



O *Jornal* SPORT

BEM-VINDO À NOVA ÉPOCA 2014/2015



Novo horário já disponível na Recepção e no novo Site GCP

DICA SAUDÁVEL

5 Alimentos que podem envelhecer a sua pele.
O que come afecta a sua pele - para melhor ou pior, razão pela qual a sua pele se sente um pouco depois de uma série de festas de Verão, churrascos, ou dias de praia cheios (...)

(cont. pág. 2)

FESTAS DE ANIVERSÁRIO

Pode marcar as festas de aniversário dos seus filhos em dois locais, na Sede ou na Piscina Municipal de Campo de Ourique. Nas festas realizadas na Sede do Clube oferecemos actividades desportivas, desenvolvidas de acordo com os gostos dos aniversariantes (...)

(cont. pág. 3)

ENTREVISTA

O fenómeno da Zumba.
Nesta entrevista, a uma das nossas Professoras de Zumba, Ana Pires, conseguimos perceber melhor como a "febre da Zumba" veio para ficar. Convidamo-lo a experimentar na companhia dos seus amigos. (...)

(cont. pág. 4)

FITNESS EM ALTA

Iniciamos dia 1 de Setembro mais uma época desportiva, que vem cheia de novidades no âmbito da oferta das aulas de grupo. **Reformulámos alguns horários**, como as aulas de Fitboxe, Local/Ball, Barra de Chão, Body Toning, Tango Argentino Iniciado, Salsa, Hatha Yoga e Bike, por entendermos que deste modo e face às solicitações, abrangeremos um maior número de Sócios. **Alargámos também, o horário de algumas aulas** como o TRX à 3ª e 5ª feira ao final do dia, que passa a ter a duração de 45 minutos.

As aulas de Sevilhanas Iniciado, à hora do almoço, e de Kizomba (em substituição da aula de Afrolatinas), passarão a ser de 60 minutos. **Juntámos à aula de Localizada** da 2ª feira às 8H15 **a modalidade de Step** e **passámos a ter uma aula de Step/Local**. **Criámos mais uma aula de Zumba** à 4ª feira à hora de almoço, seguida de 30 minutos de Alongamentos. Paralelamente, relembramos que **poderá continuar a usufruir dos serviços gratuitos da nossa Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT)**, recomendando-lhe que faça uma (re)avaliação da sua condição física. Para que os nossos Sócios possam usufruir de um serviço mais específico e personalizado, temos os Programas Especiais (Gestão e Controlo de Peso, Obesidade Infantil e Reabilitação Cardíaca), e para os amantes da corrida, continuamos com o Clube da Corrida do GCP.

Por estas e outras tantas razões, os nossos profissionais da SAAT, Sala de Exercício e Aulas de Grupo esperam por si, com o mesmo profissionalismo e dedicação de sempre.

RECORD DE CAMPEÕES

No ano de 2014 o GCP subiu ao 1º lugar do pódio 53 vezes! O orgulho é imenso: 91 atletas Campeões Nacionais e 26 treinadores com o mesmo título em 11 modalidades.

Neste ano de muito esforço e trabalho o nosso Clube obteve **43 títulos nacionais individuais**, alcançados nas seguintes modalidades: Ginástica Acrobática (5), Ginástica Artística Feminina (3), Ginástica Artística Masculina (9), Esgrima (4), Tiro (4), Ginástica Rítmica (8), Shorinji Kempo (3), Tiro com Arco (1), Judo (2), Team Gym (2) e Natação (2). **Colectivamente obtivemos dez títulos nacionais**: Ginástica Acrobática (Iniciados e Juniores), Ginástica Artística Masculina (Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores), Esgrima (Iniciados Florete Masculino e Seniores Florete Feminino), Tiro com Arco (Juvenis Recurvo Masculino Sala e Campo).



Par Misto - Rodrigo Matos e Beatriz Gueifão

Estes resultados fizeram do ano de 2014 um ano excepcional que culminou no topo máximo com o alcance do título de Campeões Mundiais de Ginástica Acrobática (escala 13-19), pelo Par Misto constituído por Rodrigo Matos e Beatriz Gueifão! **O destaque vai ainda para o Par Feminino GCP** constituído por Beatriz Gomes e Carolina Dias **que se sagraram Vice-Campeãs Mundiais de Ginástica Acrobática** no escalão 12-18 anos.



