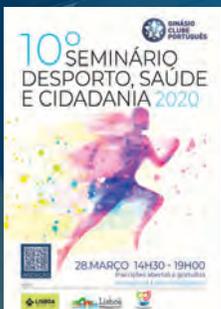


145¹⁸⁷⁵⁻²⁰²⁰ anos

SEMPRE AO SEU LADO

O SPORT

MARÇO 2020 Nº 37



PÁGINA 2
SEMINÁRIO
DESPORTO,
SAÚDE E
CIDADANIA
10 anos de
Seminário GCP!



PÁGINA 8
ENTREVISTA
ESPECIAL RAPARIGAS
Criada no final dos anos
80, já muitas foram as
raparigas especiais que
treinaram nesta classe.

145¹⁸⁷⁵⁻²⁰²⁰
anos
SEMPRE AO SEU LADO



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

145 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

SEMINÁRIO DESPORTO, SAÚDE E CIDADANIA

10 ANOS DE SEMINÁRIO GCP!

O 1º Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania" ocorreu no ano 2009 e já nessa altura era evidente que o Exercício Físico assumia um papel determinante na Saúde e qualidade de vida da sociedade.

**10º SEMINÁRIO
DESPORTO, SAÚDE
E CIDADANIA 2020**

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

28.MARÇO 14H30 - 19H00
Inscrições abertas e gratuitas
www.gcp.pt | seminario@gcp.pt

LISBOA LISBOA LISBOA

Actualmente o GCP assume a responsabilidade de ser um motor na prática da Actividade Física e Desportiva, desde as gerações mais novas às mais antigas, abraçando famílias inteiras.

Neste âmbito, ao longo do ano, o Clube realiza diversos eventos abertos a Sócios e convidados, procurando transmitir os diversos benefícios da prática de Exercício Físico. De destacar o **Seminário "Desporto, Saúde e Cidadania"**, que este ano terá a sua 10ª edição no dia 28 de Março das 14h30 às 19h00.

Este Seminário contará com oradores de renome que abordarão temas relacionados com o **Papel do Desporto e dos Clubes na construção da cidadania, no desenvolvimento desportivo e na saúde e qualidade de vida dos cidadãos.**

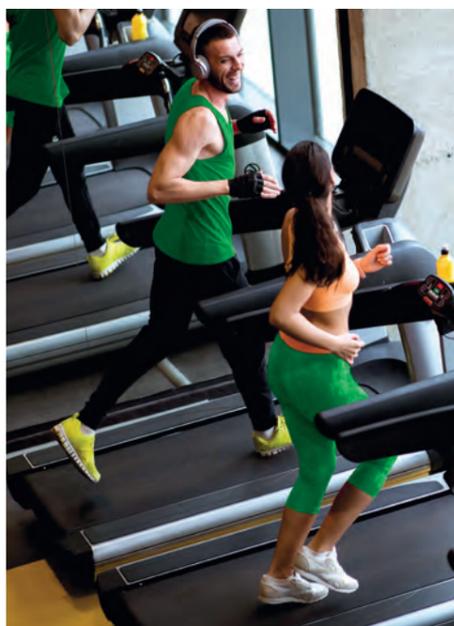
Mais informações em www.gcp.pt

DESAFIO DE ASSIDUIDADE: INSCREVA-SE!

Verão e Natal são épocas já habituais de desafio de assiduidade aos nossos Sócios. O mês em que o **Clube faz 145 anos** tem um gosto especial, e por isso, lançamos-lhe mais um desafio! 12 treinos em Março também dá direito a prémio!

Faça a sua inscrição na Recepção e desafie-se a fazer **12 treinos, de pelo menos 35 minutos/cada, de 1 a 31 de Março.** Tudo conta: um treino rápido de circuito HIIT na Sala de Exercício, uma aula de Zumba para desanuviar do stress do dia a dia ou um Yoga ou Pilates ao final do dia. Com um Mapa de Aulas de Grupo repleto de boas aulas e uma Sala de Exercício aberta das 07h00 às 22h00 de 2ª a 6ªfeira, não deixando de lado a hipótese de nos visitar também ao fim de semana, **queremos acreditar que vai conseguir!**

Um presente GCP no mês do aniversário do Clube é a cereja no topo do bolo!



