

O SPORT

Primeiro Jornal Desportivo Ilustrado editado em Portugal pelo GCP em 1894



FESTA DE NATAL GCP

ENTRE 10 E 21 DE DEZEMBRO

gcp.pt

10. Dezembro. 2025

18h30/19h30 GLOBAL TRAINING NATAL (Professoras Dinora Mendonça e Fátima Gaboleiro) GIN. 51

12. Dezembro. 2025

10h30/11h30 SENIOR FIT NATAL (Professoras Adriana Caeiro e Andreia Alves) GIN. 51

19h00/20h00 GINÁSTICA RÍTMICA (Formação, Competição, Pré-Ritmica de Grupo, Ritmica de Grupo, Atitudes) GIN. 51/52

20h30/21h30 DANÇAS GCP (Imagens, Danças de Salão, HipHop Teens, Dança Clássica, Inclass, Sevilhanas, Dança Jazz, Ananke) GIN. 51/52

14. Dezembro. 2025

09h00/13h00 FESTA DE NATAL PISCINA PISCINA MUNICIPAL CAMPO DE OURIQUE

09h00/12h00 GAF (Treino Assistido) GIN. 41

09h30/10h15 JUDO GIN. 42/43

09h30/10h30 FUTEBOL (360, 362) POLIDESPORTIVO

10h00/12h30 GAM (Treino Pais e Filhos) GIN. 62

10h00/12h00 PENTATLO + LASER RUN (Aula Pais e Filhos) GIN. 01/JARDIM DAS AMOREIRAS

10h30/11h30 FUTEBOL (361, 363) POLIDESPORTIVO

10h30/11h30 DANÇA CLÁSSICA (Baby Ballet, Ballet Kids, Iniciação I, Iniciação II e Intermédio) GIN. 51/52

10h45/11h30 BABYGYM (Mega Aula - Todas as Classes) GIN. 42/43

11h00/12h00 ESGRIMA (Aula Pais e Filhos) GIN. 01

12h15/12h30 FUN GYM (Segundas e Quartas) GIN. 51/52

12h30/12h45 FUN GYM (Terças e Quintas) GIN. 51/52

12h45/13h00 FUN GYM (Sábado) GIN. 51/52

14h00/14h10 FORMAÇÃO GÍMNICA BASE (127,124) GIN. 51/52

14h10/14h20 SHORINJI KEMPO GIN. 51/52

14h20/14h30 FORMAÇÃO GÍMNICA AVANÇADA (122,128) GIN. 51/52

14h30/14h40 HIPHOP KIDS + HIPHOP TEENS GIN. 51/52

14h40/14h50 PASSO A PASSO GIN. 51/52

14h50/15h00 FORMAÇÃO GÍMNICA BASE (129,120) GIN. 51/52

15h00/18h00 GAF (Torneio de Natal) GIN. 41

15h30/15h40 FORMAÇÃO GÍMNICA BASE (123,121) GIN. 51/52

15h40/15h50 TEAMGYM GIN. 51/52

15h50/16h30 FORMAÇÃO GÍMNICA AVANÇADA (125,126) GIN. 51/52

16h00/16h10 MINI MIX GIN. 51/52

16h10/16h20 PRÉ-ESPECIAL RAPARIGAS GIN. 51/52

16h20/16h30 ACROBÁTICA GIN. 51/52

15. Dezembro. 2025

10h00/10h45 MEGA HIDRO NATAL PISCINA MUNICIPAL CAMPO DE OURIQUE

19. Dezembro. 2025

19h00/23h00 TORNEIO DE NATAL PADEL PADEL GCP

20. 21. Dezembro. 2025

10h00/20h00 TORNEIO DE NATAL PADEL PADEL GCP

FACTOS RELEVANTES DO GCP

CAÇA SUBMARINA

Muitos talvez não saibam que o GCP já teve a modalidade de Caça Submarina!

