

TESTEMUNHOS



NESTA EDIÇÃO DO JORNAL O SPORT, O GCP ENTREVISTOU JOSÉ ALBERTO DE OLIVEIRA COSTA (61 ANOS), UTENTE DA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE DESDE JANEIRO DE 2012.



Qual o motivo que o levou a procurar a Piscina?

José Oliveira Costa: Procurei a Piscina devido a indicação médica, por me ter sido diagnosticada a doença de Parkinson.

Como caracteriza o trabalho que é feito consigo?

JOC: É de excelência! Quando cá cheguei vinha amparado e agora ando sozinho.

*"Estou há 15 meses com a Doença de Parkinson e, quando cheguei à Piscina, tinha muita dificuldade em sustentar-me nas pernas. Comecei a fazer Hidroterapia 3x semana (...) passados 60 dias fui ao médico (...) o qual me achou muito melhor e perguntou se eu teria hipótese de intensificar as aulas de Hidroterapia. Assim fiz e passei a vir também às 3ª e 5ª feiras (...)."**

Como concilia a vida diária com as suas aulas. O que o motiva a continuar?

JOC: A motivação são todas as pessoas com quem me relaciono aqui, sinto-me muito acarinhado e bem recebido, fiz amigos e sinto-me bem quando cá estou. Como sou reformado não tenho problemas em conciliar a vida diária com as aulas.

Como descreve o ambiente das aulas e trabalho dos professores que o acompanham?

JOC: Gosto muito. É espetacular!



Sente-se contente com os resultados que obteve até agora?

JOC: Sim claro! Eu e o médico que me acompanha. As pernas já aumentaram em volume 4cm de massa muscular. Quando cá cheguei as minhas pernas pareciam "cabos de vassoura".

"Passados estes meses todos sinto-me física e psicologicamente outro homem. Sinto as pernas mais fortes que nunca e, só me falta melhorar o equilíbrio, para evitar as quedas para trás e me sinta mais seguro. (...)

*Mais uma vez quero agradecer ao G.C.P. e a todos os Professores, a qualidade de vida que me estão a proporcionar, muito, muito OBRIGADO!"**

Diariamente a Equipa do Ginásio faz valer a sua missão: o bem estar dos Sócios e Utentes.

* Excerto da carta de agradecimento enviada ao GCP pelo Utente José Alberto de Oliveira Costa.

MAIO 2013 nº 13

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/ginasioclubportugues

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



O SPORT

NESTE VERÃO

FIQUE EM FORMA

INSCRIÇÃO GRÁTIS | 1 de Junho
E 1º TRIMESTRE | a 31 de Agosto
POR €35/MÊS!

Campanha exclusiva a Novos Praticantes.

DICA SAUDÁVEL

Para além de reduzir o rendimento físico, a desidratação reduz a capacidade de atenção, concentração e memória (...)

(cont. pág. 2)

PISCINA EM FAMÍLIA!

Através de aulas de Hidro Ginástica para grávidas estamos ao lado das mulheres que se encontram numa fase especial das suas vidas (...)

(cont. pág. 3)

CLUBE DA CORRIDA GCP

Para todos aqueles que gostam de correr e para os que querem iniciar a prática, criámos (...)

(cont. pág. 3)

VALE

TREINE CONNOSCO GRATUITAMENTE
1 SEMANA E RECEBA UM DESCONTO
DE 100% NA JÓIA DE ADESÃO

FAÇA PARTE DA FAMÍLIA GCP!

Visite-nos em www.gcp.pt
Praça Ginásio Clube Português nº1,
1250-111 Lisboa | 213 841 580

Oferta Válida até 31/12/2013 e exclusiva a Novos Praticantes
na Sede do Clube, na entrega deste vale.



ABRACE O VERÃO EM FORMA!

O Verão está à porta, as temperaturas sobem e as férias estão a chegar. Contudo, o GCP não pára e queremos ajudá-lo a preparar-se para abraçar o Verão em forma!

Terminado o Maio Mês do Coração e com o objectivo de finalizar a época em ambiente de festa, o GCP prepara um **mega evento de Danças Sociais já para o final de Junho**. As novidades sobre esta actividade estarão disponíveis muito em breve. Esteja atento!



Durante todo o Verão, os nossos professores estarão à sua espera e contam com a sua presença na nossa Sala de Exercício ou nas muitas Aulas que constam do nosso "Horário de Verão", que **entrará em vigor a partir de dia 15 de Julho**. Como já vem sendo hábito, as Aulas vão estar repartidas por 2 períodos, de 15 a 28 de Julho e de 29 de Julho a 1 de Setembro. **Certamente vai encontrar a aula indicada para si.**

Sempre a pensar em si e no seu bem-estar, estamos também a preparar a **Nova Época desportiva, que se iniciará no dia 2 de Setembro**. Teremos algumas surpresas, que esperamos irem ao encontro das suas necessidades e expectativas. **Afinal, o seu bem-estar é a nossa missão!**

FÉRIAS COM ENERGIA!

Os **Programas de Férias Desportivas do Ginásio Clube Português**, decorrem nos períodos de férias - Páscoa, Verão e Natal - e pretendem ocupar de forma activa e saudável crianças e jovens.

A iniciativa visa a ocupação dos tempos livres e o convívio, através da prática de actividades físicas, desportivas e recreativas. Nesse sentido, o GCP disponibiliza um conjunto de actividades lúdico educativas que facultam o espírito de iniciativa, a capacidade criativa e a realização pessoal.