PARABÉNS GCP!

145 1875-2020
anos
SEMPRE AO SEU LADO

NO DIA 18 DE MARÇO DE 2020 O
GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
CELEBRA O SEU 145º ANIVERSÁRIO.



Nesta data tão especial, que representa mais de um século ao serviço do desporto em Portugal, realiza-se a **Cerimónia Solene** comemorativa do 145º Aniversário.

As comemorações iniciam pelas 18h30 com uma missa na Igreja do Jardim das Amoreiras, com a presença do Coro do Clube.

Às 19h30, no Restaurante da Sede do GCP, destacamos os seguintes momentos:

- Tomada de posse dos novos Corpos Sociais do Ginásio Clube Português;
- Entrega de Galardões e Diplomas de Louvor;
- Entrega de Emblemas e Diplomas aos Sócios que completam 25, 50 e 75 anos de Associado em 2020;
- Entrega de Diplomas aos Atletas Campeões Nacionais de 2019.

Finalizamos com um beberete e o bolo de aniversário, acompanhado dos Parabéns ao GCP.

Faça parte dos 145 anos de história de um dos maiores Clubes de Portugal!

MÚSICA PARA O SEU BEBÉ!

O Concerto para Bebés na Piscina de Campo de Ourique é um dos momentos mais queridos e acarinhados do nosso plano de actividades aquáticas. Os bebés juntam-se aos seus pais para dançar, brincar e relaxar, percorrendo a piscina ao som da música e passando por momentos de interacção com os professores e actores da companhia musical convidada.

As inscrições já estão abertas e são gratuitas! Marque na sua agenda: **19 de Abril, domingo, pelas 12h00, para bebés entre os 6 e os 36 meses.**



OS EVENTOS DO GCP JÁ COMEÇARAM!

EM FEVEREIRO, O MOMENTUS ENCHEU O CINETEATRO CAPITÓLIO!

Março é um mês muito preenchido no GCP. Logo no primeiro fim-de-semana vamos ocupar o Pavilhão do Casal Vistoso com o Torneio Internacional de Lisboa – Ginástica Artística, juntamente com o Campeonato Distrital da Modalidade.

Na semana a seguir, **decorre o Torneio Internacional de Lisboa – Ginástica Rítmica** com mais de 250 ginastas de 17 países.

Em **Abril**, ginastas de todo o Mundo viajam para Lisboa e aterram no Pavilhão do Casal Vistoso **para a 5ª Edição do Torneio Internacional de Lisboa – Ginástica Acrobática.** E os ginastas GCP vão também estar presentes!

Sem nunca perder o ritmo e a todo o gás, **em Maio temos o Open Internacional de TeamGym de Lisboa e a Gala Anual do Ginásio Clube Português.**

Para encerrar a época da melhor forma, estamos a preparar um fantástico **ARRAIAL GCP no Jardim das Amoreiras e o GYM FEST, este ano, sobe até ao Castelo de São Jorge!**

Venha assistir a fantásticas performances de excelentes ginastas e atletas nacionais e internacionais!

Agenda Março a Julho

6 E 7 DE MARÇO:
Torneio Internacional de Lisboa
Ginástica Artística

12 A 15 DE MARÇO:
Torneio Internacional de Lisboa
Ginástica Rítmica

22 A 26 DE ABRIL:
Torneio Internacional de Lisboa
Ginástica Acrobática

8 A 10 DE MAIO:
Open Internacional de TeamGym
de Lisboa

31 DE MAIO:
Gala Anual GCP

20 DE JUNHO:
Arraial GCP

9 A 11 DE JULHO:
Festival Internacional de Ginástica
de Lisboa
Gymfest

145 DIAS/145 EUROS!



INSCREVA-SE 145 DIAS POR 145 EUROS!

Dia 18 de Março o nosso Clube faz 145 Anos, mas é você que recebe um presente fantástico: 145 DIAS por 145 EUROS!

1 EURO POR DIA! Para treinar no Clube com mais história de Portugal, com o maior Mapa de Aulas de grupo e com uma equipa profissional e motivada para o ajudar.

