uma aula de hidroginástica;

**5Mar - Jogos Aquáticos sem Fronteiras:** Equipas mistas de 4 elementos: insufláveis, colchões, caiaques, pranchas, cordas e muito mais. Vai ser animação total com prémios aliciante;

**7Mai - II Triatlo Indoor GCP:** "3 em 1" - Se treinar um pouco (corrida, spinning, natação) está apto a participar num evento diferente e num grande desafio;

**14Mai - Mega Hidro Anos 70 e 80:** Ao som de músicas inesquecíveis venha a uma aula de Hidroginástica;

**15 a 17Jun - Barraquinhas Tradicionais Aquáticas:** nos Santos Populares, as crianças também se vão animar;

**18Jun - Noite Mágica da Piscina:** hidroginástica, danças de salão e muita diversão.

## Piscina Municipal de Campo de Ourique Muito mais do que uma Piscina!

O Ginásio Clube Português ao assumir a gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique, há cerca de um ano e meio, pretendeu desde logo criar uma dinâmica muito própria na instalação desportiva.

A gestão altamente profissional mas muito próxima dos utentes – da Recepção aos Professores, passando pela Direcção Técnica, tem criado uma relação afectiva com todos os que frequentam a Piscina, o que os faz sentirem-se bem quando ali vão. Seja para fazerem natação ou hidroginástica, seja para acompanharem os filhos ou outros familiares, a Piscina é um espaço muito agradável.

Neste contexto, o GCP tem vindo a levar a cabo um conjunto de actividades e eventos, direccionados para todos

os tipos de população (dos Bebés aos Seniores), de diverso âmbito (da experimentação à animação), que se diferenciam daquelas que habitualmente se realizam em Piscinas. Não quisemos e não queremos fazer mais do mesmo!

Imbuídos no conceito do nosso Clube – em que as pessoas e a família são o nosso grande objectivo, as actividades realizadas em 2010 (Corrida Mais Louca de Colchões, Estafeta das Famílias, 1º Triatlo Indoor, Aula Especial "Aquafofia", Noites Mágicas da Piscina, entre muitas outras) e as que estão projectadas para o novo ano, diferenciam-se pelas características inovadoras.

**Marque na sua agenda de 2011 e VENHA MERGULHAR NO GCP!**

**15Jan e 19Fev - Workshops de Técnicas de Salvamento no Meio Aquáticos:** Níveis I e II;

**22Jan - Aula Especial "Aquafo-**

## Entre em 2011 a dançar

Merengue, Cha-Cha-Cha, Mambo...

Se acabou o ano a dançar, que tal iniciá-lo também da mesma forma. O GCP oferece 14 aulas de dança por semana, tendo, inclusivé, alargado a oferta na área das Danças Sociais nesta época de 2010/2011. Criámos uma nova aula de Ritmos Africanos e Latinos e introduzimos o Flamenco, a Dança Clássica para Adultos e 2 níveis diferenciados nas aulas de Tango Argentino. Todas estas aulas têm tido uma enorme aceitação por parte dos Sócios e isso nota-se quer no número de alunos por

aula, quer no espírito que se vive em cada uma delas. Se gosta de dançar e de conviver venha ter connosco, pois aqui poderá aprender desde o Merengue ao Cha-Cha-Cha, passando pelo Mambo, Salsa, Kizomba, Funána, até à Rumba, Jive, Slowfox, o Flamenco ou o Hip Hop, entre outras. Depois, tem oportunidade de todas as últimas sextas-feiras de cada mês vir conviver e dançar nos nossos bailes, com entrada gratuita, e pôr em prática tudo o que aprendeu ao longo da semana... Esperamos por si...



**www.gcp.pt**

Um compromisso para o futuro

Pela extrema relevância que uma comunicação directa e actualizada sobre a vida do Clube assume, o Ginásio Clube Português definiu como prioritário para o ano de 2011 a apresentação de um novo Site.

Inovador, Actual, Seguro, Personalizado, são algumas das características que consideramos fundamentais neste nosso projecto.

Uma comunicação fluente e rápida entre Sócios, Clube e Parceiros será a nossa primeira prioridade.

Simultaneamente, uma utiliza-

ção simples e prática, que permite a Sócios, seus familiares e amigos chegarem a toda a informação sobre eventos, notícias, campanhas, actividades, produtos e serviços, que o Clube tem para oferecer, será o nosso primeiro objectivo.

Estando previsto o lançamento para o início do ano, contamos com a adesão de todos, através, ou da participação nos nossos eventos, actividades e campanhas, ou da nossa página de fãs do Facebook que será lançada em simultâneo.

Novidades em breve!

## Projecto Caixa Solidária no GCP!

2010 - Ano Europeu de Combate à Pobreza e Exclusão Social

Durante todo o mês de Dezembro de 2010 o Ginásio Clube Português teve o prazer de se associar ao projecto de combate à pobreza e exclusão social, promovido pelos CTT.

Sendo um dos Pontos de distribuição das Caixas Solidárias, o GCP ajudou assim as 25 instituições abrangidas por este pro-

jecto, com contributos desde alimentação, roupa, artigos de higiene, artigos didácticos, informáticos e brinquedos.

O nosso agradecimento a todos os Sócios e profissionais do Ginásio Clube Português que contribuíram com o seu donativo para esta causa tão nobre.



## GCP marca a diferença

na área do Exercício, Saúde e Bem-estar

A prática regular de actividade física não é uma vacina que se faz na infância e/ou adolescência e dá protecção para o resto da vida.

Um programa de exercício regular, bem elaborado e supervisionado é determinante na satisfação e motivação para a prática de actividade física e nas repercussões positivas na qualidade e esperança de vida dos indivíduos.

A qualificação técnica dos nossos profissionais, associada à implementação de protocolos, orientações e normas de funcionamento, acompanhando os conhecimentos mais actualizados na área do exercício e saúde, permite-nos enquadrar com sucesso os Sócios, independentemente da sua idade e do seu estado de saúde (Cancro, Diabetes, Doenças Cardiovasculares, Doenças Pulmonares, Hipertensão, Obesidade, Osteoporose, etc).



Não deixe de nos contactar. Temos à sua disposição um conjunto alargado de ofertas, das quais destacamos: a **Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico**; a **Sala de Exercício** e os **Programas Especiais** (Reabilitação Cardíaca, Gestão e Controlo de Peso e Obesidade Infantil).

É por tudo isto que o GCP marca a diferença na área do Exercício, Saúde e Bem-estar.

**VALE I SEMANA DE ACTIVIDADE FÍSICA GRÁTIS NO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS**

# Festa de Natal

No passado dia 11 de Dezembro decorreu, nas instalações do GCP, a Festa de Natal, onde os mais pequenos puderam mostrar, aos seus pais e familiares, o trabalho desenvolvido ao longo dos últimos meses.

Depois das diferentes apresentações, subordinadas ao tema do Natal, as crianças puderam brincar e saltar nos insufláveis e fazer pinturas faciais a seu gosto. Na Piscina Municipal de Campo de Ourique a Festa de Natal também foi muito animada, tendo contado com a presença de mais de 250 crianças das nossas escolas de nataçãõ.

No decorrer da tarde, e já nas instalações da Escola Secundária Pedro Nunes, o GCP, em colaboração com a Junta de Freguesia de Santa Isabel, realizou um Sarau aberto à comunidade, onde se mostrou o que de melhor sabemos fazer nas Áreas Gímnicas e das Danças Sociais.

Como não podia deixar de ser, o Pai Natal também veio à nossa Festa e trouxe uma lembrança desta quadra festiva para todas as crianças.

