

MAIS AULAS PARA CRIANÇAS!

Numa época em que a obesidade infantil apresenta uma prevalência significativa, a actividade física que o Ginásio promove é uma mais-valia para a população desta faixa etária.

Assim, com o objectivo de alargar a oferta no Clube para as crianças/jovens, uma vez que foram cerca de 1000 as inscritas na época passada, iniciamos nesta Época de 2012/2013, duas novas Classes:

Formação Gímnica Feminina, para fazer face à procura de atividades gímnicas para meninas a partir dos 7 anos de idade; **Broadway (Dança Moderna)**, esta nova classe de iniciação à Dança Moderna, conjuga o mundo dos musicais com a técnica de Dança. Os famosos Fame, Cabaret e Cat's serão, entre muitos outros, base para novas coreografias.

Traga o seu filho(a) para experimentar uma Aula Grátis!



ENERGIA, DIVERSÃO E MUITA ÁGUA À MISTURA!

Como novidade para a nova Época da Piscina Municipal de Campo de Ourique, surgem as aulas direcionadas às novas mães (Pós-parto), que pretendem regressar à sua forma física após a magia de ser mãe, e as sessões de **Treino Personalizado para crianças (TP Kids)**.

A Piscina disponibiliza ainda um leque variado de Aulas e Actividades com excelentes condições de adesão e a qualidade da gestão do Ginásio Clube Português: Adaptação ao Meio Aquático, Aprendizagem, Aperfeiçoamento, Treino Personalizado e ainda Aulas de Hidroginástica, Hidroterapia e Pré Parto.

Continuaremos a desenvolver **Cursos Intensivos de Natação para crianças**, nos períodos das férias escolares e a organizar **Festas de Aniversário (Aqua Partys)** aos fins-de-semana e feriados. Visite-nos e surpreenda-se!

Esperamos por si!

EXERCÍCIO E SAÚDE PARA TODOS!

Para a presente época desportiva, assumimos o compromisso de continuar a trabalhar com afinco e entusiasmo para manter e reforçar a qualidade e o bom nível de serviços a que já habituámos os nossos sócios, no âmbito do **Exercício e Saúde** (Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico - SAAT, Sala de Exercício, Programas Especiais - Programa de Gestão e Controlo de Peso, Programa de Reabilitação Cardíaca e Programa de Obesidade Infantil, e Aulas de Grupo).

Como novidades destacamos a criação das novas aulas de **GAP/ABS**, **Core/Stretching** e **Body Pump/TRX**; e o alargamento da oferta de aulas de **Fitboxe** e de **Zumba**, o que nos permitiu aumentar e diversificar ainda mais a oferta semanal já existente.

Contamos consigo!

DICA SAUDÁVEL



O QUE É MAIS IMPORTANTE NO RÓTULO?

Lista de ingredientes: apresenta todos os ingredientes que compõem o produto alimentar e estão listados por ordem decrescente do seu peso, isto é, da maior para a menor quantidade. O 1º ingrediente é o que existe em maior quantidade no alimento. **CONSELHO:** moderar o consumo de produtos alimentares cujos primeiros ingredientes sejam gorduras, óleos, sal, açúcar (sacarose), mel, melaço, ou ainda outras formas de "açúcares" (ex.: maltose, lactose, glicose, frutose, dextrose, xarope de glicose, açúcar invertido); e, optar por alimentos com listas de ingredientes curtas, pois correspondem a produtos menos processados e aditivados.

Valor calórico total: corresponde à soma da energia (calorias) fornecida pelas proteínas, glícidos, lípidos e álcool presente nos alimentos. Exprime-se em quilocalorias ou quilojoules (1kcal ± 4kj). A energia ingerida é um aspecto fundamental no equilíbrio energético. **CONSELHO:** limitar o consumo de produtos que apresentem na sua informação nutricional valores calóricos totais >400kcal por 100g de produto.

