

O SPORT

MAIO 2019 n.º 34

PÁGINA 3
CADERNETA DE CROMOS
DO GCP!
ESTA NOVIDADE
ESPECTACULAR JÁ
CONQUISTOU MUITOS (...)



GALA 2019

CCB | 26.MAIO

10h30 | 14h30 | 16h30 | 19h30



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

GALA 2019



ESTÁ A CHEGAR A GALA 2019!

“VOLTA” é o tema da Gala deste ano, que se realiza no dia **26 de Maio no Grande Auditório do Centro Cultural de Belém**. A grande novidade é a realização de **4 sessões: 10:30h, 14:00h, 16:30h e 19:30h!** Depois de um ano a preparar, a criar e a treinar coreografias para a Gala, está a chegar o dia de a apresentar a todos os familiares e amigos.

Haverá uma **pré-venda de bilhetes aos participantes de 08 a 10 de Maio e serão colocados à venda ao público a partir de dia 11 de Maio** na Recepção do Clube.

Convidamos-vos a todos a dar uma **volta ao mundo** numa rota singular, movida pelos **ponteiros do relógio** e a conhecer a nossa **enigmática personagem principal!**

Venha connosco conhecer os **quatro cantos do Mundo** e descobrir **novas culturas e grandes performances!** Convosco, “VOLTA”!

FÉRIAS DE VERÃO

OCUPAR O TEMPO LIVRE E DE FÉRIAS DAS CRIANÇAS, COM BOAS PRÁTICAS DESPORTIVAS E DE LAZER É O OBJECTIVO!

Por isso, as já habituais **Férias Desportivas e Campo de Treinos de Verão** vão acontecer novamente e vão ser ainda melhores!

De **24 de Junho a 6 de Setembro**, as **Férias Desportivas** do GCP vão ocupar as férias escolares das nossas crianças! Dos **4 aos 12 anos**, o programa vai incluir diversas disciplinas num **modelo de multiactividades**.

Ginástica, Judo, Tiro com Arco, Esgrima, Padel, Jogos Colectivos, Jogos Tradicionais, Actividades Aquáticas e Parkour são algumas das actividades que vão preencher os dias dos seus filhos.

Os **Campos de Treinos de Ginástica** decorrem de **24 de Junho a 26 de Julho**, para crianças dos **6 aos 12 anos**, e incluem disciplinas como Ginástica Geral, Ginástica Artística Feminina, Ginástica Rítmica, Ginástica Acrobática e Teamgym.

A **Piscina Municipal de Campo de Ourique**, gerida pelo Clube, proporciona às crianças inscritas nas Férias Desportivas, **manhãs com várias actividades aquáticas** e super divertidas, podendo incluir Cursos Intensivos de Natação.

Se quer inscrever os seus filhos nestas animadas semanas desportivas, dirija-se à **Recepção do Clube** e fique a saber tudo!



PREPARE A NOVA ÉPOCA NA PISCINA JÁ!

A Piscina de Campo de Ourique tem um enorme sucesso, não só pela **qualidade das aulas de natação** que oferece, mas também pela **variedade da oferta, profissionalismo e simpatia de toda a equipa e óptima localização!**

A **Época 19/20 já está em preparação** e não queremos que deixe passar as **datas importantes** para renovar a sua inscrição ou até mesmo inscrever os seus filhos pela primeira vez!

	Renovação para Classes/ Horários correspondentes a 2018/2019	Renovação com mudança de Classe/Horários	Novas Inscrições
	Período para alunos que se mantêm na mesma Classe/Nível/Horário, desde que esta se inclua no Plano de Água 2019_2020	Período de renovações para alunos que transitam de nível ou pretendem mudar de horários	Período de inscrições para alunos que não frequentam a piscina
NATAÇÃO	De 01 a 14 de Junho	De 15 a 21 de Junho	A partir de 22 de Junho
HIDROGINÁSTICA HIDROTERAPIA	De 11 de Junho a 10 de Julho	De 11 a 19 de Julho	A partir de 20 de Julho

Saiba todos as informações através dos contactos **piscina@gcp.pt** ou **213 869 541**. Venha mergulhar na nossa piscina!



