



O Sport



**Verão
2015**
sem desculpas!

**Apenas
45 euros
Mês**
**1. Julho
a 31. Agosto**



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

CAMPANHA VERÃO 2015

Não só porque é Verão, mas principalmente, porque os cuidados com a saúde devem ser constantes, aproveite esta oportunidade fantástica.

De 1 de Julho a 31 de Agosto a Oferta GCP é irrecusável: Isenção de Joia de Inscrição e Mensalidade Livre Trânsito Total por apenas €45!*

Usufrua de um diversificado Mapa de Aulas e ainda de Avaliações de Condição Física e Treinos acompanhados, completamente Gratuitos, durante todo o ano!

Não há desculpas.

ESPERAMOS POR SI!

*Campanha exclusiva a novos praticantes. Valor mensal aplicável durante o primeiro ano de adesão para inscrições em LT Gold (12 meses SDD).



GINÁSIO NA WG HELSINQUIA 2015

O Ginásio Clube Português vai estar presente de 12 a 18 de Julho, na 15ª Gymnaestrada Mundial - Helsinquia 2015,... (cont. pág.2)



DICA SAUDÁVEL Sementes de Chia

As sementes de chia são constituídas por um terço de proteínas e um terço de fibra solúvel dietética. O restante terço... (cont. pág.3)

EXERCÍCIO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Mais uma época que está prestes a terminar e para o fazermos da melhor maneira, preparámos para sábado, **dia 4 de Julho, uma Maratona de Bike com a duração de 3 horas.** A aula começa às 10h00 e as inscrições, para Sócios e convidados, são feitas na recepção do Clube. Aceite este desafio e venha pedalar connosco!

Durante este mês de Julho, dias 4 e 25, continuaremos com as aulas de Zumba e Yoga no Jardim da Tapada das Necessidades a partir das 17h00. Contamos com a sua presença, neste espaço tão agradável da Cidade de Lisboa.

Lembramos que o GCP continua 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 à sua espera.

O “Horário de Verão” entra em vigor a partir de dia 20 de Julho e funcionará até dia 31 de Agosto, com uma variedade de aulas e horários cada vez mais alargada e feitos sempre a pensar em si e no seu bem-estar.

Este ano, a época 2015/2016, inicia-se logo no primeiro dia de Setembro. Poderá consultar os novos horários, muito em breve, na recepção do Clube e no site www.gcp.pt.



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

CLUBE OXIGÉNIO: GCP OUTDOOR

As **atividades outdoor** são uma referência na sociedade actual, na busca de uma vida mais saudável e de um estilo de vida mais ecológico.

O **Clube Oxigénio do GCP** é o núcleo dedicado a estas atividades, que incluem **passeios pedestres** (pequenas caminhadas e caminhadas) por diferentes regiões do país, **passeios culturais** por zonas históricas e diversas **visitas guiadas** a museus e monumentos históricos dentro e fora da Cidade de Lisboa. **Mais recentemente, o O2 atravessou fronteiras**, incluindo destinos para lá de Portugal, como a Croácia, Galiza, Picos da Europa e já outros tantos estão planeados.

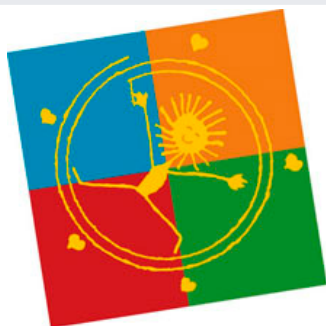
O Clube O2 está aberto a Sócios e Não Sócios e pode solicitar toda a Programação enviando email para:

clubeoxygenio.gcp@gmail.com

ADVENTURE-SE!

