

JULHO 2018 n.º 31

O SPORT



TREINE A DOIS NO GCP
Exercite o seu corpo na companhia de quem mais gosta!
Em **JULHO** e **AGOSTO** inscreva um **AMIGO**
e pague apenas **40€/mês**
www.gcp.pt



PÁGINA 2
GINÁSTICA
ACESSO ÀS CLASSES
*Os nossos Professores
estão prontos para ajudar!
Tendo como base um
balanço extremamente
positivo (...)*



PÁGINA 2
O EXERCÍCIO NÃO
ACABA COM A
CHEGADA DO VERÃO!
*Nos meses de Julho e Agosto
continuamos com inúmeras
Aulas de Grupo para que não
pare de treinar. (...)*



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

143 ANOS AO SERVIÇO DO DESPORTO
1894 - O GCP edita o Primeiro Jornal Desportivo O Sport
(C. Xafredo - J. Benetiel - 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

GINÁSTICA - ACESSO ÀS CLASSES

OS NOSSOS PROFESSORES ESTÃO PRONTOS PARA AJUDAR!



Tendo como base um balanço extremamente positivo da (nova) metodologia de acesso às Classes de Ginástica do Ginásio Clube Português, para crianças a partir dos 6 anos utilizada na época anterior, o Clube irá manter o mesmo processo.

Assim, a realização dos Testes de Acesso, passou a assumir uma forte dimensão técnica e pedagógica.

Numa metodologia de algum modo inovadora, o GCP definiu quatro grandes objetivos:

- Organizar a “entrada” de novos alunos (até agora, havia a inscrição por modalidade/disciplina e por vezes a experimentação em várias Classes que se prolongava por Setembro, em muitos casos);
- Avaliar algumas competências gímnicas e capacidades físicas e motoras das crianças e jovens, de forma a detectar as maiores apetências para determinada disciplina gímnic ou classe;
- Transmitir aos Pais a opinião dos nossos Professores “avaliadores” (*experts*) das várias disciplinas/ classes presentes nos Testes, sobre alguns indicadores e sugestões técnicas;
- Ajudar a encaminhar as crianças e jovens para as disciplinas/classes que mais se adequam às suas competências e capacidades, levando-as a um maior “sucesso” motor e aumento da sua auto-estima, aspectos tão importantes na sua formação.

Por isso, marque o Teste para o seu filho e aconselhe-se com quem sabe: os nossos Professores!

TREINE A DOIS NO GCP!

COM O SOL E A PRAIA A CHAMAR LÁ FORA, SABE BEM TREINAR ACOMPANHADO, POIS É UMA MOTIVAÇÃO EXTRA!

De 1 de Julho a 31 de Agosto, dê a conhecer o seu Clube a um amigo, convidando-o para fazer um treino consigo.

Depois, **inscreva-o como Sócio do Clube e beneficiem ambos da Campanha Especial Pares: 40€/mês/pessoa durante 12 meses!***

NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE!

Saiba todos os pormenores na Recepção.



* Oferta válida durante os primeiros 12 meses para LT GOLD SDD (40€/pessoa), para Sócios que inscrevam um amigo de 1 de Julho a 31 de Agosto 2018. 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 Inscrição ao novo Sócio = 50 €**

O EXERCÍCIO NÃO ACABA COM A CHEGADA DO VERÃO!

NOS MESES DE JULHO E AGOSTO CONTINUAMOS COM INÚMERAS AULAS DE GRUPO PARA QUE NÃO PARE DE TREINAR.



Informações no Programa/Horários - 2018/19. Acessível em www.gcp.pt

O Verão já chegou e a nossa época desportiva está quase a terminar. Foi um ano repleto de actividades/eventos e o mês de Julho não é excepção. Nos dias **6 a 8 de Julho**, a INCLASSE do Projecto Sports4all vai participar no Portugal Gym em Braga e de **19 a 22 de Julho** e estará presente no Lisbon Gym Fest no Terreiro do Paço – Festival Internacional de Ginástica organizado pelo GCP. Nos dias **27 e 28 de Julho**, marcaremos presença com cerca de 30 participantes nas 24h de Spinning em São Martinho do Porto, onde o GCP já é presença habitual e muito notada!

O GCP continuará de portas abertas para o receber, durante todo o Verão. A nossa equipa de Profissionais da Sala de Exercício e das Aulas de Grupo estará à sua espera. Teremos brevemente disponível o “Horário de Verão”, que entrará em vigor a partir de dia **16 de Julho e terminará a 2 de Setembro**. Terá um leque muito alargado e variado de aulas e horários, feitos sempre a pensar em si e no seu bem-estar. Não falte, contamos consigo!

A **Época 2018/2019** inicia-se no dia **3 de Setembro** e vai trazer algumas novidades a nível das Aulas de Grupo.

