

OUTUBRO 2018 n.º 32

O SPORT



Envie uma foto para marketing@gcp.pt onde mostre que é GCP em todo o lado e ganhe uma mensalidade grátis!

www.gcp.pt



PÁGINA 2 NOVA ÉPOCA É SINÓNIMO DE NOVAS AULAS!

Para esta nova época esperam-se grandes novidades na área de Exercício e Saúde (...)



PÁGINA 3 PEQUENO ALMOÇO

7 alimentos saudáveis a incluir Apesar de, cada vez mais, se ouvir que tomar o pequeno almoço não é essencial para todos, a verdade é que saltar o pequeno almoço é preferível do que tomar um pequeno almoço (...)

NOVA ÉPOCA É SINÓNIMO DE NOVAS AULAS!

Para esta nova época esperam-se grandes novidades na área de Exercício e Saúde. Pela primeira vez irão existir **Aulas de Grupo** ao **Domingo!** Das **11h00 às 11h45** decorrerá a aula de **Circuito** e posteriormente a aula de **Mind Stretching**, das **11h45 às 12h30**, ambas no ginásio 51. Venha até ao GCP e usufrua de um fim-de-semana com mais exercício, saúde e diversão.

Outra grande novidade é o **circuito de HIIT na Sala de Exercício**. Esta metodologia de treino irá ajudar a aumentar o seu dispêndio energético e capacidade cardiorrespiratória. Venha experimentar às **3^{as} e 5^{as} feiras às 12h45, 18h30 e 19h15** e às **2^{as}, 4^{as} e 6^{as} feiras às 13h, 18h30 e 19h15**.

A pensar em si, iniciámos também as aulas de **Movement Flow** às **3^{as} e 5^{as} feiras das 20h15 às 21h00**. Aumentámos ainda a oferta semanal das aulas de HIIT, existindo agora todos os dias da semana ao final da tarde. Para ter um treino rápido e eficaz, implementámos as aulas **Express de TRX e Pump Power** à hora de almoço.

Fique atento ao nosso sempre inovador **Clube da Corrida**. Para este novo ano esperam-se novos desafios a pensar em si.

Na continuidade da oferta de serviços especializados e qualificados, no âmbito do Exercício e Saúde, iniciámos este ano as aulas de **Pré e Pós-parto** no nosso Clube. No Pré-parto é recomendado que a mãe efectue exercício físico com uma prescrição ajustada para preparar este acontecimento único que é o nascimento do novo membro da família. Também no Pós-parto é importante assegurar a realização de exercícios específicos, visando uma recuperação mais segura e rápida da boa forma física. As aulas ocorrem às **2^{as} e 4^{as} feiras das 08h45 às 09h30 (Pré-Parto)**, e das **10h30 às 11h30 (Pós-parto)** e necessitam de inscrição prévia junto da Recepção.

Paralelamente, alargámos também a oferta dos Programas Especiais, passando a funcionar 5 programas para populações especiais, nomeadamente: **Gestão e Controlo de Peso, Obesidade Infantil, Diabetes, Doenças Cardíacas e Cancro da Mama**.

Temos profissionais altamente qualificados para o ajudar.

Do que está à espera? Venha ter connosco!



PARKOUR E SURF & GYM

VEM EXPERIMENTAR E PODES TRAZER UM AMIGO!

O Ginásio Clube Português procurando acompanhar as tendências e oferecer algo diferente, terá na presente época desportiva duas “novas” modalidades/disciplinas: Os **Percursos de Obstáculos - PARKOUR** é uma “nova” disciplina da Federação Internacional de Ginástica e que está a ter um grande desenvolvimento a nível mundial.

O GCP criou uma Classe com **dois níveis de prática**:

- **Para os já praticantes** de outdoor desta disciplina, em que irão aperfeiçoar as técnicas e aprender novos elementos, em que a Ginástica é a principal base de todo o trabalho;
- Para os iniciantes de uma disciplina que é extremamente desafiante, com apelo às qualidades volitivas, à superação, à autoconfiança, tão importantes nos dias de hoje. No trabalho a realizar-se nas aulas, privilegiar-se-á sempre a segurança e a progressão.