GINÁSIO NA WG HELSINKI 2015

O Ginásio Clube Português vai estar presente de 12 a 18 de Julho, no maior evento desportivo do mundo, **15ª Gymnaestrada Mundial - Helsínquia 2015.**



**15th WORLD
GYMNAESTRADA
2015 HELSINKI**

Make the earth move



Este evento que se realiza de 4 em 4 anos, sob a égide, da Federação Internacional de Ginástica, tem cinco tipos de apresentações: **Blocos de Interior**, onde o GCP vai estar presente com **GyMagic Girls** (Especial Raparigas e Rítmica de Grupo), **The World lives as one** (Especial Homens, Mimanu, Dança Jazz/Contemporânea e TeamGym), **Fuel the energy** (Mixappeal, Imagens, Anankê e Rítmica de Competição); **Apresentações de Cidade - Until you have fun** (Descompasso e Passo a Passo); **Noite Nacional - Portugal/Brasil** (onde todas as nossas classes irão participar). **A Gala da Federação Internacional de Ginástica** reúne as melhores classes de todo o mundo, em representação de 18 países e onde o GCP **terá as classes Mãe d'Água e Ponto Zero.**

O GCP estará presente com 228 ginastas e treinadores num total de 1050 representantes da Delegação Portuguesa.

Acompanhe os nossos atletas visitando a nova página de Facebook do GCP: **GINÁSIO GCP GYMNAESTRADA MUNDIAL.**

DVD E FOTOGRAFIAS GALA 2015 JÁ À VENDA!



O nosso Sarau de Gala é um marco na vida desportiva do Clube.

Assim, **para que possa relembrar todos os momentos, disponibilizamos um DVD do espetáculo e fotografias de todas as sessões da Gala** (11h00, 15h00 e 18h30).

Sócios, atletas, familiares e amigos poderão comprar o DVD e ver todas as fotos na Recepção do Clube.

DICA SAUDÁVEL

Sementes de Chia

As sementes de chia são constituídas por um terço de proteínas e um terço de fibra solúvel dietética. O restante terço é constituído por ácidos gordos essenciais, com uma concentração de dois terços de ácido gordo omega-3, antioxidantes, ferro, magnésio e outras vitaminas e minerais, como o cálcio, para além de não conter glúten. A semente de chia absorve mais de 9 vezes o seu peso em água, **retarda a digestão e consequentemente a libertação de açúcares no organismo, além de proporcionar uma prolongada saciedade.**

Muitos praticantes de corridas de longa distância consomem sementes de chia regularmente, uma vez que esta **melhora a hidratação, aumenta a resistência muscular e é efetiva na prevenção e recuperação de lesões**, beneficiando o rendimento desportivo. O gel das sementes da chia cria uma

barreira entre as enzimas e os hidratos de carbono levando a uma digestão lenta dos hidratos de carbono em açúcar/glicose o que permite fornecer energia aos músculos por um período de tempo mais prolongado, aumentando o tempo em exercício.

Ingerida no pequeno-almoço ou antes das refeições, a chia pode reduzir a vontade de comer, o que a torna ideal em dietas para perda de peso. Além de misturada em água, a chia também pode ser adicionada a outros líquidos saudáveis, incluindo sumos naturais e sopa.



A PISCINA EM NÚMEROS

1903 foi o ano em que o Real Ginásio Clube criou a 1ª aula de natação, tendo em 1906 organizado a 1ª prova de Natação em Portugal (Meia-milha no Alfeite).

2009 foi o ano em que o Ginásio Clube Português, iniciou a gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique. Antes da nossa gestão, existiam em média 500 utilizadores, **hoje em dia, temos cerca de 2800**

utentes inscritos em aulas regulares, dentro dos quais 235 são bebés até aos 36 meses, 75 Utilizadores livres em Livre Trânsito e uma média de 1100 Utilizações avulso mensais.

Os nossos utentes têm disponíveis 235 Classes. Funcionamos 85 horas semanais de 2ª a domingo. Contamos com 24 Professores com Título Profissional, com experiência e qualidade.

Por época enquadrámos em média 600 crianças do 1º Ciclo

num projecto organizado pela Câmara Municipal de Lisboa, como actividade Curricular (12 aulas por turma), culminando com 4 Festivais.

