



PÁG. 2
GCP ORGANIZA
12 EVENTOS
DESPORTIVOS
NACIONAIS E
INTERNACIONAIS
EM 2017!



PÁG. 3
O JEJUM

Após a comemoração do Natal em que a própria quadra nos leva a comer em demasia, é altura de desintoxicar dos excessos...

O Sport

€40 /MÊS

1 a 31 JAN. 2017



COMECE JÁ!

BEM-VINDO A 2017

OFERTA JÓIA DE INSCRIÇÃO E MENSALIDADE €40 DURANTE 12 MESES

1º TRIMESTRE DE 2017 FANTÁSTICO

Depois das Festas Natalícias, vamos entrar no novo ano a pedalar durante 3 horas na já tradicional **Mega Aula de Bike**, que se vai realizar no próximo



Sábado dia **14 de Janeiro** das 10h00 às 13h00. Os nossos Professores de Bike vão estar à sua espera para pedalar consigo, 1, 2 ou 3 horas, a escolha é sua. Inscreva-se na Recepção o quanto antes!

No dia **18 de Fevereiro**, vamos ter a 5ª edição do **Social 4Fun**, Workshop na área das Danças Sociais. Esta será uma tarde de grande animação e divertimento a exemplo das 4 edições anteriores. Marque já na sua agenda e traga os seus amigos, das 16h30 às 18h00 nos ginásios 51 e 52. Os nossos Professores esperam por si!

No dia **18 de Março**, dia do 142º aniversário do GCP, vai realizar-se a 8ª Edição do **Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania"**. Brevemente daremos mais informações sobre o mesmo, mas a excelente qualidade Técnica e Temática das edições passadas, será uma realidade.

Ao longo do 1.º trimestre de 2017, o **Clube da Corrida** vai continuar a participar em diversas provas emblemáticas tais como: a Corrida do Fim da Europa, a ½ Maratona de Cascais e a ½ Maratona de Lisboa.

CONTAMOS CONSIGO E COM OS SEUS AMIGOS NAS NOSSAS ACTIVIDADES.

BEM-VINDO A 2017

Queremos que este seja o seu ano! O ano em que vai ter a oportunidade de iniciar uma vida mais saudável começando por dedicar parte do seu tempo à prática de exercício físico.

Assim, em Janeiro poderá aderir ao **Clube com Oferta de Joia de Inscrição e Mensalidade Livre-trânsito Gold** (Cardio Fitness e Musculação + Aulas de Grupo) **por apenas €40!***

Não deixe de aproveitar esta oportunidade e usufrua ainda de **Avaliações de Condição Física e Treinos Acompanhados completamente Gratuitos** durante todo o ano!



** Campanha exclusiva a novos Sócios. Valor mensal (€40) aplicável durante o primeiro ano de adesão para inscrições em LT Gold 12 meses SDD. Equivale a um desconto de 20% em relação ao preço actual.*

GCP ORGANIZA 12 EVENTOS DESPORTIVOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS EM 2017!

Dando continuidade à estratégia do Clube na organização de eventos, com objetivos muito claros no aumento de visibilidade e notoriedade do Clube, no incremento da dinâmica interna das Classes, das equipas técnicas e dos próprios praticantes e pais, no aumento da oferta competitiva de nível elevado para os nossos praticantes, o Ginásio Clube Português vai organizar e coorganizar* em 2017, um conjunto de iniciativas na área da Ginástica e da Dança. Veja abaixo todos os eventos e marque já na sua agenda!

15 JANEIRO	FESTIVAL DE DANÇA DE LISBOA	TEATRO DA TRINDADE
13 A 19 MARÇO	TORNEIO INTERNACIONAL DE LISBOA GINÁSTICA RÍTMICA	COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DO CASAL VISTOSO
22 E/OU 23 ABRIL	CAMPEONATO NACIONAL 1ª DIVISÃO GINÁSTICA ACROBÁTICA *	
27 A 30 ABRIL	TORNEIO INTERNACIONAL DE TEAMGYM	
28 ABRIL A 1 MAIO	OPEN INTERNACIONAL DE TIRO	CARREIRA DE TIRO DO JAMOR
6 E/OU 7 MAIO	CAMPEONATO NACIONAL 1ª DIVISÃO DE GINÁSTICA (GAM/GAF) *	COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DO CASAL VISTOSO
20 E/OU 21 MAIO	CAMPEONATO NACIONAL DE TEAMGYM *	
28 MAIO	GALA GCP	CENTRO CULTURAL DE BELÉM (CCB)
4 A 9 JULHO	LISBON GYM FEST (GINÁSTICA PARA TODOS) A CONFIRMAR	PARQUE DAS NAÇÕES
8 E/OU 9 JULHO	CAMPEONATO NACIONAL DE CONJUNTOS GINÁSTICA RÍTMICA *	COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DO CASAL VISTOSO
3 A 10 SETEMBRO	TAÇA DO MUNDO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA LIAG - TORNEIO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA	
16 A 19 NOVEMBRO	TORNEIO INTERNACIONAL GINÁSTICA ARTÍSTICA (GAM/GAF)	

DICA SAUDÁVEL

O JEJUM

Após a comemoração do Natal em que a própria quadra nos leva a comer em demasia, é altura de desintoxicar dos excessos cometidos com tanto prazer.

Para tal sugere-se o jejum intermitente (2 dias por semana, 16h, nas quais salta o pequeno almoço, isto é janta e no dia seguinte, almoça) ou de 24h após estes dias de festa.