Quantidade relativa de gordura (lípidos): este nutriente é muito rico em calorias e representa, quase sempre, uma parcela

importante da energia total contida em cada alimento. Apesar de produtos menos gordos serem em regra menos calóricos, nem sempre os produtos "magros" têm um baixo teor calórico. **CONSELHO:** preferir alimentos com menos 15g de gordura por cada 100g de produto e com pouca (ou nenhuma) gordura saturada (e hidrogenada ou trans), privilegiando as gorduras mono-insaturadas e poli-insaturadas.

Quantidade e qualidade de hidratos de carbono (glícidos): os hidratos de carbono complexos são absorvidos mais lentamente e induzem mais saciedade. **CONSELHO:** escolher alimentos com uma maior proporção relativa de amido (hidrato de carbono complexo) comparativamente aos açúcares simples.

Quantidade e fibra: de uma forma geral, quanto mais fibra melhor. Ao comparar dois produtos semelhantes (p. ex., tostas, cereais, barritas, bolachas, massas, pão) a quantidade relativa de fibra é, geralmente, um bom indicador da sua qualidade nutricional. **CONSELHO:** preferir alimentos com mais de 6g de fibra por cada 100g de produto.

REGRAS DE OURO

Não ir ao supermercado com fome, pois é nestas alturas que o impulso de comprar alimentos ricos em gordura e açúcar, naturalmente mais calóricos, é maior!

CAMPANHA NOVA ÉPOCA

COM O INÍCIO DA NOVA ÉPOCA DESPORTIVA SURGEM OPORTUNIDADES ESPECIAIS!



De 1 de Setembro a 31 de Outubro, pode treinar connosco durante **30 dias**, fazer uma **Avaliação de Condição Física**, ter um **Plano de Treino Personalizado** e ainda, se for um dos 50 primeiros aderentes à Campanha, receber um **Trolley GCP** para o seu equipamento.

Faça parte da família GCP durante 1 mês, sem qualquer compromisso, por apenas €39,90!

Sinta o ambiente, experimente várias Aulas de Grupo, conheça a nossa Sala de Exercício e treine mediante os seus objetivos.

Venha treinar connosco!



SMART WAY

A SMART WAY É O NOVO INSTITUTO DE FORMAÇÃO E OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES NO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS!



Antes ou depois das atividades gímnicas ou desportivas, poderá frequentar um dos programas que fazem parte dos serviços da **Smart Way**: Aulas de Inglês, Mandarim e Espanhol; Aulas de Português para estrangeiros; Preparação para Exames do Cambridge; Explicações; Estudo Acompanhado e Ocupação dos Tempos Livres.

São várias as opções de estudo: aulas privadas ou em grupo no GCP, na privacidade da sua casa ou no seu local de trabalho. Destinam-se a crianças a partir dos 4 anos, jovens e adultos, em todos os dias úteis, sábados de manhã e ainda em horários pós-laborais.

Em funcionamento a partir de **Setembro de 2012** e com inscrições já abertas!

Conheça mais em www.smartway.pt



61 CAMPEÕES NACIONAIS EM 2012

O ANO DE 2012 FOI UM ANO MARCANTE DE SUCESSOS!

O GCP obteve nesta época desportiva **30 títulos de Campeão Nacional em 8 modalidades desportivas** (Esgrima, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Artística Masculina, Ginástica Rítmica, Tiro, Tiro com Arco e Shorinji Kempol), onde estiveram envolvidos 61 atletas e 22 treinadores.

A dedicação constante, o esforço por estar na melhor condição física e o empenho de todos os atletas e treinadores, foi determinante para estes resultados.

O GCP faz votos de que o ano de 2013 seja tão, ou mais, profícuo de troféus e vitórias e que o início de época comece da melhor forma para todos.

Muitos Parabéns a todos os atletas e treinadores que vestem a camisola do Clube.



