

O *Jornal* SPORT

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



Cheque Oferta*

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

**DE 1 A 31 DE MAIO
Ofereça um Cheque Oferta
e ganhe um Pack
Spa a Dois!**

* Possível de ser adquirido apenas por Sócios. Oferta exclusiva a novos praticantes no Clube.
Mais informações na Recepção. Limitada aos 100 primeiros Cheque Oferta adquiridos.

MUITO MAIS QUE UMA PISCINA

A Piscina Municipal de Campo de Ourique faz parte do mundo GCP há quase 3 anos.

Esta instalação desportiva, com uma localização privilegiada no bairro de Campo de Ourique, é composta por uma piscina de 25 metros (...)

cont. pág 3

O GINÁSIO DOS PEQUENINOS

O Ginásio Clube Português é um Clube dedicado ao crescimento saudável de todas as crianças e oferece mais de vinte actividades diferentes!

Nos dias úteis e aos sábados de manhã, as crianças podem brincar, jogar, aprender e crescer. (...)

cont. pág 5

UMA EXPERIÊNCIA GCP

A partir desta edição do jornal "O Sport", vamos dar início a uma nova rubrica de Entrevistas e Testemunhos. Assim sendo, no âmbito da Campanha "Maio: Mês do Coração" que o Ginásio Clube Português (GCP) tem levado a efeito nos últimos anos, entrevistámos um dos sócios (...)

cont. pág 7

COM 137 ANOS DE EXISTÊNCIA O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, FICA LOCALIZADO NUMA DAS ZONAS MAIS HISTÓRICAS DA CIDADE DE LISBOA.

É um Clube de prestígio, com excelentes instalações, de forma a proporcionar aos seus Sócios experiências divertidas e inovadoras.

Acreditamos que um programa de exercício elaborado, de acordo com as necessidades individuais, sob a supervisão de técnicos qualificados, é determinante na satisfação e motivação para a prática.

A Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico, projecto pioneiro na área do exercício, garante que todos os nossos Sócios tenham um acompanhamento sistemático e personalizado.

Aqui poderá fazer a sua **Avaliação de Condição Física** de forma **GRATUITA** e solicitar reavaliações sempre que necessário.

Na SAAT encontrará sempre, qualquer que seja o seu caso, um profissional atento e capaz de o ouvir e aconselhar.

Ao longo da semana oferecemos **mais de 200 Aulas de Grupo e uma Sala de Exercício**, onde poderá fazer o seu Plano de Treino com constante apoio e supervisão.

Os planos de treino são **individualizados**, prescritos de acordo com as necessidades e objectivos dos sócios e devidamente articulados com a respectiva (re)avaliação feita na SAAT.

Estes planos são revistos periodicamente e, tal como as (re)avaliações, é um serviço gratuito.

Vista o seu equipamento desportivo e venha exercitar-se connosco!

DICA SAUDÁVEL



APESAR DO PEQUENO-ALMOÇO SER CONSIDERADO A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA, MUITAS PESSOAS NÃO O TOMAM REGULARMENTE DEVIDO À FALTA DE TEMPO PARA O PREPARAR E CONSUMIR.

O consumo diário do pequeno-almoço contribui para uma dieta com melhor qualidade nutricional e aumenta o número de refeições realizadas, levando à diminuição do apetite e da energia ingerida ao longo do dia.

Os indivíduos que não tomam o pequeno-almoço têm uma maior probabilidade de apresentarem uma ingestão alimentar desregulada ao longo do dia, realizando escolhas alimentares menos adequadas e consumindo snacks de pobre qualidade nutricional nos intervalos das refeições.

A composição nutricional do pequeno-almoço deve contribuir com cerca de 25% das calorias totais do dia. Quando os alimentos ingeridos nesta refeição têm um moderado ou elevado teor de fibra (pão, cereais de pequeno-almoço, fruta, vegetais), estes permanecem mais tempo no sistema digestivo, contribuindo para prolongar a sensação de saciedade e para prevenir a ingestão excessiva de outros alimentos densamente energéticos.

Importa ainda reforçar para aqueles que fazem actividade física logo pela manhã, a importância de não descuidarem esta refeição! Não se deve iniciar uma sessão de exercício com fome ou com sede.

