



## PADEL NO GCP JÁ EM OUTUBRO!

A ABERTURA SERÁ COM 3 DOS 6 CAMPOS, COM POSSIBILIDADE DE ALUGUER, FREQUENTAR AULAS INDIVIDUAIS OU EM GRUPO.  
TEM UM AGRADÁVEL ESPAÇO DE APOIO DE SECRETARIA, BAR E CONVÍVIO (INTERIOR E ESPLANADA).

**VENHA JOGAR! E DISFRUTAR DE UM EXCELENTE MOMENTO DE CONVÍVIO ENTRE AMIGOS!**

No Verão é muito importante continuar a treinar e ser assíduo nos seus treinos. Mas sabendo que o sol lá fora alicia muita gente, o Clube lançou um desafio aos Sócios: nos meses de Julho e Agosto realize 12 treinos por mês e ganhe prémios GCP! Foram muitos os Sócios que se inscreveram e superaram este desafio e ganharam prémios adequados à prática do exercício físico: Sendo "O bem-estar do Sócio a nossa missão!" o Clube quis saber a opinião dos participantes para realizar mais desafios do género e ir ao encontro das expectativas dos mesmos:



## DESAFIO 12 TREINOS/MÊS = PRÉMIO!

"Achei o desafio muito interessante: motivante para pessoas que possam ser menos assíduas e recompensante para pessoas que, já por si, são assíduas!" - Carla Farinha

"Achei óptimo porque foi uma motivação extra para continuar a treinar, de forma bastante regular, durante o verão!" - Mónica Duarte Silva

"Todas as iniciativas que tenham como objetivo aumentar a participação serão sempre bem recebidas!" - André Noronha

**TEREMOS MAIS DESAFIOS EM BREVE, FIQUE ATENTO E PARTICIPE!**

# O SPORT



## VENCEDORES DA TAÇA DO MUNDO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA 2017! CAROLINA DIAS E JOÃO MARTINS ORGULHO PORTUGUÊS! ORGULHO GCP!



### PÁGINA 2 NOVIDADES GCP

Aulas de Grupo e novas classes. No passado dia 4 de Setembro demos início a mais uma Época Desportiva (...)



### PÁGINA 4 PADEL NO GCP JÁ EM OUTUBRO

A abertura será com 3 dos 6 campos, com possibilidade de alugar, frequentar Aulas Individuais ou em Grupo. (...)

## NOVIDADES GCP

### AULAS DE GRUPO E NOVAS CLASSES.

No passado dia 4 de Setembro demos início a mais uma época desportiva, a qual trouxe mais algumas novidades, nomeadamente na oferta das aulas de grupo. Para além de alguns ajustes de horários e de Professores, criámos mais **4 novas aulas**, alargando mais a nossa oferta semanal: **Barre Fitness**, nova modalidade, 2ªF das 09h00 às 09h45 dada pela Professora Ana Pires, **Localizada**, num novo horário, 3ª e 5ªF das 09h15 às 10h00h dada pela Professora Joana Pacheco e **Barra de Chão**, 6ªF das 18h15 às 19h00 dada também pela Professora Joana Pacheco e **HIIT**, 2ª e 4ªF das 19h00 às 19h45 (aula intensa com a duração efectiva de 30 minutos), dada pela Professora Margarida Leite.

Ao longo de toda a época desportiva, vamos continuar a dinamizar Workshops e Megas Aulas de Grupo, abertas e de acesso gratuito a Sócios e convidados.

O **Clube da Corrida** do GCP já tem mais de 1 dezena de provas agendadas até ao final deste ano e vai continuar a participar com regularidade nas várias provas emblemáticas que se vão realizar ao longo de toda a época. Junte-se a nós e venha correr connosco!

O Clube tem sempre uma resposta para as suas necessidades. Caso necessite de um acompanhamento mais personalizado e específico, pode contar com os nossos Programas Especiais: **Gestão e Controlo de Peso, Obesidade Infantil e Reabilitação Cardíaca** que ao longo dos anos se têm vindo a afirmar como programas de referência.

Após as férias poderá ser uma boa altura para **realizar uma (re)avaliação da sua condição física na nossa Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT)**, que é totalmente gratuita, bastando uma marcação prévia na Recepção do Clube ou na Sala de Exercício.

Os nossos profissionais da SAAT, Sala de Exercício e Aulas de Grupo estão à sua espera! Desejamos a todos uma excelente Época Desportiva e bons treinos!

## O ECLETISMO DO GCP

### O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS É UM DOS CLUBES MAIS ECLÉTICOS DO NOSSO PAÍS.

Com uma grande tradição e expressão na Ginástica, o GCP é muito mais do que esta modalidade.

Dos 6 aos 80 anos tem agora a hipótese de experimentar as nossas modalidades:

- **ESGRIMA:** a modalidade olímpica com mais participações do GCP.  
A partir dos 6 anos, esta modalidade está acessível a todos. Venha "jogar" com outros colegas!
- **JUDO:** uma modalidade com grande expressão no Clube na área da formação e competição Todos têm lugar!
- **TIRO:** mais uma modalidade com história no Ginásio. Venha testar a sua pontaria, às 2ªs e 4ªs, das 17H30 às 19H00;
- **TIRO COM ARCO:** uma modalidade extremamente atraente.  
Venha experimentar de 2ª a 6ª feira, a partir das 16H30;
- **FUTEBOL:** Nesta próxima época 2017-2018 o Futebol vai jogar num "novo" Estádio. Todos vão ganhar!
- **VOLEIBOL:** Com várias equipas e escalões, o Voleibol do GCP "joga com todas" as jogadoras!
- **DANÇA CLÁSSICA:** A partir dos 3 anos, a Dança Clássica do GCP segue o Programa RAD e tem uma grande variedade de opções.
- **HIP HOP:** Mais uma interessante área para jovens. Vem dançar!
- **CAPOEIRA:** É uma expressão cultural de origem brasileira que mistura arte marcial, desporto, cultura popular e música. Muito giro!