Inscreeva-se de 01 a 31 de Março e faça parte da família GCP!

TREINE. FAÇA-O POR SI!

CLUBE OXIGÉNIO

JÁ PASSEOU COM O CLUBE OXIGÉNIO?

O Clube Oxigénio (O2), é o clube do GCP que o leva a fazer **caminhadas, pequenas rotas, viagens ao estrangeiro e visitas guiadas e históricas a monumentos, museus e diferentes localidades de Portugal.** Todas as semanas, os Sócios e seus amigos, podem reservar lugar numa ou mais actividades do O2 e exercitar o corpo e a mente fora do Clube. Na Recepção, na publicidade afixada e ainda na Agenda do site www.gcp.pt tem todos os pormenores de cada passeio.

NÃO FIQUE DE FORA E PONHA-SE A PAR JÁ DAS PRÓXIMAS AVENTURAS DO CLUBE O2.

Clube
O₂xigénio



Campeões Nacionais 2019



158 ATLETAS CAMPEÕES NACIONAIS

2019 FOI UM ANO EXCEPCIONAL!

Mais um ano em que o GCP conseguiu alcançar o **título de Campeão Nacional em todas as modalidades onde competiu obtendo 203 títulos de Campeão Nacional** (Atletas e Treinadores). Esgrima, Ginástica Acrobática, Ginástica Artística Feminina e Masculina, Ginástica Rítmica, Judo, Nataçã, Tiro, Tiro com Arco, Team Gym e Shorinji Kempo são as modalidades de competição do Clube e onde conseguimos os lugares mais altos do pódio!

Um ano em grande, em que o GCP se orgulha de todos os atletas, treinadores e técnicos e agradece o apoio incansável das famílias! Todas as horas de treino passadas connosco culminaram em excelentes prestações e títulos extraordinários!

Muitos destes atletas, participaram também em **Competições Internacionais**: Campeonatos da Europa, do Mundo, Competições Mundiais e Taças do Mundo **consequindo, vários deles, trazer para o Clube as mais desejadas medalhas!**

O GCP esteve presente em mais de 300 competições em Portugal e fora do nosso país. UM MARCO PARA O CLUBE!

Para 2020 temos os mesmos objectivos! Parabéns a todos!



MARGARIDA MALATO, MÓNICA LIMA E YASMIN RODRIGUES
2019 - COMPETIÇÃO EUROPEIA POR GRUPO DE IDADES GINÁSTICA ACROBÁTICA **MEDALHA OURO**



RITA REBELO E LUÍS FERREIRA
2019 - COMPETIÇÃO MUNDIAL POR GRUPO DE IDADES GINÁSTICA ACROBÁTICA **MEDALHA PRATA**



INÊS SEMEDO E MARA SÁ
2019 - COMPETIÇÃO MUNDIAL POR GRUPO DE IDADES GINÁSTICA ACROBÁTICA **MEDALHA BRONZE**



JOÃO NEVES - JUDO
2019 CAMPEONATO EUROPEU **MEDALHA BRONZE**
2019 CAMPEONATO MUNDIAL **MEDALHA BRONZE**

VETERANUS

PARCEIROS GCP. JÁ CONHECE?

Nas instalações do Clube não encontra só espaços para fazer exercício. São 6 os Parceiros que complementam a oferta do GCP e oferecem aos Sócios e não sócios, variadíssimos serviços como estética, cabeleireiro, fisioterapia, restaurante, escola de línguas e lavagens auto.

VISITE-OS!