São ainda enquadradas 130 crianças (aula de 1X por semana) **ao longo da Época do Centro de Apoio à Família** da responsabilidade da Junta de Freguesia de Campo de Ourique.

Prestamos serviço gratuito a 3 instituições e alguns utentes individuais com deficiências diversas, envolvendo 19 utentes e 3 Técnicas.

Estes são apenas alguns números que demonstram o nosso crescimento, em prol das necessidades dos nossos utentes e entidades, nunca esquecendo a nossa responsabilidade social. O resultado aqui mencionado, apenas é possível pela confiança depositada na nossa gestão por todos os seus utilizadores (entidades e utentes).

Por isso, **MUITO OBRIGADO!**



BABY GYM. GINÁSTICA PARA OS MAIS PEQUENOS.

O Baby Gym proporciona momentos de ginástica aos “mais pequenos atletas” do Clube: bebés entre 1 e 3 anos. Para sabermos mais sobre esta modalidade, em que fomos pioneiros, entrevistámos a Professora Rita Guerreiro.

1. Há quanto tempo iniciou o Baby Gym no GCP e desde quando é professora?

Sou professora desde o ano 1994 e lecciono aulas de Babygym no GCP desde 2001. Já dei aulas de ginástica a atletas de todas as idades, mas é no Babygym que obtenho a maior satisfação pessoal.

2. Como descreve as actividades desenvolvidas na Classe?

O principal objectivo destas aulas é o desenvolvimento físico, intelectual, emocional e social dos nossos pequenos ginastas, de uma forma harmoniosa e ao ritmo de cada um. Estas aulas visam preparar a criança para “o mundo lá fora”. As actividades incluem um circuito gímico onde realizam exercícios como o trepar, o rastejar, o rolar, saltar, etc, ajudando assim no desenvolvimento da sua motricidade de base e também na sua motricidade fina. Realizam também exercícios socio-afectivos, ajudando-as assim a interagirem umas com as outras, ou seja, a viver em sociedade. As aulas de Babygym têm uma grande componente lúdica. Aqui aprende-se brincando.

3. Quais os benefícios de se iniciar a prática de ginástica tão pequenino?

Um dos grandes benefícios é ganhar o gosto pela actividade física e criar hábitos de prática

lução/crescimento dos seus filhos, estas aulas permitem-lhes passar um tempo de qualidade e muito agradável juntos, de uma forma descontraída, alegre e divertida.



Alegria e boa disposição garantida

5. O que gostam mais de fazer nas aulas os pequenos ginastas?

Os pequenos ginastas adoram saltar no trampolim, acho que é dos exercícios que a maioria das crianças elege como o preferido. Adoram correr, brincar com bolas e fazer “cambalhotas”, replicando-as geralmente em casa.

desportiva para sempre. Estes pequenos ginastas começam desde cedo a associar a palavra ginástica a uma actividade divertida e prazerosa.

Esta actividade ajuda as crianças a perder medos e a ganharem confiança, a descobrirem soluções para ultrapassarem obstáculos e melhora o relacionamento com os seus pares.

4. Qual o feedback dos pais sobre o desempenho dos bebés e sobre as aulas?

O feedback dos pais é muito positivo. Além de verem a evo-

6. A classe Baby Gym faz a sua apresentação anual na Gala GCP. Como se preparam?

Sim, todos os anos estes pequenos atletas fazem a sua primeira ou segunda (se for o 2º ano de Babygym) actuação em palco. Nos anos anteriores a apresentação do BabyGym baseava-se num circuito gímico, onde eram apresentados alguns dos exercícios que são treinados nas aulas. Este ano a escolha recaiu num esquema de pais e filhos, com exercícios de 2 a 2, onde os pais faziam pequenas acrobacias com os seus filhos.

BENEFÍCIOS DE SER SÓCIO GCP

Seguindo o lema “O bem-estar do Sócio é a nossa Missão!”, o GCP reúne um leque de Parceiros que disponibiliza condições especiais na aquisição de produtos e serviços a todos os Sócios do Clube. Consulte o nosso site www.gcp.pt e saiba todos os pormenores.