

# O Sport

## CAMPANHA PARES

1 A 30.ABRIL

**40€/MÊS**

**INSCREVA UM AMIGO E USUFRUAM DE UMA  
MENSALIDADE ESPECIAL DURANTE 12 MESES! \***



Dedicámos o mês de Abril a uma campanha especial para os Sócios e seus familiares e amigos. Saiba todos os pormenores na Recepção do Clube.

## ACOMPANHE OS NOSSOS ATLETAS



Agora pode acompanhar os nossos atletas ainda com mais pormenor.

Além de poder consultar, no Site do GCP e na página de Fãs do Facebook, os resultados das nossas classes de formação e competição, e as exibições da representação, à entrada do Clube, tem agora também disponível, um espaço reservado para o efeito.

No passado ano de 2014, o GCP teve 98 Campeões Nacionais! Fique atento, pois o seu Clube é um Clube de Campeões e temos a certeza que tem orgulho em saber que faz parte desta família!



### GALA 2015

O Ginásio Clube Português vai realizar, pela 11ª vez consecutiva, a sua **Gala Anual no Centro Cultural de Belém no dia 17 de Maio de 2015...** (cont. pág.2)



### DICA SAUDÁVEL

**Proteína: Um amor sem fim.**

"Inscribi-me ontem no ginásio e já comprei a minha *Whey\**. Caso contrário estou a trabalhar para..." (cont. pág.3)

## EXERCÍCIO, SAÚDE E BEM-ESTAR.

Preparámos mais um **trimestre fantástico de actividades**. Agora que o sol está a começar a espreitar e a primavera a instalar-se, tem motivos de sobra para participar em todos os nossos eventos. Começamos já a meio do mês. No **sábado dia 11 de Abril**, o GCP vai participar na iniciativa da CML "Lisboa vai ao Parque" e vamos dinamizar na Tapada das Necessidades uma aula de Zumba (17h00) e de Yoga (18h00), neste magnífico espaço ao ar livre. Em **Maio, mês dedicado ao coração**, teremos como já vem sendo hábito, de forma gratuita, os **Rastreios do Risco de Doenças Cardiovasculares, feitos na Sede e na Piscina**. Os horários e dias dos Stands serão afixados no Clube mais perto da data. Esteja atento! Também inserido nesta temática, no dia **30 de Maio, a partir das 16h00**, o **Professor Carlos Rui Ferreira**

irá leccionar um **Workshop de Yoga**, que tal como já vem acontecendo nos anos anteriores, irá certamente esgotar as inscrições, que são limitadas.

**CONVIDE OS SEUS AMIGOS  
A PARTICIPAR CONSIGO  
NA VIDA DO CLUBE!**



## AULAS ABERTAS

**GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS**

*Zumba Yoga*

**11.ABRIL  
2 E 23.MAIO  
13.JUNHO**

TAPADA DAS NECESSIDADES  
(ENTRE ALCÂNTARA E A LAPA)

**17.00 - ZUMBA**

**18.00 - YOGA**

**25.ABRIL**

PARQUE EDUARDO VII

**11.30 - ZUMBA**

**APAREÇA COM OS SEUS AMIGOS!  
ESPERAMOS POR SI!**

## GALA 2015

O Ginásio Clube Português vai realizar, pela 11ª vez consecutiva, a sua **Gala Anual no Centro Cultural de Belém, no dia 17 de Maio de 2015**, em três sessões que decorrem às 11h00, 15h00 e 18h30. Este ano, estes espectáculos têm como tema o musical **Mamma Mia**. Vão ter a participação de mais de 40 classes e cerca de 1500 atletas, de todas as idades, a subir ao palco!

**UM ESPECTÁCULO A NÃO PERDER  
E PARA VER COM A SUA FAMÍLIA!**



## LIAG 2015

Nos dias **29, 30 e 31 de Maio** o Ginásio Clube Português vai organizar o **1º Torneio Internacional de Ginástica Acrobática** que decorrerá no Pavilhão Municipal do Casal Vistoso e que contará com os melhores ginastas nacionais e com a participação de ginastas internacionais.



