JULHO 2017 nº28

O SPORT

1.JULHO A 31.AGOSTO
CAMPANHA ESPECIAL PARES

INSCREVA UM AMIGO E TREINEM POR APENAS 40€/MÊS

20% DESCONTO EM RELAÇÃO PREÇO ACTUAL

PÁGINA 2

TREINAR NO VERÃO? PORQUE NÃO?

NOVO HORÁRIO DISPONÍVEL NA RECEPÇÃO

PÁGINA 3

DIETA SAUDÁVEL

Uma dieta considerada saudável tem de reunir todos os nutrientes que o corpo necessita

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

142 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO
1894 - o GCP edita o Primeiro Jornal Desportivo "O Sport"
(C. Xafredo - J. Beneliel - C. Fernandes - L. Godefroy)

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, Nº 1 • 1250 - 111 LISBOA
T: (+351) 213 841 580 • F: (+351) 213 841 589
WWW.GCP.PT INFO@GCP.PT GINASIOCLUBEPORTUGUES

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

TREINAR NO VERÃO? PORQUE NÃO?

NOVO HORÁRIO DISPONÍVEL NA RECEPÇÃO.

Chega ao fim mais uma época desportiva. E para encerrarmos da melhor maneira as actividades da Direcção de Exercício e Saúde, preparámos uma Mega Aula de Cardio Power para Sócios e convidados. Será no Sábado, dia 1 de Julho, das 10h30 às 12h00.

E porque o seu bem-estar não tira férias, o GCP continua aqui à sua espera no novo horário de Verão, em vigor de 17 de Julho a 3 de Setembro. A nossa equipa de profissionais da Sala de Exercício e das Aulas de Grupo contam com a sua presença.

A nova época, com início no dia 4 de Setembro, vai trazer novidades ao nível das Aulas de Grupo.

Esteja atento para não perder os novos treinos!

CAMPANHA ESPECIAL PARA SÓCIOS, FAMILIARES E AMIGOS.

OPORTUNIDADES DE VERÃO A NÃO PERDER.

De 1 de Julho a 31 de Agosto, inscreva um familiar ou amigo como Sócio do Clube e beneficie da CAMPANHA ESPECIAL PARES: 40€/mês por pessoa durante 12 meses*.
Poder treinar na companhia de quem mais gosta e por uma mensalidade assim? Aproveite!

*Oferta válida durante os primeiros 12 meses para LT GOLD SDD (40€/pessoa). Esta campanha equivale a um desconto de 20% em relação ao preço actual e pressupõe a permanência de ambos os sócios no Ginásio Clube Português durante 1 ano.
Mais informações na Recepção do Clube.

GINÁSTICA DE REPRESENTAÇÃO EM DESTAQUE NESTA ÉPOCA.

GCP CONQUISTA O PAÍS DE NORTE A SUL.

São números impressionantes que demonstram bem o prestígio do nosso Clube. De Janeiro a Julho de 2017, o GCP foi convidado para mais de 80 festivais, saraus, galas e outras apresentações, em várias modalidades e com grande enfoque nas classes de Ginástica e de Dança de Representação. Ao todo, marcámos presença em 60 iniciativas, contabilizando 135 exibições de 24 classes, em 20 localidades diferentes.

Os convites partiram de clubes, autarquias e outras entidades, sendo o justo reconhecimento do magnífico empenho de todos os ginastas ao longo da época. E como por trás de um grande ginasta está sempre um grande treinador, aqui fica o nosso agradecimento a todos os Técnicos do Clube, pelo admirável trabalho e dedicação.

Ananké (Dança Hip Hop) – uma das Classes com maior número de apresentações (15)

TOCA A NADAR!

TREINO PERSONALIZADO DE NATAÇÃO.

É uma prática cada vez mais comum. As complexas rotinas semanais, os prolongados períodos de doença, a indisponibilidade de uma piscina perto de casa ou da escola, a maior exigência no tempo despendido na aprendizagem ou os medos e problemas de aprendizagem mais complexos são alguns dos factores que ajudam a explicar a procura do treino personalizado de Natação.

