

Piscina Municipal Campo de Ourique

TREINADOR PESSOAL DE NATACÃO

O Treino Personalizado (TP) de Nataçãõ é um dos vários serviços do Ginásio Clube Português, disponíveis na Piscina Municipal de Campo de Ourique.

O que é um TP Nataçãõ?

É um profissional com formação específica e com grande experiência que pode prescrever um Plano de Treino Individual, adaptado às características, necessidades e objectivos de cada pessoa.

O que faz um TP Nataçãõ?

Com um trabalho individual ou em pequenos grupos (máximo 4), o TP Nataçãõ cria uma maior afinidade com cada pessoa,



possibilitando um trabalho individualizado e centrado nos objectivos definidos.

Porquê, a opção de um TP Nataçãõ?

Fundamentalmente, pelas seguintes razões:

- Individualização: após o primeiro treino, é possível traçar-se um plano individual, com objectivos e metas;

- Compromisso: é mais fácil criar um compromisso para se atingirem os objectivos pessoais (adaptação ao meio aquático, melhoria da condição física geral, aprendizagem das técnicas, aperfeiçoamento dos vários estilos de nataçãõ, ou simplesmente lazer);

- Motivação: seguramente que haverá mais empenho e dedicação no treino, com alguém que, de uma forma ainda mais individualizada, se preocupe com os nossos objectivos e nos estimule a melhorar em cada dia;

- Flexibilidade: os horários, o número de treinos por semana, a duração do período do TP Nataçãõ são facilmente ajustados a cada pessoa, ou a cada pequeno grupo (marido e mulher, amigos, colegas de serviço).

HIDRO BARRIGAS – um sucesso!

A Hidro Barrigas do GCP é mais uma Classe de sucesso do nosso Clube.

Iniciámos este programa em 2010/2011 com uma sessão/aula de esclarecimento sobre a importância da hidroginástica para pré-mamãs, constituímos uma Classe e este ano alargámos os horários, dando a possibilidade de aulas 1 ou 2 vezes por semana.

É sempre uma classe em "renovação", pois as pré-mamãs passam a mamãs e são já vários, os "Bebés da Piscina GCP"!



Sob a orientação de uma Professora/Técnica com formação específica, as aulas seguem um programa adaptado com exercícios de intensidade moderada, em que a flutuação na água ajuda a aliviar o peso extra da gestação e a diminuir o impacto dos movimentos sobre as articulações do corpo. Por outro lado, há um reforço da zona abdominal e do períneo que ajuda no momento do parto.

HORÁRIOS:

4ª Feira – 13H00/13H45
Sábado – 12H45/13H30

"Oxigénio" para toda a gente!

O Clube Oxigénio nos seus 7 anos de vida tem realizado múltiplas actividades.

Estas actividades do "Oxigénio" vieram reforçar as ofertas do GCP aos seus associados, familiares e amigos!

Temos realizado **Passeios Culturais** de Norte a Sul do País, sempre com a preocupação de mostrar aos nossos Sócios o que de melhor existe em cada região.

Em 2007 foi o ano da internacionalização e fomos a Madrid. Em 2010 continuámos pela Galiza até Santiago de Compostela.

Para conhecermos melhor Lisboa, organizámos **Visitas Guiadas** à cidade, percorrendo

Museus, Igrejas, Palácios, Conventos, sempre com o acompanhamento de guias especializados. As **Pequenas Rotas**, de pouco mais de duas horas e meia por Lisboa e arredores, desde o Aqueduto ao outro lado do rio, não esquecendo os aprazíveis Jardins de Lisboa.

Porém, há que "oxigenar" mais os pulmões, pelo que, numa espécie de oxigenoterapia", com lufadas de ar fresco, fazemos **Caminhadas**, fora de Lisboa, com cerca de 10 kms.

Não tenha receio de ter dificuldades em nos acompanhar!

As actividades são abertas a todos.

Venha "Oxigenar connosco"!

A Criança e o Jovem no Ginásio Clube Português

As crianças e os jovens demonstram, de forma regular, uma necessidade de actividades motoras vigorosas em diversos contextos da sua vida quotidiana.

Estas actividades são decisivas em todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem, têm um significado preponderante nas necessidades biológicas e sociais e são realizadas habitualmente com grande prazer e entusiasmo.

Com mais de 130 anos de história na formação desportiva de crianças e jovens, o Ginásio Clube Português tem um conhecimento ímpar no desenvolvimento de actividades motoras para as crianças que possibilitam de uma forma di-

vertida, o seu harmonioso crescimento.

Com um leque de quinze modalidades diferentes, num total de mais de 80 aulas por semana, certamente encontrará a mais indicada para o seu filho (a).

Escolha entre a Ginástica, Dança, Esgriima, Judo, Tiro com Arco, Capoeira, Aikido, HipHop, etc, ou saiba mais pormenores sobre estas actividades no nosso site: www.gcp.pt



O SPORT



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

Os Atletas do GCP nos Campeonatos do Mundo!



(continua pág.2)

SE É BOM ESTAR CONNOSCO,
PARTILHE A SUA FELICIDADE!



