n°55
DEZEMBRO'2026

GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

# O SPORT

Primeiro Jornal Desportivo Ilustrado editado em Portugal pelo GCP em 1894




CLUBE TOP
UM PROGRAMA DO ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE
ENTIDADE BANDEIRA DA ÉTICA
EDUCAÇÃO OLÍMPICA 2024/2028 Ginásio Clube Português

# Festa de Natal 2026

## 04 DEZ

### DANÇAS GCP

Dança Clássica
Descobre a tua Dança
Imagens
Sevilhanas
Inclasse
Dança Jazz
Mini Kapa +
Descobre a tua Dança
Anankê_V + Anankê_Kondor
Danças Sociais e de Salão

20h00/22h00
Ginásios 51/52

## 09 DEZ

### GLOBAL TRAINING NATAL

Prof.as Dinora Mendonça
Susana Parreira

18h30/19h30
Ginásio 51

## 11 DEZ

### SENIOR FIT NATAL

Prof.as Adriana Caeiro
Andreia Alves
Susana Parreira

10h30/11h30
Ginásio 51

### GINÁSTICA RÍTMICA

Formação, Competição
Rítmica de Grupo
Atitudes/Estética

19h00/20h30
Ginásios 51/52

## 12 DEZ

### GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA

*Torneio de Natal*

09h00/12h00
Ginásio 41

*Treinos assistidos*

14h30/18h00
Ginásio 41

### PISCINA MUNICIPAL CAMPO DE OURIQUE

*Festa de Natal*

09h00/13h00
PMCO

## 13 DEZ

### DIA DAS MODALIDADES

Babygym
Dança Clásssica
Especial Rapazes
Formação Gímnica Avançada
Formação Gímnica Base
Fun Gym
Futebol
Ginástica Acrobática
Ginástica Artística Feminina
Ginástica Artística Masculina
Judo
Laser Run
Mini Kapa
Mini Mix
Passo a Passo
Pré-Especial Raparigas
Shorinji Kempo
Teamgym

09h30/16h30
Ginásios 51/52

## 18 DEZ

### MEGA HIDRO NATAL

10h00/10h450
PMCO

## 10 DEZ

### GINÁSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Competição Base e Masters
*Aula Traz um Amigo*

20h00/22h00
Ginásio 62



O ponto de encontro da Família GCP neste Natal é no SEU Clube.
Venha visitar as nossas barraquinhas e aquecer o coração em boa companhia!
***Porque juntos, NÓS SOMOS Ginásio Clube Português.***
Feliz Natal e um Ano Novo cheio de movimento!

# NOTÍCIAS

## INICIATIVA TRAZ UM AMIGO
OUTUBRO.2026

Durante o mês de Outubro, a grande maioria das nossas classes juntaram-se à iniciativa "Traz um Amigo", desafiando os atletas a convidarem um amigo para participar num treino.
Foi com grande entusiasmo que, ao longo do mês, recebemos nas nossas Classes os amigos escolhidos pelos nossos atletas e bailarinos. Entre sorrisos, novas experiências e muitas descobertas, tiveram a oportunidade de dar a conhecer o nosso Clube, a forma como acolhemos quem nos visita e, acima de tudo, de partilhar aquilo de que mais gostam: a sua modalidade no GCP!
Viveram-se momentos especiais que certamente ficarão guardados na memória de todos.
A todos os que aceitaram o convite, o nosso obrigado. Esperamos voltar a receber-vos em breve no GCP!












## TIRO
1.NOVEMBRO.2026

A nossa fantástica equipa de Tiro esteve presente no Campeonato do Mundo que aconteceu no Qatar. A equipa composta por Sara Antunes, Pedro Afonso representou Portugal, tendo competido em várias especialidades da arma Carabina. Obteve o seu melhor resultado em Equipas Mistas Carabina 10m, tendo alcançado o 31º lugar:

### Carabina 10m

| | | |
|---|---|---|
| Sara Antunes | 79º lugar | 623.5 |
| Pedro Afonso | 84º lugar | 621.7 |

### Equipas Mistas Carabina 10m

| | | |
|---|---|---|
| Sara Antunes | 31º lugar | 628.3 |

### Carabina Deitado 50m

| | | |
|---|---|---|
| Sara Antunes | 51º lugar | 614.7 |
| Pedro Afonso | 47º lugar | 613.8 |

### Carabina 3 Posições 50m

| | | |
|---|---|---|
| Sara Antunes | 42º lugar | 582 |
| Pedro Afonso | 51º lugar | 573 |

Muitos parabéns Sara e Pedro! Força para os próximos desafios!



# TORNEIO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA RÍTMICA GUIMAGYM CUP

06-08.NOVEMBRO.2026














Decorreu em Guimarães, o Torneio Internacional de Ginástica Rítmica - Guimagym Cup. O GCP esteve presente, com 4 ginastas, a Caetana Oliveira - Pré-junior, a Giselle Gutierrez - Juvenil, e as ginastas Matilde Freitas e Yasmin Solares - Iniciadas.

As nossas ginastas, apesar do nervosismo e pouca experiência nestas competições, no geral, tiveram uma prestação bastante satisfatória, uma excelente postura em praticável e evidenciaram potencial para poderem melhorar muito!

**Salientamos o 4º lugar em bola da Giselle Gutierrez!**

Foi uma experiência muito importante e enriquecedora tanto para a evolução das ginastas como das treinadoras! Destacamos também a excelente organização desta competição que contou com a presença de 8 países, e 214 ginastas!

