

O SPORT



TREINAR COM AMIGOS!
Inscreva um amigo em Janeiro e paguem apenas
40€/mês durante 12 meses!

www.gcp.pt

MOMENTUS

GCP FESTIVAL DE DANÇA DE LISBOA

9. FEVEREIRO. 2019

CINETEATRO CAPITÓLIO



PÁGINA 2

**EVENTOS NACIONAIS
E INTERNACIONAIS:
GCP CONTINUA ESTE
PROJECTO EM 2019!**

A notoriedade do Ginásio
Clube Português evidenciada
com a organização (...)



PÁGINA 3

**PARA O ANO 2019
ESPERAM-NOS GRANDES
NOVIDADES. É CASO PARA
DIZER ANO NOVO VIDA NOVA!**

Para queimar todos os excessos
característicos da época natalícia,
iniciamos o ano (...)

EVENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS: GCP CONTINUA ESTE PROJECTO EM 2019!

A NOTORIEDADE DO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS EVIDENCIADA COM A ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS NOS ÚLTIMOS ANOS, LEVA O CLUBE A MANTER A MESMA ESTRATÉGIA.

Para além disso, tem havido outros ganhos, nomeadamente na dinâmica interna das modalidades/disciplinas (equipas técnicas, praticantes e pais) e na possibilidade dos nossos atletas competirem ou exibirem-se ao mais alto nível.

2019 vai ser, novamente, um ano com Grandes Eventos.

09 Fevereiro	Festival de Dança de Lisboa	Cine Teatro Capitólio
28 Fevereiro a 02 Março	Torneio Internacional Ginástica Artística (GAM/GAF)	C. D. M. Casal Vistoso
07 a 10 Março	Torneio Internacional de Lisboa Ginástica Rítmica	C. D. M. Casal Vistoso
10 Março	Torneio de Judo do 144º Aniversário do GCP	G. C. P. - Sede
16 Março	Sarau "Rumo à Gymnaestrada 2019"	C. D. M. Casal Vistoso
18 Março	Sessão do 144º Aniversário do Ginásio Clube Português	G. C. P. - Sede
10 a 12 Maio	Open Internacional de Teamgym	C. D. M. Casal Vistoso
26 Maio	Gala GCP 2019	Centro Cultural de Belém
21 a 23 Junho	GCP Lisbon Gym Fest 2019	Praça do Comércio
05 a 07 Julho	Campeonato Nacional de Conjuntos - Gin. Rítmica (FGP)	C. D. M. Casal Vistoso
12 a 15 Setembro	Taça do Mundo de Ginástica Acrobática (FIG/FGP) LIAG - Torneio Internacional de Ginástica Acrobática	C. D. M. Casal Vistoso C. D. M. Casal Vistoso

DICA SAUDÁVEL

A FLORA INTESTINAL É CONSTITUÍDA POR CENTENAS DE DIFERENTES TIPOS DE MICRORGANISMOS.

Os probióticos, microrganismos vivos, ajudam a flora intestinal a ter um bom desempenho, o qual se reflete na saúde em geral e, podem ser obtidos através de alimentos ou suplementos.

A ciência demonstrou que os probióticos além do seu impacto na perda de peso e na digestão, também melhoram a saúde do coração, a função imunológica e os sintomas de depressão e ansiedade.

Os Suplementos probióticos podem causar incómodos digestivos, os quais, normalmente, desaparecem em poucos dias. Mas manter um intestino saudável é mais do que tomar um suplemento probiótico. Uma dieta rica em alimentos próbióticos e exercício são fundamentais para a saúde do intestino. Por isso não esqueça!

Coma chucrute, espargos, ananás, cebola, alho, vinagre de maçã/cidra, gengibre e ovo.

E FAÇA EXERCÍCIO DIARIAMENTE.

TREINAR COM AMIGOS!