MAIO MÊS DO CORAÇÃO CUIDA BEM DO SEU?

MAIO É MÊS DE SENSIBILIZAR ACERCA DA IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO DOS FACTORES DE RISCO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES. E POR ISSO, ESTA JÁ HABITUAL CAMPANHA NO GCP, TEM COMO PRINCIPAL OBJECTIVO A PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS ONDE O EXERCÍCIO FÍSICO E A ALIMENTAÇÃO TÊM UM PAPEL DE DESTAQUE.

Sublinhe na sua agenda os vários eventos que organizámos para si!

Durante todo o mês de Maio:

- ✓ Estará presente na Recepção e na Sala de Exercício uma moldura dedicada ao tema Coração Saudável para tirar fotografias e colocar nas suas redes sociais utilizando #coraçãoGCP na legenda.
- ✓ A fotografia com mais gostos ganha um presente GCP!
- Podcasts “À conversa com...” Pequenas entrevistas a convidados de renome da área da Cardiologia e do Exercício Físico serão partilhadas nas nossas redes;

4 de Maio – Workshop Exercício e Mindfulness (teórico-prático) realizado pela Prof. Dra. Susana Novais Santos, onde poderá descobrir uma forma de viver o Presente sem dúvidas do Passado ou preocupações sobre o Futuro;

6 a 9 de Maio – Rastreios gratuitos na Sede do GCP;

11 de Maio – Evento Solidário “Spinning for Scleroderma 2019”. Pedale connosco e contribua para a angariação de fundos para a Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas;

12 de Maio – Workshop de Cozinha Vegan e Terapêutica no restaurante “O Botanista” com a Chef Amábil Kolenda e a Nutricionista Fernanda Marques;

13 a 15 de Maio – Rastreios gratuitos na Piscina Municipal de Campo de Ourique;

18 de Maio – Open Day Sports4all – Um dia inclusivo dedicado aos nossos atletas com problemas cognitivos na Sala de Exercício (incluídos no programa SAME SAME);

O GCP vai também ser **parceiro de referência** na área do Exercício Físico da **Fundação Portuguesa de Cardiologia** nos vários eventos que serão organizados por esta Instituição.

CONTE CONNOSCO PARA O AJUDAR A CUIDAR DE SI!

DEPARTAMENTO DE APOIO E ATENDIMENTO AO SÓCIO

A pensar em si o GCP gosta de inovar e melhorar os seus serviços.

Neste Departamento esclarecem-se todas as dúvidas sobre inscrições, suspensões e assuntos do Clube.

Se, por outro lado, ainda não conhece o GCP, pode marcar uma visita através do email apoioaosocio@gcp.pt ou telefone 969 293 196, de segunda a sexta-feira das 09h00 às 19h00.

ESPERAMOS POR SI!

CADERNETA DE CROMOS DO GCP!

Esta novidade espectacular já conquistou muitos Sócios do nosso Clube! Mas se ainda não tem a sua, nunca é tarde para começar! Compre uma Caderneta e algumas carteiras de cromos na **Recepção do Clube** e marque na sua agenda as sessões **para troca de cromos** e convívio na **Biblioteca do GCP**:

6 de Maio (2ª feira), das 17h30 às 20h00

18 de Maio (Sábado), das 11h00 às 13h00

Coleccione todas as classes de **formação, competição e representação** com os cromos da sua classe ou dos seus filhos! É uma fantástica recordação que vai marcar a sua história no GCP!

Quem terminar primeiro a Caderneta de Cromos do GCP e a apresentar na Recepção ganha um prémio! Vamos lá!

NOVA LINHA DE MERCHANDISING “GCP Old School”

Para celebrar o 144º Aniversário do nosso Clube lançámos uma **nova linha de roupa** para poder ter ainda mais hipóteses de ser GCP em todo o lado. Novas camisolas, t-shirts, calças, casaco estilo universitário e até um corta-vento numa **imagem mais vintage e college** para andar sempre na moda! **E como somos um Clube familiar, os modelos são disponibilizados em vários tamanhos** para que as famílias GCP possam andar todas a combinar.