## FÉRIAS DESPORTIVAS DE VERÃO



De **22 de Junho a 4 de Setembro** traga os seus filhos a participar nas **Férias Desportivas**. Oferecemos um programa aliciante e divertido que estimula e consolida o gosto das crianças pela prática desportiva! Este Programa é para crianças entre os 4 e 12 anos e inclui desde actividades aquáticas, capoeira, judo, danças, jogos populares e tradicionais, até visitas a monumentos e museus. Das **8h30 às 18h30** a diversão é certa, tanto na Piscina de Campo de Ourique, onde se realizam de manhã as actividades aquáticas, como na Sede do Clube no período da tarde.

## DICA SAUDÁVEL

**Proteína: Um amor sem fim.**

“Inscrevi-me ontem no ginásio e já comprei a minha *Whey*\*. Caso contrário estou a trabalhar para nada!”

Será realmente assim!? Precisaremos de gastar dinheiro em fórmulas preparadas para obter resultados? A resposta é lógica. Mas seremos assim tão vulneráveis ao poder da propaganda infundada, sem que esta traga benefícios reais!?

Passemos aos factos. **A proteína é a unidade mais funcional do organismo.** Em todos os metabolismos são necessárias proteínas e sem elas não sobreviveríamos. O exercício aumenta, de facto, as necessidades proteicas, tanto directamente, para repor a proteína e/ou glicogénio utilizado durante o

exercício, como posteriormente pela resposta anabólica que o exercício provoca. Será então lógico que **dependendo do tipo/volume/intensidade do exercício diferentes serão as necessidades proteicas.** Para um atleta de treino de força, as recomendações diárias variam entre 1,4-1,7g por Kg de peso corporal por dia, e para exercício de endurance 1,2-1,6g por Kg de peso corporal. São valores facilmente obtidos com uma alimentação controlada. Verifique se a sua alimentação é adequada em primeira instância, e se a *Whey* lhe traz reais benefícios ou se é apenas uma paixão ardente muito bem vendida. Fica a dica!

*\* Suplemento de proteína*



## AULAS DE HIDRO SÉNIOR, SIM OU NÃO?

**A água é um dos meios que mais facilita a continuação da prática de actividade física ao longo da vida.**

Quando as lesões e doenças osteoarticulares se instalam, o meio aquático é o que mais facilita, anulando o efeito da gravidade e diminuindo a carga sobre as várias articulações, **produzindo ao mesmo tempo uma sensação de relaxamento e bem-estar melhorando a qualidade de vida.**

Estas aulas são também um excelente mote para conviver com novas pessoas e desenvolver novas amizades, permanecendo socialmente activo.

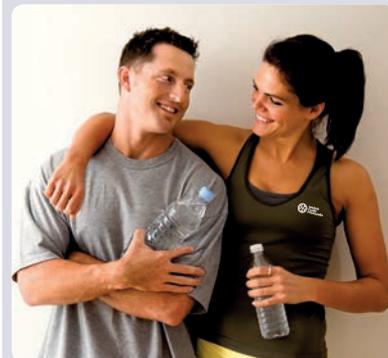
Na nossa piscina realizamos cerca de 18 aulas semanais, das quais 6 por intermédio de Juntas de Freguesias, enquadrando desta forma perto de 400 séniores numa prática activa, orientada e divertida.

**A resposta só pode ser uma... Claro que sim!**



## CAMPANHA ESPECIAL PARES

**DEDICAMOS O MÊS DE ABRIL A UMA CAMPANHA ESPECIAL PARA OS SÓCIOS E SEUS FAMILIARES E AMIGOS.**



Durante este mês, **convide um amigo ou familiar** para fazer um treino consigo, dê-lhe a conhecer o seu Clube e proporcione-lhe um momento de pura energia e diversão!

Depois, **inscreva-o como Sócio do Clube e beneficiem ambos da Campanha Especial Pares: 80euros/mês para ambos durante 12 meses** (40euros por SDD/mês por cada um).

