



**PÁG. 2  
VENHA  
"EXPERIMENTAR"!**

O GCP continua a ter uma grande e variada oferta desportiva. Sem qualquer obrigatoriedade ou...



**PÁG. 3  
LIMPEZA DE FIM  
DE VERÃO**

Durante o Verão andamos mais descontraídos, vamos de férias, relaxamos da sobrecarga do ano inteiro e, por isso,...

# O Sport

## Campanha Especial Pares 1 a 31 Outubro

**40€  
MÊS**



**Inscreva um amigo e treinem  
por apenas 40 Euros/mês\*!**

 **GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**

\* Oferta válida durante os primeiros 12 meses para ET GOLD SDO (40 euros /pessoa), para Sócios que inscrevam um amigo de 1 a 31 de Outubro 2016. Equivale a um desconto de 20% em relação ao preço actual. A campanha pressupõe a permanência de ambos os Sócios no Clube durante 12 meses.

## MUITA ACTIVIDADE NO GCP!

Iniciámos no passado dia 5 de Setembro mais uma época desportiva, que trouxe algumas novidades, nomeadamente na oferta das aulas de grupo. Assim, para além de alguns ajustes de horários, temos **mais 3 novas aulas na nossa oferta semanal:**

**Localizada**, num novo horário, 2ª e 4ªF das 07h30 às 08h15 com a Professora Carla Moreira; **Pilates**, 3ª e 5ªF das 08h30 às 09h15 com a Professora Teresa Cunha e a nova modalidade de **Keep Fit**, às 4ªF das 12h30 às 13h30, com a Professora Rosário Pintassilgo.



Iremos continuar a dinamizar ao longo de toda a época desportiva, **Workshops e Megas Aulas de Grupo, abertas e de acesso gratuito aos Sócios e convidados.**

O **Clube da Corrida do GCP**, cada vez mais dinâmico e abrangente, continuará a participar com regularidade nas várias provas emblemáticas que se vão realizar ao longo de toda a época. Visando um acompanhamento mais personalizado e específico, **poderá recorrer ainda aos nossos Programas Especiais:** Gestão e Controlo de Peso, Obesidade Infantil e Reabilitação Cardíaca.

**Poderá usufruir também dos serviços**



**gratuitos da nossa Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT)**, e se ainda não o fez, faça uma (re)avaliação da sua condição física.

Paralelamente na nossa Sala de Exercício terá à sua espera uma equipa de profissionais qualificados e motivados para o ajudar a alcançar os seus objectivos.

“ **Novas aulas na nossa oferta semanal.** ”



## VENHA EXPERIMENTAR!

O GCP continua a ter uma grande e variada oferta desportiva.

**Sem qualquer obrigatoriedade ou custos, mas com a certeza que vai gostar, venha conhecer o Clube e experimentar uma ou mais das inúmeras modalidades/disciplinas desportivas.**

**Ginástica:** do Baby Gym até às classes para idades mais avançadas; da competição (acrobática, artística feminina

e masculina, rítmica e teamgym) à representação (com inúmeras opções); com grupos estruturados por níveis de desempenho e/ou escalão etário.

**Danças:** clássica, jazz, contemporânea e hip hop.

**Desportos de combate e artes marciais:** aikido, capoeira, jogo do pau, judo, karate shotokan e shorinji kempo.

**Outros desportos individuais:** Ténis, Tiro e Tiro com Arco.

**Desportos coletivos:** Futebol e Voleibol (feminino).



“ O GCP continua a ter uma grande e variada oferta desportiva. ”

## CAMPANHA PARES PARA SÓCIOS

Dedicámos o mês de Outubro a uma campanha especial para 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 (40 euros/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!**



\* Oferta válida durante os primeiros 12 meses (40euros/mês por cada um), para Sócios que inscrevam um amigo de 1 a 31 de Outubro 2016.

A campanha pressupõe a permanência de ambos os Sócios no Clube durante 12 meses.

## DICA SAUDÁVEL

### LIMPEZA DE FIM DE VERÃO

Durante o Verão andamos mais descontraindo, vamos de férias, relaxamos da sobrecarga do ano inteiro e, por isso, cometemos algumas pequenas “loucuras” saudáveis e também alguns excessos, sobretudo alimentares! **As más misturas, as refeições indiscipli-**

**nadas, o excesso de alimentos doces, bolas de Berlim, gelados, etc., podem causar um excesso de toxinas no organismo.**

**Para fazer uma limpeza de fim de Verão beba sumos de fruta doces** (melão, meloa, pêsego, ameixa, papaia e uvas);

uma limonada fraca sem açúcar e com hortelã ou “leite” de coco, são também boas opções.

**Inclua na sua alimentação vegetais amargos e adstringentes**, tais como rábano, nabo, rabanete, alho francês, espargos, cenoura e nabo, crus, ralados, temperados com um pouco de azeite e comidos como “salada” à refeição; **escolha especiarias digestivas e purificadoras**, como gengibre, curcuma (açafraão das Índias), cominhos, coentros, hortelã, aloé vera, funcho e tamarindo; **reduza alimentos quentes, picantes, salgados, fermentados, oleosos e fritos; elimine ou reduza substancialmente a ingestão de café e álcool, beba muita água fresca**, de preferência natural ou da fonte.

