

# O SPORT

JANEIRO 2020 nº36

CAMPANHA  
PARES

**40€ / MÊS\***  
**PARA SI E UM AMIGO**

\*Oferta válida durante os primeiros 12 meses para LT GOLD SDD (40€/pessoa), para Sócios que inscrevam um amigo de 01 a 31 de Janeiro 2020. 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. Oferta de Jóia de Adesão (50€) ao novo Sócio.



**PÁGINA 2**  
**MOMENTUS 2020**  
*O Festival de Dança de Lisboa organizado pelo Ginásio Clube Português está de volta!*



**PÁGINA 4**  
**ENTREVISTA**  
**DESCOMPASSO**  
*Uma classe onde o divertimento e as gargalhadas reinam. Apresentamos a classe DESCOMPASSO!*

## 2020 COMEÇA A TODO O GÁS!

### NOVO ANO, NOVA ATITUDE, NOVAS MEGA-AULAS!

Como gostamos que se junte a nós todos os dias, já estamos a pensar como o trazer ao Clube até ao fim-de-semana!

Por isso, para além dos seus treinos habituais, convidamo-lo também a juntar-se às actividades extra que vamos realizar nos próximos três meses. Aponte já:

**Mega Aula de Mythic Mix**, domingo 19 de Janeiro: uma aula surpresa que vai mexer com o corpo a valer!



**Workshop Social4Fun**, sábado 8 de Fevereiro: porque como quem dança é muito mais feliz, está de volta a já habitual tarde repleta de Danças Sociais do GCP! Deixe-se levar pelos ritmos musicais e junte-se a nós.

Na Semana do 145º Aniversário do Clube, esperamos por si na **Mega Aula de Bike "Anos 80"**. No dia 14 de Março (sábado), vamos todos voltar atrás no tempo e pedalar ao som de grandes hits musicais da época do rock and roll.

**Um início de ano repleto de actividades e muito exercício e saúde para si!**



## MONTI! A MASCOTE DO GCP!

### ESTA É A NOVA MASCOTE DO TEU CLUBE!

**Apresentamos o MONTI!** O seu nome foi inspirado no nome do Fundador do Ginásio Clube Português: Luís Monteiro. O nosso novo amigo é um amante do Desporto e o seu Clube preferido é o GCP! Pratica todas as modalidades que temos e está sempre em forma!

O Monti vai acompanhar-te em todas as tuas aventuras, **vai estar presente nos eventos do teu Clube** e vai aparecer quando menos esperares! Conseguieste conhecê-lo na nossa festa de Natal? Se não, não te preocupes! **Ele vai ser uma presença assídua no nosso Clube!**

Podes tirar fotografias e interagir com ele. Coloca as fotografias nas redes sociais e utiliza a hashtag **#montigcp!**



## TREINAR COM AMIGOS!



**É TÃO BOM TREINAR COM AMIGOS QUE ESCOLHEMOS O 1º MÊS DE 2020 PARA QUE OS POSSA INSCREVER COM UM VALOR ESPECIAL!**

**Durante Janeiro, inscreva um amigo no Clube e usufrua da Campanha Especial Pares: 40€/mês/pessoa (durante 12 meses), para si e para quem traga para o Clube.** O seu amigo tem ainda oferta de Jóia de Adesão (50€)! \*

Mas as novidades não acabam aqui! **Durante todo o ano, sempre que trazer um amigo** vai ser recompensado! Por cada amigo que inscrever em cartão Gold ou Programa Especial ganha uma **MENSALIDADE GRÁTIS!** Quantos mais amigos trazer mais mensalidades ganha!

\* Oferta válida durante os primeiros 12 meses para LT GOLD SDD (40€/pessoa), para Sócios que inscrevam um amigo de 01 a 31 de Janeiro 2020. 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.

## HIDROGINÁSTICA. JÁ EXPERIMENTOU?

A hidroginástica é uma prática desportiva que promove o bem-estar no meio aquático. **Adaptável a diferentes objetivos e populações**, temos no Clube 4 vertentes ao seu dispor: **Hidrosénior, Hidroterapia, Hidropower e Hidrodeep**. Desde adaptação ao meio aquático, carácter lúdico e manutenção, melhoria da condição física e postura corporal, à execução mais técnica e competição, qualquer que seja o seu objetivo é nas águas da nossa Piscina que pode praticar. Hidroginástica é a combinação perfeita entre música e água. **É um dos desportos mais completos e com largos benefícios para a sua saúde.**

**HÁ 10 ANOS A NADAR AO SEU LADO!**



## MOMENTUS 2020

**O FESTIVAL DE DANÇA DE LISBOA ORGANIZADO PELO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS ESTÁ DE VOLTA!**

**No dia 8 de Fevereiro, o Cineteatro Capitólio está reservado para mais uma edição do Momentus!**

Um espectáculo único de promoção e divulgação da Dança onde se expressam, em palco ao som e compasso da música, movimentos de Dança Clássica, Contemporânea, Moderna, Jazz, Hip-Hop, Danças de Salão, Sapateado, Bollywood, entre tantas outras...

Este **Festival de Dança vai contar com** vários grupos e classes de Escolas, Clubes Desportivos ou Associações que vão ser repartidos em **duas sessões**. O GCP estará presente com várias classes a mostrar aquilo que de melhor sabe fazer!