Muitos parabéns às ginastas e treinadoras Rítmica GCP!

## ESGRIMA
## TAÇA DO MUNDO DE CADETES E JUNIORES
7-8.NOVEMBRO.2026

Nos dias 6 e 7 de Novembro aconteceu a Taça do Mundo de Cadetes e Juniores de Esgrima em Budapeste. Alguns esgrimistas do Ginásio Clube Português participaram nesta prova, e estão de parabéns pelos seus desempenhos:

**Florete Masculino - Cadetes** (108 atletas)

| | |
|---|---|
| Tomás Antunes | 43º lugar |
| Vicente Vale | 63º lugar |
| Manuel Corrêa | 95º lugar |

No sábado os nossos atletas cadetes aproveitaram para melhorar a sua experiência em provas de nível de juniores, tendo competido também neste escalão:

**Florete Masculino - Juniores** (247 atletas)

| | |
|---|---|
| Manuel Corrêa | 211º lugar |
| Vicente Vale | 223º lugar |
| Tomás Antunes | 234º lugar |

Muitos parabéns Esgrima GCP!







## GALA COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL 2026
13.NOVEMBRO.2026

O Ginásio Clube Português esteve presente na Gala do Comité Paralímpico de Portugal, que aconteceu na passada 6ªfeira no Hotel Epic Sana em Lisboa. Uma noite especial de celebração do desporto paralímpico e surdolímpico português, onde muitas histórias de talento e dedicação foram contadas e reconhecidas. O GCP participou com as classes de dança contemporânea e inclusiva Imagens e Inclasse respectivamente, numa mensagem de que o movimento é de todos e de que a arte também pode ser uma expressão de encontro, participação e inclusão.
Agradecemos ao Comité Paralímpico de Portugal o convite e a honra nesta participação!
Bravo GCP! Muitos parabéns aos participantes e treinadoras!











## MEGA AULA BOXE4FUN
14.NOVEMBRO.2026

Foi assim, no passado fim-de-semana, a nossa Mega Aula Boxe4Fun, acompanhada pelos professores João Ribeiro e Luís Barata!

Agradecemos a todos pela fantástica participação! Parabéns a todos!









## V TROFÉU TÂNIA DOMINGUES - GINÁSTICA RÍTMICA
14-15.NOVEMBRO.2026

O GCP esteve presente, com 9 ginastas: 4 ginastas de iniciada da 2ª divisão, Leonor Casanova, Margarita Kucherova, Eva Gouveia e Erica Gomes, 3 ginastas da Iniciadas da 1ª divisão Madalena Liça, Joana Martins e Ece Berber, 1 ginasta infantil, Duru Soytas e uma ginasta júnior da 1ª divisão , Valéria Jolivet.

Para algumas destas ginastas esta foi a 1ª competição individual!

As ginastas demonstraram uma excelente postura em praticável e evidenciaram potencial para poderem continuar a melhorar!

A salientar a subida ao pódio da Joana Martins e Ece Berber, 2º e 3º lugares respetivamente no exercício de bola!

Salientamos também que esta competição contou com a presença de 276 ginastas de todos os escalões e categorias.

Muitos parabéns a todas as ginastas e equipa técnica Rítmica GCP!

Força para os próximos desafios!






## GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA
## TORNEIO INTERNACIONAL DE GAIA 2026
14-15.NOVEMBRO.2026

A GAF esteve presente com 13 ginastas de primeira divisão e Elites, dos escalões juvenis , Júnior e Sénior, que estão de parabéns pelos resultados alcançados:

- Equipa constituída pelas ginastas Maria Calisto, Iara Ferreira e Maria Pires alcançaram um excelente segundo lugar no escalão Júnior;
- Maria Pires alcança um segundo lugar no escalão Júnior.

A todas as ginastas presentes os nossos parabéns pelas excelentes prestações.

Parabéns a toda a equipa técnica!





## GALA FAIRPLAY CARD
## 10 ANOS CARTÃO BRANCO IPDJ
17.NOVEMBRO.2026

Agradecemos o convite ao Instituto Português do Desporto e Juventude o convite para estarmos presentes na Gala Fair-Play Card, de celebração dos 10 anos do Cartão Branco, que aconteceu no Teatro da Trindade. As nossas atletas acompanharam a performance da artista Ana Laíns, que cantou ao vivo o hino do Cartão Branco. Um momento de grande beleza e esplendor em uníssono! Muitos parabéns às atletas e equipas técnicas.

## A ACTRIZ JENNA ORTEGA VISITOU O GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS
NOVEMBRO.2026

Foi com muita alegria que recebemos a actriz Jenna Ortega nas instalações do GCP! Agradecemos a presença e iniciativa no contacto com as nossas atletas da Ginástica Artística Feminina. Foi sem dúvida um momento especial para todas!

Desejamos os maiores sucessos para a Jenna!



## PATRÍCIA MAMONA NO TIRO GCP

Patrícia Mamona abraçou um novo desafio olímpico: o tiro desportivo (pistola). Federada pelo Ginásio Clube Português há cerca de 5 meses, estreou-se no Campeonato Portus Alacer, em Portalegre, alcançando o 7.º lugar na final do primeiro dia e o 12.º na qualificação do segundo. Muitos parabéns, bem-vinda e votos de grande sucesso nesta nova modalidade!