É TÃO BOM TREINAR COM AMIGOS QUE SELECIONAMOS O 1º MÊS DE 2019 PARA QUE OS POSSA INSCREVER COM UM VALOR ESPECIAL!

Durante 12 meses, usufrua da Campanha Especial Pares: 40€/mês/pessoa, para si e para quem traga para o Clube, e o seu amigo tem ainda oferta de Jóia de Adesão (50€)! * Fazer exercício por uma mensalidade tão especial, dá ainda mais vontade de partilhar o seu bem-estar com quem mais gosta!

40€ por mês é um excelente investimento na sua saúde!

Não perca esta oportunidade!



* Oferta válida durante os primeiros 12 meses para LT GOLD SDD (40€/pessoa), para Sócios que inscrevam um amigo de 1 a 31 de Janeiro 2019. 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.

PARA O ANO 2019 ESPERAM-NOS GRANDES NOVIDADES. É CASO PARA DIZER ANO NOVO VIDA NOVA!

PARA QUEIMAR TODOS OS EXCESSOS CARACTERÍSTICOS DA ÉPOCA NATALÍCIA, INICIAMOS O ANO DA MELHOR MANEIRA, COM A MEGA AULA DE CARDIO POWER, NO DIA 20 DE JANEIRO, DAS 11H00 ÀS 12H30.



23 de Fevereiro foi o dia escolhido para o workshop de dança Social4fun! Das 16h30 às 18h00 pode contar com toda a diversão e momentos únicos que cada edição deste Workshop possui! Apareça e venha passar uma tarde inesquecível com os nossos professores!

Já alguma vez pensou em 2019 fazer algo que nunca fez até então? Porque não realizar uma corrida de 5, 10 ou até mesmo 21 km? Para este desafio, o GCP ajuda-o através do nosso Clube da Corrida, onde contará com os nossos especialistas para lhe tirar todas as dúvidas e o ajudar a alcançar as suas metas desportivas e pessoais. É também em Janeiro, mais concretamente no dia 27, que decorrerá a corrida "Fim da Europa", repleta de paisagens para todos os corredores se deliciarem. Já em Março ocorrerá a magnífica prova "1/2 Maratona de Lisboa".

No final deste primeiro trimestre, em Março, irá ter lugar o Seminário Desporto, Saúde e Cidadania, organizado pelo GCP e de onde se esperam grandes novidades. Esteja atento!

Todos os professores da Sala de Avaliação e Aconselhamento Técnico, da Sala de Exercício e das Aulas de Grupo encontram-se disponíveis para o ajudar a ser mais saudável e a ter maior qualidade de vida! Do que está à espera?

SEJA MAIS FELIZ E ATINJA OS SEUS OBJETIVOS COM O GCP!

CURSOS INTENSIVOS DE NATAÇÃO (CIN)

SABIA QUE NAS FÉRIAS ESCOLARES, ORGANIZAMOS UM PROJECTO DE APRENDIZAGEM DE NATAÇÃO PARA CRIANÇAS, NUM MODELO CONCENTRADO DE SESSÕES?

Os CIN direccionam-se para crianças entre os 3 e os 16 anos, que não tenham oportunidade de realizar Natação de forma regular, mas também para os que conseguem frequentar aulas formais, pois permite-lhes dar um salto qualitativo na sua aprendizagem. Decorrem normalmente de 2ª a 6ª feira entre as 9h30 e as 11h30, o que perfaz um total de 10 horas numa semana. Pelo seu sucesso na maior parte dos casos, um mês antes da sua realização as vagas esgotam. Existe ainda a possibilidade de adicionar a estas aulas, as Férias Desportivas, organizadas na Sede do GCP, ocupando desta forma as crianças o dia inteiro. Agradecendo a todos os que fazem com que este projecto seja um sucesso, convidamos-vos a participar!

MAIS INFORMAÇÕES EM WWW.GCP.PT



PRÉ-ESPECIAL RAPAZES A APOSTAR NA FORMAÇÃO, DESDE 1978

EM 1978, UMA DAS NECESSIDADES DO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS ERA “ALIMENTAR” AS CLASSES QUE JÁ EXISTIAM COM JOVENS DINÂMICOS E BONS GINASTAS!

