



O Sport



BEM VINDO A 2015!
01 a 31 Janeiro

Isenção de Jóia
1 Vale Oferta
15 dias Grátis para um amigo

Mensalidade Livre trânsito €40*

NÃO PENSE DUAS VEZES!

Durante o mês de Janeiro a Oferta é irrecusável: Isenção de Jóia de Inscrição e Mensalidade Livre Trânsito Total por apenas €40!



**KIT
SÓCIO
GCP**

Com o objectivo de proporcionar uma experiência mais tangível no acto da inscrição no Clube foi criado o KIT SÓCIO GCP. Assim, a partir de Janeiro, todos os novos Sócios recebem um Kit que reúne toda a informação sobre o Clube, os Parceiros GCP e ainda uma lembrança de boas vindas! Como o bem estar do Sócio é a nossa Missão, procuramos inovar e tornar, cada vez mais, a experiência no nosso Clube, um momento inesquecível!



RÍTMICA, JUDO E MUITO MAIS...

Vai decorrer no próximo dia 25 de Janeiro, durante todo o dia, na Sede do Ginásio... (cont. pág.2)



DICA SAUDÁVEL

Coma sentado

Quem come sentado tende a mastigar mais devagar e, por consequência, menos do que se estivesse de pé... (cont. pág.3)

MUITA ENERGIA EM 2015!

Esperamos que tenha entrado no novo ano com o “pé direito” e que esteja com as suas energias renovadas. Por sabermos que custa sempre recomeçar, damos-lhe motivos para não pensar duas vezes, aliciando-o já com uma fabulosa Mega Aula de Cardio Power, no sábado dia 17 de Janeiro das 10h30 às 12h00, nos ginásios 51 e 52. Será, com certeza, uma aula cheia de energia dada pelas Professoras Ana Esteves, Fátima Gaboleiro, Joana Pacheco e Margarida Leite. Praticamente dois meses após a entrada do novo ano, no dia 28 de Fevereiro, decorre a 4ª edição do Social4Fun, Workshop na área das Danças Sociais, que a exemplo dos 3 anos anteriores vai pôr todos os



participantes a dançar ao som dos mais variados ritmos, desde a Salsa, à Kizomba, passando pelas Danças de Salão, Sevillhanas e Tango Argentino. Coloque já na sua agenda: das 16h30 às 18h00 nos ginásios 51 e 52. Já em Março, no dia 14, vamos ter o nosso Seminário sobre “Desporto, Saúde e Cidadania” que já vai na 7ª edição. Um evento a não perder! Ainda neste primeiro trimestre, o Clube da Corrida GCP irá continuar a participar nas provas mais emblemáticas da modalidade. São elas: Grande Prémio Fim da Europa a 25 de Janeiro, 20 Km de Cascais a 15 de Fevereiro e não podíamos faltar à Meia Maratona de Lisboa a 22 de Março. Venha correr connosco!



RÍTMICA, JUDO E MUITO MAIS...

Vai decorrer no próximo dia 25 de Janeiro, durante todo o dia, na Sede do Ginásio Clube Português, o 8º Torneio GCP de Ginástica Rítmica. Este Torneio surge com o objectivo de “aferição” para a época desportiva que agora se inicia



e conta com a presença das melhores ginastas nacionais. No dia 21 de Março iremos promover o Torneio de Judo para comemoração do 140º Aniversário do Clube. Este torneio destina-se apenas aos mais pequeninos e conta com a presença dos clubes da área metropolitana de Lisboa. No período das Férias da Páscoa (23 de Março a 2 de Abril), levaremos a cabo o programa de Férias Desportivas, destinadas às crianças entre os 4 e os 12 anos, com um leque repleto de actividades divertidas, educativas e lúdicas.

NATAÇÃO PARA TODOS



Porque faz todo o sentido!

O Ginásio Clube Português, desde o início da sua gestão apoia a Câmara Municipal de Lisboa (CML) no projecto de Natação para todas as Escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico de Lisboa. Porque nem todas as crianças têm acesso à aprendizagem da modalidade de Natação, a CML assumiu um compromisso de enquadrar esta modalidade no ensino do 1º Ciclo do Ensino Público da cidade de Lisboa que assim o pretenderem.

A Piscina por nós gerida, recebe em 4 turnos diferentes ao longo do ano, 21 turmas de 4 escolas, num total de 700 crianças por ano. Cada turma é enquadrada por 3 técnicos, num total de 6 semanas e equivalendo a 12 aulas. Cada turno termina com um Festival final, onde as crianças demonstram as suas aprendizagens aos seus familiares e amigos.

O Ginásio Clube Português contribui assim, mais uma vez, para o desenvolvimento da formação desportiva, fazendo justiça à sua história.



DICA SAUDÁVEL

Tome nota de algumas estratégias alimentares



Coma sentado

Quem come sentado tende a mastigar mais devagar e, por consequência, menos do que se estivesse de pé. Além disso, o facto de se parar para comer permite olhar para o prato e ter noção daquilo que se vai ingerir.