Seja para treinar, passear ou até mesmo para viajar, vista-se com estilo de campeão!

Conheça todos os artigos na Recepção do Clube ou em www.gcp.pt.



GRANDE ENTREVISTA ANANKÊ

O DESTINO DESTA CLASSE ERA VIR PARA O GCP!

SABIA QUE O NOME ANANKÊ VEM DA MITOLOGIA GREGA E SIGNIFICA DEUSA DO DESTINO?

Foi este o nome escolhido pela professora **Ana Pinheiro** por acreditar que estava no seu destino introduzir uma **classe de dança diferente** daquelas que, na altura (1999), havia no espaço onde dançava. Assim, um ano antes do Milénio, nasceram os Anankê!

Esta Classe tem um estilo de dança muito próprio, com fortes raízes no **Hip Hop**, mas em que o **Locking, Popping** ou até mesmo o

Breaking, também marcam presença nas coreografias do grupo.

O "passo" mais FANTASTIK* é o air freeze, um **desafio acrobático** lançado a todos os bailarinos do grupo e já **dominado pela maioria**, beneficiado pelo facto de muitos dos membros actuais serem **ex-ginastas** que "procuram fazer algo diferente". Muitos passos das coreografias assentam em **mortais, flicks ou outros elementos gímnicos** que fazem esta **crew tão especial!**

É uma classe que funciona como uma **família** - o **boy mais novo tem 12 anos e o mais velho 45** - e que acolhe todos os novos membros com muito flow. Isto acontece de uma forma muito natural, devido à **excelente organização e estrutura montada** com as classes de **formação de Hip Hop** existentes no Clube. "Os bailarinos transitam dos níveis do Hip Hop Kids para o Hip Hop Teens. Assim que haja nível técnico, interesse ou disponibilidade, passam para a demonstração - Anankê. Por vezes também chegam até nós pelo nível aberto (Hip Hop adultos), quando acima dos 14anos.", explica a Professora Ana Pinheiro.

No ano em que celebram os **20 anos da classe**, os **25 bailarinos rumam a Orlando (EUA)**, representando Portugal além-fronteiras, pela primeira vez, na **vertente competitiva!**

A tão esperada participação será em **Novembro de 2019 no All Dance World**, presença conseguida por terem ganho o **1º lugar no Festival Norte Dança**. Apesar de serem essencialmente uma classe de demonstração também



Classe Anankê - Ginásio Clube Português - 2019

representam Portugal a nível competitivo: "Na época de 2008, conseguimos ficar no pódio (2º e 3º lugares) no Hip Hop Challenge Tour, na altura organizado pela AGL. Na passada época de 2018/2019, 10 anos depois, voltámos a competir pelo GCP, no Festival Norte de Dança, tendo ganho o 1º lugar na categoria de Hip Hop Mega Crew seniores, título também conquistado no All Dance Portugal em Janeiro", conta-nos orgulhosamente Ana Pinheiro.

Orlando é o auge da carreira dos Anankê, mas no currículo da classe, fazem parte vários **festivais e eventos nacionais e internacionais**. **Itália, Áustria, Alemanha, Finlândia ou Grécia** são apenas alguns países que já viram os Anankê fazer a sua magia!



Gala Ginásio Clube Português - 2013



Portugal Gym - 2004

Depois de 20 anos de espetáculos, performances e muita dança, esperamos outros 20 cheios de energia, ritmo e muito flow!

* Nome da coreografia dos Anankê na época 2018/2019

AGENDA Outros eventos do GCP

11-12 Maio
GCP Open Internacional de Lisboa - TeamGym
Pavilhão Municipal do Casal Vistoso

21-23 Junho
GCP Lisbon Gym Fest
Ribeira das Naus

7-13 Julho
Gymnaestrada Mundial
Dornbirn - Áustria