



O *Jornal* SPORT

VERÃO
EM FORMA COM
AMIGOS

DE 01 A 30
JUNHO

Inscreve um amigo
e ganha um mês grátis
de exercício físico*

OFERTA
NOVOS SÓCIOS
100% DESCONTO NA
JÓIA DE ADESÃO
+ 1 MÊS GRÁTIS*

 **GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

*Campanha exclusiva a Novos Sócios numa adesão ao LT Gold ou LT Classic 12 meses. Mensalidade grátis para usufruto no final da inscrição do Sócio.

DICA SAUDÁVEL

Chega o calor, as roupas menos grossas e a vontade de perder os quilinhos que fomos deixando acumular durante o Inverno. (...)

(cont. pág. 2)

FÉRIAS DESPORTIVAS

Durante a interrupção lectiva do Verão, o Ginásio Clube Português organiza mais uma vez, um programa de Férias Desportivas para os mais novos. (...)

(cont. pág. 3)

OS BEBÉS E A PISCINA

Já diz o ditado: "De pequenino se torce o pepino". na nossa piscina temos aulas para os nossos bebés desde os 6 até aos 36 meses. (...)

(cont. pág. 3)

TRIMESTRE FANTÁSTICO



O calor está à porta e as férias também! Para terminar esta época da melhor maneira, estamos a preparar uma **aula surpresa** para o próximo sábado, dia 5 de Julho. Vamos ter uma **Mega Aula** ao final do dia, no exterior, com muita música e animação. Não vai querer perder esta festa!

Não se esqueça que o seu ginásio continua sempre de portas abertas para o receber, durante todo o Verão. A nossa equipa de Profissionais da Área de Exercício e Saúde, nomeadamente da Sala de Exercício e das Aulas de Grupo, estará á sua espera. **Teremos brevemente disponível na Recepção do Clube o "Horário de Verão"**, que entrará em vigor a partir de dia 14 de Julho e funcionará até dia 31 de Agosto, com uma enorme variedade de aulas e horários, feitos sempre a pensar em si e no seu bem estar. Por todas estas razões, contamos com a sua presença no Clube, durante a estação mais quente do ano.

A Nova Época que se avizinha e que este ano se inicia logo na segunda-feira, dia 1 de Setembro, vai trazer novidades, que estamos a preparar, sempre com o intuito de melhorar a nossa oferta desportiva.

Esperamos vê-lo a continuar a treinar connosco!

CAMPEONATO DO MUNDO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA

O Ginásio Clube Português vai estar representado no Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática por Grupos de Idades. Este grande evento decorre na capital francesa de **1 a 5 de Julho**, com 15 ginastas do Clube, que irão representar a Selecção Nacional.

São eles: **Grupo Feminino Juvenil** – Matilde Moura, Maria Luísa Januário e Matilde Monteiro | **Par Feminino Júnior** – Beatriz Gomes e Carolina Dias | **Par Misto Júnior** – Margarida Malato e Tomás Malato | **Par Misto Júnior** – Rodrigo Matos e Beatriz Gueifão | **Grupo Feminino Júnior** – Michelle Silva, Maria Leonor Andrade e Francisca Miranda | **Grupo Feminino Júnior** – Sofia Serra, Sofia Rolão e Beatriz Cruz.

A todos eles e às suas treinadoras Ana Cardoso, Joana Vicente e Vanda Videira desejamos os maiores sucessos.



Destacamos ainda a participação das nossas classes gimnicas - **Especial Rapazes, Especial Raparigas e Rítmica de Grupo**, no 9º Eurogym, que decorre na cidade sueca – Helsinborg, de 11 a 19 de Julho.

Esperamos resultados positivos!



DICA SAUDÁVEL

CHEGA O CALOR, AS ROUPAS MENOS GROSSAS E A VONTADE DE PERDER OS QUILINHOS QUE FOMOS DEIXANDO ACUMULAR DURANTE O INVERNO.



Surge, então, a questão, que dieta? As dietas rápidas são as mais apetecíveis. **Prometem um resultado muito bom em pouco tempo**, isto é, duas semanas ou um mês são suficientes para a obtenção do resultado pretendido. **E depois?** Voltamos ao regime alimentar anterior e retomamos o peso perdido. Tal como as famosas dietas **yô-yô** que tão mal fazem ao nosso corpo. **O nosso peso e saúde não são mais do que a consequência do nosso estilo de vida** – o balanço entre a quantidade e a qualidade do que comemos e do que gastamos através do exercício aeróbio e de força, estruturado e conjugado com as tarefas do dia-a-dia.