Fazer exercício ao corpo e à mente por uma mensalidade tão especial, dá ainda mais vontade de partilhar o seu bem estar com quem mais gosta! Saiba todos os pormenores na Recepção do Clube.

**Não perca esta oportunidade!**



**NATAÇÃO**  
CURSOS INTENSIVOS  
• VERÃO •

22 a 26 Junho  
29 Junho a 3 Julho  
6 a 10 Julho  
13 a 17 Julho  
20 a 24 Julho  
27 a 31 Julho

...

2ª a 6ª feira  
09H30 > 11H30

## GOLFE. UMA MODALIDADE PARA TODOS, NO GCP.

Nesta entrevista vai ficar a conhecer um pouco mais sobre a modalidade de Golfe, através do testemunho do Professor Portas de Figueiredo - profissional do Clube desde 1980 - actual responsável pela área de Golfe do GCP. Esta modalidade é actualmente acessível a todos, tanto financeiramente como nos locais disponíveis para a prática. Venha experimentar.



Aula prática no Belas Clube de Campo.

### 1. Há quantos anos lecciona no GCP e por que modalidades já passou?

Foi em 1980 que comecei a orientar Classes Infantis, tendo posteriormente passado pelas modalidades de Acrobática e Trampolins. Houve depois uma transição para leccionar Classes de Representação e Pré Representação: Águas-Livres, Especial Homens, Especial Raparigas (Mãe d'Água) e Pré Especial Raparigas. Em 2007, foi-me proposto que passasse a coordenar e treinar a modalidade de Golfe, o que faço até hoje com a maior satisfação e empenho.

### 2. Como caracteriza a evolução do Clube ao longo destas décadas como professor?

Como professor testemunhei a construção da 2.ª fase, que a todos possibilitou oferecer

ainda mais e melhores condições de trabalho. Como em todas as instituições, também o GCP passou por um período menos bom que felizmente foi superado com muito êxito pelas recentes direcções.

### 3. Como e quando surgiu a modalidade de Golfe no GCP?

A partir de 95/96, Francisco Duarte e alguns amigos, que treinavam no então recente Driving Range do Jamar, foram aglutinando jogadores à volta da Secção de Golfe. Foi na continuidade desta dinâmica que o Ginásio Clube Português se filiou na Federação Portuguesa de Golfe no ano 2000. Em 2004 e até 2007, os praticantes passaram a ter acesso a aulas, aos Sábados, com o prof. Mário Jorge Silva que também apoiava a organização dos torneios e a gestão de handicap.

### 4. Como funciona actualmente esta modalidade no Clube?

Existem várias ofertas:

Espaço Golfe - Junto ao Ténis e durante a semana, onde os praticantes podem, em condições adaptadas, receber apoio técnico específico.

Belas Clube de Campo - aulas práticas de putt, jogo curto e voo de bola (2 a 3 vezes por mês, ao fim de semana)

Aulas de Campo - Normalmente no Campo da Aldeia dos Capuchos, na Costa de Caparica.

Torneios - O GCP organiza oito torneios anuais para os sócios e convidados.

### 5. Praticar Golfe é acessível hoje em dia?

Muito acessível. Ao contrário do que geralmente se pensa, existem equipamentos a preços reduzidos e, muitos campos, já oferecem anuidades e preços por volta ao Green bastante acessíveis.

### 6. Qual o feedback que os Golfistas lhe dão sobre a prática de Golfe?

O Golfe é entusiasmante e a maior parte das vezes é adoptado como modalidade para toda a vida. A grande virtude do golfe é que alia a melhoria da condição física e mental ao prazer de usufruir de paisagens e ambientes muito bonitos, em estreita ligação com a fauna e a flora.

### 7. Por fim, onde e quando podem os Sócios do Clube experimentar uma aula gratuita?

Todos os interessados o podem fazer, bastando para isso dirigirem-se à recepção ou enviar um e-mail para [golfe@gcp.pt](mailto:golfe@gcp.pt).



Espaço Golfe GCP (junto ao Ténis).