



O Ginásio Clube Português participou nos passados dias 24 e 25 de Abril nas provas de observação para a selecção da delegação portuguesa que vai estar presente na 14ª Gymnaestrada Mundial que decorre em Lausanne em Julho de 2011.

Este evento da Federação Internacional de Ginástica decorre de quatro em quatro anos e reúne ginastas de todo o mundo, num total de 35.000 participantes.

O GCP candidatou-se com três Blocos de Interior, para as quinze vagas disponíveis: **Mistissaje** (Anankê, Especial Raparigas, Imagens e Mãe d'

Água) **GyMagic 2011** (Atitudes, Dança Jazz, Ginástica Rítmica e Mixappeal) e **WG - Gym for all** (Especial Homens, Especial Rapazes e Mimanu), tendo apurado todos eles.

Para as apresentações de Cidade o GCP apresentou candidatura com as classes Clavas, Mistinha / Descompasso e Dança Contemporânea e aqui também todas elas foram apuradas.

De salientar ainda que a classe PZ em conjunto com a classe Especial Raparigas do Lisboa Ginásio Clube serão as representantes portuguesas na Gala da Federação Internacional de Ginástica.

Face, a tudo isto, o Ginásio Clube Português sente um enorme orgulho nas prestações dos seus técnicos e ginastas.



Ginástica Rítmica

Sarau de Gala 2010

2010, ano em que se comemora o Centenário da Implantação da República, o Ginásio Clube Português associou-se à efeméride e vai realizar o seu Sarau Anual, subordinado a este tema. É no próximo dia 23 de Maio, no Centro Cultural de Belém, pelas 11:00h, 15:00h e 18:30h, que as 47 classes, num total de cerca de 1100 atletas, vão apresentar os seus trabalhos.



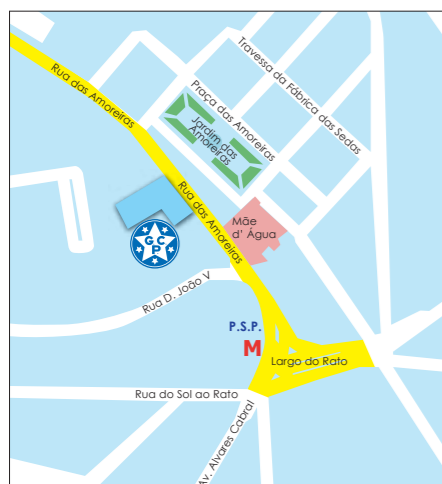
GyMagic



WG - Gym for all



Mistissaje



Pr: Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
Tel. 21 384 15 80 Fax 21 384 15 89
web www.gcp.pt e-mail info@gcp.pt

Autocarros: 74, 713 Metro: Estação Rato



Rua Correia Teles, 103-A 1350-097 Lisboa
Tel. 21 386 95 41 Fax 21 386 95 43
web www.gcp.pt e-mail piscina@gcp.pt

Autocarros: 12, 203, 701, 742

Ginásio Clube Português
Pr. Ginásio Clube Português, 1 1250-111 Lisboa
e-mail: info@gcp.pt web: www.gcp.pt
Tel.: 21 384 15 80

1894 - O GCP edita o Primeiro jornal desportivo ilustrado "O Sport"
(C.Xafredo- J.Benelie- C.Fernandes- L.Godefroy)



Ginásio Clube Português

O SPORT



Passados apenas oito meses desde o início da época (em Setembro 2009), o "novo" Projecto do GCP é considerado um verdadeiro êxito, bem expresso por diversos indicadores.
(continua pág.2)

desde
50€
mês

Ginásio Clube Português

fonte de bem-estar

Inscreva-se no Ginásio Clube Português até 31 de Agosto e usufrua de

isenção de Jóia de Inscrição
+
1 fim-de-semana para 2 pessoas

Grande Evento



2010, ano em que se comemora o Centenário da Implantação da República, o Ginásio Clube Português associou-se à efeméride ...

(continua pág.4)

Actualidade



O Ginásio Clube Português entre 28 de Junho e 3 de Setembro vai organizar um programa de Férias de Verão para crianças com idades entre os 4 e os 12 anos. Informe-se e proporcione aos seus filhos uma experiência única e enriquecedora.

(continua pág.3)

Campanha válida para novos sócios de 1 de Junho a 31 de Agosto de 2010 exclusiva a inscrições em Livres Trânsito Anuais.

O "novo" Projecto do GCP mais um desafio ganho!

Passados apenas oito meses desde o início da época (em Setembro 2009), o "novo" Projecto do GCP é considerado um verdadeiro êxito, bem expresso por diversos indicadores.

Face à elevada procura que a Piscina teve, houve a necessidade de geri-la ao "minuto", criando novas Classes, especialmente na Nataçao (AMA's), em detrimento de outras com poucos utentes. Possuímos ainda aulas de Intervenção Terapêutica e Reabilitação, individuais e de grupo,

e aulas de Personal Training (PT) de Nataçao.