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
ClubeSaúde
Fisioterapia e Saúde

SINTA-SE BEM. TREINE SEM DOR!
Aconselhe-se connosco

**FISIOTERAPIA | OSTEOPATIA
MEDICINA TRADICIONAL CHINESA**

2ª A 6ª FEIRA
11H00 AS 13H00 E 14H00 AS 21H00

O BEM-ESTAR EM FORMA www.gcp.pt

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
Alegria wellness & spa

ALEGRIA WELLNESS & SPA

ESPAÇO DE BEM-ESTAR DO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

2ª A 6ª FEIRA DAS 10H00 AS 20H00
SÁBADO DAS 10H00 AS 18H00

UM OÁSIS DE SENSACÕES www.gcp.pt

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
Hairfit
cabeleireiro | estética

CABELEIREIRO HAIRFIT

CHARME E BELEZA COM SERVIÇO PREMIUM

2ª A 6ª FEIRA DAS 09H00 AS 18H00
SÁBADO DAS 09H00 AS 13H00

A BELEZA EM FORMA www.gcp.pt

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
O GINÁSIO
restaurante

RESTAURANTE O GINÁSIO

PRATOS VARIADOS, SALADAS
OPÇÃO VEGETARIANA
JANTARES DE GRUPO

2ª A 6ª FEIRA DAS 08H00 AS 21H00
SÁBADO DAS 09H00 AS 15H00

O RESTAURANTE DO BEM-ESTAR www.gcp.pt

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
G-LAP
ESCOLA DE LÍNGUAS E APOIO ESCOLAR

VENHA TER AULAS CONNOSCO!
Dos 5 aos 80 anos!

ENSINO DE LÍNGUAS PARA CRIANÇAS, JOVENS E ADULTOS

2ª A 6ª DAS 08H00 AS 22H00
SÁBADO DAS 09H00 AS 18H00

O SABER EM FORMA www.gcp.pt

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
PREMIUM WASH
FORMULAS DE LAVAGEM