Há que incluir sempre uma boa fonte de hidratos de carbono, como o pão de mistura ou integral, ou cereais matinais de trigo, centeio ou aveia acompanhado com leite magro e fruta.

Assim o desempenho não será comprometido e o treino irá render muito mais!



MUITO MAIS QUE UMA PISCINA



A PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE FAZ PARTE DO MUNDO GCP HÁ QUASE 3 ANOS.



As múltiplas actividades desenvolvidas são a oportunidade de muitos aprenderem a conviver com o meio aquático, desde as Classes de Natação, às Classes de Hidroginástica e Hidroterapia, passando pelos Masters, Treino Personalizado e Utilização Livre.

Como complemento do dia-a-dia da Piscina, o Plano de Actividades Especiais, como Mega Aulas, Torneios, Jogos Aquáticos e Concerto para Bebés, dá vida a momentos únicos e em família!

VISITE A PISCINA! VAI GOSTAR!



Esta instalação desportiva, com uma localização privilegiada no bairro de Campo de Ourique, é composta por uma piscina de 25 metros e um tanque de aprendizagem, onde desde os avós aos netos, todos se cruzam na procura do seu bem-estar!

Todos os dias, bebés, crianças e adultos dão uma enorme dinâmica e alegria à nossa Piscina!

HIDROGINÁSTICA

- Aula de Grupo de baixo impacto;
- Diferentes variantes: Hidro Deep, Hidro Mix, Hidro Power e Hidro senior;
- Disponível ainda a Vertente Hidroterapia.

NATAÇÃO PARA BEBÉS

- Desenvolvimento nas áreas psicomotora, cognitiva, emocional e social;
- Adaptação e posterior autonomia no meio aquático;
- Presença de um adulto (fundamental).

CLASSES DE NATAÇÃO

- Adaptação ao Meio Aquático (AMAs);
- Aprendizagem das 4 técnicas de nado (Níveis);
- Abordagem complementar ao Mini Pólo, Natação Sincronizada e Técnicas de Salvamento Aquático.

TREINO PERSONALIZADO DE NATAÇÃO

- Plano individualizado de treinos de Natação;
- Aprendizagem ou aperfeiçoamento das técnicas de nado;
- Melhorias da condição física.



O₂xigénio

**CAMINHADAS | PASSEIOS PEDESTRES
VISITAS GUIADAS | PASSEIOS CULTURAIS**

Mais informações através de: clubeoxygenio@gcp.pt

PORQUE NOS PREOCUPAMOS CONSIGO, PROCURÁMOS AUMENTAR A ESPECIFICIDADE E O ACOMPANHAMENTO MAIS INDIVIDUALIZADO DOS NOSSOS SÓCIOS.

São 3 os Programas Especiais do GCP que dão acesso a um acompanhamento individualizado na área do Exercício (sessões de Treino Personalizado) e na área da Nutrição.



O Programa de Reabilitação Cardíaca é indicado para pessoas portadoras de disfunções cardiovasculares ou com factores de risco para a doença cardiovascular.

O principal objectivo é a melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida assim como a prevenção de futuros eventos cardiovasculares.

Para todas as pessoas que desejam reduzir a sua percentagem de gordura corporal, melhorar a aptidão física e a sua qualidade de vida, o Clube disponibiliza o Programa de Gestão e Controlo de Peso.

Aqui, o exercício físico e a alimentação saudável, representam estratégias de destaque, devidamente enquadradas de acordo com o perfil individual de cada um.

E porque nos preocupamos com os seus filhos e sabemos como é difícil para a família lidar sozinha com este problema, criámos o Programa de Obesidade Infantil para o ajudar. Sob a orientação de profissionais qualificados, este Programa tem como principal objectivo a educação para um estilo de vida mais activo e uma alimentação mais consciente e equilibrada das crianças e jovens.



Em todos os Programas, o planeamento e a supervisão das sessões de treino são realizados por técnicos com formação superior especializada e certificada para o efeito. O programa de exercício é planeado com base na avaliação realizada e nos objectivos estabelecidos.

O acompanhamento nutricional é realizado por uma técnica com formação especializada que orienta as mudanças na alimentação para melhorar a qualidade de vida e obtenção dos resultados pretendidos.