Cheque
Oferta
ESPECIAL
NATAL

Proporcione um pouco do seu bem estar a quem mais gosta!

1 Mês de Livre Trânsito Gold
1 Avaliação da Condição Física
1 Treino Personalizado
1 Série de 12 toalhas
10€ de Estacionamento

30€

Traga um amigo e ganhe um Trolley!*



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

*Oferta válida para os 100 primeiros Cheques Oferta adquiridos.

A importância do treino combinado



As novas aulas introduzidas no início da época (Zumba, TRX e Extreme Fitness) são já um sucesso garantido e a prova disso é as aulas estarem com uma adesão fantástica! Convidamo-lo também, a vir visitar a nossa sala de Yoga (...)

(continua pág.2)

HIDRO BARRIGAS Um sucesso!



A Hidro Barrigas do GCP é mais uma Classe de sucesso do nosso Clube. Iniciámos este programa em 2010/2011 com uma sessão de esclarecimento sobre a importância da hidroginástica para pré-mamãs (...)

(continua pág.4)

O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS E AS GYMNAESTRADAS MUNDIAIS

EXPOSIÇÃO

Inauguração a
02 DE NOVEMBRO
até 31 DE MARÇO 2012

Os Atletas do GCP nos Campeonatos do Mundo de apuramento para os Jogos Olímpicos!



Outubro foi o mês dos Campeonatos do Mundo.

Com vista ao apuramento para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, a selecção portuguesa de Ginástica Artística Feminina e Masculina, esteve em Tóquio a participar no Campeonato do Mundo das respectivas modalidades.

Na equipa Masculina, estiveram presentes 262 ginastas, dos cinco continentes, e a se-

lecção que contou com três ginastas, (Bernardo Graça, Simão Almeida e Luís Araújo) obteve o melhor resultado por equipas de sempre. Portugal apurou dois ginastas para o Test Event que em Janeiro próximo escolhe os últimos ginastas para Londres.

Desta delegação há a registar o excelente resultado do ginasta Manuel Campos, do Boavista Futebol Clube, que obteve o 33º lugar da Classificação Geral e os

resultados de Bernardo Graça em Cavalos com Arções, 51º lugar, Simão Almeida e Luís Araújo que em Saltos de Cavalo obtiveram o 80º e 92º lugar, respectivamente.

Na competição feminina estiveram presentes 216 ginastas, sendo que as ginastas Alexandra Choon e Ekaterina Kislinkaia, tiveram sortes diferentes. Enquanto uma lesão da Ekaterina a impossibilitou de participar, Alexandra obteve o 122º lugar.

Já na modalidade de Esgrima, Portugal participou no Campeonato do Mundo da modalidade que decorreu em Catânia – Itália.

Os atiradores Diogo Teixeira, em Florete Masculino, Débora Nogueira, em Florete Feminino e Inês Hermínio, em Espada Feminina, foram os representantes ginastas que integra-

ram as Selecções Nacionais.

Desta participação há a destacar o resultado de Débora Nogueira, 61º lugar entre 121 atiradoras, tendo obtido cinco pontos para o Ranking Mundial e, deste modo, aberta a possibilidade de participação no Torneio de Apuramento para os Jogos Olímpicos que decorrerá em Abril do próximo ano, em Bratislava.

Já Diogo Teixeira classificou-se em 126º lugar entre 171 atiradores e Inês Hermínio 124º lugar entre 169 atiradoras.

A todos eles e aos seus técnicos, Prof. Pedro Almeida (GAM), Prof. Pedro Roque (GAF) e Prof. Eduardo Pereira (Esgrima), os nossos parabéns e o desejo de que o sonho de podermos estar presentes em Londres se mantenha aceso.

A importância do treino combinado

As novas aulas introduzidas no início da época (Zumba, TRX e Extreme Fitness) são já um sucesso garantido e a prova disso é as aulas estarem com uma adesão fantástica!

Convidamo-lo também, a vir visitar a nossa sala de Yoga no 8.º piso que foi totalmente remodelada, proporcionando agora aos sócios uma vista soberba sobre a cidade de Lisboa.

Venha conhecer este novo espaço que respira harmonia e serenidade.



Nunca é demais lembrar a pertinência de realizar um treino combinado, daí a importância que tem o facto de oferecermos uma variedade muito grande de aulas, desde aulas de trabalho cardiovascular, de treino de força, trabalho postural e de alongamentos. Estes exercícios podem ser realizados na Sala de Exercício ou nas Aulas de Grupo.

Se ainda não o fez, dirija-se à SAAT e marque uma avaliação da sua Condição Física Gratuita onde através de um rigoroso protocolo de avaliação, os nossos técnicos vão aconselhar o melhor tipo de treino, combinado ou não, de acordo com as suas características e os seus objectivos.

De certeza que vamos encontrar o melhor plano de treino para si.

Esperamos por si!

TREINO PERSONALIZADO Resultados rápidos, eficazes e seguros



Porque nos preocupamos consigo, criámos um serviço de excelência que proporcionará uma maior especificidade e um acompanhamento personalizado e individualizado do seu treino.