Venha apreciar espectaculares momentos de dança e performances incríveis!

**MOMENTUS**  
GCP FESTIVAL DE DANÇA DE LISBOA

**8.FEVEREIRO.2020**  
CINETEATRO CAPITÓLIO

mais informações [gcp.pt](http://gcp.pt)

ORGANIZAÇÃO: GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, LISBOA, CLARINS, LG

## LANÇAMENTO CANAL YOUTUBE GCP!

Como o nosso Clube gosta de inovar, para além do Facebook e Instagram (@ginasioclubeportugues) **agora também temos um CANAL NO YOUTUBE!**

Iremos colocar vídeos das modalidades e dos eventos do Clube e muito mais! Partilha os vídeos nas tuas redes para aumentarmos a nossa comunidade!

**GCP SEMPRE!**

## PADEL NO GCP

**TEMOS 6 CAMPOS DE PADEL E UMA EQUIPA DE TREINADORES PRONTA A RECEBÊ-LO!**

Quer praticar um desporto “fora de horas”? O Padel do GCP está aberto diariamente até as 23:00h! Não precisa de trazer raquetes nem bolas, apenas boa-disposição e amigos! **O aluguer de campos começa nos 4€ e o aluguer de material a partir de 2€.**

Se preferir pode optar por **aulas para aperfeiçoar a sua técnica!**

Informe-se na Recepção e junte-se à comunidade do Padel em Lisboa!



## NOVO ANO, NOVA IMAGEM!

**QUEREMOS COMEÇAR 2020 COM UMA NOVA CARA!**

**Imagem renovada e novo site**, mais interativo e dinâmico! Novos menus, conteúdos mais organizados e vídeos demonstrativos das modalidades!

Visite-nos em **WWW.GCP.PT**

## ENTREVISTA DESCOMPASSO

**UMA CLASSE ONDE O DIVERTIMENTO  
E AS GARGALHADAS REINAM.  
APRESENTAMOS A CLASSE  
DESCOMPASSO!**

João Martins, professor actual e fundador da Classe, criou o DESCOMPASSO no Clube Atlético de Alvalade em 1998.

Um grupo de pessoas que apenas faziam aulas de manutenção, e que nunca tinham feito outro tipo de ginástica, juntou-se ao Professor João Martins e juntos ritmaram e desenvolveram a classe.

**Com a passagem para o GCP, em 2006, a configuração da Classe sofreu algumas alterações** com o aparecimento de ex-ginastas para se juntar ao grupo, mas o divertimento manteve-se e permanece até aos dias de hoje, garante-nos o professor.

Com idades entre os 30 e os 58 anos, os 12 elementos da classe **treinam actualmente duas vezes por semana, num horário pós-laboral** onde é o passa-palavra e os convites à experimentação que atraem novos membros.

Nos treinos, para além do clima descontraído, estão sempre presentes os habituais **pinos, rodas, saltos de mãos, rondadas e outras acrobacias de solo**. Fazem também parte, jogos de teatro, treinos de força e alongamentos. João Martins diz-nos que é um prazer treinar esta Classe que tem sempre um ambiente descontraído e divertido.

***Criada para pessoas que nunca tinham tido contacto com a Ginástica, esta Classe serviu para lhes dar noções de ritmo e coordenação.***



**A Classe DESCOMPASSO arranca sorrisos por onde passa.** A boa disposição e tranquilidade é transmitida a quem assiste e, por isso, esta Classe é sempre lembrada pelas melhores razões! Mas o professor não escapa ao divertimento: é muitas vezes "praxado" pelo grupo no início de actuações e em todas as aulas acontece algo diferente, conta-nos.

**Nos saraus, apresentam esquemas de vários temas** onde desempenham papeis como Mexicanos Locos, Medusas ou Dançantes num arraial de uma grande cidade. O que distingue também esta classe **são as músicas e ritmos que acompanham as apresentações.**

Com passos, ou sem passos, a Classe DESCOMPASSO encontrou o ritmo e a coordenação que procurava no início. Mas o juízo (a bom dizer) continua perdido na diversão e espontaneidade!



## AGENDA 2020

**8 FEVEREIRO**  
Festival de Dança de Lisboa  
MOMENTUS (Cineteatro  
Capitólio)

**4-8 MARÇO**  
GCP Torneiro Internacional de  
Lisboa – Ginástica Artística  
(Pavilhão Casal Vistoso)

**10-15 MARÇO**  
GCP Torneiro Internacional  
de Lisboa – Ginástica Rítmica  
(Pavilhão Casal Vistoso)

**21 MARÇO**  
10º SEMINÁRIO DESPORTO,  
SAÚDE E CIDADANIA

**22-26 ABRIL**  
GCP Torneiro Internacional de  
Lisboa – Ginástica Acrobática  
(Pavilhão Casal Vistoso)

**6-10 MAIO**  
GCP Open Internacional Teamgym  
de Lisboa  
(Pavilhão Casal Vistoso)

**31 MAIO**  
GALA GCP 2020  
(Centro Cultural de Belém)

**20 JUNHO**  
ARRAIAL GCP (Jardim das Amoreiras)

**9-11 JULHO**  
GCP Festival Internacional de Ginástica  
- GYM FEST (Castelo de São Jorge)