Apesar da realização deste treino exigir disponibilidade por parte do utilizador, do professor e do próprio espaço na piscina, a verdade é que a procura tem aumentado de ano para ano. Só nesta época, realizaram-se 700 sessões: cerca de 60% direccionadas para crianças acima dos 3 anos, 30% para adultos e 10% para crianças abaixo dos 3 anos.

O sucesso está na satisfação de quem já experimentou este serviço. Isto deve-se principalmente ao trabalho de grande qualidade desenvolvido pelos nossos técnicos e aos resultados obtidos pelos utilizadores.
Saiba mais em **www.gcp.pt** ou ligue **213869541**.

MOMENTOS HISTÓRICOS.

O DIA EM QUE A REALEZA APLAUDIU OS NOSSOS ATLETAS.

No dia 9 de Abril de 1883, o Coliseu dos Recreios foi palco de um sarau promovido pelo Real Ginásio Clube Português. O evento foi abrilhantado pela Rainha D. Maria Pia, El-Rei D. Luís e suas Altezas D. Carlos e D. Afonso. A Família Real foi recebida por uma comitiva do RGCP e, depois de instalados, a orquestra tocou os hinos da Casa Real e do Ginásio, marcando o início do sarau. O espectáculo fez-se de trapézios, provas de equitação e ainda barras paralelas e horizontais. O impacto foi grande, não só junto da assistência mas também dos jornalistas lisboetas, que aclamaram a magnificência do evento e louvaram o mérito artístico e atlético dos Sócios do Real Ginásio Clube Português.

João Bravo, José Lesameta, Frederico Avellar Teles, João Gomes da Costa, António Infante, Mendes de Ornelas, Luis Furtado Coelho, Duarte Holbeche, José Martins Queiroz, Francisco Xafredo, João Xafredo, Karl Von Bonhoret, Max Wiedeman, Ernest Wiedeman. PT. GCP – 21.0009.

DIETA SAUDÁVEL.

CONHEÇA ALGUNS ALIMENTOS AMIGOS DA SUA DIETA.

Uma dieta saudável deve reunir todos os nutrientes que o corpo necessita para as funções que lhe são solicitadas, mesmo durante a perda de peso, isto é, com restrição energética.
Os alimentos saudáveis enganam a fome e melhoram o funcionamento do organismo.
Vejamos 6 alimentos que devem estar presentes na sua alimentação:

Peixe gordo: Rico em ómega 3, gordura que melhora a memória, concentração e diminui o nível de stress. Deve ser consumido 3 vezes por semana.
Quinoa: Grão rico em proteínas e fibra, com baixo índice e carga glicémica e sem glúten. Oferece saciedade e energia de forma lenta e saudável. Use-o 2 vezes por semana nas suas refeições.
Chá verde: Rico em antioxidantes, reduz a retenção de líquidos e melhora a digestão.
Banana: Faz bem ao coração e, se ligeiramente verde, ajuda a emagrecer. Inclua 3 peças por semana na sua alimentação.
Iogurte natural: Engana a fome e é um excelente pró-biótico. Contém lactobacilos, que melhoram a saúde da flora intestinal e, consequentemente, a saúde em geral. Deve consumir 150g por dia, juntamente com fruta.
Chocolate negro: O cacau também é um excelente pró-biótico, para além de ser rico em gorduras saudáveis, monosaturadas - as que ajudam a "queimar gorduras". Delicie-se com 1 quadrado (10g) de manhã ou ao final do dia.

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

Lisboa 2021 CAPITAL EUROPEIA DO DESPORTO EUROPEAN CAPITAL OF SPORT

PASSATEMPO #GCPSEMPRE

CLASSE VENCEDORA ANANKÊ!

Os Anankê mostraram ser GCP em todo o lado e venceram o Passatempo #GCPSEMPRE. Ganharam uma t-shirt personalizada para toda a classe.

Parabéns!

LISBON GYM FEST 2017

14 -15 JULHO

LISBOA

TERREIRO DO PAÇO

GCP FESTIVAL INTERNACIONAL DE GINÁSTICA