O **SURF & GYM** tenta corresponder às necessidades actuais, não só dos praticantes de Surf e Bodyboard, como também de quem procura algo diferente nos ginásios.

A prática destas modalidades exige um complemento de treino físico, que nem sempre é realizado ou orientado por especialistas desta área, para que o praticante possa potencializar a técnica e desfrutar de todo o prazer do mar, das ondas, da prancha.

Por outro lado, há que haver continuidade na prática e no treino. Sabendo que é difícil haver condições atmosféricas adequadas à prática do Surf ou Bodyboard nos 7 dias da semana e ao longo do ano, **os praticantes encontram aqui uma excelente solução em “seco”, de treino exigente e adequado.**

Para quem não é praticante destas modalidades mas gosta de algo diferente, nada melhor que o Surf & Gym.

PASSATEMPO

GCP SEMPRE

MOSTRE QUE É GCP EM TODO O LADO E GANHE MENSALIDADES GRÁTIS!

Suba
ao Everest
com a nossa
mochila
às costas!

Aqueça-se
no Alasca
com um casaco
do seu Clube!

Mostre
à Mona Lisa
a t-shirt GCP!

Vai subir o Everest? Vai passear numa praia paradisíaca? Vai fazer escalada? Leve o GCP consigo e participe no nosso passatempo!

De 1 a 31 de Outubro tire uma fotografia a usar um artigo GCP, envie para: marketing@gcp.pt e demonstre que é GCP em todo o lado!

As fotografias enviadas são publicadas no Facebook Oficial do Ginásio Clube Português e as três que tiverem mais “gostos” ganham uma mensalidade gratuita!

Para saber todas as regras do passatempo vá a www.gcp.pt ou dirija-se à Recepção do Clube.

Dê a volta ao mundo de GCP ao peito!



PEQUENO ALMOÇO

7 ALIMENTOS SAUDÁVEIS A INCLUIR

Apesar de, cada vez mais, se ouvir que tomar o pequeno almoço não é essencial para todos, a verdade é que saltar o pequeno almoço é preferível do que tomar um pequeno almoço pouco saudável. No entanto, um pequeno almoço nutritivo e equilibrado pode dar energia e evitar que se coma demais durante o resto do dia. Alimentos a incluir:

Ovos - são ricos em proteínas e outros nutrientes importantes. Promovem a saciedade e ajudam a ingerir menos calorias

logurte Grego ou Skyr - são ricos em proteínas, ajudam a reduzir o apetite podendo influenciar a perda de peso. A maioria, contém probióticos benéficos

Café - Uma chávena de café é uma ótima maneira de começar o dia. A cafeína pode melhorar o humor, o desempenho mental e o metabolismo

Aveia - é rica em fibras de beta-glucano, o que reduz o colesterol e aumenta a sensação de plenitude. Também contém antioxidantes

Sementes de Chia - são ricas em fibras e contém antioxidantes que reduzem a inflamação e diminuem o risco de doença

Fruta - é uma boa fonte de vitaminas, potássio e fibras. Contém antioxidantes que podem ajudar a reduzir o risco de doença

Nozes - são alimentos ricos em nutrientes que podem ajudar a reduzir o risco de doenças cardíacas e melhorar o controle do açúcar no sangue.

PISCINA MUNICIPAL DE CAMPO DE OURIQUE

OBRAS NO PARQUE DE ESTACIONAMENTO

É com enorme agrado que damos a conhecer o início da obra do parque de estacionamento na Piscina Municipal de Campo de Ourique, que irá permitir haver cerca de 250 lugares de estacionamento, com qualidade e segurança. Naturalmente, para chegarmos a uma situação que irá permitir esta maior qualidade de estacionamento para todos, é necessário passarmos por uma fase mais complicada. Por esse motivo agradecemos desde já a todos a compreensão por qualquer incómodo que surja durante esta fase, assim como o esforço e confiança que depositam no trabalho por nós realizado. Continuaremos a dar o nosso melhor todos os dias no que fazemos, proporcionando saúde, alegria e bem-estar, através das actividades aquáticas que propomos.

Fica um agradecimento especial a todas as entidades que tornaram possível esta obra.

