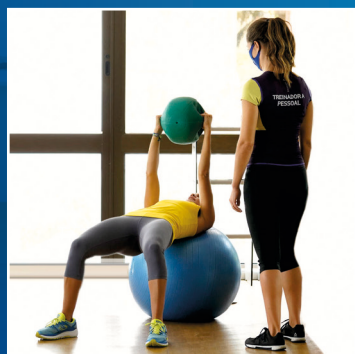


O SPORT

JANEIRO 2021 Nº 39

**MOTIVAÇÃO EXTRA
PARA TREINAR!**
*Inscрева um amigo
e treinem por apenas*

40€/MÊS



PÁGINA 2
**TREINO
PERSONALIZADO:**
**O GCP LEVA O
GINÁSIO ATÉ SI!**
*Hoje em dia, são
inúmeras as pessoas
que estando em
teletrabalho, veem
a deslocação...*



PÁGINA 3
**O GCP CONTINUA
A TODO O GÁS!**
*Na edição de Outubro
de "O Sport", escrevemos
que os nossos Atletas
e Treinadores estavam
preparados para o início
de mais uma Época
Desportiva. Agora, em
pleno Mês de Janeiro...*

145
1875-2020
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

CAMPANHA PARES

É TÃO BOM TREINAR COM AMIGOS QUE ESCOLHEMOS O 1º MÊS DE 2021 PARA QUE OS POSSA INSCREVER COM UM VALOR ESPECIAL! Durante Janeiro, inscreva um amigo no Clube e usufrua da Campanha Especial Pares:

40€/mês/pessoa (durante 12 meses), para si e para quem traga para o Clube.

GCP ONDE QUISER!

Aulas de Fitness,
Aulas para crianças,
Treino Personalizado
com os seus colegas
de trabalho, vizinhos
ou grupo e amigos.
Em Condomínios,
Empresas, Escolas
ou onde quiser!
Vamos até si com
o melhor do exercício
e saúde!

Vamos até si com
o melhor do
exercício e saúde!

Mais informações:
info@gcp.pt

O seu amigo tem ainda oferta de Joia de Adesão (50€) e uma mochila desportiva Macron!*

Mas as novidades não acabam aqui!

Durante todo o ano, sempre que trazer um amigo vai ser recompensado!

Por cada amigo que inscrever em Cartão Gold ou Programa Especial **ganha uma MENSALIDADE GRÁTIS!** Quantos mais amigos trazer mais mensalidades ganha!

* Oferta válida durante os primeiros 12 meses para LT GOLD SDD (40€/pessoa), para Sócios que inscrevam um amigo de 1 a 31 de Janeiro 2021. 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.



TREINO PERSONALIZADO; O GCP LEVA O GINÁSIO ATÉ SI!

HOJE EM DIA, SÃO INÚMERAS AS PESSOAS QUE ESTANDO EM TELETRABALHO, VEEM A DESLOCAÇÃO ATÉ AO GINÁSIO COMO UMA BARREIRA. MAS, ESTAR EM CASA NÃO TEM DE SER SINÓNIMO DE INACTIVIDADE. TAL COMO A JUSTIFICAÇÃO “NÃO TENHO TEMPO” OU “AINDA NÃO ME SINTO À VONTADE PARA TREINAR EM GINÁSIO”!

Por isso o GCP preparou um novo serviço de Treino Personalizado que leva o ginásio até si!

Em casa, online ou no seu jardim de eleição, o Treinador pessoal pode acompanhá-lo e motivá-lo num treino adaptado a si, aos seus objectivos e limitações, sejam elas físicas, de tempo ou espaço.

Se se sente mais confortável ao fazer um treino outdoor, nós vamos consigo!

Se só tem uma janela de 1 hora para encaixar o exercício físico no seu dia de trabalho, diga-nos o melhor horário para si e estaremos lá!

Se já experimentou fazer aulas online e esta é a melhor opção para o seu dia a dia, nós ligamo-nos a si!

Não perca a motivação! Mantenha-se activo!

Esperamos o seu contacto para:

Tlm 968 776 555 ou exercicioesaude@gcp.pt.

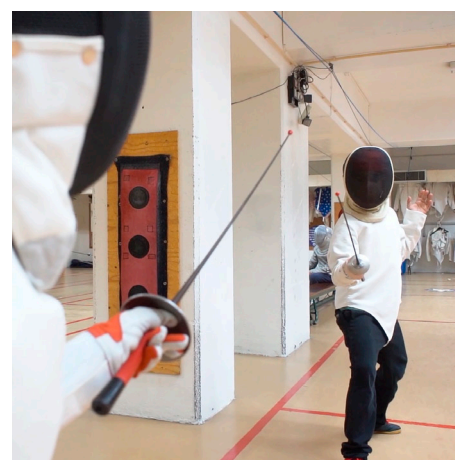


O GCP CONTINUA A TODO O GÁS!

NA EDIÇÃO DE OUTUBRO DE “O SPORT”, ESCRREVEMOS QUE OS NOSSOS ATLETAS E TREINADORES ESTAVAM PREPARADOS PARA O INÍCIO DE MAIS UMA ÉPOCA DESPORTIVA.