Mas a verdade é que adoptar uma dieta saudável não é tão difícil como parece à primeira vista.

Um regime baseado em alimentos básicos (que a natureza nós dá) não industrializados, é saudável na verdadeira acepção da palavra. Se retirarmos da alimentação todos os alimentos embalados em cartão (excepto o leite) e em plásticos (excepto os iogurtes) passamos a consumir os alimentos naturais ou básicos, os quais podem e devem, muitas vezes, ser trabalhados na nossa cozinha. Desta forma, teremos acesso na sua proporção correcta a todos os macro e micronutrientes essenciais à nossa saúde. **Já reparou que a roda dos alimentos inclui somente os alimentos que acabámos de referir?**

O grupo das leguminosas é

fundamental se pretendemos reduzir a ingestão calórica e consideravelmente a quantidade de gordura. Por cada 100 g, **se substituir a proteína animal, carne em geral, por leguminosas passa a consumir 84 kcal em vez de 222 kcal**. Significativo! Mas, se acha que não gosta de leguminosas, **pode substituir a carne vermelha pela carne branca, passando a ingerir 184 kcal em vez de 259 kcal**. E por fim, se optar por **substituir a carne em geral por peixe, passará a ingerir 109 kcal em vez de 222 kcal**. A melhor opção são as leguminosas, às quais costumamos adicionar um pouco de peixe ou ovo, como ervilhas com ovo escalfado ou salada de feijão-frade com atum desfiado ou salada de grão com bacalhau, o que aproximará o valor energético do prato similar ao do prato de peixe com legumes com valor energético muito reduzido.

Na verdade, são óptimos pratos para o Verão, comem-se muito bem frios, são rápidos de preparar, saborosos e pouco energéticos. Contudo, fazer uma dieta saudável pode ser difícil. O tempo é escasso e a vontade de comer fora ou comprar qualquer coisa no supermercado pode parecer uma solução rápida e eficaz que a curto prazo não trará malefícios. Mas a longo prazo poderá originar inequivocamente alguns problemas de saúde.

Depende apenas de si mudar de atitude. O corpo agradece e o planeta também.

VERÃO EM FORMA, COM AMIGOS!

EM JUNHO O SOL JÁ CONVIDA À PRAIA!

Temos a certeza que quer estar em forma e se puder proporcionar aos seus amigos e familiares a mesma sensação será ainda mais feliz!

Queremos dar-lhe um incentivo para trazer até ao seu Clube, um amigo para treinar consigo: de 1 a 30 de Junho oferecemos-lhe 1 Mensalidade Grátis por cada amigo que se inscreva no GCP!

O seu amigo terá 100% desconto na Jóia de Adesão e também 1 mês grátis de treinos!*

Convide os seus amigos a fazer 1 dia Grátis consigo e

mostre-lhes o ambiente do seu Clube.

Proporcione-lhes experiências divertidas, enérgicas ou até relaxantes frequentando as múltiplas ofertas que temos ao seu dispor.

Partilhe bons momentos!



*Campanha exclusiva a Novos Sócios numa adesão ao LT Gold ou LT Classic 12 meses; Mensalidade grátis para usufruto no final da inscrição do Sócio.

OS BEBÉS E A PISCINA

JÁ DIZ O DITADO: "DE PEQUENINO SE TORCE O PEPINO". NA NOSSA PISCINA TEMOS AULAS PARA OS NOSSOS BEBÉS DESDE OS 6 ATÉ AOS 36 MESES.

É correcto afirmar que com estas idades os bebés não vão aprender a nadar, ficando no ar **quais as vantagens que estão por detrás destas aulas.**

São considerados como benefícios: Melhoria da coordenação, equilíbrio, conhecimento do espaço, força e resistência, ajudando no desenvolvimento antecipado das habilidades psicomotoras, tais como, gatinhar e caminhar; Fortalecimento do Sistema cardio-respiratório; Relaxa o bebé, estimulando o apetite, fazendo também com que durma melhor; Reforça a sua segurança e independência; Aumenta o coeficiente intelectual; Desen-

volve habilidades vitais de sobrevivência; Ajuda na Socialização; Fortalece o seu sistema imunitário.

