

O SPORT

OUTUBRO 2020 Nº 38

BEM-VINDOS À NOVA ÉPOCA



PÁGINA 2
**SINTA-SE
SEGURO NO
REGRESSO
AOS TREINOS.**
No GCP temos
tudo preparado
para que a sua
experiência no
clube seja...



PÁGINA 4
**ENTREVISTA
ESPECIAL RAPAZES**
Uma classe composta
por jovens rapazes
que voam entre
mini-trampolins e provas
internacionais. Vamos
conhecer uma classe
com 40 anos de história!

SINTA-SE SEGURO NO REGRESSO AOS TREINOS.

NO GCP TEMOS TUDO PREPARADO PARA QUE A SUA EXPERIÊNCIA NO CLUBE SEJA POSITIVA E POSSA CONTINUAR A CUIDAR DO SEU CORPO E MENTE!

Para tal, foram várias as medidas tomadas, incluindo as indicadas pela Direcção Geral de Saúde:

- **Obrigatória utilização de máscara em todo o Clube**, excepto no momento da prática de exercício físico.
- **Medição de temperatura.**
- **Obrigatória a utilização de calçado exclusivo para o Ginásio** (durante o seu treino/aula).
- **Obrigatória a utilização de toalha durante o treino.**
- **Distanciamento assegurado durante a prática**, tanto na Sala de Exercício como em Aula.
- **Desinfecção de todos os materiais antes e após utilização por cada Sócio.**
- **Limpeza reforçada de cada ginásio ou sala após o término de cada aula.**
- **Acesso limitado a duches e cacifos.**
- **Disponibilização de pontos de higienização de mãos em toda a instalação.**
- **Tapetes desinfectantes para calçado nos vários acessos ao Clube.**
- **Profissionais devidamente equipados e informados.**
- **Sinalética de circulação** (circular sempre pela direita) e **cartazes informativos sobre comportamentos em época de pandemia.**

É possível incluir a prática de exercício físico neste novo “normal” que vivemos!

CONFIE NO GCP. ESPERAMOS POR SI!



A PISCINA DO GCP JÁ REABRIU!

AGORA JÁ PODE DAR AS SUAS HABITUAIS BRAÇADAS E REVER OS NOSSOS FANTÁSTICOS PROFESSORES!

Depois de mais de 5 meses encerrada, a Piscina Municipal de Campo de Ourique reabriu com todas as medidas de segurança que os tempos correntes requerem. **Está tudo organizado para que possa regressar aos seus treinos debaixo de água, como gosta.**

As regras alteraram um pouco e há algumas coisas que deve apontar para poder regressar à nossa piscina:

- **Tem que preencher um formulário próprio para o serviço que pretende adquirir.** Este formulário serve para adquirir entradas e, posteriormente, para marcar as aulas onde quer estar presente. Atenção: é **obrigatória a marcação das aulas!**
- **Todos os utentes**, na sua primeira utilização após o encerramento da piscina, **terão que realizar um teste para lhe ser atribuído um nível de utilização livre.**
- **Não poderá existir público a assistir às aulas de natação.** Esta é uma das regras impostas pela DGS que proíbe público em recintos desportivos.
- **O uso de máscara é obrigatório em toda a instalação**, excepto durante a prática desportiva.
- Sempre que precisar de se dirigir à recepção da Piscina, terá também que **agendar o seu atendimento presencial.**

Estamos convictos que o vamos ver em breve na piscina da nossa freguesia!



ATLETAS E TREINADORES PREPARADOS!

OS CORREDORES DO CLUBE COMEÇAM A ESTAR PREENCHIDOS COM OS INÚMEROS SORRISOS DOS NOSSOS ATLETAS!

E os treinadores motivam, dão segurança e acompanham-nos de perto com todo o pormenor e cuidado, **preparando-os para mais uma época cheia de exercício e saúde.** Nunca descurando nas medidas essenciais para uma boa prática em segurança: higienização das mãos antes, durante e após a prática, medição de temperatura, distanciamento de segurança sempre que possível, utilização de máscara pelos treinadores e instrução aos atletas para o cumprimento das regras de circulação no Clube.

As novidades desta época focam-se na **mudança de escola e professores de dança clássica, apostando agora o Clube no método Vaganova, método de ensino russo** da técnica de dança clássica, com dois professores dedicados exclusivamente à modalidade.

Fez-se também um upgrade à modalidade de Tiro, adicionando uma aula específica de **Tiro de Pistola com o treinador olímpico, José Pego.**

O acesso às Classes de Ginástica mantem-se através de Teste de Aptidão, encaminhando os novos alunos, de uma forma mais coerente e correta, para as disciplinas/áreas/classes que mais se lhes adequam.

Espera-nos uma época desportiva com contornos diferentes, mas com a mesma dedicação e empenho de sempre.



EXERCÍCIO E SAÚDE: PALAVRAS CHAVE!

DEPOIS DAS FÉRIAS, O REGRESSO AOS TREINOS É INDISPENSÁVEL PARA PROLONGAR O SEU BEM-ESTAR!

E todos os professores e profissionais do Clube estão a postos para o receber, a si e a todos os que dão vida ao grande edifício da Sede do GCP: os nossos Sócios.