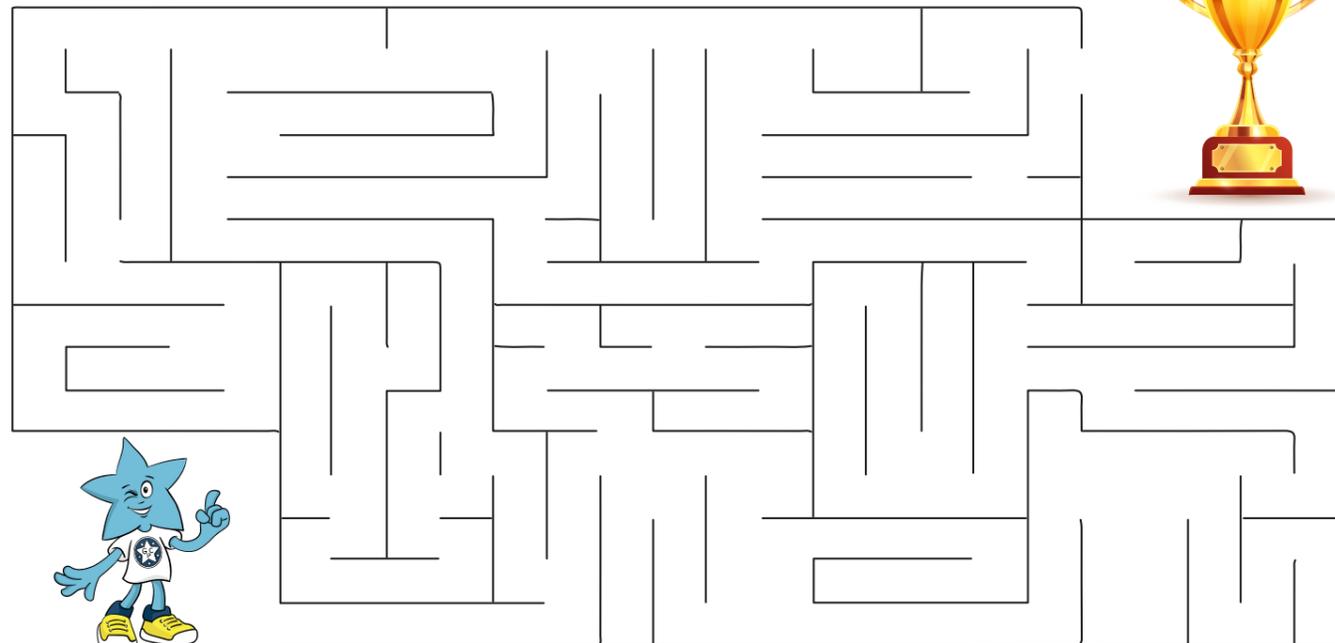
PREMIUM WASH

LAVAGEM ECOLÓGICA MANUAL

2ª A 6ª FEIRA DAS 09H00 AS 19H00
SÁBADO DAS 09H00 AS 13H00

www.gcp.pt

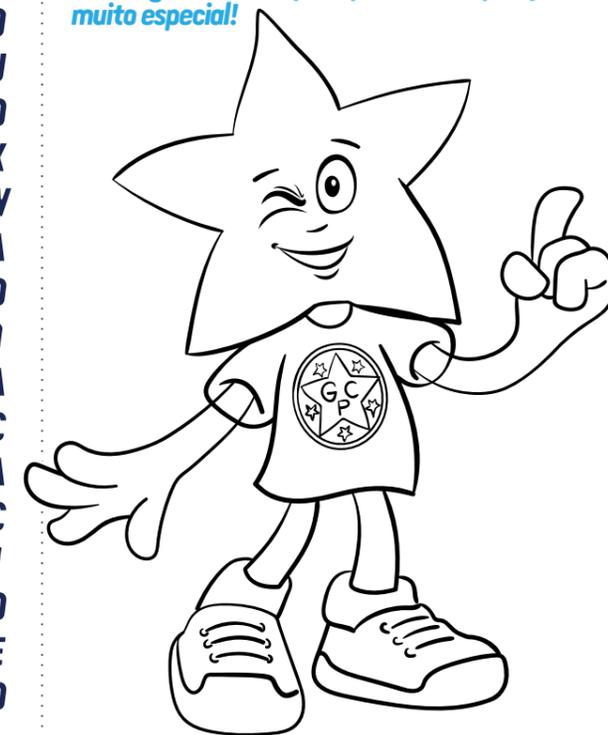
O Monti, a nossa Mascote, é um desportista nato! Ganha imensas provas com muito esforço e dedicação. Mas foi distraído na última prova que fez e perdeu a sua Taça de 1º lugar! Ajuda-o a encontrá-la!



Se és atleta GCP vai ser super fácil encontrares nesta sopa de letras as 10 palavras escondidas que retratam tão bem o nosso Clube!

Pinta o Monti nas tuas cores preferidas! Recorta-o, coloca atrás o teu nome e classe e entrega-o no Fun Space para uma exposição muito especial!

C O R A A I D N I D A P O I O
D J N N L P N S B F G M Z Y J
E G H G I N A S I O L I D U D
M B O O G Q U E N I A Y E Y X
P D L L U F A A N A O R S A W
E F F A M I L I A M T A P I A
N S N T R T U P N I N M O I D
H A T L E T A X G G A E R T O
O W A L P J U E E O M E T K A
C H I N A I A Q I S C S O R C
N E J T E Q U E N I A C T L A
S P H R Q O B H L T R H D E C
A S C E D U V U W A A I S C I
S O U I N M E D A L H A M H D
S I I N G A B A B G Y E A N E
L Z A O R A S I L Y O R U S D



Monti

**GINÁSIO | ATLETA | EMPENHO | MEDALHA | DESPORTO
TREINO | DEDICAÇÃO | AMIGOS | FAMÍLIA | APOIO**

ENTREVISTA ESPECIAL RAPARIGAS



2019 Portugal Gym - Portimão



2013 Centro Cultural de Belém



1991 Pavilhão Carlos Lopes

CRIADA NO FINAL DOS ANOS 80, JÁ MUITAS FORAM AS “RAPARIGAS ESPECIAIS” QUE TREINARAM NESTA CLASSE.

Actualmente a **classe é composta por 40 raparigas** e os treinadores Maria Rolão, João Almeida e Adriana Caeiro dizem ser um desafio. Os nervos, sempre à flor da pele, não fosse esta uma classe de jovens *moçoilas*, são uma constante. Mas a gratificação no final das apresentações, radiantes com o trabalho realizado, supera tudo.

A sincronização e harmonia caracterizam esta classe. As ginastas apresentam esquemas onde reina a simetria e coordenação. Mas por trás, há muito trabalho a ser feito nos treinos.