BENEFÍCIOS DE SER SÓCIO GCP

AO LONGO DE TODOS ESTES ANOS O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS SEMPRE PRIMOU PELA QUALIDADE DOS SEUS SERVIÇOS COM O OBJETIVO DE PROPORCIONAR AS MAIORES VANTAGENS AOS SEUS ASSOCIADOS.

Agora, de forma a possibilitar ainda mais aos nossos sócios, reunimos um leque de Parceiros onde os benefícios são ainda maiores!

Entre eles estão todos os Parceiros Internos GCP: Agência Abreu, Cabeleireiro Hair Fit, Centro de Estética, Clube Saúde, Clube Wellness, Restaurante Em Forma e Smart Way.

E ainda, os Parceiros Externos ao Clube: Avis; Banco BPI;

Escola de Música Cemauidium; HPP: Hospital dos Lusíadas; Life Beat (Centro de Diagnóstico Avançado) e Samadi Surf School.

É nosso objetivo continuar a oferecer mais e melhores oportunidades aos nossos associados!

Em breve, mais novidades!



EXPERIÊNCIA OLÍMPICA



Débora Nogueira



Sara Antunes

EM ANO DE JOGOS OLÍMPICOS, O GCP ENTREVISTOU DÉBORA NOGUEIRA (ESGRIMA) E SARA ANTUNES (TIRO), AS NOSSAS MAIS RECENTES ATLETAS OLÍMPICAS.

Quando iniciou e porquê?

Débora Nogueira (Esgrima): Iniciei-me aos 8 anos de idade no Externato Frei Luís de Sousa, em Almada. Andava na 3ª classe, e havia vários desportos extra curriculares para fazer. Eu já tinha experimentado Ballet e Patinação, na 1ª e 2ª classe, respectivamente, e perguntei à minha mãe o que era a Esgrima, ao qual a minha mãe respondeu que era aquilo que o Dartacão fazia. Eu fiquei radiante, porque era fã, e pedi aos meus pais para me inscreverem, e assim foi. Gostei, e nesse mesmo ano comecei a competir no Desporto Escolar, nascendo assim o "bichinho da competição".

Sara Antunes (Tiro): Iniciei em meados de Abril/Maio de 1992 através de uma associada do GCP, Inês Cabrito, que era minha amiga na escola e que já praticava Tiro de Carabina no Clube. Levou-me um dia para eu experimentar e como gostei acabei por ficar e inscrever-me no GCP para praticar a modalidade.

O que a motiva a continuar?

DN: O que me motiva é o querer mais! Eu tinha o sonho de ir aos Jogos Olímpicos (J.O.) e consegui ir a Pequim! Agora quero mais, quero ir mais longe! Quero subir no meu desempenho, e não posso deixar de dizer que não sonho em subir ao lugar mais alto do pódio, porque esse é o meu maior sonho! Mas sei as minhas limitações e qualidades, por isso só me resta treinar e dar o tudo por tudo para conseguir ir aos J.O. do Rio de Janeiro, visto que não consegui ir a Londres. Irei fazer de tudo para ir aos próximos.

SA: Essencialmente a paixão que tenho por este Desporto e o bem estar que me confere. É uma modalidade que exige além de preparação física e técnica, muita preparação mental e psicológica.

Como aconteceu e foi a experiência nos Jogos Olímpicos?

DN: Eu não tenho palavras para descrever como foi a experiência olímpica, só posso dizer que foi mágico e realizador. Tenho a

"sorte" de ser das poucas pessoas no mundo que conseguiram viver essa experiência e realizar um sonho, porque afinal de contas foi um sonho mágico. Não sei o que foi mais maravilhoso, se entrar no Estádio Olímpico ou no Pavilhão de Esgrima quando chamaram o meu nome para iniciar a competição frente a uma chinesa.

SA: No primeiro trimestre de 1996 a Federação Portuguesa de Tiro anunciou que iria haver lugar a três provas de selecção para decidir quem iria aos Jogos Olímpicos de Atlanta, de entre as 3 melhores atiradoras de carabina. Eu competia há pouco mais de 3 anos e confesso que apesar de ser uma dessas atiradoras ainda nunca tinha sonhado com uns J.O..