Os chás que ajudam a limpar o organismo: verde, gengibre, chá anti-ama (juntar a 1 litro de água a ferver rodelinhas de gengibre, 3 ou 4 grãos de pimenta preta, 1 c. café cominhos, 1 c. café de erva doce e 3 folhinhas de hortelã), e chá de cenoura e rábano ralados.



“ Os chás ajudam a limpar o organismo ”

### MAIS 5 ANOS A ENSINAR NATAÇÃO



“ Estamos comprometidos a continuar a dar o nosso melhor! ”

É com enorme satisfação e orgulho que informamos que o Ginásio Clube Português renovou por mais 5 anos o contrato, outrora tido com a Câmara Municipal de Lisboa, hoje com a Junta de Freguesia de Campo de Ourique, para a gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique.

A pensar em si e na qualidade que consideramos indispensável, foram realizadas as seguintes intervenções e melhorias:

- **reparação dos fundos dos tanques;**
- **redução da inclinação da passagem e colocação de um piso antiderapante nos lava-pés;**

**- construção de um novo balneário infantil misto, para os pais que trazem os seus filhos do sexo aposte e que ainda não são autónomos.**

A pensar no meio ambiente, alterámos a iluminação para lâmpadas Leds, reduzindo o consumo energético e contribuindo para a sustentabilidade do nosso Planeta.

Estamos comprometidos a continuar a dar o nosso melhor no dia a dia, no processo de aprendizagem, treino, saúde e bem-estar de todos os nossos utentes, em qualquer idade, com os melhores profissionais.

**Obrigado pela sua confiança!**

### MOMENTOS HISTÓRICOS

Os Sócios do Gymnasio Club efectuaram um Sarau Ginástico a 3 de Março de 1877 no Antigo Circo Price. O Programa do Sarau, de grande espectacularidade, compunha-se de duplo e quadruplo trapézio, argolas, paralelas, barras fixas, escadas, e um invulgar arranjo musical de ocarinas. Esta iniciativa encontrava-se inserida dentro dos planos da Comissão Nacional visando a promoção e angariação de donativos a favor das vítimas das grandes cheias no Tejo. Donativos obtidos através de doação directa, subscrições e récitas, efectuadas por profissionais e amadores, de diversas colectividades e instituições. Deste modo, não é difícil inferir que o Gymnasio Clube, desde a sua génese até à actualidade, patrocinou sistematicamente as causas humanitárias.



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

## SPORTS4ALL: DESPORTO PARA PESSOAS EXTRAORDINÁRIAS

O Sports4all é um projecto do GCP que tem como objectivo promover a inclusão social de pessoas com qualquer tipo de deficiência ou limitação, garantindo a igualdade de oportunidades no bem-estar, lazer e cultura, através do Desporto.



As actividades físicas e desportivas têm o mérito de dar visibilidade às capacidades individuais e de promover uma melhor integração social. Também contribuem para a melhoria da saúde, qualidade de vida, longevidade e mais importante... para o incremento da Felicidade. Desmistificam-se arquétipos relacionados com a prática de Desporto por deficientes. A nível social contribui para a integração através da convivência, o respeito pela diversidade e coloca em evidência que as pessoas com dificuldades podem relacionar-se com os outros, superando as suas limitações. Derrubam-se barreiras discriminatórias e preconceitos. Este projecto, é alicerçado no trabalho que vem sendo desenvolvido há anos no Ginásio Clube Português, com excelentes resultados para todos os seus participantes e familiares.



Neste momento encontram-se a frequentar a nossa oferta de Desporto Adaptado mais de 100 pessoas.

Para a época desportiva 2016/17, manteremos, tanto no edifício Sede como na Piscina Municipal de Campo de Ourique, o apoio individual, as sessões de pequenos grupos e também as situações de treino inclusivo (i.e.: Sócios portadores de deficiência devidamente integrados em aulas/classes para a população em geral). **Criámos ainda uma nova classe de Representação, a IN CLASSE - SPORTS4ALL.** Pretendemos também manter e, se possível, alargar o plano de eventos direccionados para esta população especial e levados a efeito na época desportiva passada, designadamente: o Surf For All, o Baptismo de Mar e a Iniciação à Equitação.

**G-LAP**  
GINÁSIO DE LÍNGUAS E APOIO ESCOLAR

2ª a Sábado  
DAS 09:00  
ÀS 21:00

LIGUE-NOS 912 222 275  
ginasiolap@gmail.com  
www.g-lap.webnode.pt

**AULAS PARA TODOS OS NÍVEIS**



INGLÊS



MANDARIM



PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS



APOIO ESCOLAR



OUTRAS LÍNGUAS DISPONÍVEIS



INSCRIÇÃO GRATUITA