

MARÇO 2018 nº30

# O SPORT

**143 ANOS**  
fundado em 1875



**★ PARABÉNS GCP!  
FESTEJE CONNOSCO!**

**Em Março inscreva  
um Amigo e ganhe 1 Mensalidade Grátis!**  
Receba ainda a T-shirt comemorativa do 143º Aniversário GCP



**PÁGINA 3**  
**ENTREVISTA COM MANUEL  
CAVALEIRO DE FERREIRA,  
PRESIDENTE DA DIRECÇÃO**  
Nos 143 anos do GCP convidámos o nosso  
Presidente a falar sobre algumas questões  
actuais no Clube.  
Poucos dias depois de ter sido (...)



**PÁGINA 7**  
**#GCP NAS REDES SOCIAIS**  
Se ainda não segue o Instagram  
do Ginásio Clube Português não sabe  
o que está a perder!  
Com todos os eventos que o nosso Clube  
tem semanalmente, o nosso instagram  
informa-o (...)



**143 ANOS**  
fundado em 1875



**GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS**

**143 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO**  
1894 - o GCP edita o Primeiro Jornal Desportivo "O Sport"  
(C. Xafredo - J. Beneliel - C. Fernandes - L. Godefroy)

PRAÇA GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS, Nº 1 • 1250 - 111 LISBOA  
T: (+351) 213 841 580 • F: (+351) 213 841 589

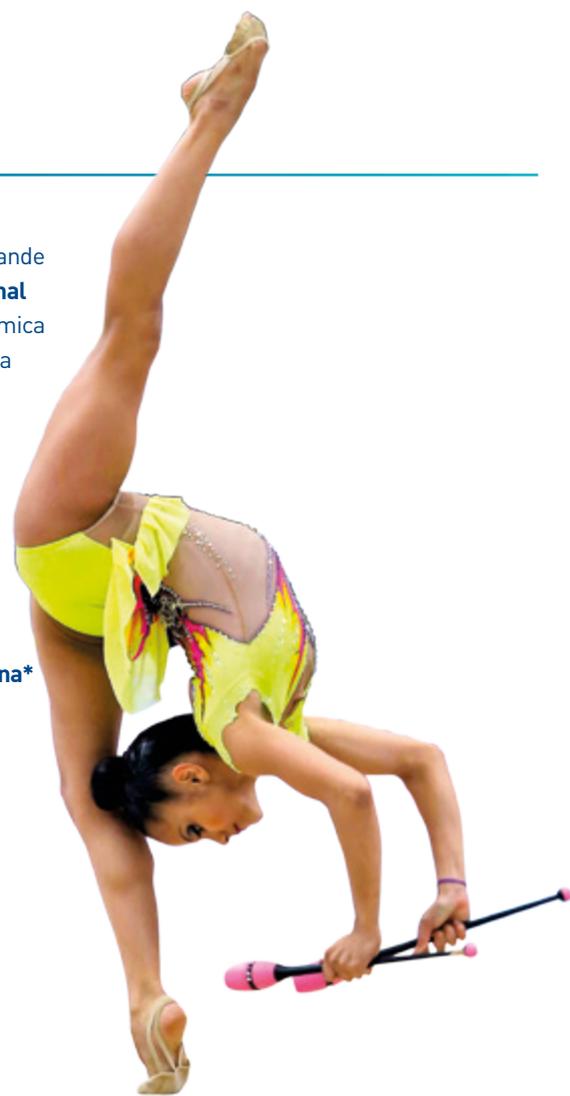
WWW.GCP.PT INFO@GCP.PT @GINASIOCLUBEPORTUGUES

## O GCP CONTINUA IMPARÁVEL!

Dando continuidade à estratégia do Ginásio Clube Português, de organização de eventos de grande dimensão, o nosso Clube irá organizar em 2018 treze competições/festivais de âmbito nacional e internacional. Ano após ano, o GCP vem-se afirmando como um Clube único, com uma dinâmica e vigor ímpares e com ambições sempre acrescidas. Lisboa será o palco destes eventos e conta com a importante parceria da Câmara Municipal de Lisboa.

