



**PÁG. 2
OPEN
INTERNACIONAL
DE TEAMGYM**
Durante o ano de 2016 o
Ginásio Clube Português
vai organizar, com...



**PÁG. 3
ALIMENTAÇÃO
E SISTEMA
IMUNOLÓGICO**
Em Março começa a Primavera
e expomo-nos mais ao ambiente,
pelo que é necessário...

O Sport

Campanha Pares 1 a 30 Abril

**40€
MÊS**



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

**Inscreva um amigo e usufruam
de uma mensalidade especial
durante 12 meses!***

* Inscrição válida por 12 meses para LT GOLD SDD, 40€/pessoa para inscrições de 1 a 30 de abril, com angariação de um novo Sócio/Praticante. Equivale a um desconto de 20% em relação ao preço actual.

Clube da Corrida GCP



“Ao longo destes meses, o Clube da Corrida estará sempre activo e vai participar em 11 Provas de Corrida. Inscreva-se no nosso Clube da Corrida. Contamos consigo!”

EXERCÍCIO, SAÚDE E BEM-ESTAR

A Primavera chegou, os dias já são maiores e a vontade de participar em todos os nossos eventos vai certamente crescer com a oferta que temos para estes próximos 4 meses. Começamos já a meio do mês e no **sábado, dia 16 de Abril**, pelas 14h00, no Auditório da Escola Secundária Passos Manuel, vamos ter o nosso **Seminário sobre “Desporto, Saúde e Cidadania”** que já vai na 7ª edição.

Este ano, a temática vai incidir sobre o Projecto **“Sports4All, Desporto Para Pessoas Extraordinárias”**. Já em **Mai**, mês dedicado ao coração, teremos como já vem sendo hábito, os **Rastreios do Risco de Doenças Cardiovasculares**, feitos na Sede e na Piscina, de forma gratuita. Também inserido nesta temática, no dia **14 de Maio**, a partir das 16h00, o Professor Carlos Rui Ferreira irá leccionar um **Workshop de Yoga Teórico/Prático**, que tal como já vem acontecendo nos anos anteriores, irá certamente esgotar as inscrições, que são limitadas. No dia **21 de Maio** às 10h00, vai ter início a tão aguardada **Maratona de Bike**, com a duração de 3 horas. Todos os professores desta modalidade estão à sua espera e as inscrições são limitadas. A finalizar a nossa época desportiva, teremos no dia **2 de Julho** a **Mega Aula de Cardio-Power**, que se vai realizar às 10h30 nos ginásios do 5º piso. Ao longo destes meses, o Clube da Corrida estará sempre activo e vai participar em 11 Provas de Corrida. Para mais informações sobre o Clube da Corrida subscreva a nossa Newsletter no site do GCP.

Contamos consigo!

OPEN INTERNACIONAL DE TEAMGYM

Durante o ano de 2016 o Ginásio Clube Português vai organizar, com o apoio da C.M. Lisboa e da FGP no Pavilhão Municipal do Casal Vistoso, o **Open International de TeamGym**, nos dias 29 e 30 de Abril e 1 de Maio.

O TeamGym é a mais recente modalidade competitiva da Federação Internacional de Ginástica, onde as equipas exibem habilidades gímnicas

em três disciplinas diferentes: Saltos de Mini Trampolim, Tumbling e Solo. Já estão inscritas equipas norueguesas, inglesas e francesas, estando reunidas as condições para um grande momento desportivo, dada a beleza e espectacularidade da modalidade.

Entre 1 e 3 de Julho e em Ginástica Acrobática, iremos organizar o **2º Torneio Internacional de Ginástica Acrobática de Lisboa (LIAG)** que depois do grande sucesso da primeira edição, esperamos atingir tão bons resultados ou melhores do que na edição passada!

CAMPANHA PARES ABRIL 2016



Com o aproximar do bom tempo, o Ginásio Clube Português oferece aos seus Sócios a possibilidade de fazer exercício físico por mais 12 meses reduzindo a sua mensalidade em 20% (tendo em conta o valor do Cartão Gold). Para tal, basta angariar um novo Sócio e inscreverem-se por 12 meses, usufruindo os dois de um valor de inscrição mensal de apenas 40€/cada*. Não deixe de aproveitar esta oportunidade e usufrua ainda de Avaliações de Condição Física e Treinos acompanhados completamente gratuitos durante todo o ano.

Traga um amigo e inscreva-se já na nossa Campanha Pares!

ESPERAMOS POR SI!

* Campanha exclusiva a Sócios que angariem um novo Sócio, sendo o valor aplicável durante o primeiro ano de adesão para inscrições em LT Gold 12 meses SDD (compromisso conjunto).



“OPEN INTERNATIONAL DE TEAMGYM, nos dias 29 e 30 de Abril e 1 de Maio.”

DICA SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO E SISTEMA IMUNOLÓGICO

Em Março começa a Primavera e expomo-nos mais ao ambiente, pelo que é necessário ter cuidados acrescidos com o sistema imunológico.

Para aumentar o sistema imunológico, prevenindo o desenvolvimento de algumas doenças e ajudando o corpo a recuperar das que se manifestaram, todos sabemos que é importante comer mais alimentos fonte de vitamina C, como laranja, limão e tangerina.

