



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS



AULAS ONLINE

TREINE
EM CASA!

CHAT
FALE COM
OS NOSSOS
PROFESSORES

GCP
APOIO
DOMICILIÁRIO
COVID-19

AULAS
EM DIRECTO
INSTAGRAM

ESTAMOS EM CASA, MAS SEMPRE CONSIGO!

Com o encerramento do Clube, devido ao Covid-19, a Equipa do Ginásio Clube Português está em casa, mas continua a trabalhar todos os dias para cumprir a sua missão: o bem-estar do Sócio!
E são várias as iniciativas e serviços que disponibiliza a Sócios e não só!

- 1. AULAS ONLINE:** No **Canal de Youtube do GCP** vai encontrar variadíssimas Aulas para fazer em casa! Treinos intervalados, Localizada, Pilates, Barra de Chão, Alongamentos, Salsa e Rumba entre tantas outras! Neste mesmo canal, são disponibilizadas Aulas de Pré e Pós parto, Aulas de Ginástica para Crianças, Aulas de Ginástica para Seniores e Planos de Treino específicos para Classes de Formação, Competição e Representação.
- 2. DIRECTOS INSTAGRAM:** No Instagram do GCP vai poder fazer aulas em directo com os professores do Clube. Aulas de 30 minutos, de manhã, à hora de almoço e ao final da tarde e ainda ao sábado e domingo de manhã, com vários níveis de intensidade e estilos.
- 3. GCP Apoio Domiciliário Covid-19:** Serviço de apoio a todos os Sócios e utentes da Piscina Municipal de Campo de Ourique com mais de 70 anos ou quaisquer outros em isolamento profilático (por infecção ou sintomas da doença) que vivam em Lisboa. De **2ª a 6ª das 10h00 às 18h00 e Sábados das 10h00 às 14h00** está disponível o **TLM. 969 293 196** e o **GCP Chat**, em **www.gcp.pt**, para pedir ajuda para compra de alimentos ou medicamentos. A equipa do Clube trata de tudo e faz a entrega em casa.
- 4. GCP Chat:** Serviço de apoio a treino físico assegurado pelos Professores da Sala de Exercício do GCP. De **2ª a 6ª das 10h00 às 18h00 e Sábados das 10h00 às 14h00** os Sócios podem entrar no **GCP Chat**, em **www.gcp.pt**, e colocar todas as questões e dúvidas sobre treino, obtendo respostas automáticas de um Profissional de Exercício qualificado.
- 5. A NUTRIÇÃO** não é esquecida e no site do Clube tem acesso a **Dicas e Planos alimentares** criados pela Nutricionista do Clube.
- 6.** Serviço aos Sócios de **empréstimo e/ou venda de materiais portáteis de treino**.
- 7.** Elaboração de **Planos de Treino específicos para fazer em casa com acompanhamento via telefone e/ou videochamada** a Sócios.

Todos os dias há novidades em www.gcp.pt/treine-em-casa!

Fique em casa, mas sempre com o GCP!

145 1875-2020
anos
SEMPRE AO SEU LADO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

Praça Ginásio Clube Português, 1, 1250-111 Lisboa | www.gcp.pt | marketing@gcp.pt