Na verdade temos também bebés que frequentam a nossa piscina sem ainda terem nascido, através de aulas especiais para grávidas, Hidrobarrigas, dadas por terapeutas especializadas.

O Ginásio Clube Português orgulha-se de fazer parte do desenvolvimento global e integrado daqueles que serão responsáveis pelo nosso futuro!



FÉRIAS DESPORTIVAS

DURANTE A INTERRUPÇÃO LECTIVA DO VERÃO, O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS ORGANIZA MAIS UMA VEZ, UM PROGRAMA DE FÉRIAS DESPORTIVAS PARA OS MAIS NOVOS.

No seguimento dos princípios e valores do GCP, a concepção do projecto, é baseada no lema "Mens Sana In Corpore Sano". Pretende-se que o desenvolvimento pessoal das crianças seja promovido e fomentado através de um programa de actividades que respeite e integre valores educativos, formativos, de igualdade, multidisciplinares e de qualidade, num ambiente lúdico e descontraído.

Objectivos: 1. Estimular e consolidar o gosto pela prática de actividade física e desportiva, sensibilizando para a importância de um estilo de vida saudável; 2. Promover a autoestima e autoconfiança, proporcionando actividades individuais e colectivas, que sejam adequadas às diferentes faixas etárias e níveis de maturação; 3. Proporcionar um leque de

actividades que reflita e dê resposta às motivações intrínsecas e extrínsecas das crianças e jovens; 4. Desenvolver competências relacionais e sociais no convívio com outros jovens.

O programa de actividades é de periodicidade semanal, tendo o seu início na última semana de Junho, prolongando-se até 5 de Setembro e tem como destinatários, **crianças entre os 4 e os 12 anos. Inclui almoço e lanche, enquadramento técnico, actividades e seguro de acidentes pessoais.**

Como exemplo das actividades dinamizadas podemos referir: Ginástica, Futebol, Basquetebol, Tiro com Arco, Golfe, Ténis, Badminton, Esgrima, Judo, Karaté, Capoeira, Hip-Hop, Danças, Jogo do Pau, Actividades Aquáticas, Jogos Populares e Tradicionais, Caça ao Tesouro, Visitas a museus, monumentos e quintas pedagógicas.

A recepção dos participantes é entre as 8h15 e as 9h15 e a saída entre as 18h e as 18h30.

Inscreva já o seu filho!



OS SARAUS DE GALA DO GCP

O 1º Sarau de Gala do Ginásio Clube Português remonta ao século XIX e desde então é um momento marcante na vida do Clube e de grande entusiasmo para todos os atletas e suas famílias.

NESTA ENTREVISTA REVIVEMOS UM POUCO ALGUNS SARAUS PASSADOS ATRAVÉS DO TESTEMUNHO DO NOSSO SÓCIO CARLOS ALFREDO GARCIA ALVES, SÓCIO Nº 135, DESDE 03.11.1959, QUE PARTICIPOU EM CERCA DE 30 GALAS!



tínhamos de retrain a corrida porque senão íamos parar ao outro lado da pista.

2. Como Atleta, pertencente a uma classe, em quantos Saraus é que já participou? E como Atleta voluntário, para as cerimónias de abertura e encerramento, lembra-se das suas participações?

Particpei em cerca de 30 saraus do GCP. Particpei em 7 Cerimónias de abertura e encerramento.
2006-Gala 2006 em Português
2007-Histórias com Vida
2008-Terra
2009-A Viagem
2010-República
2011-Gym na Estrada
2012-Chama Olímpica

3. Qual a Gala que o marcou mais e porquê?



O Sarau que me marcou mais foi o de 5 de Maio de 1982 no Pavilhão dos Desportos, último como elemento da Classe Especial de Homens, em que fui homenageado e recebi a medalha de Dedicação da Federação Portuguesa de Ginástica.

4. Como é que caracteriza o ambiente que se vive durante o Sarau (os ensaios, a semana de preparação e o dia do evento)?

O ambiente que se vive durante o Sarau e semana de preparação é entusiasmante, de boa camaradagem, mas existe sempre um pouco de ansiedade.

5. Qual a mensagem que gostaria de deixar a quem nunca esteve presente num Sarau do Clube?

São momentos muito agradáveis e nalguns casos inesquecíveis. Quem está cá fora não imagina quão reconfortante é ouvir as palmas depois da exibição. Ao participar num Sarau transmite-se uma mensagem de vitalidade.

