

# O SPORT



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

Ano Novo, Vida Nova!



(continua pág.2)

SE É **BOM** ESTAR CONNOSCO,  
PARTILHE A SUA **FELICIDADE!**

ESPECIAL

**Cheque  
Oferta**  
1 a 29 de Fevereiro

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
- Pack BE ROMANTIC  
(Inclui 1 experiência romântica para 2 pessoas).



**30€**

Mais informações na Recepção.

## Torneios Gímnicos GCP



Com o duplo objectivo de aumentar o diminuto calendário competitivo da Ginástica Acrobática e a recolha de fundos para apoiar os nossos ginastas que, em Abril próximo, participarão no Campeonato do Mundo (...)  
(continua pág.4)

## GCP nas Empresas



Equipas dinâmicas, proactivas, empreendedoras e com excelentes índices de produtividade e motivação, são activos indispensáveis para as organizações que procuram o sucesso e querem garantir um crescimento sustentado. (...)

(continua pág.4)

**FÉRIAS** PÁSCOA 2012  
**DESPORTIVAS**



**26.Março a 09.Abril**

## ANO NOVO, VIDA NOVA!

Com a chegada do novo ano, chega também uma série de desejos, expectativas e objectivos que pretendemos para a nossa vida pessoal e profissional. Igualmente estendemos estes votos aos nossos amigos, colegas e familiares.

Continuamente ouvimos "Ano Novo, Vida Nova", que com o novo ano começarão um programa de **cuidados consigo próprios** - alimentação equilibrada, prática regular de exercício físico, perda dos quilos em excesso, mais saúde e bem-estar, são frequentemente os grandes pilares para o novo ano que se aproxima.

Foi a pensar na saúde e bem-estar dos seus associados que o **GCP criou e coloca à**

**sua inteira disposição, Programas Especiais** que os ajudarão a concretizar e a atingir algumas das metas que traçaram.

Estes programas - **Gestão e Controlo de Peso, Obesidade Infantil e Reabilitação Cardíaca**, encontram-se estruturados de forma a proporcionarem aos nossos sócios um acompanhamento mais próximo, mais frequente e mais individualizado, o que lhes permitirá atingir com menor esforço e maior satisfação os objectivos que se propuseram.

Estes Programas existem há vários anos e são assegurados e enquadrados tecnicamente por profissionais altamente qualificados e experientes.

O sucesso que os mesmos têm vindo a alcançar, reflecte a qualidade que lhes tem sido reconhecida e que se traduz nos resultados alcançados por quem deles usufrui, no crescente número de inscritos e na fidelização dos sócios.

**Não importa a idade, género ou forma.** Todas as pessoas podem e devem beneficiar de um estilo de vida saudável.

Quanto mais cedo o adoptarem, maior contributo darão para a redução do risco de futuras doenças crónicas.

Não deixe para o ano que vem o que pode fazer agora.

**ESPERAMOS POR SI!**



## UM CORO, UMA VOZ, UMA ALMA!

Fundado em 1984, o **Grupo Coral do Ginásio Clube Português** tem vindo a presentear o nosso Clube com espectáculos especiais!

O Gosto pela Música e o Convívio é o que une os quase 30 elementos que constituem este Grupo, que afirmam nunca ser cedo nem tarde para começar a cantar! A exemplo disso, são várias as faixas etárias dos constituintes do grupo, tendo o mais novo 19 anos e o mais idoso na casa dos 80!

Em 1988 tomou regência do Coro o Maestro Fernando Cardoso, tendo então dado a sua activa colaboração nas diversas funções culturais do nosso Clube e actuado em concertos e missas na área de Lisboa e arredores.

**O Coro do GCP treina todas as Quartas-Feiras, pelas 21h30, no Ginásio Clube Português.**

Junte-se ao Grupo e demonstre os seus dotes em são convívio!



## CAMPANHA BE ROMANTIC COM CHEQUE OFERTA GCP

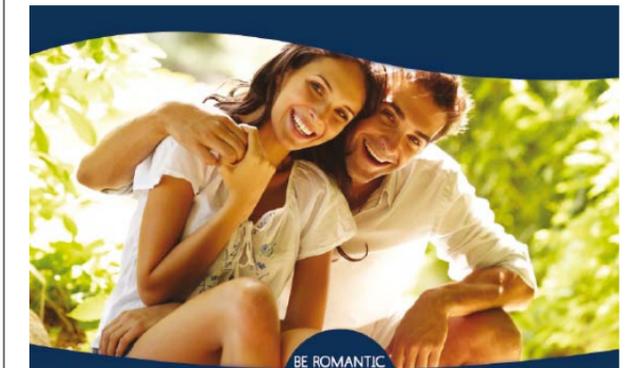
Neste mês de **Fevereiro**, o Ginásio Clube Português, dedica-se ao romantismo e pensando no Dia dos Namorados criou uma prenda especial.