Agora, em pleno Mês de Janeiro e após 4 meses, aproveitamos este espaço para reconhecer e enaltecer, um pouco do que é o exigente “trabalho” diário destes Agentes Desportivos, numa época atípica e recheada de incertezas. Aos Treinadores, porque, mesmo com os calendários desportivos, ainda envoltos em incerteza e em alguns casos ainda inexistentes, conseguem planejar e dirigir o processo de treino, revelando uma enorme capacidade de adaptação. Porque, reconhecendo a importância do estado emocional dos seus atletas, desenvolveram estratégias, ferramentas e metodologias, com o único objectivo de manter os atletas focados e motivados. Aos Atletas, porque, para além das adaptações ocorridas na sua vida extra GCP, foram “obrigados” a treinar com a percepção que um dos objectivos fundamentais, a Competição, poderia não acontecer. Foi e ainda é, uma demonstração de perseverança, força de vontade e amor pela modalidade que praticam. Todos reconhecemos o Vosso esforço!

Agora, é hora de continuar a trabalhar, porque as primeiras competições “estão aí à porta”. Força GCP!



CAMPANHA NOVOS SÓCIOS A sua saúde em 1º lugar!

Mensalidade apenas 40€, isenção de Joia de Inscrição (50€) e oferta de mochila desportiva Macron! *

INSCREVA-SE JÁ!
GCP. O Clube que cuida de si.

* Campanha válida de 1 a 31 de Janeiro para adesão de novos Sócios praticantes.

AULAS SEMI-PRIVADAS DE NATAÇÃO: UM SUCESSO!

DEVIDO AO CONTEXTO ACTUAL DA PANDEMIA COVID-19, A PISCINA DE CAMPO DE OURIQUE, TAL COMO O GCP, TEVE DE FAZER DIVERSAS ADAPTAÇÕES ÀS SUAS ACTIVIDADES PARA CONSEGUIR MANTER A OFERTA DE EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE AOS SEUS UTENTES E INTERESSADOS.

Como “baixar os braços” nunca foi solução para esta instituição de 145 anos, em Outubro a piscina reabriu com aulas de adultos e Utentes independentes em contexto aquático. Contudo, em pouco tempo, percebeu a necessidade de iniciar aulas com o professor dentro de água, de forma a poder proporcionar a prática em piscina aos mais pequenos. Assim, **foram criados grupos de apenas 4 crianças, com idades entre os 4 e os 6 anos, sem autonomia na água para iniciarem ou continuarem a sua aprendizagem na piscina.** Todas as medidas de segurança estão salvaguardadas e as aulas estão a ser um sucesso, tendo-se verificado muita procura, ao ponto de já não haver vagas!

Se gostaria de inscrever a sua criança num destes grupos, envie-nos um email para piscina@gcp.pt para analisarmos a possibilidade de abertura de novos horários.

O bem-estar do Sócios é a nossa missão e por isso, tudo faremos, para poder continuar a servi-lo com desporto, saúde e diversão!



ENTREVISTA

MARIA ALICE PEREIRA: 40 ANOS DE SÓCIA E MUITOS OUTROS DE MAGNÍFICAS EXPERIÊNCIAS!

A primeira Tenente Coronel da Força Aérea Portuguesa é nossa Sócia e foi condecorada pelo Ministro da Defesa em Outubro. Fique a conhecer esta maravilhosa história.



Estamos em 1980 e **Maria Alice Pereira**, natural de Coimbra, vê no **Ginásio Clube Português** um escape à sua exigente e difícil carreira militar na **Força Aérea Portuguesa**.

Depois de concorrer a um concurso público para a **entrada de mulheres militares na Força Aérea**, em 42 pessoas foi a escolhida! **E foi aí que começou toda a carreira militar singular que Maria Alice se orgulha em contar.** Sempre se considerou muito trabalhadora e diz, que por isso, conseguiu alcançar tantos feitos ao longo da sua carreira como **Farmacêutica, especializada em Análises Clínicas, no Laboratório do Hospital da Força Aérea.**

Tem muitas histórias para nos contar, mas uma delas é a que enche os olhos de Maria Alice de orgulho. Foi a **única mulher portuguesa a representar Portugal na NATO**, em Londres em 1992. Confessa: **"Foi o ponto mais alto da minha carreira".**



Mas também os muitos Louvores que recebeu são motivo de orgulho. Empenhada e decidida, Maria Alice não deixava nada por dizer nem por fazer. Chegou a Tenente Coronel, posto que nos anos 90 era o máximo atribuído às mulheres.

Após tantos anos, **reformou-se da Carreira Militar antes dos 60 anos e continuou a sua vida profissional como civil** ajudando a criar o Laboratório de Análises Clínicas Germano de Sousa. Mas após a sua reforma, os feitos de Maria Alice continuaram. Foi **condecorada no dia 27 de Outubro pelo Ministro da Defesa, no Ministério da Defesa**, pelas

suas **viagens ao estrangeiro em Representação de Portugal e pelos feitos e louvores que recebeu.**

Entrou ainda no livro "As faces de Eva" sobre as primeiras mulheres a fazer Carreira na Área Militar.



Mas nem tudo são rosas nesta carreira de grandes feitos. Maria Alice conta-nos que houve alturas muito difíceis, mas que via no **GCP uma 2ª casa. "O GCP foi um espetáculo.** Era uma honra ser ginasta deste Clube! Vinha para aqui praticar os exercícios que me davam na Força Aérea. **Era no GCP que encontrava alegria e felicidade".**

Após 4 décadas de Associada, onde passou pela classe Mimanu, Ginástica de Manutenção do Profº Caruso e actualmente nas classes de Danças de Salão e Sevilhanas, Maria Alice e o marido dizem ser tão **saudáveis pelo exercício físico diário que praticam no nosso Clube!**

Com toda a família de Maria Alice a fazer parte do GCP, filhas e netos incluídos, **é nestes Sócios que nos inspiramos para continuar a fazer o nosso trabalho. Acreditamos que fazendo parte da vida dos nossos Sócios, complementamos a sua felicidade e o seu bem-estar.**

Isto é GCP!