FLEXIBILIDADE, FORÇA, TÉCNICA GÍMNICA E COREOGRAFIA COMPÕE O TREINO DA ESPECIAL RAPARIGAS.

É graças a este tipo de treino e das exibições que todos os anos chegam novas ginastas e as vagas são rapidamente preenchidas. A grande inclusão, uma extensa faixa etária e diferentes níveis de estatura são também fulcrais para o sucesso da classe.

Como classe de representação, **ao longo do ano têm vários saraus e saídas em grupo.** Nacional ou internacionalmente, a Especial Raparigas já mostrou muitas vezes a garra GCP e presenteia todos os que assistem com coreografias dinâmicas e divertidas! Para os treinadores, os Festivais de Ginástica onde a classe participa, **“São experiências únicas de vivência social. Dá-lhes a oportunidade de se conhecerem melhor umas às outras e até mesmo a nós, treinadores, num ambiente de maior descontração quando comparando com os treinos”.** Estas exibições servem também para alargar horizontes e conhecer outras realidades gímnicas.

Esta classe, que já vai na terceira década de existência, já foi **Classe Diamante, prémio dado pela Federação de Ginástica de Portugal.** Brilhou tanto, que foi considerada a **melhor classe de Ginástica para Todos em 2014!**

Uma classe desafiante, onde as meninas “senhoras do seu nariz” e de muita qualidade, deixam os professores de nervos em franja, mas orgulhosos pela união do grupo, sempre intacto e forte!

FORÇA RAPARIGAS!



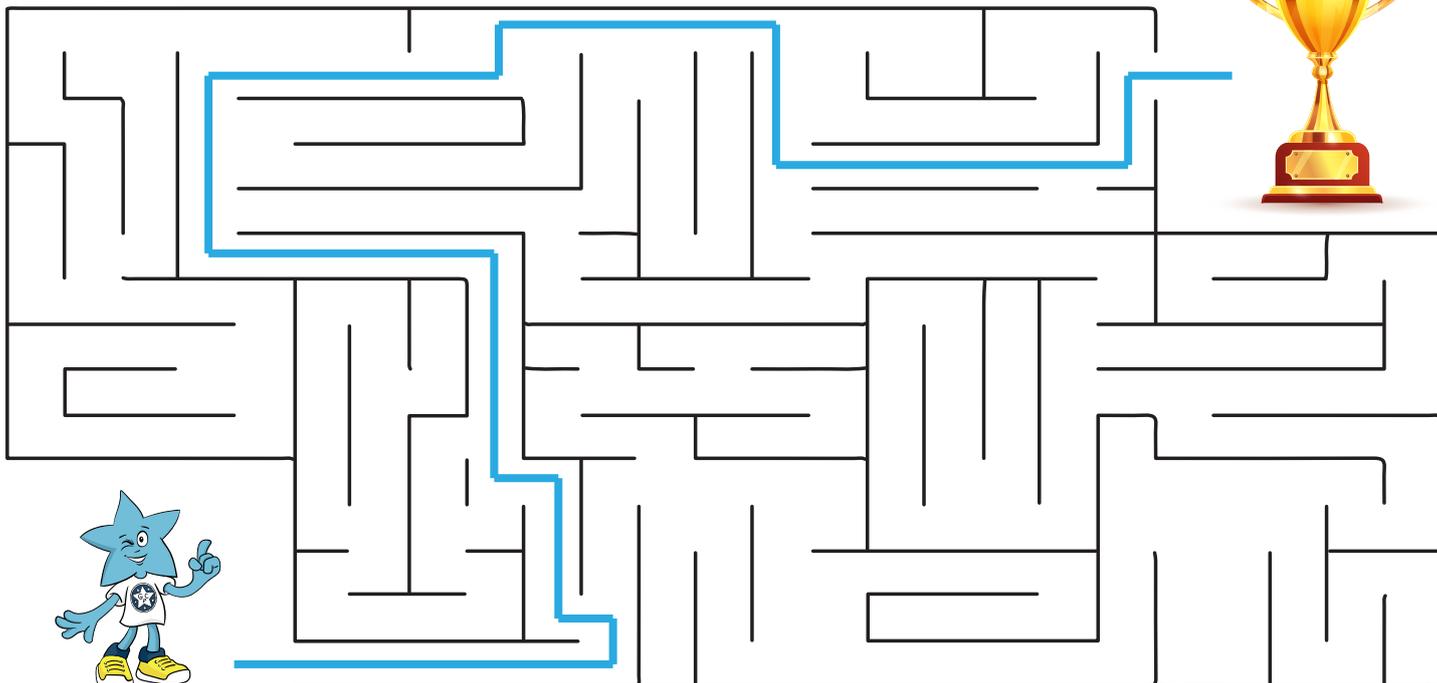
 **GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