Este presente está disponível de 1 a 29 de Fevereiro mas limitado aos 100 primeiros Cheques Oferta adquiridos.

**Por apenas 30 Euros, ofereça a quem mais gosta, 1 Mês de Exercício Físico e ganhe ainda um Pack Odisséias&GCP Be Romantic!**

Para mais informações, consulte a Recepção.

Be Romantic!



## A PISCINA SEMPRE COM GRANDE ACTIVIDADE!

A gestão da **Piscina Municipal de Campo de Ourique** a cargo do Ginásio Clube Português tem sido referida, pelas pessoas ligadas às Actividades Aquáticas e às instalações desportivas, como um verdadeiro exemplo.

É com grande satisfação que o nosso Clube vê reconhecido o trabalho desenvolvido, por uma EQUIPA de excelentes profissionais dedicados e que "sentem" o GCP.

Para além do sucesso de todas as Classes de Nataação - dos

Bebés (mais de 170), das AMA's, Níveis, até aos Masters, das Classes de Hidroginástica e Hidroterapia - com várias opções e níveis e do Treino Personalizado (TP Nataação), as múltiplas Actividades que ali se desenvolvem, dão uma enorme dinâmica e alegria à Piscina.

Por isso continuamos a afirmar que aquela instalação desportiva é "MUITO MAIS DO QUE UMA PISCINA"!

De Janeiro a Junho deste ano, irão realizar-se um conjunto de

actividades que complementam o dia-a-dia da Piscina (aulas e utilização livre), sempre imbuídas no conceito e espírito do Clube (em que a família é o elemento central).

Direccionadas para os vários escalões etários/tipo de população - dos Bebés à população sénior, da experimentação à recreação, da animação ao âmbito competitivo são uma das mais-valias da gestão do GCP. Entre muitas outras!

Destacamos as seguintes Actividades:

### Fevereiro

4 (Sáb.), 15H - Águas Abertas Indoor GCP

12 (Dom.), 12H - Concerto para Bebés

14 (3ªF), ao longo do dia - Hidro Namorados

### Março

10 (Sáb.), 15H - Festival Aqua Kids GCP

24 (Sáb.), 15H - Iron Team Swimmer

### Abril

28 (Sáb.), 15H - Jogos Aquáticos sem Fronteiras

### Maio

5 (Sáb.), 15H - Torneio Triangular de Nataação GCP - EUL - INATEL

17H - Mega Hidro "Disco"

12 (Sáb.) - GCP na Praia (Actividade final Conta Quilómetros)

19 (Sáb.), 11H/13H - Aulas Abertas Bike "Ao Ar Livre"

14H/18H - 3º GCP Indoor (Triatlo | Acqua & Run)

### Junho

2 (Sáb.), 14H/18H - 3º Torneio de Nataação GCP

**CURSOS INTENSIVOS DE NATAÇÃO**, para crianças dos 5 aos 12 anos

26 a 30 de Março - 10H às 12H (Férias Escolares da Páscoa)

Informações:

21 386 95 41 | piscina@gcp.pt



## VISITE-NOS!

O lançamento do **Novo Site do Ginásio Clube Português** está prestes a fazer 1 ano!

Com o objectivo de informar e manter a par todos os Sócios do nosso Clube e outros, sobre o que há de novo no GCP, o Site do Clube, é constantemente actualizado com notícias, eventos e oportunidades especiais de adesão!

Com aspecto moderno e personalizado, procuramos proporcionar a quem nos visita uma agradável viagem pelas nossas instalações, actividades e notícias em poucos cliks!

Visite-nos em [www.gcp.pt](http://www.gcp.pt)!

Já a **Página de fãs do Facebook**, além de acompanhar todas as novidades do Clube, permite criar uma ligação mais directa com os nossos mais de 1200 fãs, trocando mensagens, respondendo a dúvidas e curiosidades, e ainda partilhando fotografias e vídeos das várias aulas especiais e eventos que vão ocorrendo ao longo do ano!

**Seja nosso fã!**



## PARA OS MAIS PEQUENOS!

### Férias Desportivas da Páscoa

No período de **26 de Março a 9 de Abril**, o Ginásio proporciona, a crianças entre os 4 e os 12 anos, umas Férias Desportivas divertidas, enérgicas e muito animadas!

O principal objectivo dos nossos programas é estimular e consolidar o gosto das crianças pela prática desportiva, através da experimentação de um leque muito alargado de actividades, individuais e colectivas, realizadas nas instalações do Clube (Sede e Piscina).