No entanto, treinei para atingir as melhores pontuações que pudesse e acabei por ser mesmo eu a ganhar o lugar para os J.O.. A experiência foi única sem dúvida. A primeira participação na competição mais importante de todas fica gravada para sempre. As memórias das provas (particpei em Carabina de Ar Comprimido e Carabina 3x20), da Aldeia Olímpica, da convivência com os atletas portugueses e com atletas de outros países são inesquecíveis. Espero voltar a ter mais memórias de outros J.O. num futuro próximo.

Como concilia a vida diária com a modalidade e os treinos?

DN: Com muita organização, força de vontade e muito espírito de sacrifício, sem trabalho nada se consegue. Posso dizer que tenho uma grande disciplina e que sou muito organizada (por vezes até de

mais) e isso ajuda-me a conciliar a arquitectura e os treinos de Esgrima. Por vezes tenho de abdicar de certas coisas que me custam, mas no final o retorno é sempre maior.

SA: Com uma boa organização em termos de horários. É sempre necessário abdicar de umas coisas para fazer outras porque cada dia só tem 24H. Os treinos têm sempre que estar no primeiro lugar da lista de prioridades das coisas a fazer no dia a dia quando se organiza um plano de treinos. Claro que um bom plano não chega, é preciso muito esforço e dedicação.

Projetos futuros? Inclui a permanência na modalidade?

DN: Sim, sem dúvida! Quero treinar para os J.O. do Rio de Janeiro, mas também quero fazer Arquitectura sem nunca deixar de estar ligada à Esgrima, na realidade esta faz-me feliz e as duas completam-me.

SA: Sem dúvida. Como já disse mais que uma vez, Sara Antunes sem Tiro, não é a Sara Antunes. Penso que será uma paixão que me vai acompanhar para o resto da vida. Tenho a felicidade de estar num Desporto que tem uma grande longevidade em termos de ser atleta de competição, ao contrário de muitos dos outros Desportos. Quando chegar a altura em que já não possa competir como atleta talvez opte por ser treinadora.

Desejo de grandes êxitos desportivos às duas atletas.

SETEMBRO 2012 nº 10

Ginásio Clube Português
Pr. Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
e-mail: info@gcp.pt web: www.gcp.pt
Tel.: 213 841 580 www.facebook.com/ginasioclubeportugues

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



O JOURNAL SPORT

O IMPORTANTE É COMEÇAR! ESTAMOS CONSIGO DESDE O 1º PASSO

1 de SETEMBRO a
31 de OUTUBRO

**POR APENAS
€39,90***

- ✓ 30 dias de Exercício Físico
- ✓ Avaliação de Condição Física
- ✓ Plano de Treino Personalizado
- ✓ Oferta de 1 Trolley GCP
(Trolley limitado às 50 primeiras adesões)

* Campanha exclusiva a novos Praticantes.

OFEREÇA NOVOS CHEQUES OFERTA



PROPORCIONE UM POUCO DO SEU BEM ESTAR A QUEM MAIS GOSTA!

Mais informações na Recepção. *Possível de ser adquirido apenas por Sócios. Oferta exclusiva a novos praticantes no Clube.

NOVIDADES DA NOVA ÉPOCA

Mais aulas para crianças!
Energia, diversão e muita água à mistura! Exercício e Saúde para todos!
(...)

(cont. pág. 2)

BENEFÍCIOS DE SER SÓCIO GCP

Ao longo de todos estes anos o Ginásio Clube Português sempre primou pela qualidade dos seus serviços (...)

(cont. pág. 3)

EXPERIÊNCIA OLÍMPICA

Em ano de jogos olímpicos, o GCP entrevistou Débora Nogueira (Esgrima) e Sara Antunes (Tiro), as nossas mais recentes Atletas Olímpicas, (...)

(cont. pág. 4)