A quem se destina?

A qualquer pessoa que pretenda atendimento, orientação e atenção exclusivos, privacidade, segurança, objectividade nos exercícios físicos e obtenção de resultados.

Como funciona?

Após a realização de uma avalia-

ção inicial, o professor irá conceber um programa de treino, desafiante e não repetitivo, de acordo com o seu perfil individual, necessidades e objectivos e que será continuamente adaptado em função dos seus progressos e desejos.

Um programa de treino personalizado é a maneira mais rápida, segura e eficaz para obtenção de resultados num programa de treino.

Nunca é cedo nem tarde para começar um programa de exercício físico.

Cuide da sua saúde!

Cheque oferta Especial Natal!

O Cheque Oferta do Ginásio Clube Português é uma excelente forma de apresentar os seus amigos e familiares!

Para a época especial que se aproxima criámos um **Cheque Oferta Especial Natal***.

Por apenas 30€, além de lhes proporcionar um mês de actividade física (Livre-Trânsito Gold com acesso a Aulas de Grupo, Piscina e Sala de Exercício), ainda lhes oferece:

- 1 Avaliação de Condição Física,
- 1 Treino Personalizado,
- 1 Série de 12 toalhas
- 10€ de Parque de Estacionamento!

Mas as ofertas não param por aqui!

Ao trazer um amigo oferecemos-lhe um Trolley GCP!*

Treine com aqueles que lhe são queridos!

Mais informações na Recepção.

* Apenas possível de ser adquirido por Sócios do GCP e oferecido a Não Sócios (que nunca tenham utilizado esta oferta); Oferta do Trolley GCP válida para os 100 primeiros Cheques Oferta adquiridos.

Porque é que o Golfe é tão motivante?

Se perguntarmos aos golfistas *Porque é que o Golfe é tão motivante?* eles farão um largo sorriso e irão contando como o Golfe se tornou num saudável vício com o desejo constante de evoluir.

Para alguns, pode parecer fastidioso andar umas horas a bater com um taco numa bola até a fazer desaparecer dentro de um buraco.

Contudo, há milhões de praticantes com opinião bem diferente! Os passeios oferecidos e saboreados em lindíssimas paisagens, o treino de condição física e a sensação anti-stress, fazem do Golfe uma modalidade cativante.

Se já se sentiu tentado a experimentar, aqui fica o aviso: cuidado que pode ficar contagiado!

Com a sua inscrição no núcleo de Golfe do Ginásio Clube Português, obterá apoio técnico durante todo o ano, quer pretenda iniciar-se na modalidade ou evoluir nas suas capacidades.

Aos Sábados, encontramos-nos no Campo de Treino do Jamor (temporariamente na Penha Longa) e durante a semana, na Sede, no Espaço Golfe, junto ao Ténis.

Para um contacto mais personalizado envie-nos um e-mail para: golfe@gcp.pt.

Esperamos por si!

O Ginásio Clube Português e as Gymnaestradas Mundiais

No dia 2 de Novembro é inaugurada a Exposição sobre o Ginásio Clube Português e as Gymnaestradas Mundiais, com a presença do Ex.mo Senhor Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, Dr. Alexandre Mestre.

Esta Exposição pretende dar a conhecer a maior exibição de ginástica geral do mundo e a presença do Ginásio nas 14 edições que já aconteceram, a última ocorrida este ano em Lausanne, onde fomos a maior comitiva portuguesa presente.

De salientar que em 1982, na Gymnaestrada de Zurique, a Classe Especial Homens foi a primeira de Portugal a classificar-se entre as 20 melhores do mundo, o que volta a acontecer

em 1987, na cidade de Hering.

Quem vai a uma Gymnaestrada nunca esquece e para quem nunca foi é difícil explicar o espírito que se vive durante esta grande festa: o nó que se sente no estômago ao desfilar com a bandeira nacional no estádio olímpico na cerimónia de abertura, a troca da primeira t-shirt ou do fato de treino, o convívio depois das apresentações e os laços de amizade que se criam entre os membros das classes.

Esta exposição é uma homenagem a todos os atletas, professores e dirigentes que conhecem e estiveram presentes nas Gymnaestradas.

Pratique Ténis no GCP!

Se quer fazer actividade ao ar livre e ainda não experimentou o Ténis, não espere mais e venha fazer uma das nossas aulas!

Ao seu dispor temos, Mini-ténis, Iniciação, aulas de Aperfeiçoamento, Ténis Avançado, aulas para Adultos, Competição e aulas Particulares.

O horário de funcionamento é de 2ª a 6ª das 07h00 às 24h00 e ao Sábado das 09h00 às 14h00.

Existe ainda a possibilidade de alugar os Courts de Ténis para treinar e divertir-se com os seus amigos.



Nesta Época realiza-se ainda um Circuito de Torneios para todas as idades! Se quer aprender, praticar, competir ou simplesmente divertir-se, venha ter connosco!

Visite-nos no Facebook "GCP ténis Miguel Plantier"!