Esteja atento aos novos horários, que em breve estarão disponíveis na Recepção do Clube e nos nossos meios de comunicação.

DICA SAUDÁVEL

CINCO RAZÕES CONVINCENTES PARA A ADIÇÃO DE UM POUCO DE TEMPERO AO SEU DIA

1. A comida picante aumenta a longevidade

Refeições com comida picante seis ou sete dias por semana reduzem a taxa de mortalidade em 14%, de acordo com uma investigação realizada pela Universidade de Harvard.

2. A comida picante acelera o metabolismo

Certas especiarias como o cominho, a canela, o açafrão, o pimento e o chili aumentam, de forma ligeira, o metabolismo de repouso e diminuem o apetite. Estes efeitos das especiarias podem ajudar no balanço energético e a evitar o aumento de peso.

3. As especiarias combatem a inflamação

As propriedades anti-inflamatórias do gengibre, da curcuma e do alho têm sido usadas milenarmente para tratar uma série de situações, como a artrite, os distúrbios auto-imunes e até mesmo as dores de cabeça e as náuseas.

4. As especiarias podem ajudar a combater as células cancerígenas

A capsaicina, um componente activo das pimentas, tende a prevenir doenças oncológicas. Por exemplo, uma investigação da Universidade da

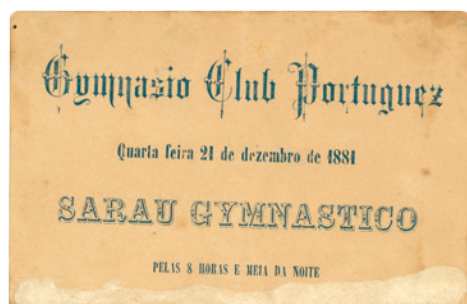


Califórnia, em Los Angeles, observou que a capsaicina inibe o desenvolvimento de células cancerígenas na próstata.

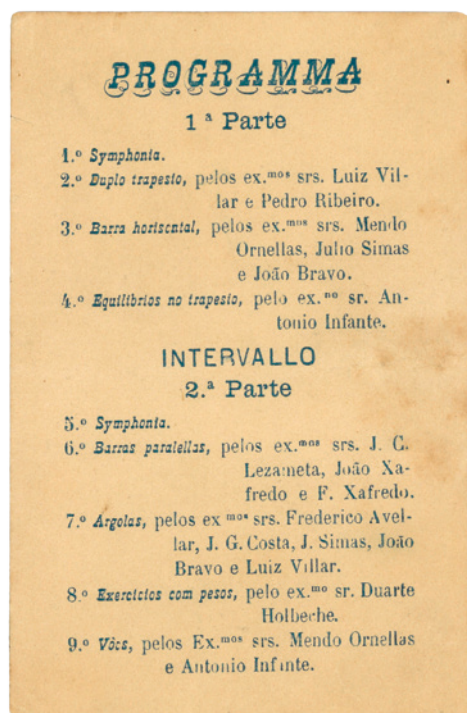
5. Especiarias ajudam a matar as bactérias

O cominho e o açafrão têm poderosas propriedades antioxidantes e antimicrobianas. Isso significa que estas especiarias podem ser usadas contra bactérias nocivas no corpo.

MOMENTOS HISTÓRICOS



Arquivo Histórico do Ginásio Clube Português. Livro *Real Gymnasio Club. Fundado em 1875. Programmas etc. (1875 a 1924). Programa do Sarau - 21 de Dezembro de 1881.*



APRENDER A NADAR

ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO, BRINCADEIRA OU APRENDIZAGEM

Muitas pessoas, ao colocarem os filhos na Natação, procuram o ritual de rodar braços e bater pernas percebendo o processo de aprendizagem das técnicas de nado. Contudo, não devemos procurar a aprendizagem das técnicas sem primeiro ganhar à vontade com a água e ter a noção do corpo. Se, quando se cai à água, a água na cara faz confusão, em vez de se procurar manter à tona, a aflição vai fazer com que as mãos se dirijam à cara e não à manutenção do equilíbrio dentro de água, havendo risco de afogamento. O meter a cara dentro de água sem óculos, o agarrar objectos, o fazer piruetas, o nadar "à cão", flutuar, fazer cambalhotas, golfinhos, etc., são formas de desenvolver este à vontade no meio aquático e a percepção do corpo e do que o mesmo consegue fazer com o meio aquático.

Piscina Municipal de Campo de Ourique



Na verdade aprendemos a brincar. Venha brincar connosco!



TREINAR NO VERÃO? SIM!
Seja assíduo nos seus treinos e ganhe
presentes GCP!

ACEITE O DESAFIO!
INSCREVA-SE NA RECEPÇÃO.

12 treinos
/mês
=
**PRESENTE
GCP!***