3 e 4 Fevereiro	II Festival de Dança de Lisboa Teatro da Trindade
3 e 4 Março	Campeonato Olímpico GCP Carreira de Tiro do Centro Desportivo Nacional do Jamor
8 a 11 Março	GCP Torneio Internacional de Ginástica Rítmica de Lisboa Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso
14 e 15 Abril	Campeonato Nacional de Teamgym * Multiusos de Odivelas
20, 21 e 22 Abril	Campeonato Nacional de Ginástica Rítmica (Individuais) * Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso
19 e 20 Maio	Campeonato Nacional 1ª Divisão de Ginástica Artística Masculina e Feminina* Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso
19 e 20 Maio	Campeonato Nacional 1ª Divisão de Ginástica Acrobática * Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso
27 de Maio	Gala GCP - "Cidade" Centro Cultural de Belém (CCB)
22 a 24 Junho	Open Internacional de Teamgym Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso
28 junho a 1 Julho	GCP Torneio Internacional de Ginástica Acrobática de Lisboa (LIAG) Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso Acrobatic World Cup *
19 a 22 Julho	Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso GCP Festival Internacional de Ginástica Terreiro do Paço
15 a 18 Novembro	GCP Torneio Internacional de Ginástica Artística de Lisboa Complexo Desportivo Municipal do Casal Vistoso

\* Coorganização com a Federação de Ginástica de Portugal



## DESPORTO, SAÚDE E CIDADANIA

No GCP o trimestre de Março a Maio está repleto de actividades! No dia **18 de Março**, dia do 143º aniversário do Clube, vamos ter a já tradicional **Mega Aula de Cardio Power** que promete ser bombástica. Coloque já na sua agenda, não pode faltar! Ainda este mês, no dia **24 de Março**, vamos realizar a **Caminhada INnature** do nosso **Projecto Sports4all** (Desporto para Pessoas Extraordinárias), que é aberta a Sócios e convidados. No sábado, dia **14 de Abril**, teremos a 8ª edição do nosso **Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania"**. É um evento com características e qualidades únicas nesta área, recorrendo aos mais prestigiados prelectores das várias especialidades, tendo nós, por exemplo, na edição deste ano, confirmada a presença como orador do Prof. Dr. Bo Fernhall que é o Dean do College of Applied Health Sciences da University of Illinois dos EUA.

**Maio é o mês que dedicamos ao coração** e durante o qual iremos realizar um conjunto de iniciativas dedicadas a esta temática. No dia **12 de Maio**, o Professor de Hatha Yoga, Carlos Rui Ferreira, virá partilhar a tarde connosco, vindo ministrar um **Workshop de Yoga Teórico-Prático**, que como sempre vai valer muito a pena vir participar.

Todas as actividades são gratuitas bastando para tal que faça a sua inscrição atempadamente na Recepção do Clube.

Durante estes 3 meses, o **Clube da Corrida do GCP** vai participar em **10 Provas**, sendo várias delas provas emblemáticas.

Subscreva a Newsletter do Clube da Corrida!



**DESAFIE-SE E VENHA CORRER CONNOSCO!**

## ENTREVISTA COM MANUEL CAVALEIRO DE FERREIRA, PRESIDENTE DA DIRECÇÃO

NOS 143 ANOS DO GCP CONVIDÁMOS O NOSSO PRESIDENTE A FALAR SOBRE ALGUMAS QUESTÕES ACTUAIS NO CLUBE.

Poucos dias depois de ter sido assinado o **Protocolo de Cooperação entre a Câmara Municipal de Lisboa e o Ginásio Clube Português para a construção da 3ª fase do Clube**, o Presidente explica-nos como irá ficar o Ginásio Clube Português: “Vai existir uma duplicação da área de oferta desportiva existente e conseguiremos **potenciar a área de exercício e saúde** de uma forma como nunca o fizemos e, mais importante, vamos conseguir **acomodar a Ginástica Artística num novo ginásio** com 1700m2 e **criar um pavilhão para os desportos colectivos**”.

Neste novo Complexo irá também existir um **Auditório e uma área destinada aos nossos Sócios portadores de deficiência**. Segundo as projecções realizadas pela Direcção, com a ampliação do complexo desportivo, espera-se um **acréscimo de mais 3 mil praticantes**, a juntar aos já 4700 existentes. “Fará o Clube ter uma dimensão ímpar tanto a nível nacional como internacional” diz-nos Manuel Cavaleiro de Ferreira.