### NUNCA É TARDE NEM CEDO PARA COMEÇAR A FAZER EXERCÍCIO NO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS!

Mais informações no Programa/Horários - 2017/18.  
Acessível no site [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)

## CAROLINA DIAS E JOÃO MARTINS FORAM OS GRANDES VENCEDORES DA WORLD CUP SERIES 2017 GINÁSTICA ACROBÁTICA DE ALTO NÍVEL.

Os nossos ginastas têm feito uma época notável com a obtenção de excelentes resultados no circuito de Taças do Mundo 2017: **medalha de bronze na Taça do Mundo da Maia, medalha de ouro em Puurs (Bélgica) e em Genebra (Suíça)** e, para terminar o circuito da melhor forma possível, **medalha de ouro em Lisboa**, onde o hino nacional voltou a tocar, desta vez com o apoio de centenas de portugueses!

**João Martins e Carolina Dias estão agora focados no próximo desafio que os espera: o Campeonato da Europa, na Polónia, onde esperam estar ao mais alto nível.**

Parabéns por todo o esforço e dedicação!  
Boa sorte!



## A PENSAR EM SI! MELHORAMENTOS NA PISCINA.

Funcionando de 2ª a domingo, do início de Setembro ao fim de Julho, torna-se difícil fazer reparações na Piscina. **O encerramento no mês de Agosto é fundamental para podermos fazer intervenções** que nem sempre são visíveis, mas que permitem manter a qualidade do serviço que consideramos necessário para os utilizadores da piscina. No decorrer do mês de Agosto realizámos várias **pinturas de tectos, paredes e corrimões, impermeabilizámos todas as caleiras de escoamento de água do Cais de Piscina, reparámos o chão dos duches dos balneários das crianças, da zona de lava-pés e balneários dos professores, entre várias outras acções mais técnicas de manutenção e melhoria dos equipamentos de aquecimento, controlo da qualidade do ar e da água.** É importante reforçar que muitos deles só são possíveis pela **excelente relação que existe entre a Piscina e a Junta de Freguesia de Campo de Ourique, tendo esta última suportado muitos dos custos.** Trabalhamos juntos para o mesmo fim, o de proporcionarmos a melhor experiência a todos os nossos utentes.

Boa Época Desportiva 2017/2018!



## MOMENTOS HISTÓRICOS EM SETEMBRO DE 1914 O CLUBE ORGANIZOU A TRAVESSIA DO TEJO.



Arquivo Histórico do Ginásio Clube Português. Pasta de Correspondência - 1912-1914. Boletim de Inscrição de Margarida Fuhrmann Palla.

Nesta prova de natação que inaugurava a época desportiva, Margarida Palla foi a primeira atleta feminina a inscrever-se na competição.

O Clube, apologista desta inclusão, defendendo, na imprensa, através de Álvaro de Lacerda o mérito da atleta, declara: "o facto de haver uma senhora que tem a coragem de ir disputar um prémio num concurso de natação, tendo por únicos concorrentes homens, é bastante nobre, em si".

**Quer no passado, quer no presente a aptidão pedagógica e a integração no Desporto fazem parte dos nossos valores, renovando-se anualmente, com a abertura da época desportiva.**

## DICA SAUDÁVEL EXCESSOS NAS FÉRIAS. E AGORA?

**Depois de alguns excessos das férias**, resultantes da vida social mais intensa que este período "exige", **devemos redobrar a atenção com a alimentação e praticar o jejum intermitente.**

Esta estratégia envolve um processo de autofagia que acontece em fases de privação de alimentos. A autofagia é de extrema importância para a regulação celular. Pelo contrário, a desregulação celular precipita o envelhecimento prematuro e está associada a doenças como Parkinson, Cancros, Diabetes e Obesidade, entre outras.

Por exemplo, a privação de alimentos durante algum tempo aumenta a sensibilidade à insulina e reduz o risco da diabetes tipo 2. A sensibilidade de outros recetores que regulam a saciedade e o apetite, como a grelina e a leptina, é também renovada. **A prática ocasional do jejum é também uma ótima maneira de se desenvolver massa muscular.**

Períodos de 12 a 16 horas (incluindo o sono) sem ingestão alimentar ajudam a baixar os valores da insulina, da glicémia e o corpo começa a aprender a usar a gordura que tem armazenada, nomeadamente a mais perigosa, a armazenada na cavidade abdominal. **Resumidamente o jejum intermitente permite:**

- Queimar gordura e não músculo;
- Aumentar a produção da hormona de crescimento;
- Acelerar o emagrecimento;
- Aumentar a sensibilidade à insulina;
- Reverter a síndrome de resistência periférica à insulina;
- Aumentar a sensação de bem-estar e saciedade;
- Aumentar o metabolismo basal;
- Controlar a glicose no sangue;
- Reverter a diabetes tipo 2.

**Assim, duas vezes por semana, 2ª e 5ª feira por exemplo, aconselha-se a jantar na véspera pelas 20h00 e a tomar um pequeno-almoço reforçado ou um almoço muito leve pelas 12h00, tendo cuidado com o excesso de hidratos de carbono simples e refinados.**