O Prof. **Sidónio Serpa** e **Manuel Sancho Osório**, Membro da Direcção, cientes dessa carência, criaram a **Pré-Especial Rapazes** na época de **1978/79!**

UMA CLASSE QUE SEGUIA A GINÁSTICA ESCANDINAVA E DO CENTRO DA EUROPA QUE SERVIA DE “VIVEIRO” À CLASSE ESPECIAL HOMENS

Sidónio Serpa, professor da Especial Homens em 1977, foi o professor fundador da classe de formação sobre a qual falamos nesta rúbrica. Com os **objectivos técnico-pedagógicos** da época, actualizados ao longo dos anos, criou este grupo para **formar jovens ginastas**. Recorda, com saudade, as boas memórias e a percepção de que “cumpri o objectivo que me guiava como professor de ginástica que fui durante 15 anos.” Nesta nova Classe defendia que **“o valor mais elevado é o desenvolvimento pessoal dos jovens que a praticam”**. Nos professores que o seguiram, quando abandonou a classe para integrar o serviço militar, depositou muita confiança. Assume que “todos eles souberam entender as novas realidades e adequar todo o trabalho competentemente”. **Amizade foi o que ficou entre o acarinhado Prof. Sidónio e todos os seus atletas e colegas consequentes.**

Antes de abandonar o seu cargo e durante os 4 anos que foi professor desta classe, pelas suas aulas passou **Bernardo Tomé**. Um dos **ginastas fundadores** da Classe que nos revela que o segredo para uma Classe tão antiga se manter activa são **“os atletas que a compõe e os professores que a orientam, assim como o investimento e apoio que sempre foi feito pelo Clube”**. Também ele, fala nos **valores gímnicos, sociais e pedagógicos que aumentam a visibilidade da Classe.**



Classe Pré-Especial Rapazes – Gala “A Mar” no CCB – 2017

Em 1978, Bernardo via na Especial Homens uma classe de “Ídolos” e, por isso, quis integrar a Pré-Especial Rapazes com o sonho de um dia conseguir ser **Papagalo***!

Fala no **orgulho** que tinha quando **competia e vencia as competições de Mini-Trampolim** e nas **medalhas de bronze** que conseguiu a título individual. **Um pré-adolescente muito orgulhoso pela Classe a que pertencia e pelo Clube que representava!**

Actualmente, os responsáveis da classe são **João Almeida** e **Victor Gomes**. A relação estreita entre a Pré-Especial Rapazes e a Especial Homens mantém-se nos dias de hoje. João Almeida é atleta da Especial Homens e Victor Gomes um dos treinadores da Classe. **Referem o prazer e orgulho que têm em serem os professores da Pré-Especial Rapazes.**



Classe Pré-Especial Rapazes – Pavilhão Carlos Lopes - 1981

ENERGIA, DIVERSÃO E MOTIVAÇÃO DEFINEM A PRÉ-ESPECIAL RAPAZES

Sendo esta uma **classe de formação**, nestas aulas **“ensinamos e formamos os jovens a serem bons ginastas**. As aulas são muito dinâmicas e, tendo nós rapazes entre os 6 e os 11 anos, **energia nunca falta!”**. O **Mini-Trampolim** continua a ser uma aposta nesta classe, assim como os vários **elementos gímnicos de solo e de plinto**.

Ginastas jovens e motivados fazem parte da Família GCP! E é assim que queremos que continuem! Treinadores e atletas que acreditem na longevidade das classes e que apostem no futuro!

Esperamos continuar a ver a Pré-Especial Rapazes a fazer ginástica como ninguém e a evoluir todos os dias!



Classe Pré-Especial Rapazes – Gala “Cidade” no CCB – 2018

*Atleta da Especial Homens.