No entanto, hoje sabemos que, devemos acrescentar à vitamina D:

- Evitar o consumo de alimentos enlatados, pré-preparados e cheios de conservantes químicos;
- Praticar exercício físico regularmente;
- Ficar exposto ao sol no início da manhã.

A sensação de bem-estar produzida pela actividade física regular fortalece a imunidade e a exposição regular à luz solar, devido à síntese da vitamina D.



ALIMENTOS QUE AUMENTAM O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Alguns exemplos de alimentos que ajudam a aumentar a imunidade baixa são:

- Alho;
- Cenoura;
- Tomate;
- Nozes;
- Castanha do Pará.

Estes alimentos aumentam o sistema imunológico, pois fornecem os nutrientes necessários para a produção das células de defesa.

“ A sensação de bem-estar produzida pela actividade física regular fortalece a imunidade. ”



PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE ÉPOCA 2016/2017

Renovações e Novas Inscrições

Começamos por agradecer a todos os que ao longo dos últimos anos têm confiado no Ginásio Clube Português e na sua gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique.

Hoje em dia, chegamos a mais de 2.500 pessoas no ensino, aperfeiçoamento, saúde e bem-estar.

Para que não perca a oportunidade de continuar ou de iniciar as actividades aquáticas connosco, é importante colocar na sua agenda a anotação de que deve contactar a nossa Recepção no fim de Maio, para ter conhecimento

das datas das inscrições ou renovações. Fazemo-lo sempre em 3 fases distintas, das quais 2 são de prioridade para os utentes inscritos na presente época:

- 1ª fase** – renovação de utentes, que permanecem no mesmo horário e nível;
- 2ª fase** – renovação de utentes que alterem o seu nível ou pretendam alterar o horário;
- 3ª fase** – novas inscrições.

Porque queremos contar consigo, não deixe passar esta oportunidade!



MOMENTOS HISTÓRICOS

Segunda feira 1.º de Fevereiro de 1875
às 8 horas da noite

Reunião para a aprovação dos estatutos do
GYMNASIO CLUB de que V. S.ª é digno Socio.
196, RUA DOS FANQUEIROS, 2.º

Arquivo Histórico do Ginásio Clube Português. Correspondência. 1875. Convocatória para a Reunião da aprovação dos Estatutos do Gymnasio Club.

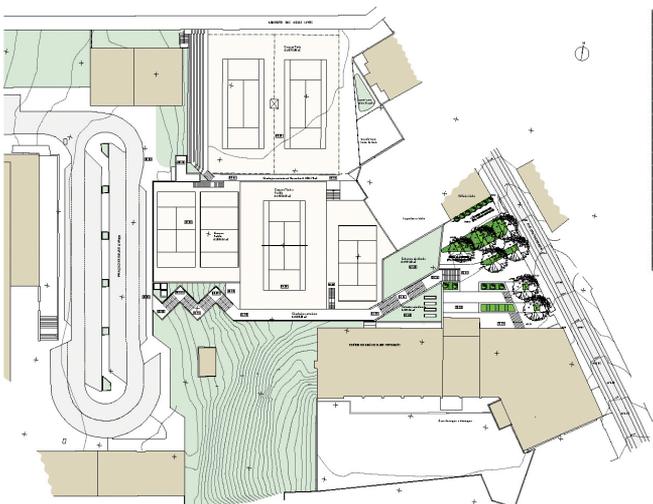
Decorria o ano de 1875 quando foram expedidos os convites dirigidos aos Sócios do Gymnasio para a Reunião de Aprovação dos seus primeiros Estatutos marcada a 1 de Fevereiro na Rua dos Fanqueiros. A discussão dos estatutos do Gymnasio Clube Português era de enorme importância para o exercício eficaz da Associação, mas particularmente para o estabelecimento da natureza da associação e os seus propósitos centrais. Em 1881, os Estatutos do Ginásio Clube Português indicam que têm por fim “a educação phisica dos associados pelo estudo e prática de exercícios gymnasticos adequados ao desenvolvimento e conservação do seu organismo”.

NOVO PARQUE DE ESTACIONAMENTO, CAMPOS DE PADEL E GINÁSIO DE GINÁSTICA ACROBÁTICA.

O novo Parque de Estacionamento e outras infraestruturas desportivas do Ginásio Clube Português, estão na fase final de licenciamento na Câmara Municipal de Lisboa. Iniciámos agora o processo de consulta de empreitada de construção e esperamos muito brevemente podermos começar a obra. Este projecto é estruturante para o nosso Clube e acreditamos que irá ser uma mais valia significativa para o crescimento e desenvolvimento do Ginásio Clube Português.

Vamos num futuro próximo, ter um Parque de Estacionamento com 200 lugares, 3 campos de Padel e um Ginásio para a Ginástica Acrobática com mais de 500 m².

Este é um novo desafio para este Clube que completou agora 141 anos e que se quer sempre rejuvenescido e actualizado, com o objectivo de melhorar os serviços aos seus associados.



Alegria
wellness
& spa

Um oásis de sensações

Venha conhecer-nos!

📍 Praça Ginásio Clube Português, 1
1250-111 Lisboa

☎ 213 854 963

📞 967 218 132 | 967 218 139

✉ alegriawellness@gmail.com

🌐 www.alegriagroup.pt