Esta fotografia de José Lourenço foi tirada no campeonato nacional de caça submarina em 1956, em que a equipa do GCP ganhou o 3º lugar!

A secção da modalidade no Ginásio (criada em 1953) era composta na altura por António Gil, Arnaldo Salles Gomes, José Lourenço, e nesse mesmo ano alguns exímios caçadores ginastas constituem parte da equipa nacional que disputa na Córsega o campeonato europeu de caça submarina.

Temos mesmo um currículo inigualável ao nível da quantidade de modalidades e actividades diferentes que já fizeram parte desta nossa casa GCP.



GALA "MAMMA MIA!" 2015

Gala Mamma Mia! Uma história muito divertida, sobejamente conhecida por todo o público, foi o tema da nossa Gala GCP neste ano. Uma equipa de pessoas extraordinárias, que todos os anos vestem a pele de uma nova personagem tornando memorável a experiência do público que assiste. Vivam as Galas GCP!

Parabéns Ginásio Clube Português!

10
DEZ

GLOBAL TRAINING DE NATAL

Venha fazer uma aula Especial de Natal neste dia às 18h30-19h30 com as professoras Dinora Mendonça e Fátima Gaboleiro no Gin 51.



12
DEZ

SENIOR FIT DE NATAL

Mais uma aula temática de Natal que irá acontecer pelas 10h30-11h30 com as professoras Adriana Caeiro e Andreia Alves no Gin 51. Não perca!

13
DEZ

GALA ANUAL FGP

É com grande orgulho que anunciamos os nomeados do Ginásio Clube Português para a Gala Anual da Federação de Ginástica de Portugal:

- **Classes de GpT do Ano:** Atitudes e Mãe d'Água, entre as cinco elegíveis.
 - **Treinador do Ano - GAM:** Pedro Manuel do Rosário da Silva Almeida (GCP).
 - **Ginasta do Ano - GAM/Individual:** Marcelo Marques (GCP).
- Consideramos que estas nomeações são motivo de grande orgulho, refletindo o trabalho desenvolvido o trabalho desenvolvido pelas nossas classes de representação, atletas e treinadores de competição, em particular no âmbito da Ginástica Artística. Muitos Parabéns!



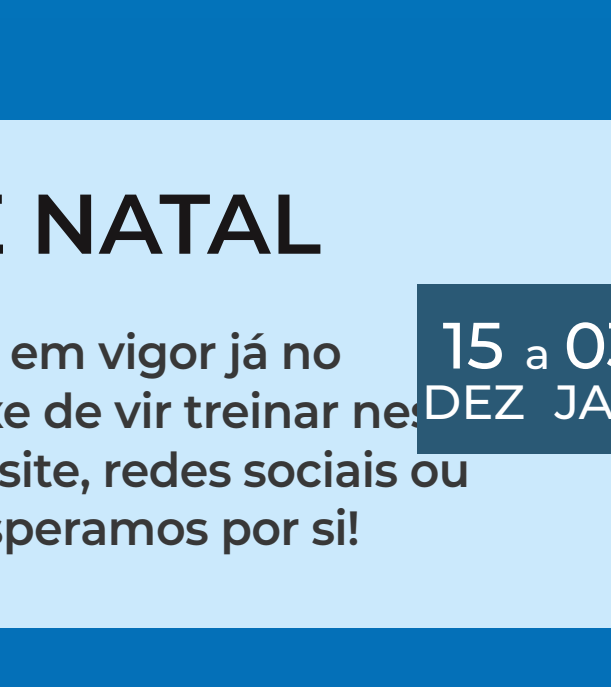
VÁ AO TEATRO COM O GCP

Convidamos os nossos sócios a assistirem à peça de teatro "Um Urso no Universo", para maiores de 6 anos, no Teatro Aberto, no próximo dia 13 de Dezembro pelas 19h. Será uma sessão exclusiva gratuita para as famílias do Ginásio Clube Português, uma oferta do Teatro Aberto pelas comemorações dos 150 anos do GCP. Faça já a sua Recepção do clube. Parabéns GCP e Viva o Teatro!

