



134 CAMPEÕES! OBRIGADO!

MAIO, MÊS DO CORAÇÃO

A Primavera acabou de chegar e com ela esperamos dias maiores e mais aconchegantes. Continuamos a apostar nos nossos eventos e em **Maio, como já vem sendo hábito, o mês vai ser dedicado ao coração**. No dia **6 de Maio**, a partir das 21h00, as Professoras Ana Pires e Sónia Filipe, vão animar a noite com a tradicional **Mega Aula de Zumba Solidária**, que vai decorrer nos ginásios do 5º piso e vai ser certamente uma noite memorável e cheia de animação.



No dia **24 de Junho**, o Professor de Hatha Yoga, Carlos Rui Ferreira, virá partilhar a tarde connosco, vindo ministrar um **Workshop de Yoga** Teórico/Prático, cuja temática será divulgada brevemente.

A nossa época desportiva irá terminar da melhor forma e teremos no dia **1 de Julho** a **Mega Aula de Cardio-Power**, que se vai realizar a partir das 10h00, com as Professoras Ana Esteves, Fátima Gaboleiro, Joana Pacheco e Vera Ramos. Ao longo destes meses, o **Clube da Corrida** estará sempre activo e vai participar em **9 Provas de Corrida**. Para mais informações sobre o Clube da Corrida subscreva a nossa Newsletter no site do GCP.

“**Maio, como já vem sendo hábito, o mês vai ser dedicado ao coração**”

CONTAMOS CONSIGO!

134 CAMPEÕES NACIONAIS

Na época 2016/2017 o GCP obteve o **maior número de títulos de Campeão Nacional** alguma vez atingido. Este feito foi enaltecido na Cerimónia Solene de comemoração do 142º aniversário do Clube, realizada no passado dia 20 de Março, com uma bonita homenagem e entrega de diplomas a atletas e respectivos treinadores.



Foram **134 os atletas que subiram ao número 1 do pódio**, distribuídos pelas seguintes modalidades:

Esgrima, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica, Teamgym (Elite Seniores Feminino, Elite Seniores Masculino e Seniores Misto), Shorinji Kempo, Natação, Tiro e Tiro com Arco.

Um orgulho para o Clube, para os treinadores, familiares e amigos, amantes do Desporto e claro, para os próprios!

GCP CONTINUA A CRESCER “FORA DE PORTAS”!

O crescimento do **Ginásio Clube Português** passa também pela **implementação de Projectos Externos** em parceria com outras Entidades, que encontram no nosso Clube o melhor suporte técnico-pedagógico para enquadrar as suas actividades.

No presente ano lectivo (2016/17), o GCP coordena e desenvolve as seguintes actividades:

ESCOLA ALEMÃ	GINÁSTICA
JUNTA DE FREGUESIA DE CAMPO DE OURIQUE	DANÇA (HIP HOP)
JUNTA DE FREGUESIA DE SANTA MARIA MAIOR	JUDO E ZUMBA
JUNTA DE FREGUESIA DA ESTRELA (ACADEMIA ESTRELA)	PILATES, LOCALIZADA, JOGO DO PAU, FUTSAL, HIDROGINÁSTICA, FUNGYM E CAMPOS DE FÉRIAS
LICEU FRANCÊS CHARLES LEPIERRE	GINÁSTICA, DANÇA, JUDO, ESGRIMA, KARATÉ, CAPOEIRA, BASQUETEBOL E NATACÃO
CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA (PROJECTO “DESPORTO MEXE COMIGO”)	JUDO E ESGRIMA
CENTRO DE APOIO À JUVENTUDE - JOÃO PAULO II	EXPRESSÃO FÍSICO-MOTORA

E mais Projectos vão surgir. A marca GCP continua a afirmar-se!

DICA SAUDÁVEL

PRIMAVERA = ALERGIAS = ATENÇÃO ALIMENTAR

Entre as quatro estações, a **transição do Inverno para a Primavera é a fase mais crítica do ano. Ficamos mais propícios para adquirir gripes, resfriados e alergias respiratórias.**

A alimentação pode coadjuvar o sistema imunitário se se fizer refeições equilibradas que incluam todos os grupos alimentares.

Começando pelos alimentos **lácteos**, destacam-se os iogurtes e os leites fermentados por conterem probióticos, como por exemplo o L-Casei, que auxiliam no fortalecimento do sistema imunitário.

As **frutas cítricas**, a laranja e o limão ou os morangos têm uma acção de defesa celular.

O ácido fólico, antioxidante que participa na formação de células imunitárias, está presente em alimentos como as **leguminosas** ou os **produtos hortícolas verdes escuros** (brócolos, agrião ou espinafres).

Dentro dos produtos hortícolas, também a cenoura, a abóbora e a batata-doce contêm vitamina A, que tem acção activadora do sistema imunitário.