**OFERTA
1 MÊS
GRÁTIS!**

**AMIGO
TRAZ AMIGO**

EM 2020 INSCREVA UM AMIGO E GANHE 1 MÊS GRÁTIS!

O Monti, a nossa Mascote, é um desportista nato! Ganha imensas provas com muito esforço e dedicação. Mas foi distraído na última prova que fez e perdeu a sua Taça de 1º lugar! Ajuda-o a encontrá-la!

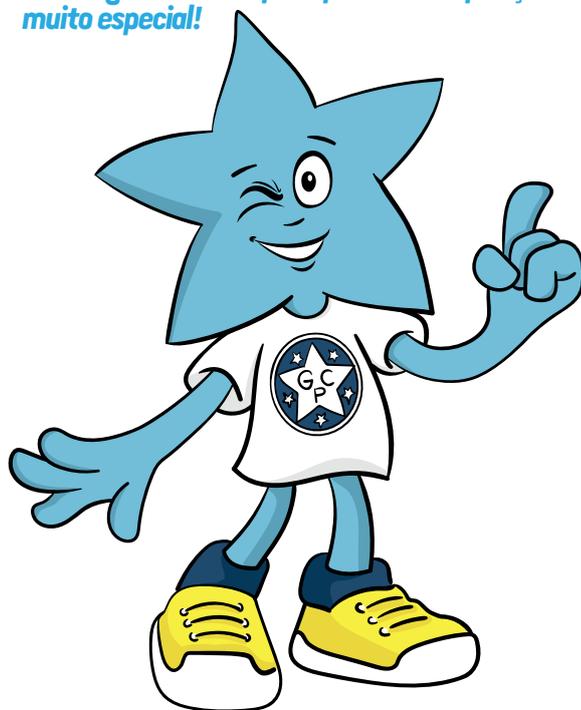


Se és atleta GCP vai ser super fácil encontrares nesta sopa de letras as 10 palavras escondidas que retratam tão bem o nosso Clube!

C	O	R	A	A	I	D	N	I	D	A	P	O	I	O
D	J	N	N	L	P	N	S	B	F	G	M	Z	Y	J
E	G	H	G	I	N	A	S	I	O	L	I	D	U	D
M	B	O	O	G	Q	U	E	N	I	A	Y	E	Y	X
P	D	L	L	U	F	A	A	N	A	O	R	S	A	W
E	F	F	A	M	I	L	I	A	M	T	A	P	I	A
N	S	N	T	R	T	U	P	N	I	N	M	O	I	D
H	A	T	L	E	T	A	X	G	G	A	E	R	T	O
O	W	A	L	P	J	U	E	E	O	M	E	T	K	A
C	H	I	N	A	I	A	Q	I	S	C	S	O	R	C
N	E	J	T	E	Q	U	E	N	I	A	C	T	L	A
S	P	H	R	Q	O	B	H	L	T	R	H	D	E	C
A	S	C	E	D	U	V	U	W	A	A	I	S	C	I
S	O	U	I	N	M	E	D	A	L	H	A	M	H	D
S	I	I	N	G	A	B	A	B	G	Y	E	A	N	E
L	Z	A	O	R	A	S	I	L	Y	O	R	U	S	D

GINÁSIO | ATLETA | EMPENHO | MEDALHA | DESPORTO
TREINO | DEDICAÇÃO | AMIGOS | FAMÍLIA | APOIO

Pinta o Monti nas tuas cores preferidas! Recorta-o, coloca atrás o teu nome e classe e entrega-o no Fun Space para uma exposição muito especial!



Monti