DICA SAUDÁVEL

5 ALIMENTOS QUE PODEM ENVELHECER A SUA PELE

O que come afecta a sua pele

- para melhor ou pior, razão pela qual a sua pele se sente um pouco depois de uma série de festas de Verão, churrascos, ou dias de praia cheios de mojitos.

Doces

Excesso de açúcar inicia um processo chamado de glicação.

Quando se come mais açúcar do que as células podem processar, o excesso destas moléculas de açúcar combinam-se com proteínas, danificando o colágeno da pele (a proteína que mantém a pele firme e jovem).

Alcool

Um fígado saudável significa uma pele saudável. Quando o fígado está a funcionar bem, as toxinas que podem potencialmente afectar a pele são expulsas naturalmente pelo corpo. Mas, se as toxinas se acumulam no fígado, a pele pode desenvolver uma variedade de problemas, como acne, palidez e rugas.

Carne ou peixe com zonas carbonizadas

O queimado dos grelhados da época contem hidrocarbonetos pró-inflamatórios, o que representa um problema, uma vez que a inflamação destrói o colágeno da pele. Não é ne-

cessário banir os churrascos das refeições de Verão, mas pelo menos certifique-se que o queimado é raspado e limpe a grelha depois para não contaminar a próxima refeição.

Alimentos salgados

Os churrascos tendem ao consumo de maiores quantidades de sal por tempero das carnes e peixes e mesmo das saladas. Mesmo que se tenha muito cuidado com as quantidades utilizadas na sua cozinha/churrasco não é garantia de que ingere pouco sal. A maioria, se não todos os alimentos enlatados são preservados com o sódio, o que leva à retenção de água extracelular, isto é, a provocar um inchaço generalizado mas principalmente a um "olhar inchado".

Carnes processadas

Todas as carnes e enchidos da área da charcutaria têm sulfitos e outros conservantes os quais desencadeiam o processo inflamatório na pele e aceleram o aparecimento do envelhecimento. Estes produtos também tendem a ser ricos em sal, o que desencadeia o "olhar inchado" como já referido. Para não mencionar, que as carnes vermelhas processadas têm sido associados a doenças do coração.

BEM-VINDO À NOVA ÉPOCA

As novidades para a época 2014/2015 são muitas!

Para a área de Exercício e Saúde, que inicia a 1 de Setembro, **entra em vigor o novo Mapa de Actividades, com ainda mais Aulas, novas e outras reformuladas, a pensar em si.** As Classes de Formação, Representação e Competição iniciam as suas actividades a 8 de Setembro.



WWW.GCP.PT

Entra assim em vigor o novo horário das Classes e a época de experimentação para novos alunos. **Destaca-se a criação da Escola de Voleibol Feminino**, que funcionará no Pavilhão da Escola Secundária Pedro Nunes, e **ainda o aumento da oferta na área de Formação Gímnica Feminina.**

Com o objectivo de dinamizar a comunicação do Clube, **criámos um Novo site institucional! Maior clareza, harmonia e modernidade é o que caracteriza o novo www.gcp.pt.**

O lançamento da **linha de Merchandising** do Clube foi um sucesso na época transaccata, de tal forma que **iremos alargá-la muito em breve!** Esteja atento às novidades!

CURSOS INTENSIVOS DE NATACÃO

O reconhecimento do **sucesso do nosso trabalho**, passa pela prenda magnífica que nos foi concedida ao **esgotarmos consecutivamente as vagas dos nossos Cursos Intensivos de Natação**, nas férias do Verão. Os Cursos Intensivos de Natação são organizados nos períodos de férias escolares (Páscoa, Verão e Natal) e têm como objectivo, proporcionar aprendizagem a todos os que por questões de saúde não podem frequentar de forma regular a natação ou por indisponibilidade de tempo. Por outro lado, é um momento importante para os frequentadores de aulas de natação darem um salto qua-

litativo na aprendizagem, pois recebem um estímulo de 5 dias consecutivos de aprendizagem, com uma carga diária de 2 horas, perfazendo um total de 10 horas por semana. **É também visível o agrado dos participantes, na perspectiva que várias foram as crianças que frequentaram mais do que uma semana!** Decorrendo os Cursos apenas no horário da manhã, a ligação com as **Férias Desportivas** (dia completo), torna possível mais crianças acederem aos nossos Cursos, continuando pela tarde fora com actividades dinâmicas e divertidas na Sede do Ginásio Clube Português.