O **alho**, rico em alicina assume uma acção anti-inflamatória e antibacteriana, muito importante.

No grupo de alimentos da **carne, pescado e mariscos**, destacam-se o consumo de peixes gordos, como por exemplo a cavala, a sardinha, o salmão ou o atum, pela presença de ácidos gordos ómega 3, ácido gordo com uma forte acção anti-inflamatória. Pela riqueza em zinco, e por este mineral estar associado ao fortalecimento do sistema imunitário, devemos promover o consumo de alimentos como a carne vermelha e as ostras.

Também os **frutos oleaginosos** como a castanha do Brasil, as nozes, entre outros e os óleos vegetais, devem ser incluídos por serem ricos em Vitamina E, que estimula a produção de células que combatem os germes e as bactérias.

“As frutas cítricas, a laranja e o limão ou os morangos têm uma acção de defesa celular.”



GCP GANHA CONCURSO DE CONCESSÃO DA PISCINA POR MAIS 5 ANOS



É com enorme orgulho que damos continuidade a um projecto que iniciou em 2009, num contrato realizado entre o Ginásio Clube Português e a Câmara Municipal de Lisboa. Pela descentralização de competências da CML para as Juntas, a gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique foi a Concurso Público.

O GCP concorreu e ganhou, renovando dessa forma a possibilidade de fazer o que faz de melhor desde 1875: **Desenvolver o Desporto em Portugal!** É com enorme prazer que

por intermédio deste novo contrato estreitamos e fortalecemos a relação com a Junta de Freguesia de Campo de Ourique, na figura do Actual Presidente, Pedro Cegonho, formalizada na fotografia com o nosso Presidente Manuel Cavaleiro de Ferreira.

Terminamos com um agradecimento especial a todos os que confiam diariamente no nosso trabalho e nos permitem continuar a crescer, ou seja, vocês, nossos Sócios e Utentes das instalações que gerimos.

Muito obrigado!

MOMENTOS HISTÓRICOS

OS ESTATUTOS DO REAL GYMNASIO CLUB PORTUGUEZ

Os primeiros estatutos do Real Gymnasio Club Portuguese foram publicados em 1882, em conjunto com o Alvará Real de D. Luís, onde lhe é atribuído o título de Real.

São compostos por vinte e oito artigos, autenticados pelo Governo Civil do Distrito de Lisboa, declarando que a associação “fica sujeita nos termos do direito à fiscalização administrativa e a ser-lhe retirada a aprovação logo que se desvie dos fins para que se constitue ou deixe de cumprir os deveres que lhe são impostos”.

Sobre a natureza da associação, versa o Artigo 2.º, que é o seu principal objectivo, a educação física dos seus associados e a prática de exercícios ginásticos adequados ao desenvolvimento e conservação do seu organismo, bem como a publicação e o ensino do desporto. O ensino, fomento e divulgação da prática desportiva, são até hoje, as pedras basais desta instituição, não se desviando dos seus desígnios desde 1882.



INAUGURAÇÃO MUITO EM BREVE

O novo Parque de Estacionamento e outras infraestruturas desportivas do Ginásio Clube Português estão praticamente finalizadas.

O **Parque de Estacionamento com 200 lugares** será de acesso a Sócios e Não Sócios, possibilitando não só a utilização diária como também a possibilidade de fazer uma avença mensal e garantir assim, um lugar de estacionamento no centro de Lisboa. Os Sócios do GCP terão tarifas de estacionamento com valores especiais, em rotação.

Incluída na obra, está também a criação de **6 campos de Padel** e de um **Ginásio para a Ginástica Acrobática com cerca de 600 m2**.

Acreditamos que a nova modalidade - **Padel** - que reúne tantos aficionados, irá ser um novo desafio para o nosso Clube, que completou agora 142 anos e que se quer sempre rejuvenescido e atualizado, com o objectivo de melhorar os serviços aos seus Associados. O **novo Ginásio de Acrobática** permitirá ainda a captação de novos praticantes para a modalidade e proporcionará a todos os ginastas as melhores condições,



dignas dos nossos Campeões do Mundo e da Europa.

No local do antigo Parque de Estacionamento, **será construído um Polidesportivo que servirá o Futebol e o Ténis**, substituindo o anterior.

Estamos convictos que este investimento irá ser uma mais valia significativa para o crescimento e desenvolvimento do Ginásio Clube Português e que será do agrado de todos os nossos Associados.



Participa na organização dos **eventos desportivos GCP** e convive com as **estrelas da Ginástica Nacional e Internacional**.



QUERES SER
VOLUNTÁRIO?

Mais Informações e Inscrições
Direcção Desportiva GCP (Piso da Recepção)