O jejum tem os seguintes benefícios físicos e psicológicos:

Elimina gordura, diminui a pressão arterial, melhora a sensibilidade à insulina e reduz o stress oxidativo (inflamação). Como melhora a sensibilidade à insulina, ajuda a combater a síndrome metabólica e a diabetes. O jejum intermitente acelera o metabolismo e ajuda a queimar gordura. Está comprovado que o jejum é mais efetivo para emagrecer e melhorar a resistência à insulina do que comer várias refeições ao dia.

Aumentar o tempo entre as refeições pode melhorar a saúde cerebral.

O jejum com restrição calórica ajuda a diminuir os sintomas de depressão como a confusão, raiva e a tensão.

A restrição calórica e o jejum induzem a autofagia (o processo de eliminação de toxinas, reparação e autodestruição de

células). A autofagia é importante para manter massa muscular e atrasa os efeitos degenerativos do envelhecimento. Além de ser um método prático de restrição calórica, permite a desintoxicação, a recuperação de vários processos biológicos e tem benefícios de anti-envelhecimento.



“O Jejum tem benefícios físicos e psicológicos.”

AJUDE-NOS A MANTER A QUALIDADE DA ÁGUA!

Para mantermos um nível de qualidade da água excelente, é necessário que todos cumpram regras simples de utilização da Piscina. São elas:

- 1. Utilizar fato de banho de licra e justo:** a licra não retém sujidades como é normal outros tecidos o fazerem, não tem bolsos onde se possam acumular sujidades e areias e ao serem justos, impede a passagem de pelos para a água, já para não falar do conforto da prática no meio aquático;
- 2. Touca:** evita a libertação de cabelos para a água;
- 3. Chinelos (limpos e não utilizados na rua):** ao utilizar chinelos da rua, o cais de Piscina é contaminado e consequentemente a água dos tanques;
- 4. Cremes e Maquilhagem:** não se podem utilizar porque libertam gordura que fica suspensa na superfície da água;
- 5. Casa de Banho:** ir sempre à casa de banho antes de qualquer utilização e sempre que necessitar;
- 6. Duche:** tomar duche vigoroso antes de utilizar a Piscina, devendo ser feito preferencialmente com

gel ou sabão, de forma a retirar todas as sujidades e gorduras produzidas pelo corpo ou por nós colocadas;

- 7. Ingestão de Alimentos:** não ingerir demasiados alimentos antes de fazer actividade dentro de água, principalmente lacticínios, porque poderá haver risco de vómito ou paragem de digestão.

O Cloro que é libertado para a água, tem como fim actuar na sujidade, bactérias, vírus e protozoários, tornando-os não funcionais, fazendo com que os microorganismos morram ou impedindo-os de se multiplicar. Quanto maior for a carga de microorganismos transportados para a água, mais cloro é necessário utilizar para manter a qualidade da água. Em situações extremas em que se detectam fezes, vómito ou sangue, é necessário interromper a actividade dos tanques e realizar um choque químico adequado ao problema. Ao cumprir as regras em cima indicadas, está a colaborar para que a água da sua Piscina utilize menos Cloro e mantenha um nível elevado de qualidade.

Está nas mãos de cada um de nós, contribuir para a manutenção da qualidade da água que utilizamos.

MOMENTOS HISTÓRICOS

O HINO DO GCP

Dentro do processo de formação dos símbolos do Ginásio Clube Português, referimos a criação do Hino, por volta do ano de 1884, quando a Direcção do Ginásio arrenda o prédio na Rua Serpa Pinto, aonde acaba por permanecer até 1973.



Composto por João Pedro Rio de Carvalho, Maestro da Real Câmara e da Sé Patriarcal, e compositor de inúmeros temas para bandas militares e teatros, sobretudo o Teatro Nacional São Carlos e o Coliseu dos Recreios, com quem o Ginásio Clube Português mantinha estreitas ligações, até hoje, o Hino, permanece na base da nossa instituição, sendo ainda um panegírico aos atletas e Sócios, e podemos ouvi-lo aquando das exibições do magnifico Coro do Ginásio Clube Português.

CLUBE OXIGÉNIO – PARA OS AMANTES DA NATUREZA E CULTURA

Para dar resposta aos Sócios do GCP, amantes da Natureza e Cultura, foi criado o Clube Oxigénio – O2. As actividades outdoor são uma referência na sociedade actual, na busca de uma vida mais saudável e de um estilo de vida mais ecológico.

Assim, mensalmente, o **O2 organiza passeios pedestres por diferentes regiões do País**: Pequenas caminhadas, trajectos acessíveis, ou Caminhadas com percurso mais longo e desafiante.

Ao longo dos últimos anos promovemos para os nossos associados, um conjunto de **Passeios Culturais** por diferentes zonas históricas do País assim como diversas **Visitas Guiadas** a museus e monumentos históricos, dentro e fora da Cidade de Lisboa.

Para os mais aventureiros, o **Clube Oxigénio criou o O2 Aventura**, onde poderá participar em eventos e viagens no âmbito de desportos tão variados como Vela, Mergulho, Surf, Kite, Golf, Caminhada, BTT, etc.

Esta vertente do O2, dedica-se também a actividades outdoor e entretenimento para crianças nas suas férias escolares ou épocas especiais, desenvolvendo Noites Mágicas na Piscina Municipal de Campo de Ourique.

Encontra todos os pormenores e informações na Recepção do Clube e da Piscina!

AVENTURE-SE!

Esperamos por si e pelos seus amigos (não necessitam de ser Sócios do GCP)!



NOVAS AULAS KRAV MAGA



2ªS e 4ªS FEIRAS
12H45 às 13H45
GINÁSIO 01

PROFESSOR JOÃO LOUZEIRO

VENHA EXPERIMENTAR!

MAIS INFORMAÇÕES NA RECEPÇÃO.