Apesar das mudanças e transformações que o Clube tem vindo a ter nestes últimos anos, os objectivos estão traçados a curto e a medio prazo: **“Estabilizar a nova construção dos campos de Padel e do Parque de Estacionamento estão no topo da lista”**.

Manuel Cavaleiro de Ferreira acredita que “conseguiremos estabelecer o Ginásio Clube Português como o Clube com mais importância na Ginástica a nível nacional, que já o é, mas principalmente consolidar a importância de todas as outras modalidades desportivas, em particular, a Esgrima e o Judo”.



Actualmente, o Ginásio Clube Português é o Clube com mais atletas federados na Federação de Ginástica de Portugal. Manuel Cavaleiro acredita que isto se deve à qualidade das infraestruturas que temos e à excelência dos serviços que prestamos aos nossos Sócios. Nos objectivos a longo prazo, a **afirmação internacional é tida como uma prioridade**. Neste momento, a Esgrima e a Ginástica têm sido os dois maiores polos de afirmação internacional: “A Esgrima através da última presença olímpica e em vários eventos internacionais e a Ginástica Acrobática a ganhar vários pódios internacionais. As nossas classes de Ginástica para Todos têm marcado presença constante nas Gymnaestradas Internacionais e na

Gala Federação Internacional de Ginástica onde se apresentam as melhores classes do mundo. A Ginástica Artística também tem marcado várias presenças internacionais assim como a Ginástica Rítmica. Esperamos que um dia o Judo as possa vir a acompanhar”.

**Está também prevista uma expansão territorial do Ginásio Clube Português**. O Presidente do Clube fala em retomar modalidades como o Rugby, a Secção Náutica e a criação de uma área de outdoor e fitness nas freguesias de Campo de Ourique, Parque das Nações e São Domingos de Benfica.

**No final, tudo se resume a rigor, excelência, vanguardismo e juventude**. 4 palavras que, segundo Manuel Cavaleiro de Ferreira, descrevem o Ginásio Clube Português. E, de uma coisa o nosso Presidente nos garante: “Difícilmente haverá um Clube com esta dinâmica.”

## SEMANA ABERTA NOS 143 ANOS DO GCP!

NO DIA 18 DE MARÇO O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS CELEBRA O SEU 143º ANIVERSÁRIO.



Esta data tão especial será celebrada, nas instalações do Clube, no dia **19 de Março de 2018**, tendo as comemorações início pelas 19h30 com uma **Cerimónia Solene**.

Neste momento serão homenageados os mais de **150 Atletas e Treinadores Campeões Nacionais de 2017**, sendo ainda marcado pela **entrega de emblemas e diplomas aos Sócios** que, em 2018, completam **25, 50 e 75 anos de associado**. A cerimónia será encerrada com um beberete e com os Parabéns ao nosso Clube!

E já que estamos em festa, pode ainda durante a semana de **19 a 25 de Março**, convidar os seus amigos para uma **Semana Aberta de Aulas no GCP!**



GINÁSIO  
CLUBE  
PORTUGUÊS

## ARQUIVO HISTÓRICO

PROGRAMA DE SARAU, 1877



“Arquivo Histórico do Ginásio Clube Português. Livro Real Gymnasium Club. Fundado em 1875. Programmas etc. (1875 a 1924). Programa de Sarau - 3 de Março de 1877.”

## VISTA-SE A RIGOR!

Como sabemos que os nossos Sócios gostam da nossa companhia, o GCP decidiu apostar numa linha de Equipamento Desportivo com um leque de artigos diversificados e confortáveis que pode usar dentro e fora do Clube.

T-shirts, tops femininos, sweats com capuz, casacos, calças ou leggings, mochilas, blocos de notas e até chapéus de chuva são apenas alguns exemplos dos artigos que fazem parte da nossa marca.

À entrada do Clube, junto à Recepção estão expostas todas as cores e modelos disponíveis.

VISTA-SE A RIGOR E MOSTRE QUE É GCP EM TODO O LADO!



## NATAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR

Desde 2008 que a Câmara Municipal de Lisboa desenvolve, na Cidade de Lisboa, o projecto Natação na Educação Física Curricular no 1º Ciclo do Ensino Básico das Escolas Públicas de Lisboa. É com enorme orgulho que o Ginásio Clube Português o apoia desde o início da Gestão da Piscina Municipal de Campo de Ourique.

Recebemos todos os anos cerca de 21 turmas, do 1º ao 4º ano de escolaridade.