O **Programa Férias Desportivas para a Época de Verão** é dirigido a uma faixa etária de crianças entre os 4 e os 12 anos, que terão oportunidade de contactar com as mais diversas modalidades desportivas, devidamente enquadradas. Para o efeito, são utilizadas, as instalações do Clube e a Piscina Municipal de Campo de Ourique, **de 24 de Junho a 6 de Setembro**.

Mais informações através de feriasdesportivas@gcp.pt.

Inscreva o seu filho!



DICA SAUDÁVEL



ATENÇÃO!

O VERÃO A ESPREITAR E A DESIDRATAÇÃO A DESPERTAR

Para além de reduzir o rendimento físico (como sentimos quando treinamos), a desidratação reduz a capacidade de atenção, concentração e memória, comprometendo em alguns casos, a tomada de decisão e a eficácia da resolução de problemas.

Cuidados a ter:

1. **Beba cerca de 1,5 a 2 L de líquidos por dia** (consulte tabela abaixo).
2. **Beba pequenas quantidades de cada vez e frequentemente ao longo do dia**, antecipando a sensação de sede.
3. **Esteja atento a sinais associados à desidratação**, aumentando a ingestão de líquidos nestas situações: sede, urina de cor intensa e com cheiro, cansaço, dor de cabeça, perda de capacidade de concentração, atenção e memória.

4. **Aumente a ingestão de líquidos nas seguintes situações:** actividade física que o faça transpirar, temperatura ambiental elevada, altitude elevada (incluindo viagens aéreas), situações de doença acompanhadas de febre, vómitos ou diarreia, gravidez e aleitamento (neste caso aumente a ingestão de bebidas em cerca de 0,2 e 0,5 L/dia, respectivamente).
5. **Redobre o cuidado com a hidratação no caso de crianças e idosos**, pessoas em que a capacidade de detectar o estado de desidratação e/ou responder aos seus sinais pode estar diminuída.
6. **Hidrate-se através da ingestão de água e de outras bebidas** (como chá, infusões, leite, sumos de fruta naturais, ...) **e de alimentos ricos em água** (sopas, saladas e fruta).

Ingestão recomendada de água proveniente de bebidas (Litro/dia)*

Fase do ciclo de vida	Sexo feminino	Sexo masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1,0	1,0
Crianças (4 a 8 anos)	1,2	1,2
Crianças (9 a 13 anos)	1,4	1,6
Adolescentes e Adultos	1,5	1,9

CAMPANHA DE VERÃO



NESTE VERÃO, FIQUE EM FORMA!

Aproximam-se os dias de sol, praia e fato-de-banho. Sente-se preparado para lhes dar as boas vindas?

O GCP promove durante o Verão uma Campanha irrecusável para novos Sócios!

De 1 de Junho a 31 de Agosto damos-lhe a possibilidade de aderir com **INSCRIÇÃO GRÁTIS e 1º TRIMESTRE POR €35/MÊS!**

Oferecemos-lhe Aulas de Grupo divertidas e enérgicas, uma Sala de Exercício moderna e uma Equipa bem disposta e profissional! Poderá ainda fazer Utilização Livre da Piscina Municipal de Campo de Ourique de 2ª a 6ª das 8h às 17h e ao fim de semana em Horário Livre.

No nosso website, www.gcp.pt, tem toda a informação sobre as actividades que decorrem semanalmente e ainda de todos os outros serviços que estão ao seu dispor.

Contamos consigo!

PISCINA EM FAMÍLIA!

O **LEMA DO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, ACTIVIDADE PARA TODA A FAMÍLIA, ESPELHA-SE TAMBÉM NA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE.**

Através de **aulas de Hidro Ginástica para grávidas** estamos ao lado das mulheres que se encontram numa fase especial das suas vidas: a gravidez ou a maternidade recente. São sessões especialmente concebidas a pensar nas necessidades e alterações fisiológicas que o corpo da

mulher suporta durante essas fases, aproveitando todas as vantagens de trabalhar no meio aquático. As **aulas de Natação Pura**, permitem aos mais pequenos aprender a lidar com o meio aquático e sentirem-se autónomos dentro de água. Para a população Sénior temos **aulas de Hidroginástica e Hidroterapia**.

Somos uma equipa empenhada em melhorar a sua qualidade de vida.

Visite-nos!



CLUBE DA CORRIDA GCP



"UM PERCURSO DE MILHARES DE QUILOMETROS COMEÇA COM UM SIMPLES PASSO" Confúcius

Poderá optar por um dos **3 Programas de Treino** que criámos de acordo com as suas necessidades.

Para todos aqueles que gostam de correr e para os que querem iniciar a prática, criámos o **Clube da Corrida GCP**.

Fun Run: Avaliação inicial, treino semanal outdoor, consulta de nutrição e inscrição numa prova por apenas €60 de adesão e €15 mensais.

Os **objectivos desde Novo Clube** são:

More Run: Avaliação inicial e trimestral, consultas de nutrição, treino semanal outdoor e inscrição numa prova por apenas €100 de adesão e €15 mensais.

1. Proporcionar aconselhamento técnico qualificado, multidisciplinar e devidamente integrado;

Best Run: Avaliação inicial e trimestral, consultas de nutrição trimestrais, treino semanal outdoor, inscrições em 2 provas, acesso em livre trânsito na Sala de Exercício e aulas de grupo por €750/ano ou €75/mês.

2. Promover integração de grupo e evolução nos resultados;

Desafie-se! Esperamos por si!

3. Planear, organizar e enquadrar a participação dos inscritos em diferentes provas, em função dos objectivos de cada um.