De 450 utentes que existiam no ano anterior, crescemos para 2110 utentes inscritos apenas em Classes.

Com cerca de 50% das Classes esgotadas, a lista de espera foi crescendo de uma forma contínua ao longo da época, havendo actualmente mais de 200 candidatos em lista de espera.

Concebeu-se ainda um Plano Anual de actividades diversificado e inovador, com actividades diferentes das que habi-



tualmente se realizam nas Piscinas. Quisemos e conseguimos inovar!

Realizámos diversas actividades na Piscina, das quais destacamos: Festa de Natal, Workshop de Técnicas de Salvamento em Meio Aquático, A Corrida Mais Louca de Colchões, Concerto para Bebés na Piscina, Aula Especial de Aquafobia, 1º Triatlo Indoor GCP, Cursos Intensivos de Nataçao, Baptismo de Mergulho, Festival Hidro Kids GCP, Estafeta das Famílias e 4 Festivais de Nataçao (Escolas do 1º Ciclo).

Até ao final da época, outras iniciativas terão lugar na Piscina, sendo algumas umas verdadeiras surpresas.

Concluindo, o balanço realizado é muito positivo e o Ginásio Clube Português está extremamente satisfeito em ter tido esta oportunidade de gerir a Piscina Municipal de Campo de Ourique nos próximos três anos e orgulhoso pela confiança que a CML depositou no Clube ao atribuir-lhe esta responsabilidade, até por se tratar da primeira experiência deste tipo na cidade.



Temos actualmente 133 Classes no total em funcionamento, com a seguinte distribuição:

• Nataçao para Bebés	8
• Nataçao Pura	99
AMA's (Adap. ao Meio Aquático)	45
APZ (Aprendizagem)	28
APF (Aperfeiçoamento)	26
• Hidroginástica	24
• Hidroterapia	2

Número de inscrições actualmente:

• Utentes inscritos (Classes)	2110
• Utentes inscritos (UL/ Livre Trânsito)	423
• Utentes (UL/ "Avulso")	575
• Entidades/Instituições	272
• Escolas CML_1º Ciclo (1º, 2º e 3º Turnos)	570
TOTAL	3950 *

* Não estando contabilizados os Sócios do GCP (Cartão Gold e Classic) que utilizam a Piscina, em regime de Utilização Livre, bem como os grupos de utilização pontual (férias desportivas das Juntas de Freguesia, do GCP, etc.)

SALA DE EXERCÍCIO

A Sala de Exercício (SE) do GCP caracteriza-se por ser um espaço de atendimento personalizado onde cada sócio encontrará um corpo de profissionais qualificados sempre disponíveis para o escutar, ajudar e motivar a atingir os seus objectivos.

Os planos de treinos são individualizados, prescritos de acordo com as necessidades e objectivos dos sócios e devidamente articulados com a respectiva (re)avaliação feita na Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT). Estes planos são revistos periodicamente e, tal como as (re)avaliações, é um serviço gratuito.

O rigor na prescrição do exercício, na supervisão e monitorização permite-nos atingir os resultados expectáveis de cada um dos que nos procuram.

A Sala de Exercício ocupa uma área de cerca de 550 m², está equipada com equipamentos topo de gama na vertente cardiovascular, tais como: passadeiras; bicicletas; steps;

elípticas e remos; e, a partir do próximo dia 15 de Agosto, reabrirá totalmente renovada. Desde o piso, passando pela unidade de tratamento de ar e culminando na renovação



das máquinas de musculação e de equipamento ao nível do treino funcional, que serão da última geração e do que de melhor existe no mercado. Estas alterações concorrem para que este espaço fique ainda mais agradável e funcional. Esta renovação implicará o encerramento da SE de 8 a 15 de Agosto.

O alargado horário de funcionamento (2ª a 6ª f: das 7:00 h às 22:00 h, Sábados: das 9:00

h às 20:00 h e Domingo e Feriados: das 9:00 h às 14:00 h) e a ampla vista para um dos belos jardins da cidade concorrem também para o ajudar a lidar com as pressões decorrentes

condição física, de acompanhamento e aconselhamento relativamente à prática de exercício físico e a hábitos importantes na adesão a um estilo de vida saudável.

Entendemos que para a prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o nível de condição física de cada indivíduo assim como as suas limitações de saúde, objectivos e necessidades, e que só assim conseguimos encaminhá-lo para a modalidade mais adequada e, conseqüentemente, para a obtenção dos seus objectivos com sucesso.

A SAAT caracteriza-se por: um atendimento personalizado, profissionais especializados, transversalidade a todas as actividades do clube e ser GRATUITO.

