

O SPORT

OUTUBRO 2019 n.º 35

PÁGINA 3



ESQUECEU-SE
DO SEU CARTÃO?



HÁ 10 ANOS A NADAR AO SEU LADO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

SEJA UM ATLETA GCP!

JÁ VIU A "PAREDE DE BONECOS" SUPER DIVERTIDA
NA RECEÇÃO DO GCP?

Esta é uma das novidades da época 2019/2020!

A "PAREDE DOS ATLETAS" chegou ao GCP para os nossos jovens Sócios poderem ser o atleta que quiserem: judoca, futebolista ou ginasta. E esta é apenas uma amostra das várias actividades que temos no nosso Clube!

Tire fotografias com os seus filhos na "PAREDE DOS ATLETAS", **publique-as nas suas redes sociais e identifique o GCP!**

Não se esqueça: utilize a **#estounogcp!**

No GCP todos podemos ser o que quisermos!



ÉPOCA DESPORTIVA ARRANCOU CHEIA DE ENERGIA!



O arranque da época desportiva já se deu há umas semanas e com mais oferta para os atletas do Clube. **Um novo tipo de inscrição – Cartão Performance** - direccionado às Classes de Competição de Ginástica Rítmica, Acrobática, Artística Feminina e Masculina, Judo e Esgrima, que oferece acompanhamento especial de Fisioterapia, Nutrição, Preparação Física e Dança/Coreografia.

Outra novidade é a Classe (De) Volta, que une a ginástica e a dança num único momento. **Criada a pensar especialmente nos ex-ginastas e ex-bailarinos que durante anos pararam de se exercitar**, pretende-se recriar treinos e exibições, recordar o corpo "às voltas", conviver com antigos colegas, dançar, fazer ginástica!

Para quem ama a dança, o lançamento da **Classe Lyrical Jazz**, leccionada pelo **Professor de Dança e Coreógrafo Colin Vieira**, é a cereja no topo do bolo!

Esperamos ver o Clube cheio! Ginásios, corredores, escadas!

Os atletas e Sócios trazem a felicidade a esta casa!

10 ANOS NA PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

DESDE 2009 QUE O GCP GERE ESTE COMPLEXO.

Estamos no começo da época 2019/2020 e nada melhor para começar do que celebrar os **10 anos do GCP na Piscina Municipal de Campo de Ourique**.

Desde 2009 que o GCP gere estas Piscinas e todos os anos o número de utentes aumenta! Com um vasto leque de aulas que vão desde **Hidroginástica a Adaptação ao Meio Aquático ou até mesmo à Competição**, os nossos nadadores têm dois tanques e professores muito qualificados que nos distinguem das outras piscinas.

Os mais de 30 colaboradores trabalham diariamente para lhe proporcionar umas boas braçadas. Se ainda não conhece a piscina, visite-nos! **Há 10 anos a nadar ao seu lado.**



FINALIZAR 2019 COM EXERCÍCIO E SAÚDE!

NÃO É POR SER O ÚLTIMO TRIMESTRE DO ANO QUE TEM DE ABRANDAR O RITMO.

Além das várias novidades no Mapa de Aulas de grupo, tais como, **Bike Fusion** à 2ª, 4ª e 6ª feira às 07h45 e **TRX/Circuito** à 3ª e 5ª feira às 07h00 e 4ª feira às 13h15, o Clube preparou para si um Workshop e uma Mega-Aula que não vai querer faltar!

Em Outubro, dia 12, participe no **Workshop Teórico-Prático de Movement Flow**, uma modalidade também recente no Clube e que está a crescer, desenvolvendo capacidades de mobilidade, resistência e flexibilidade, com movimentos naturais do corpo no espaço.



Para dia 17 de Novembro, marque já na sua agenda a **Mega-Aula Mythic Mix**.

Esta será surpresa! Mas estamos confiantes que vai adorar!

Em complemento a toda esta actividade, lembre-se que a **Sala de Exercício** permite-lhe treinar num **horário alargado** e desfrutar da companhia de uma equipa profissional e simpática. Os treinos de 25 minutos na zona de **Circuito HIIT** são uma excelente opção para aqueles dias em que tem menos tempo, mas não quer descuidar a sua saúde e bem-estar!

Contamos consigo?

GCP NAS REDES SOCIAIS
Siga-nos no **Facebook** e **Instagram!**
É aqui que sabe os resultados dos nossos atletas em primeira mão, as novidades e tudo o que temos preparado para si.



GINASIOCLUBEPORTUGUES

ESQUECEU-SE DO SEU CARTÃO?

AGORA É MAIS FÁCIL ACEDER AO SEU CLUBE!

Um esquecimento, acontece a todos. Mas quando é do cartão de Sócio, o coração até acelera!

Não quero chegar atrasado à minha aula, preciso de ir à Fisioterapia, deixei as sapatilhas no balneário...

São inúmeras as razões para ter sempre consigo o seu cartão de Sócio.

Mas quando se esquece, até há pouco tempo, tinha de solicitar um cartão de acesso na Recepção.

Agora, basta enviar um SMS com a palavra GCP para o nr 925 221 575 e recebe um código para digitar no teclado dos torniquetes, para aceder rapidamente às instalações.

Tome Nota das regras:

Nº de telemóvel utilizado tem que ser o que consta na ficha de Sócio;

Serviço disponível 2xsemana para Sócios maiores de 18 anos com Inscrição e Quota actualizadas;

Código com duração de 3,5 horas e sem limitação de entradas e saídas;

Caso não consiga entrar com o Código, dirija-se à Recepção.

O BEM-ESTAR DO SÓCIO É A NOSSA MISSÃO!

ENTREVISTA CLAVAS

A ÚNICA CLASSE DE CLAVAS DO PAÍS ESTÁ NO GCP!

UTILIZANDO MAÇAS INDIANAS, ESTA MODALIDADE EXISTE HÁ MAIS DE 300 ANOS!

Sabia que a **Maça indiana** era utilizada como arma bélica? E que é a arma mais antiga do mundo?

Quando nasceu a ginástica moderna, tal como a conhecemos, a maça indiana foi inserida na educação física e, com algumas alterações, começou a fazer parte da **ginástica rítmica!**



Classe Clavas – Centro Cultural de Belém – 2009



Classe Ginástica de Grupo (Clavas) – Ginásio Clube Português – 1998

No Ginásio Clube Português a **classe Clavas** nasceu em 1955 com o nome **Ginástica de Grupo** e utilizava as maças indianas (clavas) como instrumento de educação física. Em 2001, a mesma formalizou-se como **“Clavas”** e 18 anos depois continua a animar as manhãs dos atletas que a praticam.

A classe é constituída por elementos de ambos os sexos e **não tem limite de idade**. O atleta mais velho da classe tem **81 anos** e é dos **Sócios mais antigos do Clube!**

O professor actual, **Francisco Hipólito**, salienta a **entreeajuda**, o **saudável convívio** e a **paixão pela prática desportiva** como os principais pilares das Clavas. “Os exercícios que praticamos, manipulando a Clava, estão cientificamente enquadrados nos fundamentos da ginástica, promovendo o **desenvolvimento harmonioso** e equilibrado dos seus praticantes, as qualidades **psico-motoras**, **reabilitando e prevenindo lesões**”, explica o professor.

Sendo esta uma classe de representação, participa em vários festivais e encontros de ginástica. E é assim que vão divulgando a modalidade e recebendo novos elementos!

Esta classe única no nosso país está no Ginásio Clube Português e é motivo de grande orgulho!

A MODALIDADE CHEGOU A ESTAR REPRESENTADA NOS JOGOS OLÍMPICOS EM 1904 E 1932.



Classe Clavas – Bombarral – 2006

Classe Clavas – Seixal – 2010