PROGRAMA DE OBESIDADE INFANTIL

“É bastante bom! Funcional! Não é uma mudança muito radical. É só fazer exercício físico e mudar os hábitos alimentares. Os professores que ajudam no Programa são bastante simpáticos e muito bons profissionais.”

Cristovão Cardoso Cabral Blanc Sousa, 15 anos.



PROGRAMA DE GESTÃO E CONTROLO DE PESO

“Eu já fiz várias tentativas para perder peso e depois voltava a aumentar. Aqui no Programa de Gestão e Controlo de Peso do GCP consegui não só perder como manter o peso perdido. O seguimento muito personalizado e adaptado às características de cada sócio ajudou-me bastante a conseguir atingir as minhas metas. Recomendaria este Programa e a minha mãe também o frequenta.”

José Alexandre Gois Moreira, 26 anos.

O GINÁSIO DOS PEQUENINOS



O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS É UM CLUBE DEDICADO AO CRESCIMENTO SAUDÁVEL DE TODAS AS CRIANÇAS E OFERECE MAIS DE VINTE ACTIVIDADES DIFERENTES!

Nos dias úteis e aos sábados de manhã, as crianças podem brincar, jogar, aprender e crescer, com o acompanhamento de uma Equipa dedicada, empenhada e profissional!



Para os mais pequeninos (1 a 3 anos), o Baby Gym e a Natação para Bebés, são as actividades onde o apelo ao desenvolvimento do bebé e da relação afectiva com os seus familiares é primordial.

No Fun Gym e nas Aulas de Adaptação ao Meio Aquático (AMA's) as crianças, entre os 3 e os 5 anos, iniciam a aprendizagem dos skills básicos de motricidade infantil e a adaptação ao meio aquático, com o objectivo de aumentar a confiança de cada criança e promover o convívio entre elas.

A partir dos 5 anos, cada criança poderá escolher ou ser encaminhada para uma actividade dentro da área da **Ginástica, das Artes Marciais, da Natação ou até mesmo das Danças**. Será levada a fazer o seu melhor, sem a obrigação de ser a melhor!

Na Sede do GCP ou na Piscina Municipal de Campo de Ourique, encontrará de certeza a actividade mais indicada para o seu filho.



Festa de Aniversário

PROPORCIONE AO SEU FILHO UM DIA FANTÁSTICO COM MUITA DIVERSÃO E DESAFIOS!

FÉRIAS DESPORTIVAS Páscoa e Verão

Mais informações através de: feriasdesportivas@gcp.pt



Diversão!

Energia!

Animação!

EQUIPAS DINÂMICAS, PROACTIVAS E MOTIVADAS SÃO ACTIVOS INDISPENSÁVEIS PARA AS ORGANIZAÇÕES QUE PROCURAM O SUCESSO!

Pensando nos grupos de profissionais que compõem as várias empresas, o GCP disponibiliza 3 Planos Especiais para prática no Clube.

PLANO A

*Livre Trânsito Horário Total (Anual)
Desconto de 10% na Anuidade
Oferta de Joia de Admissão*

Inscrição:

- Só Aulas de Grupo*
- Aulas de Grupo + Sala de Exercício*

PLANO B

*Livre Trânsito Horário Parcial (Anual)
Desconto de 25% na Anuidade
Oferta de Joia de Admissão
Permanência entre as 10h00 e as 16h00*

Inscrição:

- Só Aulas de Grupo*
- Aulas de Grupo + Sala de Exercício*

PLANO C

*Livre Trânsito Horário Total (Mensal)
Pagamento Mensal (S.D.D.)
Oferta de Joia de Admissão*

Inscrição:

- Aulas de Grupo + Sala de Exercício*

São mais de 50 as Empresas que já aderiram às Condições Especiais criadas especificamente para ajudar a aumentar o rendimento das suas Equipas de Trabalho!

Pode iniciar já a sua prática desportiva com baixo custo mas com elevada qualidade!



O Programa Work It, desenvolvido em 2011 pelo GCP em parceria com o Clube Saúde, traduz-se na prática de Exercício Laboral. Um momento mágico durante o dia intenso de trabalho. Numa pausa de 15 a 20 min., promovemos o um aumento de produtividade da sua empresa. A prática de exercício e um estilo de vida saudável são fundamentais para manter as suas equipas “em forma”!