SALA DE AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO TÉCNICO

O Ginásio criou para os seus sócios a Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico (SAAT), onde é disponibilizado um serviço de avaliação da

condição física, de acompanhamento e aconselhamento relativamente à prática de exercício físico e a hábitos importantes na adesão a um estilo de vida saudável.

Entendemos que para a prática segura e eficaz de qualquer programa de exercício físico é essencial conhecer o nível de condição física de cada indivíduo assim como as suas limitações de saúde, objectivos e necessidades, e que só assim conseguimos encaminhá-lo para a modalidade mais adequada e, conseqüentemente, para a obtenção dos seus objectivos com sucesso.

A SAAT caracteriza-se por: um atendimento personalizado, profissionais especializados, transversalidade a todas as actividades do clube e ser GRATUITO.

Os seus serviços são dirigidos a todos os sócios, independentemente da sua idade, abrangendo também pessoas com condições especiais de saúde (obesidade, diabetes, osteoporose, doença coronária, problemas de coluna, etc).

ECO GCP

O Ginásio Clube Português dentro das suas preocupações de sustentabilidade do meio ambiente, concorreu ao Programa Solar Térmico 2009 para Associações Desportivas de Utilidade Pública para a instalação de Painéis Solares para aquecimento de águas. Este investimento de cerca de 120.000 € é participado pelo Estado Português em 65%. No final do mês de Junho já teremos este sistema implementado, permitindo-nos assim, uma poupança energé-

tica assinalável e contribuir para um Mundo mais verde. Como entidade com Utilidade Pública sem fins lucrativos é seguramente nossa responsabilidade social, a promoção de medidas ecológicas que minimizem os impactos ambientais, como seja, o consumo de energia fóssil. Esperamos assim, que o Ginásio Clube Português possa ser também um dinamizador da mudança de usos e costumes necessária e urgente a efectuar.



Férias Desportivas Verão 2010

Como já vem sendo hábito, o Ginásio Clube Português vai organizar de 28 de Junho a 3 de Setembro um programa de Férias de Verão para crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 12 anos.

O principal objectivo dos nossos programas é estimular e consolidar o gosto das crianças pela prática desportiva, através da experimentação de um leque muito variado de actividades individuais e colectivas (Actividades

Aquáticas, Capoeira, Dança, Escalada, Esgrima, Ginástica, Hip Hop, Judo e muito mais...), realizadas nas instalações do clube (sede e piscina).

Através de um programa aliciente pretendemos desenvolver novas aprendizagens e potenciar experiências motoras inovadoras. Iremos também 1x por semana realizar uma visita/passeio a um espaço exterior (Museu, Quinta etc...) possibilitando novas experiências de aprendizagem.



Aulas de Grupo

O GCP conta neste momento com uma oferta semanal de 267 aulas num conjunto de 30 modalidades para todos os sócios do cartão Classic e Gold, permitindo-lhes usufruir de aulas de Grupo das 7h00 às 20h45 de 2ª a 6ª feira e aos

Sábados entre as 9h30 e as 12h45.

Tendo em conta a diversidade de aulas disponíveis, qualquer que seja o nível de condição física dos nossos sócios, desde o mais moderado ao mais avançado, irá encontrar a aula certa para as suas necessidades.



Diálogos Olímpicos

Como evento paralelo à Exposição "O Ginásio Clube Português e o Comité Olímpico de Portugal" achou-se por bem fazer uns Diálogos em que o Olimpismo fosse o tema central. Convidaram-se diversas personalidades de gerações diferentes que de forma directa conheceram a realidade dos Jogos Olímpicos. Tiveram lugar na Sala de Troféus nos dias 5, 12, 19 e 26 de Novembro de 2009 e contaram com a presença do Presidente do COP, Comandante Vicente Moura, Dr. Jorge Vieira, Coronel Garcia Alvarez, Prof. Manuel Boa de Jesus, Dr. Luis Monteiro, o jornalista David Sequera, Prof. Luis Nunes, Dr. Monge da Silva, Dr. Raul Caldeira, Prof.ª Esbela

da Fonseca, Prof. Hermenegildo Candeias e os atletas Miguel Cabrita, Nuno Delgado, Luis Caldas, Nuno Meirino e a atradora Sara Antunes.

De tudo o que foi referido nas várias sessões, salientamos algumas questões que merecem uma reflexão mais aprofundada:

1. Só de 4 em 4 anos é que a imprensa acorda para as modalidades que fazem parte dos Jogos Olímpicos e os seus atletas, que durante esses quatro anos, foram ignorados pela imprensa e televisão;
2. É imperiosa a discussão sistemática sobre a preparação Olímpica;
3. A participação nos Jogos por parte das comitivas portuguesas é alvo de uma enorme pressão, sendo-lhes incutido que aquele é o momento do tudo ou nada;
4. Tentar que o espírito dos Jogos seja todos os dias e não de 4 em 4 anos ;
5. Os Jogos apresentam-se, cada vez mais, como um verdadeiro espectáculo, feito por profissionais.