Cada turma realiza 12 aulas de natação por ano

e um Festival Final, onde as crianças demonstram aos familiares e amigos as competências adquiridas.

Para o GCP é importante fazer parte deste Projecto e contribuir para o desenvolvimento da sua população.

De salientar que é apenas um de muitos que apoiamos e que continuaremos a realizar!

**PARABÉNS CML PELO PROJECTO  
E OBRIGADO POR CONTAREM COM O GCP.**



## PARABÉNS GCP! FESTEJE CONNOSCO!

Março é mês de festa no GCP e como queremos que tenha muitos motivos para festejar connosco, de 01 a 31 de Março, ao trazer um amigo para se inscrever no Clube, oferecemos-lhe 1 Mensalidade Grátis e a t-shirt comemorativa do 143º aniversário GCP!\*

O seu amigo ao inscrever-se no mês de aniversário também fica a ganhar: Oferta de Jóia de Adesão e mensalidade de Março!

Traga ao seu Clube aqueles que mais gosta! Proporcione-lhes experiências divertidas, enérgicas ou até relaxantes frequentando as múltiplas ofertas que temos ao seu dispor.

**Parabéns também a si, por fazer parte da família GCP!**

\* Oferta válida para Sócios que inscrevam um amigo (novo Sócio) de 1 a 31 de Março de 2018.





## GCP PADEL A TODO O GÁS!

O Padel no Clube funciona todos os dias com três campos cobertos e três campos descobertos num horário bastante alargado.

Já teve oportunidade de experimentar? Se não, então devia saber que é um Desporto extremamente "viciante" e com uma componente social incrível! Junte um grupo de amigos, colegas de trabalho ou família e **alugue um campo ou frequente as aulas** individuais ou em grupo. E se resolveu visitar-nos à última da hora e não tem equipamento, não há problema!

**Temos todo o material necessário.**

Se quer estar actualizado, siga-nos no Facebook: [@GCPPadelAmoreiras](#). Novidades, fotografias e novas publicações diárias vão deixá-lo sempre informado. Tem também disponível uma **APP, através da qual poderá reservar os campos** mais fácil e comodamente. Pesquise na sua store "AirCourts", disponível para Apple Store e Google Play.

**Sem programa para domingo? Ou para o próximo feriado?**

Junte-se a nós e **venha aprender a jogar Padel** com os nossos instrutores e disfrute do Bar com esplanada que temos junto aos campos!