### A destacar as várias actividades:

Nataação | Desportos Gímnicos | Escalada | Desportos de Combate | Jogos Pré-Desportivos | Jogos Populares | Futebol | Jogos de Raquete | Tiro com Arco | Hip Hop

Mais informações através de [feriasdesportivas@gcp.pt](mailto:feriasdesportivas@gcp.pt)



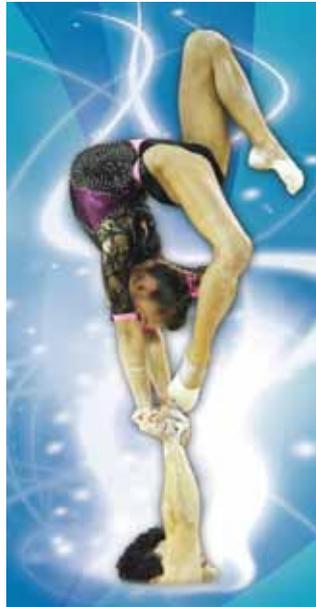
## TORNEIOS GÍMNICOS GCP

### WINTER ACRO CUP 2012

Com o duplo objectivo de aumentar o diminuto calendário competitivo da Ginástica Acrobática e a recolha de fundos para apoiar os nossos ginastas que, em Abril próximo, participarão no Campeonato do Mundo por Grupos de Idades, que decorre na Flórida – EUA, o Ginásio Clube Português organizou no passado dia 7 de Janeiro o Winter Acro Cup, no Pavilhão Municipal Casal Vistoso.

Esta competição contou com a presença de **270 ginastas de 16 clubes portugueses e 1 espanhol** (Clube Ximnasia de Ponte Vedra). O público não faltou nas bancadas a incentivar as prestações dos ginastas, que teve como **momento alto do dia** a apresentação dos exercícios dos Campeões da Europa em título, **Gonçalo Roque e Sofia Rolão do GCP**.

Deste Torneio saíram vencedores vários atletas do nosso Clube e a todos damos os nossos Parabéns por tanto contribuírem para o Desporto em Portugal!



### 6º TORNEIO DE GINÁSTICA RÍTMICA GCP

Decorreu no passado dia 15 de Janeiro, nas instalações do Clube, o nosso 6º Torneio de Ginástica Rítmica.

A competição contou com a presença de **70 ginastas de 15 clubes**, representando a modalidade de norte a sul de Portugal.

O Ginásio Clube Português teve inúmeras ginastas a participarem, demonstrando grande vitali-

dade e valor por parte da Rítmica do Clube.

Esta competição, que tem como objectivo criar mais um momento competitivo para a modalidade, tem ainda de aliciente para todas as ginastas, treinadoras e juízas receberem prémios de participação dos patrocinadores do Torneio.

**Esperamos que o ano de 2012 seja repleto de sucessos!**



## GCP NAS EMPRESAS



Equipas dinâmicas, proactivas, empreendedoras e com excelentes índices de produtividade e motivação, são activos indispensáveis para as organizações que procuram o sucesso e querem garantir um crescimento sustentado.

Em resposta a esta exigência, o GCP criou no ano 2000 o **Projecto GCP nas Empresas** e ao longo destes anos já **mais**

**de 50 empresas** aderiram às Condições Especiais criadas especificamente para ajudar a aumentar o rendimento das suas Equipas de Trabalho!

Pensando nos grupos de profissionais que compõem as várias empresas, o **GCP disponibiliza 3 Planos Especiais para prática no Clube**, com diferentes opções de adesão e horários, que permitem iniciar

a prática desportiva com baixo custo mas com elevada qualidade.

Possuímos ainda os **Programas de Lifestyle Coaching** que decorrem nas Instalações do Clube e/ou da Empresa, e combinam vários tipos de actividades, tais como, Workshops sobre Alimentação, Exercício e Gestão de stress, Sessões de exercício que combinem diversas actividades e Acções de Teambuilding. Neste Programa já várias foram as empresas aderentes, tais como, Boston Consulting Group, Decathlon e Multicare.

O **Programa Work it**, desenvolvido em 2011 pelo Ginásio Clube Português, em parceria com o Clube Saúde, traduz-se na prática de Exercício Laboral, com exercícios de alongamento e relaxamento praticados colectivamente no próprio local de trabalho. A

Empresa Accenture foi pioneira na experimentação deste nosso Programa!

**São inúmeros os Protocolos activos neste momento!**

**Peça mais informações sobre todos os programas através de [info@gcp.pt](mailto:info@gcp.pt).**



## VENHA MERGULHAR

## NA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE