



**PÁG. 2**

**110 CAMPEÕES**

O ano de 2015 foi, de facto, um ano de grandes resultados desportivos para o GCP. 110 Campeões Nacionais, distribuídos por...



**PÁG. 3**

**DICA SAUDÁVEL  
O ZINCO**

Agora que chegou o Inverno, não é de mais recordar que, o mineral Zinco tem um papel fundamental...

# O Sport

## JANEIRO 2016

É tempo para mais Força  
e mais Energia!

€45/mês  
Inscrição Individual\*

€40/mês  
Inscrição Pares\*

Esperamos por si. E traga um amigo consigo!

## EXERCÍCIO, SAÚDE E BEM-ESTAR

Já estamos em 2016 e vamos começar em força já no próximo dia **16 de Janeiro, com mais uma Mega Aula de Treino Funcional às 10h30** no 5.º piso. Os Professores Ana Esteves, Domingos Fradinho, Joana Pacheco e Margarida Leite, estão a preparar uma aula fantástica, que não vai querer perder.

No dia **27 de Fevereiro, vamos ter a 4ª edição do Social 4Fun, Workshop na área das Danças Sociais**, que a exemplo das 3 edições anteriores, vai por 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. Marque já na sua agenda e traga os seus amigos, **das 16h30 às 18h00 nos ginásios 51 e 52**. Os nossos Professores esperam por si!

Em Março, vai realizar-se a **7ª Edição do Seminário, Desporto, Saúde e Cidadania dedicado ao nosso projecto**

**Sports4all - Desporto Para Pessoas Extraordinárias.** Iremos trazer preletores de referência e temáticas muito interessantes.  
**Ao longo destes 3 meses o Clube da Corrida vai continuar a participar em**

**diversas provas emblemáticas tais como: Corrida do Fim da Europa, 20km Cascais-Lisboa e 1/2 Maratona de Lisboa.**  
Contamos consigo e com os seus amigos nas nossas actividades.



“ Contamos consigo e com os seus amigos nas nossas actividades. ”

## 110 CAMPEÕES

O ano de 2015 foi, de facto, um ano de grandes resultados desportivos para o GCP. **110 Campeões Nacionais**, distribuídos por 11 modalidades: Esgrima, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística Feminina e Masculina, Ginástica Rítmica, Judo, Natação, Shorinji Kempo, Teamgym, Tiro e Tiro com Arco.

A nível internacional obtivemos o título de **Campeões da Europa de Ginás-**

**tica Acrobática, no escalão 12-18 anos, em Pares Mistos**, com os ginastas Bruno Rafael/Beatriz Figueiredo. Estes resultados só foram possíveis devido ao empenho e dedicação de todo o corpo técnico alicerçado na vontade e querer de cada um dos atletas e suportado pelo excelente acompanhamento das suas famílias. É com uma palavra de agradecimento a todos, que vos desejamos um Feliz 2016.

## JANEIRO 2016 É TEMPO PARA MAIS FORÇA E MAIS ENERGIA!

Queremos que este seja o seu ano! O ano em que vai ter a oportunidade de iniciar uma vida mais saudável começando por dedicar parte do seu tempo à prática de exercício físico.

Assim, em Janeiro poderá aderir ao **Clube com Oferta de Joia de Inscrição e Mensalidade Livre-trânsito Gold (Cardio Fitness e Musculação + Aulas de Grupo) por apenas €45!\***

Contudo, a oferta não termina aqui! **Se trazer um amigo consigo e se, se inscreverem juntos, poderão usufruir da Campanha Pares: €40/mês/cada!\***

Não deixe de aproveitar esta oportunidade e usufrua ainda de Avaliações de Condição Física e Treinos Acompanhados completamente Gratuitos durante todo o ano!

ESPERAMOS POR SI.  
E TRAGA UM AMIGO CONSIGO!



\*Campanha exclusiva a novos praticantes. Valor mensal aplicável durante o primeiro ano de adesão para inscrições em LT Gold 12 meses Sdd. Campanha Pares = €40/mês/por pessoa (compromisso conjunto).

“ É com uma palavra de agradecimento a todos, que vos desejamos um Feliz 2016. ”

## DICA SAUDÁVEL O ZINCO

Agora que chegou o Inverno, não é demais recordar que, o mineral Zinco, tem um papel fundamental na manutenção da saúde do sistema imunitário. O zinco é importante tanto na síntese de células imunológicas como na sua acção de defesa contra vírus, bactérias e fungos, a redução do zinco plasmático conduz a maior sensibilidade para a contracção de inflamações e infecções.

Esta redução pode ocorrer devido a treinos longos e/ou intensos, à redução da sua ingestão (dieta) ou à combinação de ambas – situação vulgar. **O zinco é amplamente encontrado em alimentos de origem animal, ligado às proteínas. Pode ser encontrado, também, nos frutos secos e leguminosas.** Os cereais são fontes pobres deste mineral.

A suplementação de zinco pode ser benéfica em situações de treino intenso e/ou prolongado, com o objetivo de minimizar os efeitos do exercício ou durante restrições energéticas (dietas). No entanto, a suplementação deve ser bem supervisionada e não podem ser recomendadas doses excessivas (acima de 40 mg/dia) por período prolongado. A recomendação dietética diária de zinco para adultos é de 8 mg/dia para mulheres e 11 mg/dia para homens.



“ O zinco é importante tanto na síntese de células imunológicas como na sua acção de defesa contra vírus, bactérias e fungos. ”

## NUNCA É TARDE PARA APRENDER A NADAR!



**Aprender a nadar ou aperfeiçoar as técnicas de nado** é algo que muitos dizem já ser tarde para o fazer. No entanto, podemos afirmar o contrário. É um desafio possível para todos! Basta querer para o poder fazer. Não se acomode, consulte-nos, dando a primeira braçada neste sentido.

**A nossa Piscina tem aulas de aprendizagem e aperfeiçoamento, para todas as idades, incluindo a sua!** Para além de uma questão de segurança e sobrevivência quando expostos ao meio aquático, a Natação é uma das actividades desportivas mais completas e recomendadas no sentido de perdas calóricas, do desenvolvimento

muscular equilibrado e da recuperação de algumas lesões músculo-esqueléticas.

**As vantagens da natação são enormes: ausência de impacto, trabalho equilibrado entre membros e lateralidade, melhora a postura, as capacidades aeróbicas, a flexibilidade e requer um elevado consumo energético.**

“ Junte-se a nós e venha dar umas braçadas! ”

## MOMENTOS HISTÓRICOS

A primeira Acta do Gymnasio Clube Portuguez foi lavrada a 18 de Janeiro de 1875, aonde, entre outros temas da Reunião foram discutidos os valores da Jóia e da Quota Mensal. No acervo documental do Arquivo Histórico do Ginásio Clube Português, um dos mais singulares documentos é a primeira quota passada e assinada pelo seu Fundador e ilustre professor de Ginástica, Luís Maria de Lima da Costa Monteiro, ao Sócio Nº1, Carlos Eduardo Manhony, aonde é possível verificar que o montante global da Jóia e da Quota são de 1.500 réis.



**Arquivo Histórico Ginásio Clube Português. Livro Real Gymnasio Club. Fundado em 1875. Programmas. (1875 a 1924).**

## O CLUBE PERGUNTA, OS SÓCIOS RESPONDEM... O QUE GOSTA MAIS NO SEU CLUBE?



**ANA  
RUTE  
FIGUEIRAS**  
(38 ANOS)

SÓCIA DESDE AGOSTO 2014  
"De poder fazer exercício físico em horário simultâneo com as minhas filhas!"



**CAROLINA  
NEVES  
DIAS**  
(13 ANOS)

SÓCIO DESDE AGOSTO 2011  
"Bom ambiente, ótimas condições, pessoas muito simpáticas e prontas a ajudar. Sinto-me em casa!"



**FERNANDA  
ALEXANDRE**  
(46 ANOS)

SÓCIA DESDE NOVEMBRO 2010  
"O profissionalismo e dedicação dos professores na Sala de Exercício. Em especial destaque, todo o trabalho, empenho e dedicação que a equipa técnica da Sala desenvolveu com o meu treino, pois sou um caso especial por motivos médicos!"



**JOÃO  
MARIA  
GONÇALVES**  
(70 ANOS)

SÓCIO DESDE AGOSTO 2007  
"Ótimas instalações, excelente atendimento, excelentes professores e horários variados!"



**JOSÉ  
MANUEL  
COELHO**  
(63 ANOS)

SÓCIO DESDE OUTUBRO 1985  
"Gosto do espírito familiar que existe neste ginásio, sem descuidar a simpatia e profissionalismo do seu pessoal!"



**LARA  
D'ALESSANDRO**  
(43 ANOS)

SÓCIA DESDE OUTUBRO 2013  
"Tudo! Toda a envolvente entre o profissionalismo dos professores e staff, bem como, o ambiente que nos rodeia. É acima de tudo um ginásio "bem português". Eu e a minha filha adoramos o Ginásio Clube Português!"



**MANUEL  
REVEZ  
CANDEIAS**  
(14 ANOS)

SÓCIO DESDE SETEMBRO 2015  
"Desde que estou no GCP sinto-me perfeitamente em casa. Boas instalações, boa equipa de trabalho!"



**RITA  
SILVA**  
(39 ANOS)

SÓCIA DESDE JANEIRO 2010  
"Gosto de um ambiente mais familiar e menos comercial, que espero que não se perca. Gosto do Hatha Yoga e da Sauna com o seu enorme charme dos anos 40!"



**SARA  
SEQUEIRA  
RAPOSEIRO**  
(16 ANOS)

SÓCIA DESDE FEVEREIRO 2010  
"Para mim o Ginásio é como uma segunda casa. Não podia estar mais agradecida por todo o apoio que me tem sido dado ao longo destes 6 anos."

# Aqua Yoga

## Já experimentou?

Janeiro 10 e 24  
Fevereiro 07 e 21  
Março 06 e 20  
Abril 03 e 17  
Domingos pelas 12h00



Informações e inscrições: Recepção da Piscina de Campo de Ourique  
piscina@gcp.pt | T. 21 386 95 41