**CONSEGUIMOS CONVENCÊ-LO?**

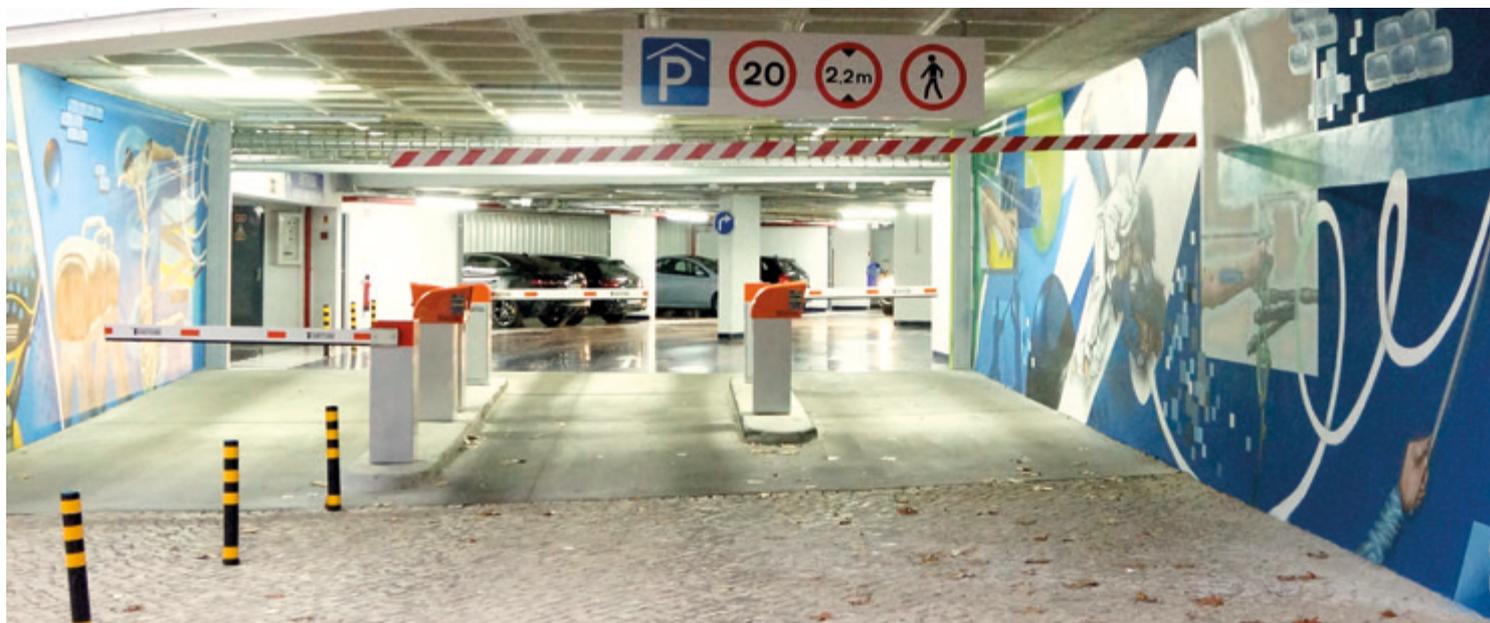
## NOVO PARQUE DE ESTACIONAMENTO

ESTACIONAR O SEU CARRO JÁ NÃO VAI SER UM PROBLEMA! TREINE DESCANSADO E SEM PREOCUPAÇÕES. O NOVO PARQUE DE ESTACIONAMENTO DO GCP DISPONIBILIZA 204 LUGARES E CONDIÇÕES ESPECIAIS DE UTILIZAÇÃO PARA SÓCIOS.

Para uma **maior rapidez de utilização** tem a possibilidade de **carregar o seu cartão**, com um valor mínimo de 10€, evitando assim as constantes idas à máquina de pagamento.

Se só precisa de alguns minutos para deixar os seus filhos no GCP ou para tratar de algum assunto na Recepção, **saiba que os primeiros 15 minutos são gratuitos**. Para maior comodidade tem ainda a possibilidade de adquirir uma Avença de 24horas, diurna ou nocturna.

Saiba todas as informações na Recepção do GCP.



CARREGAMENTOS  
PARA  
UTILIZAÇÃO  
AVULSA

PRIMEIROS  
15 MINS.  
GRATUITOS

AVENÇA  
24 HORAS  
150€/MÊS

AVENÇA  
DIURNA  
115€/MÊS

AVENÇA  
NOCTURNA  
40€/MÊS

## DICA SAUDÁVEL

### BENEFÍCIOS PARA O SISTEMA IMUNITÁRIO

O Inverno é sinónimo de constipações e gripes. Há alimentos que ajudam a **aumentar as nossas defesas e a reforçar o sistema imunitário**, com especial destaque os alimentos hortícolas (cozinhados e crus), frutas, cereais integrais, sementes, leguminosas, peixe, gorduras vegetais e iogurte ou leite fermentado.



#### FRUTAS E VEGETAIS

São essenciais para reforçar as defesas e devem estar presentes em todas as refeições. Ricos em antioxidantes, minerais, vitaminas e fibras. O alho é um antibiótico natural. Consuma entre três a cinco dentes de alho cru picado diariamente. **O consumo de alimentos ricos em vitamina C** (laranja, limão, morangos, kiwi, melão, tomate, salsa, brócolos e espinafres) deve ser reforçado, pois esta vitamina tem um **papel importante na função imunitária**.

#### LEGUMINOSAS

As leguminosas (ervilha, feijão, grão, lentilhas,...) são ricas em hidratos de carbono, proteínas e vitaminas C, E e do complexo B. Estes nutrientes **reforçam a nossa barreira defensiva**.

#### FRUTOS SECOS

São **benéficos para o sistema imunitário** por serem ricos em vitaminas e minerais como vitaminas do complexo B, vitamina E, ferro, zinco, magnésio, fósforo, selénio e cobre. Além disso, possuem uma **elevada percentagem de gordura insaturada que contribui para o reforço das defesas do organismo**.

## CONSULTAS DE NUTRIÇÃO

É DO CONHECIMENTO GERAL QUE A ALIMENTAÇÃO INFLUENCIA A SAÚDE E O BEM-ESTAR.