FESTAS DE ANIVERSÁRIO

PODE MARCAR AS FESTAS DE ANIVERSÁRIO DOS SEUS FILHOS EM DOIS LOCAIS, NA SEDE OU NA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE.

Nas festas realizadas na Sede do Clube oferecemos actividades desportivas, desenvolvidas de acordo com os gostos dos aniversariantes, num Ginásio adaptado às idades das crianças e no Polidesportivo exterior. **A duração das Festas é de 3 horas** e podem ser marcadas aos Sábados no período da tarde (15:00/18:00) ou aos Domingos e Feriados das 10:00/13:00 e das 15:00/18:00. **O Clube oferece os convites e dois monitores**, até um máximo de 30 crianças, ou três monitores até um máximo de 45 crianças.

É ainda disponibilizado um espaço para a realização do lanche de Aniversário. Este poderá ser organizado através do nosso parceiro do Bar/Restaurante, que tem um conjunto di-

versificado de menus possíveis. **Todos os pormenores sobre as Festas contacte-nos para: eventos@gcp.pt**

Nas Festas realizadas na Piscina, dinamizamos uma "Aqua Party", em que a actividade é na água (aproximadamente 1h30). **As actividades são organizadas de acordo com a idade e competências de nado dos participantes.**

Com a duração de 3 horas, as festas podem ser marcadas aos Sábados e Domingos no período da tarde (15:00/18:00) ou aos Feriados das 10:00/13:00 e das 15:00/18:00.

Oferecemos os convites e dois monitores, até um máximo de 30 crianças, se todas tiverem mais de 6 anos de idade e não houver nenhuma com necessidades especiais. As restantes situações, são sujeitas a análise.

Também na Piscina é disponibilizado um espaço para o lanche.

Saiba tudo enviando e-mail para: piscina@gcp.pt

TESTEMUNHOS

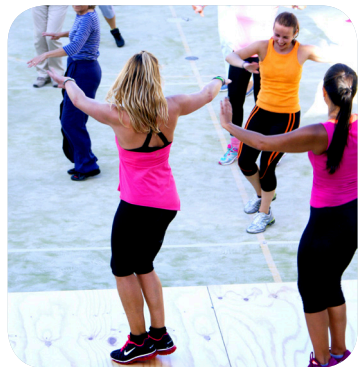


O FENÓMENO DA ZUMBA

Nesta entrevista, a uma das nossas Professoras de Zumba, Ana Pires, conseguimos perceber melhor como a “febre da Zumba” veio para ficar. Convidamo-lo a experimentar na companhia dos seus amigos.

O FENÓMENO DA ZUMBA CHEGOU AO GCP EM 2012 E DESDE O INÍCIO CONTAGIOU IMENSOS SÓCIOS!

COM A CONSTANTE PROCURA DESTA MODALIDADE, O GCP DISPONIBILIZA NO SEU MAPA DE ACTIVIDADES, VÁRIAS AULAS DE ZUMBA AO LONGO DIA E DA SEMANA E ORGANIZA DURANTE A ÉPOCA DE TREINOS, MEGA AULAS INDOOR E OUTDOOR.



1. Como conheceu a modalidade de Zumba e o que a levou a tirar a formação?

Conheci a Zumba através do seu sucesso a nível mundial. Experimentei, adorei e claro tirei a formação. Entretanto o GCP propôs-me dar aulas de Zumba e aceitei!

2. Como caracteriza estas aulas?

São aulas de dança com muito ritmo, inspiradas principalmente nos ritmos latinos. Numa aula de Zumba podemos dançar salsa, merengue, salsaton, rumba, flamenco, pop, cumbia, entre outros. É uma aula muito divertida e contagiante!



3. Na sua opinião, o que faz com que a Zumba tenha tanto sucesso?

As aulas de Zumba, como disse antes, são altamente viciantes, muito divertidas, cheias de energia e alegria. Reúnem todos os ingredientes para serem um sucesso! Para além de queimar muitas calorias, tonifica o corpo e são também um bom treino aeróbio. Saímos sempre de uma aula de Zumba felizes e bem dispostos!

4. No GCP, qual a população que frequenta estas aulas?

Nas aulas de Zumba do GCP temos uma população de todas as idades, homens e mulheres, que vibra e adora dançar!

5. O que gostava de dizer a quem nunca experimentou?

A Zumba muda a sua vida! E já não vai conseguir parar!!! Já não vai conseguir viver sem a Zumba!

EXPERIMENTE!



VALE 1 SEMANA GRÁTIS OFEREÇA A UM AMIGO