Mastigue bem

Se já come sentado, então aprenda agora a mastigar bem. Demorar pelo menos 15 minutos a ingerir o almoço ou o jantar é o ideal para que o cérebro saiba que o corpo está a comer e para que a sensação de fome não apareça com tanta facilidade.

Mantenha o prato colorido todos os dias

Não conta o branco do arroz, o castanho da carne, o amarelo

das batatas e o vermelho do Ketchup. Ter um prato colorido é ter vários legumes e verduras, sendo que as diferentes cores de cada um significam diferentes nutrientes. Alface, espinafres, rúcula, rabanetes, cenoura, tomate, agrião, milho, curgete e aipo são boas escolhas para pratos mais coloridos e saudáveis.

Beba água

Substituir aquelas bebidas doces e calóricas – por muito ‘natural’ que a embalagem diga – por água é meio caminho andado para ter um organismo saudável. E se achar aborrecido só beber água, pode sempre optar por temperá-la, colocando rodelas de limão, gengibre, hortelã ou até mesmo outros frutos.

BEM VINDO A 2015!

Nunca foi tão aliciante começar a treinar!

Preparámos para si uma campanha magnífica e não lhe damos razão para pensar duas vezes.

Durante o mês de Janeiro a Oferta para novos praticantes é irrecusável: Isenção de Jóia de Inscrição e Mensalidade Livre Trânsito Total por apenas €40.

Não deixe de aproveitar esta oportunidade e usufrua ainda de **Avaliações de Condição Física e Treinos Acompanhados completamente Gratuitos** durante todo o ano. E para que possa trazer companhia, durante este mês, com a sua adesão, **oferecemos-lhe ainda um Vale de 15 dias grátis para um amigo!**

Esperamos por si!



EMPRESAS EM MOVIMENTO!

A pensar no bem-estar e condição física actual dos colaboradores das várias empresas próximas ao GCP, o Clube criou o programa **Empresas em Movimento!** Este, consiste na oferta de **4 Planos Especiais** para a prática de exercício físico no nosso Clube, com diferentes opções de adesão e horários, que permitem iniciar a prática desportiva com baixo custo de adesão mas elevada qualidade. Se é colaborador de uma empresa perto do Ginásio e tem **um grupo de colegas que pretendem iniciar a prática de**

exercício físico, contacte-nos!

Se é responsável de Recursos Humanos na sua empresa e quer oferecer mais benefícios aos seus colaboradores, envie-nos um email para que o possamos visitar. marketing@gcp.pt



ALMOÇO VELHA GUARDA 21 de JANEIRO

É já no próximo dia 21 de Janeiro que se realiza mais um Almoço da “Velha Guarda” dos ginastas. Tome nota: todas as terceiras 4^{as} feiras de cada mês, no Restaurante do GCP (excepto de Julho a Setembro).

SAIBA MAIS SOBRE OS PROGRAMAS ESPECIAIS

Actualmente o GCP tem a funcionar 3 Programas Especiais que dão acesso a um acompanhamento individualizado na área do Exercício (sessões de Treino Personalizado) e na área da Nutrição.

NESTA ENTREVISTA VAI FICAR A CONHECER UM POUCO MAIS SOBRE O PROGRAMA DE GESTÃO E CONTROLO DE PESO - A ESCOLHA DA NOSSA SÓCIA FÁTIMA JERÓNIMO - PARA O AJUDAR A INCLUIR O EXERCÍCIO FÍSICO NO SEU DIA A DIA E A TER UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL.



O que a levou a aderir ao Programa especial “Gestão e Controlo de Peso” e há quanto tempo o frequenta?

Iniciei em Junho de 2014 e tomei conhecimento do programa através do Professor Gonçalo Roque. Como achei que ia de encontro ao que eu pretendia, resolvi inscrever-me.

Como caracteriza o acompanhamento dado neste Programa, tendo em conta o acompanhamento nutricional e de exercício?

Pessoalmente acho óptimo.

Ter um professor que me acompanhe nos treinos é bom por vários motivos: sou incentivada a ultrapassar os meus limites, os meus treinos são sempre diferentes e supervisionados, e pela companhia! O acompanhamento nutricional é fundamental e indispensável para um Programa deste género.

Como se sente actualmente?

Quais os resultados já alcançados?

Sinto-me bastante bem! Tenho actualmente um peso saudável, perdi bastante massa gorda e tenho tido muito menos dores nas costas. Gostaria de agradecer esses resultados ao meu professor Gonçalo Roque que com paciência e dedicação me fez alcançá-los.

Ao aconselhar o Programa a algum amigo, como o descreveria?

Resumindo por uma palavra seria: Funcional!

Considera o Programa completo ou acrescentaria alguma coisa?

Desde já dou os meus parabéns ao GCP pela excelente equipa que tem. Considero o programa completo! A meu ver, um ponto a acrescentar seria uma bancada de chocolates à saída do ginásio! Brincadeira!



Saiba todas as informações sobre os **Programas Especiais** no nosso site ou enviando email para info@gcp.pt.



VALE 1 SEMANA GRÁTIS OFEREÇA A UM AMIGO

Pç. Ginásio Clube Português, 1 - 1250-111 Lisboa | Tel. 213 841 580 | email info@gcp.pt | www.gcp.pt