De forma a poder orientá-lo e ajudá-lo a identificar os hábitos que necessita corrigir ou adaptar às suas necessidades, o **GCP disponibiliza**, no GAP-Gabinete de Apoio (Piso 1), **Consultas de Nutrição**.

Estas consultas servem para regular os hábitos alimentares através de **planos alimentares personalizados e estruturados**, para que não existam carências ou excessos nutricionais ou ainda desequilíbrios metabólicos. O **horário é às 3<sup>as</sup> feiras das 15h00 às 22h00**, sendo as marcações realizadas na Recepção.

**Com o aconselhamento da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cláudia Minderico e com uma alimentação adequada, desfrutará com certeza de melhor bem-estar diário, saúde e rendimento desportivo.**

**MARQUE JÁ!**



## GABINETE DE PSICOLOGIA DA PERFORMANCE E DO DESPORTO



As consultas de Psicologia foram implementadas no GCP com o objectivo de **apoiar e aconselhar os atletas** tendo por base a optimização do rendimento em actividades de performance, o aconselhamento na área do exercício e saúde, o Coaching em processos de Liderança e o Coaching Psicológico.

Sob a responsabilidade do Prof. Doutor Sidónio Serpa, as consultas realizam-se no GAP – Gabinete de Apoio (Piso 1), e o **horário é às 4<sup>as</sup> feiras das 16h30 às 20h30**.

Mais informações e marcações na Recepção.



## PÁSCOA NO GCP: FÉRIAS DESPORTIVAS!

A PÁSCOA ESTÁ QUASE A CHEGAR E, COM ELA, TAMBÉM AS FÉRIAS DESPORTIVAS DO GCP.

Nas semanas de 26 de Março a 6 de Abril, o GCP vai organizar as já habituais semanas desportivas para que as férias da Páscoa dos seus filhos sejam super activas. No "Modelo Multiactividades" com Jogos Colectivos, Judo, Actividades Aquáticas, Jogos Tradicionais, Tiro com Arco, Esgrima, Ginástica e muito mais, a diversão vai ser garantida!

Na Sede do Clube, apenas a semana de 26 a 29 de Março será ocupada pelas Férias Desportivas. Estas, em regime intensivo, permitem que as crianças e jovens tenham um maior contacto com a actividade desportiva e que melhorem as suas capacidades lúdicas e recreativas.

Na segunda semana de férias escolares (2 a 6 de Abril) já decorrerão as aulas habituais no GCP, mas tem a possibilidade de inscrever os seus filhos nas actividades aquáticas da nossa Piscina em Campo de Ourique.

Os Cursos Intensivos de Natação serão de 26 a 29 de Março e de 2 a 6 de Abril, das 9:30h às 11:30h. O objectivo destes Cursos é fazer com que as crianças e jovens tenham um maior contacto com a prática da natação, o que os vai ajudar a melhorar a relação com o meio aquático.

Se quer garantir um lugar para os seus filhos, trate já de os inscrever!

As vagas são limitadas e muitos dos nossos atletas vão querer estar presentes!

## #GCP NAS REDES SOCIAIS

SE AINDA NÃO SEGUE O INSTAGRAM DO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS NÃO SABE O QUE ESTÁ A PERDER!

Com todos os eventos que o nosso Clube tem semanalmente, o nosso **Instagram** informa-o de tudo. Curiosidades, resultados, campeonatos, novidades... esteja sempre em cima dos acontecimentos!

**@ginasioclubeportugues**

é a página que tem de seguir se quer ser um verdadeiro **Fã** do GCP.

Ajude-nos a chegar aos **2 mil** seguidores.