O prazo de realização da obra é de 6 meses e acreditamos que criará as condições ideais para a utilização desta instalação desportiva de excelência. Com a experiência de 143 anos do nosso GCP, agradecemos a sua confiança!



DO JAZZ AO CONTEMPORÂNEO, DESDE 1976.

A CLASSE DE DANÇA JAZZ CONTA COM 42 ANOS DE HISTÓRIA.

No final dos anos 70, no boom dos disco-jockeys, grupos de dança organizados, maillots e perneiras, surgiu a Classe de Dança Jazz no Ginásio Clube Português. Criada pela professora **Fernanda Neto**, começou com um grupo de jovens cheias de vontade de dançar!

COM O PASSAR DOS ANOS VÁRIOS FORAM OS PROFESSORES E ALUNOS QUE PASSARAM PELA CLASSE. EM 2013, FUNDIU-SE COM O CONTEMPORÂNEO E HOJE CHAMA-SE "JAZZ/CONTEMPORÂNEO".

Quisemos saber mais sobre a classe e, por isso, conversámos com vários elementos que fazem parte da história do grupo. **Isabel Curado**, atleta desde 1983, defende que o segredo para uma classe tão antiga se manter activa é a **"qualidade e competência"** profissional dos professores que conseguem acompanhar a **evolução dos tempos** com coreografias originais acompanhadas de grande criatividade e **rigor técnico dos movimentos**". Esta atleta formou-se na Ginástica Artística e chegou a ser considerada **Ginasta do Ano** em 1978 e **Campeã Nacional** em 1982, mas foi na dança que viu o seu verdadeiro talento. Esteve 20 anos longe da classe mas, em 2009, **decidiu voltar e reviver tudo o que a classe lhe tinha deixado.**

Já **Mafalda Fernandes**, atleta da classe há 14 anos, diz que **"é com um enorme orgulho que pertence à classe.** A Jazz tem uma energia única". Mafalda fala na renovação que esta classe viveu ao longo dos anos: "Alia membros mais veteranos com novos elementos que gostem de dançar e exprimir-se. **Há actualmente exemplos de diferentes gerações da mesma família inscritas na Jazz!**". Dos 14 aos 60 anos, os atletas da classe juntam-se nos saraus, apresentações e saídas de grupo como se fossem todas da mesma idade. Em três palavras, Mafalda descreve a Jazz/Contemporânea como única, fantástica e energética!

Para a presente época, o coreógrafo **Nuno Gomes**, professor actual, conta com cerca de 20 bailarinos para fazer um **"Tributo à Aretha Franklin"**. Por trás da criação coreográfica, pedimos que nos explicasse como é organizado o treino diariamente: "Começamos por um aquecimento com **flexibilidade, isolamentos, oposições e coordenação** e passamos pela parte técnica de **clássico, contemporâneo e jazz.** De



Classe Dança Jazz 1992.

seguida trabalhamos o cardio nas diagonais com **pequenos e grandes saltos e exercícios mais complexos.** A parte coreográfica e criativa vem na última parte da aula." Para Nuno, é um **privilegio mas uma responsabilidade acrescida** ser professor desta Classe. "Quer no rigor quer na exigência que esta classe adquiriu ao longo dos anos, tanto na técnica como em coreografia, **todos os dias é um desafio!**". Nuno, também ele **bailarino profissional**, destaca o **dinamismo e empenho** da classe em alcançar os objectivos propostos para cada época.

Mas Nuno, não é o único elemento masculino na Classe. **Neo Ong**, de 30 anos, veio da Malásia para Portugal e decidiu ingressar na Classe de Jazz/Contemporâneo. Diz gostar muito do ambiente do grupo e **não se sente intimidado por tantas mulheres** "Eu gosto de todas elas por igual" diz a sorrir.

Nuno, Mafalda e Isabel, assim como todos os membros que fazem parte da história da Jazz/Contemporânea, falam com grande sentimento. Para eles, esta classe alia o prazer pela dança com um forte sentimento de unidade e pertença. **Esperamos mais 40 anos desta classe com todas as surpresas e sucessos a que nos habituaram!**



Classe Dança Jazz/Contemporâneo 2018.