O período em que o Clube esteve encerrado permitiu descobrir novas formas de dar aulas e mostrar que é possível estarmos juntos mesmo distantes. Desenvolveram-se aulas online em directo no Instagram e Facebook e preparou-se o Canal Youtube do Clube com centenas de vídeos de aulas e treinos para que em casa se mantivesse activo.

E como a adesão a estas aulas foi tão entusiasta, **em Outubro, faremos todas as semanas Aulas em Directo no Facebook!** Esteja atento à divulgação das datas nas redes sociais e pelo Clube.

Para esta época não baixámos os braços e mantivemos o **grande Mapa de Aulas de Grupo** que tanto nos caracteriza, dando inúmeras opções de treino em diversos horários. **Uma novidade é o acréscimo de aulas de Pilates ao final do dia, modalidade muito procurada pelos nossos Sócios.**

Mas não se esqueça:

- É **obrigatória a pré-reserva de treino na Sala de Exercício e Aulas de grupo**, na Área de Sócio em www.gcp.pt ou na Recepção (com lotação limitada).
- É **obrigatório o preenchimento de Termo de Responsabilidade**, na Área de Sócio em www.gcp.pt ou na Recepção, antes de reservar a sua 1ª aula/treino.

Na Sala de Exercício pode contar com o profissionalismo e motivação de todos os professores, que tudo farão para que treine em segurança e mantenha a sua prática desportiva.

As avaliações de condição física e prescrições de treino mantêm o seu habitual funcionamento por marcação, realçando que pode solicitar reavaliação e nova prescrição de treino, sempre de forma gratuita.

TREINE COM CONFIANÇA!



**FAÇA A SUA
INSCRIÇÃO
ONLINE!**

Não queremos que o tempo de espera na Recepção seja prolongado nem existam ajuntamentos. Faça a sua inscrição online para a classe desportiva pretendida.

Saiba todas as informações em www.gcp.pt

ENTREVISTA ESPECIAL RAPAZES

UMA CLASSE COMPOSTA POR JOVENS RAPAZES QUE VOAM ENTRE MINI-TRAMPOLINS E PROVAS INTERNACIONAIS. VAMOS CONHECER UMA CLASSE COM 40 ANOS DE HISTÓRIA!



Muitos são os jovens que fazem parte desta classe de representação do GCP. E, como o nome indica, uma classe apenas formada por rapazes, a partir dos 10 anos de idade.

Nas palavras dos treinadores “É uma classe de rapazes de larga tradição do GCP, que procura a excelência na formação gímnica dos jovens.”

Assim como todas as classes do nosso Clube, as características desta tornam-na única e ESPECIAL. A marca desta classe são os saltos de mini-trampolim cruzados. E o que é isto? São acrobacias, feitas no ar com menos de 1 segundo de diferença entre ginastas. Os nossos rapazes correm em direcção ao mini-trampolim e têm que gerir o timing do colega que o antecede, para não chocarem e o salto ser bem executado.

**São imagens incríveis de se ver
que deixam os espectadores atentos
e com o coração nas mãos.**

Mas para fazer estas acrobacias e técnicas tão específicas, as horas de treino são muito exaustivas. Vasco Santos, um dos professores da classe explicou-nos que os treinos destes ginastas se baseiam muito nos saltos de mini-trampolim: “Um treino típico tem início com saltos base sem cruzamentos para que se adaptem. Depois passamos à realização de saltos mais complexos com piruetas e, por fim, vêm os cruzamentos entre ginastas”. Estes ginastas também fazem trabalho de solo, com coreografias ritmadas por músicas acompanhadas com elementos gímnicos.

Para os treinadores é um “desafio diário conseguir responder aos desejos e ambições dos ginastas”. Defendem que é preciso ser mais paciente com os rapazes do que com as raparigas porque “Querem conseguir fazer tudo à primeira, querem sempre mais e a gênese da ginástica está na repetição até à perfeição”. É por isto



que os rapazes desta classe fazem sempre o dobro dos saltos que fazem nas competições, para garantir que no momento-chave sai bem à primeira.

Esta classe, apesar de ser de representação, participa também em Competições de TeamGym. Uma modalidade onde os saltos e os esquemas de solo são fulcrais. Para além disto, na área da representação, a Especial Rapazes participa em Festivais Nacionais e Internacionais de Ginástica onde representam o GCP e Portugal da melhor forma!

Esta classe é a continuação da classe de formação Pré-Especial rapazes, que prepara estes ginastas para poderem executar os saltos de mini-trampolim e os restantes elementos gímnicos de forma mais exacta e acertada.

Muitas são as histórias desta Classe com mais de 30 anos que, de certeza, irão perdurar na história do GCP!





**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINE CONNOSCO!

A ESCOLHA É SUA

Mais opções de inscrição

1 mês 3 meses 6 meses

CONFIE NO GCP
O BEM-ESTAR DO SÓCIO
É A NOSSA MISSÃO

Novos valores para reinscrições ou novas adesões em cartão Gold, Gold Sénior e Gold Off-Peak para inscrição Mensal, Trimestral ou Semestral, a vigorar até 31/12/2020. Saiba mais na Recepção.

www.gcp.pt