1894 - O GCP edita o Primeiro jornal desportivo ilustrado "O Sport" (C.Xafredo- J.Beneliel- C.Fernandes- L.Godefroy)

Programas Especiais

O sedentarismo ou inactividade física, característico de um estilo de vida pouco saudável são a principal razão para o desenvolvimento de várias doenças.

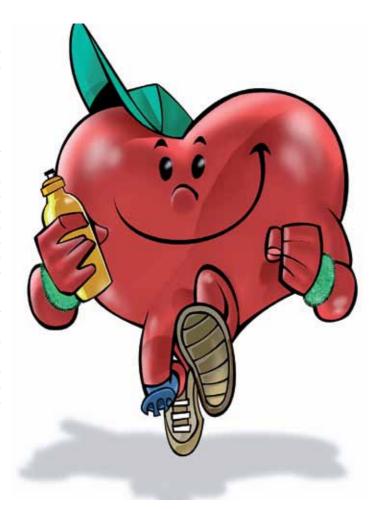
Aproximadamente 58% dos portugueses têm excesso de peso. Mais de 31% das crianças são obesas.

Mais de 20% da mortalidade em Portugal tem como causa a doença coronária. Factores como o tabaco, álcool, alimentação deficiente e inactividade são responsáveis pelo aparecimento de doenças cardio-vasculares.

O GCP desenvolveu dois programas para populações especiais. O Programa de Gestão e Controlo de Peso e o Programa de Reabilitação Cardíaca. Estes programas caracterizam-se por um acompanhamento individualizado dos sócios, tanto ao nível do exercício físico como da alimentação.

O planeamento e supervisão das sessões de treino são realizados por técnicos com formação superior especializada e certificada para o efeito. O programa de exercício é definido com base nas avaliações realizadas e nos objectivos estabelecidos.

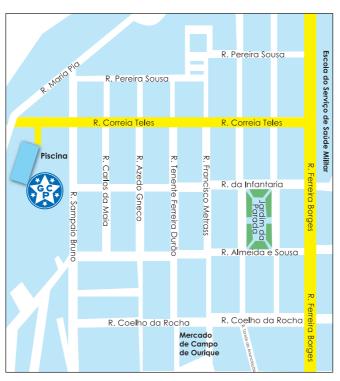
Consultas de nutrição periódicas, avaliações da condição física constantes, treinos personalizados, acompanhamento técnico durante e fora do treino, workshops gratuitos sobre temas relevantes para o seu estado clínico, são alguns dos serviços que poderá encontrar nestes programas.





Pr. Ginásio Clube Português,1 1250-111 Lisboa Tel. 21 384 15 80 Fax 21 384 15 89 web www.gcp.pt e-mail info@gcp.pt

Autocarros: 74, 713 Metro: Estação Rato



Rua Correia Teles, 103-A 1350-097 Lisboa Tel. 21 386 95 41 Fax 21 386 95 43 web www.gcp.pt e-mail piscina@gcp.pt

Autocarros: 12, 203, 701, 742





Protocolo com a CML atribui a gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique, nos próximos 4 anos, ao Ginásio Clube Português.

TOME A DECISÃO QUE VAI MUDAR A SUA VIDA

Inscreva-se num dos Livre Trânsito do Ginásio Clube Português até 30 de Junho e usufrua de isenção de Jóia e 1 mês de exercício físico gratuito.

CAMPANHA DE VERÃO*



Estamos à sua espera... Diversão, bem-estar e muita energia positiva!

* válida até 30.06.2009

Actualidade

Férias Desportivas Verão 2009

O Ginásio Clube Português entre 29 de Junho e 4 de Setembro vai organizar um programa de Férias de Verão para crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos.

Informe-se e proporcione aos seus filhos uma experiência única e enriquecedora. (Destaque Pág.3)

Grande Evento

Lusofonia - A Viagem Sarau de Gala 2009

Pais, amigos e sócios marcam a sua presença no grande auditório do CCB para dar o seu apoio entusiástico à actuação dos nossos atletas.



CCB . 31 Maio

(Destaque Pág.3)



Venha MERGULHAR no Ginásio Clube Português!

O Ginásio Clube Português não pára!

Reconhecendo a história e o trabalho do GCP. na área das actividades Instalação moderna e de físicas e desportivas na ciatribuindo-lhe a Gestão Campo de Ourique.

Uma "Equipa" de grande qualidade, experiência e A Piscina Municipal de com muito entusiasmo estará à sua espera para as guramente despertar os várias actividades aquá- seus sentidos, procurando ticas - Natação (Bebés, objectivos relacionados Aprendizagem e Aperfeicoamento), Hidroginástica -estar físico e mental.