14
DEZ

TORNEIO DE NATAL GAF

A Ginástica Artística Feminina organizará o seu Torneio de Natal, que decorrerá no dia 14 de Dezembro nas nossas instalações, e será destinado às ginastas do nosso setor de formação. Força GAF GCP!



MAPA DE AULAS DE NATAL

O nosso mapa de aulas de Natal entra em vigor já no próximo dia 15 de Dezembro. Não deixe de vir treinar nesta quadra natalícia! Veja brevemente no site, redes sociais ou app GCP quais as aulas disponíveis. Esperamos por si!

15 a 03
DEZ JAN

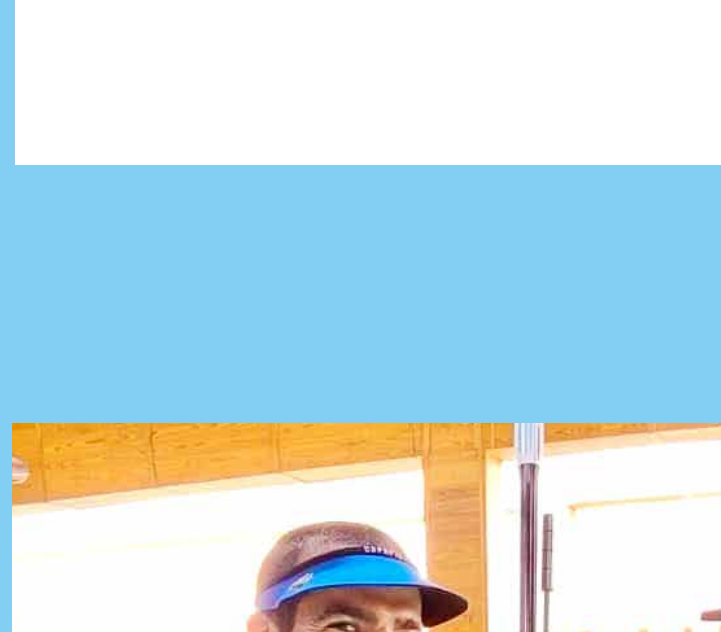
NOTÍCIAS RELEVANTES



TORNEIO DE NATAL PADEL GCP DE 19/11 A 21/10 NO GCP

O Padel GCP festeja o Natal com um torneio entre os dias 19 e 21 de Dezembro. Marque já na sua agenda e venha jogar com os seus amigos!

Feliz Natal Padel GCP!



PROJETO EUROPEU "SAME SAME" 10/11 NO GCP

No passado dia 10 de Novembro, o Ginásio Clube Português acolheu, no Ginásio 52, o evento Same Same Day, que assinalou a actividade final do projeto europeu Same Same. Após três anos de implementação, o projeto culminou com este momento especial, no qual os seus mentores dinamizaram uma aula aberta dirigida a utentes, sócios, familiares e professores do Clube, promovendo a partilha de experiências e de boas práticas desenvolvidas ao longo de todo o percurso. O evento contou com cerca de 100 participantes e simbolizou o encerramento de um ciclo dedicado à inclusão, diversidade e educação através do desporto — valores que continuam a orientar e inspirar o trabalho do Ginásio Clube Português.



CAMPEONATO DO MUNDO DO CAIRO DE TIRO DE 06/11 A 18/10 NO CAIRO, EGITO

Muitos parabéns Tiro GCP! Destacamos a participação do atleta Pedro Afonso, que, na prova de Carabina 3 Posições, obteve uma classificação que lhe permite integrar o Projeto Olímpico. Um marco de grande relevância e motivo de enorme satisfação para o Clube. Parabéns Pedro Afonso!



JOGOS SURDOLÍMPICOS 2025 DE 15/11 A 26/10 EM TÓQUIO, JAPÃO

A treinadora Sara Antunes e o atleta Nuno Esteves estiveram presentes no Japão para os Jogos Surdolímpicos 2025. Estamos muito orgulhosos dos resultados alcançados com as prestações brilhantes do Nuno:

16 de Novembro - Carabina 10m - 9º Lugar
19 de Novembro - Carabina Deitado 50m - 10º Lugar
21 de Novembro - Carabina 3 Posições 50m - 9º Lugar

Muitos parabéns Nuno e Sara, que seja um início de um percurso olímpico de muito sucesso! Orgulho GCP!



HOMENAGEM CLUBE FUNDADOR FGP 75 ANOS 20/11 PÁTIO DA GALÉ

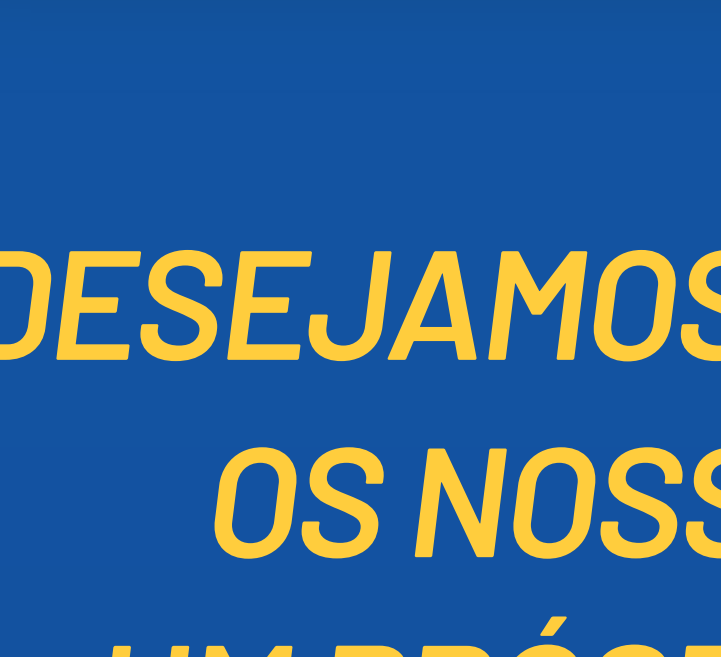
A Federação de Ginástica de Portugal celebrou, na passada quinta-feira, no Pátio da Galé, o seu 75º aniversário. O Ginásio Clube Português foi homenageado enquanto clube fundador nesta cerimónia, representado pelo nosso presidente João Pereira.

Agradecemos e por a homenagem! Muitos parabéns pelos 75 anos e por todo o trabalho desenvolvido na promoção das modalidades gímnicas.



28º CONGRESSO PORTUGUÊS DE OBESIDADE DE 20/11 A 22/11 EM AVEIRO

Realizou-se nos dias 20 a 22 de Novembro em Aveiro, o 29º Congresso Português de Obesidade organizado pela Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade. O GCP, como tem sido habitual nas últimas edições, esteve presente, colaborando na organização do evento. Fez-se representar pela Directora Geral, Cristina Caetano, na cerimónia de abertura e num dos debates do simpósio, defendendo o papel do exercício físico, dos profissionais e instituições promotoras da actividade física e a sua importância no combate desta doença, a obesidade. GCP sempre na vanguarda das temáticas da actualidade.



SEMANA DOS AMIGOS - JUDO DE 24/11 A 28/11 NO GCP

À semelhança dos anos anteriores, realizou-se, entre os dias 24 e 28 de novembro, a Semana dos Amigos. Esta iniciativa tem como objetivo dar a conhecer aos amigos e familiares dos nossos judocas mais jovens o Ginásio Clube Português e a modalidade, bem como atrair novos praticantes para o Clube.

DESEJAMOS UM FELIZ NATAL A TODOS OS NOSSOS SÓCIOS E AMIGOS E UM PRÓSPERO ANO NOVO DE 2026!

O BEM-ESTAR DO SÓCIO É A NOSSA MISSÃO