O Programa de Lifestyle Coaching é mais um serviço, inovador e pioneiro, a pensar na sua Empresa. Decorre nas Instalações do Clube ou na própria Empresa e combina vários tipos de actividades, tais como, Workshops, Sessões de Exercício e Acções de Teambuilding. **É uma excelente opção para um evento especial na sua empresa!**

Contacte-nos para marketing@gcp.pt e saiba mais pormenores sobre as Condições Especiais para a sua Empresa.





A PARTIR DESTA EDIÇÃO DO JORNAL "O SPORT", VAMOS DAR INÍCIO A UMA NOVA RUBRICA DE ENTREVISTAS E TESTEMUNHOS.

No âmbito da campanha "Maio: Mês do Coração" que o Ginásio Clube Português (GCP) tem levado a efeito nos últimos anos, entrevistámos um dos Sócios mais antigos do Clube, já com 38 anos de associado, Sócio nº 363, Dr. António Aguiar.

Devido a um Acidente Vascular Cerebral que sofreu em 2005, este Sócio deixou de frequentar o Clube, tendo o seu reingresso acontecido em Setembro de 2010, por recomendação da médica Fisiatra que o acompanha.

Esta recomendação surgiu na sequência do conhecimento que esta médica teve do trabalho desenvolvido no âmbito do

Programa de Reabilitação Cardíaca (PRC) do GCP, tendo a mesma contactado a Directora Técnica de Exercício e Saúde do Clube, para averiguar da possibilidade do Dr. António Aguiar passar a ter um acompanhamento neste Programa.

Depois de avaliada a situação, e sabendo que era um grande desejo deste Sócio voltar a treinar no seu Clube, iniciou-se então o seu acompanhamento neste Programa.

"Venho ao Ginásio à 3ª e 5ª f de tarde e sou acompanhado por um Professor durante 1h30!", diz o Dr. António Aguiar.

"O seu treino inclui uma componente cardiovascular, trabalho de força e funcional, visando ainda o desenvolvimento do equilíbrio e estabilidade postural, da agilidade e da coordenação motora, sempre supervisionado pelo Professor em sessões de Treino Personalizado abrangidas pelo Programa Especial onde se encontra enquadrado", palavras da Drª. Cristina Caetano.

Desde que regressou à prática regular de exercício físico, o Dr. António Aguiar afirma que **"Sinto-me muito bem! Tenho muito mais mobilidade no braço direito. Da perna direita estou praticamente curado"**.

Como homem empenhado e interessado que tem vindo a demonstrar ser, este Sócio transporta para o seu quotidiano os ensinamentos do PRC, tanto ao nível do exercício físico como da alimentação: "Ando muito a pé... e faço muitas caminhadas!".

Questionado sobre as melhorias sentidas ao longo da frequência do Programa, o Dr. António Aguiar revela que **"Ao princípio senti muitas diferenças. As melhorias foram visíveis. Agora estou numa fase de manutenção"**.

De referir que o trabalho a ser desenvolvido com este Sócio continua, uma vez que o mesmo renovou a sua inscrição anual no PRC.

Quando questionado sobre se recomendaria o PRC a resposta foi muito peremptória **"Recomendaria a 100% este Programa"**.

No final da entrevista o nosso Sócio deixa a mensagem: **"Venham para o Ginásio Clube Português, que é único e que me dá muita satisfação"**.



STAND DE AVALIAÇÃO "VIGIE DE PERTO O SEU CORAÇÃO"

**MEGA AULA DE CONDIÇÃO FÍSICA
"MEXA-SE POR UM CORAÇÃO SAUDÁVEL"**

01 a 31.maio

APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE!



MAIS DE
500 AULAS
POR SEMANA

**TRAGA ESTE JORNAL E GANHE
1 SEMANA DE EXERCÍCIO FÍSICO
GRATUITO!**

SEDE

Pr. Ginásio Clube Português, 1
1250 - 111 Lisboa
Telf.: 213 841 580
e-mail: info@gcp.pt | www.gcp.pt
www.facebook.com/ginasioclubeportugues

PISCINA MUNICIPAL CAMPO DE OURIQUE

Rua Correia Teles, 103A
1350 - 097 Lisboa
Telf.: 213 869 541
e-mail: piscina@gcp.pt