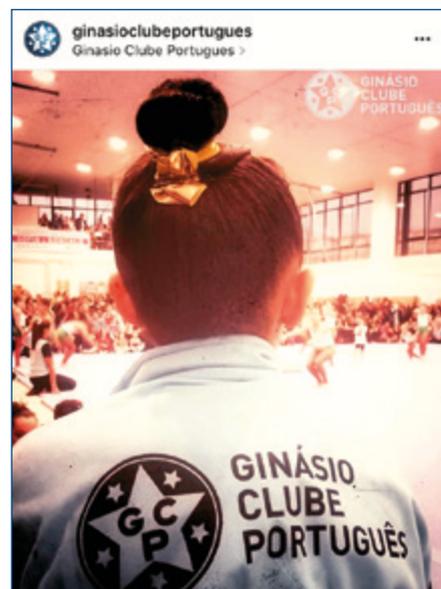
Coloque **#gcpsempre** em todas as suas publicações relacionadas com o Clube e mostre o **orgulho** que tem em pertencer a esta **família!**

Siga-nos também na nossa página de Facebook:

**@ginasioclubeportugues**

e ajude-nos a chegar aos **18 mil fãs!**

Partilhe connosco os seus **momentos gímnicos**, **fotografias** dos torneios dos seus filhos ou **momentos importantes** no **GCP** que nós partilhamos na nossa página!



**FAÇA PARTE DA REDE SOCIAL DO #GCP!**



Gala CCB 2017, veja o vídeo no Instagram.



# GCP TORNEIO INTERNACIONAL DE LISBOA

## Ginástica Rítmica 2018

8-11 MARÇO

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL CASAL VISTOSO LISBOA




## CLASSE DE REPRESENTAÇÃO EM DESTAQUE: ESPECIAL HOMENS!

A ESPECIAL HOMENS, COM 42 ANOS, É A CLASSE DE REPRESENTAÇÃO MAIS ANTIGA DO GCP. É UMA CLASSE QUE ENCHE DE ORGULHO OS SÓCIOS DO CLUBE.

Fomos assistir a um treino de preparação para o Campeonato Nacional de Teamgym, que vai acontecer em Abril, e tivemos oportunidade de falar com os treinadores e com um dos mais antigos membros da classe. **Excelência, dificuldade e ecletismo são as palavras que definem esta classe**, segundo o treinador Vasco Santos.

**Actualmente, cerca de 10 atletas formam a Especial Homens.** Várias idades, várias personalidades mas um objectivo: diversão. André Resende, um dos mais antigos atletas da classe, conta-nos que **o grupo permanece o mesmo há vários anos devido à união e amizade** entre todos os elementos: “É mais do que uma classe. Estamos juntos, partilhamos muitas coisas, integramos as novas pessoas e isso torna-nos num grupo engraçado. Não é só pela ginástica que permanecemos cá” diz a sorrir. Também Victor Gomes, treinador da classe, partilha desta opinião: “A classe já sofreu uma grande transformação, mas o que os motiva tem mais a ver com o convívio do que pela essência do Desporto, que vem atrás, claro!”.

Vasco Santos, treinador da classe e Seleccionador Nacional da equipa de TeamGym, explicou-nos quais os **objectivos para a presente época: “Competir em TeamGym, participar com alguns ginastas seleccionados no Campeonato da Europa e tentar renovar o título de Campeões Nacionais”.**

**DESDE 2014 QUE A ESPECIAL HOMENS DETÉM O TÍTULO DE CAMPEÃO NACIONAL, NO ESCALÃO SÉNIOR ELITE.**



Classe Especial Homens - 2018

Para todos, a **viagem mais emblemática que fizeram foi Guimarães**, em 2011. “Já estava este grupo que temos hoje e foi a primeira vez em que fizemos competição e exibição, no mesmo evento. Foi muito importante e emblemático” conta-nos André Resende. Com tantos anos de vida, tínhamos a certeza que existiam muitas curiosidades sobre a classe. Tentámos que nos desvendassem

alguns segredos e fizemos a seguinte pergunta: **“Qual a história mais engraçada que têm para nos contar?”** A reacção foi comum: muitos risos e pouca vontade de falar. Mas Vasco revelou-nos que um dos episódios mais engraçados foi **“durante a recepção a novos atletas, a rapar o cabelo a um novo elemento a máquina ficou sem bateria e o atleta teve que fazer a exibição só com metade do cabelo rapado.** Foi muito engraçado!”.

**“ESTAMOS JUNTOS, PARTILHAMOS MUITAS COISAS JUNTOS, INTEGRAMOS AS NOVAS PESSOAS E ISSO TORNA-NOS NUM GRUPO ENGRAÇADO”.**

Ser a classe mais antiga do GCP é **“o culminar da carreira ao mais alto nível”**, diz-nos Victor Gomes. Mas temos a certeza que é também um grande orgulho para todos os atletas!



Classe Especial Homens - 1982