(Hidro Sénior, Hidro Deep e Hidro Power), Hidroterapia, Utilização Livre e muito

qualidade, com duas piscidade de Lisboa, a Câma- nas, uma de 25 metros e ra Municipal de Lisboa es- outra de aprendizaaem. tabeleceu um importan- de fácil acessibilidade e te acordo com o Clube, com parque de estacionamento privativo/gratuito, da Piscina Municipal de terá a garantia da qualidade dos serviços do Ginásio Clube Português.

> Campo de Ourique irá secom a sua saúde, bem-

Inscrições a partir de 1 de Julho de 2009

TABELA DE PREÇOS - VALOR MENSAL				
	1x sem.	2x sem.	3x sem.	LT
Crianças até 3 anos	15,16€	-	-	-
Menores de 16 anos	10,08€	13,12€	16,43€	-
Adultos	14,39€	18,64€	23,43€	-
Utilização Livre	-	-	-	15,66€

Notas: Descontos ainda para Cartão Jovem e Reformados Taxas Municipais em vigor

Rua Correia Teles, 103-A 1350-097 Lisboa e-mail: piscina@gcp.pt Tel.: 21 386 95 41 Autocarros: 12, 203, 701, 742



Férias Desportivas Verão 2009

O Ginásio Clube Portuquês, entre 29 de Junho e 4 de Setembro, vai organizar um programa de Férias de Verão para criancas com idades entre os oferecemos um leque 4 e os 12 anos.

O principal objectivo dos nossos programas é estimular e consolidar o gosto das crianças pela prática desportiva, através O horário das actividades da experimentação de um leaue muito variado

de actividades individuais e colectivas, realizadas nas instalações do clube e em espaços outdoor, como por exemplo: Actividades Aquáticas, Capoeira, Dança Criativa, Escalada, Esgrima, Ginástica, Hip Hop, Jogos Colectivos, Jogo do Pau, Jogos Pré-Desportivos, Jogos Tradicionais, Taekwondo e Trampolins.

Iremos também, ao Iongo da semana, dedicar algumas horas a actividades de carácter cultural e lúdico, como já vem sendo hábito. Aliada à vasta oferta de actividades, de profissionais especializados no trabalho com criancas que transformam estas férias em momentos inesquecíveis.

é das 9h00 às 18h00 e inclui almoco e lanche.



Sarau de Gala 2009

No dia 31 de Maio, no Centro Cultural de Belém (CCB), o GCP irá realizar uma vez mais o seu Sarau anual. O Tema deste ano Pais, amigos e sócios mar-

auatro classes diferentes,

irão, no decorrer de três espectáculos, apresentar o trabalho que desenvolveram ao longo desta época desportiva.

é "Lusofonia - A Viagem". cam a sua presença no grande auditório do CCB Mil e quatrocentos atletas para dar o seu apoio endivididos por quarenta e tusiástico à actuação dos nossos atletas.



Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico

Avaliações Gratuitas

Para uma prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o nível de condição física de cada indivíduo, objectivos e necessidades. Só assim conseguimos encaminhá-lo para a obtenção dos seus obiectivos com sucesso.

O Clube sempre se preocupou com o aconselhamento aos sócios, com a monitorização dos seus treinos, com especial enfoque para as auestões relacionadas com a obtencão de resultados de forma consistente e segura.

No Ginásio Clube Português encontrará sempre, qualquer que seja o seu caso, um profissional atento e capaz de o ouvir e aconselhar.

Os nossos sócios podem solicitar gratuitamente a qualquer momento, uma avaliação ou reavaliação da sua condição física.

Convidamo-lo a experimentar este nosso serviço sem qualquer compromis-

Sala de Exercício (Musculação e CardioFitness)

Personalização e Inovação

Neste espaço encontra tudo o que precisa para alcançar os seus objectivos. Planos de Treinos Individualizados, que são prescritos de acordo com as necessidades e objectivos dos sócios e devidamente articulados com a respectiva (re)avaliação feita na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico.

Num Horário muito alargado de funcionamento, de 2°F a 6°F das 7h00 às 22h00, Sábados das 9h00 às 20h00 e Domingo e Feriados das 9h00 às 14h00, pode encontrar uma vasta equipa de profissionais qualificados sempre dis-



poníveis para o ajudar.

Terá o prazer de usufruir de uma amplo ginásio (com mais de 500 m2), iluminado naturalmente, com uma diversificada aama de máquinas de Cardiofitness e Musculação.

Poderá realizar o seu treino usufruindo de um moderno equipamento de Cardiofitness de última aeração, remodelado recentemente, estando as máquinas equipadas com televisores TFT com mais de 40 canais de TV.

Dirija-se ao Ginásio e experimente a nossa oferta sem qualquer compromisso.