



Clube Nacional de Ginástica

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR:
MANUEL MADEIRA
DIRECTOR ADJUNTO:
PATRÍCIO MELO

RUA MACHADO DOS SANTOS, 112 - 2775 PAREDE TELEF. 457 10 10 - 458 10 02

PROPRIEDADE DO C. N. G.

AV. DA REPÚBLICA, 1165 - R/C - 2775 PAREDE FAX 457 69 76

N.º 33 OUTUBRO DE 1993



SECRETARIA

É com grande prazer que levamos ao conhecimento dos sócios, a conclusão das obras da nossa secretaria em funcionamento no parque desportivo do C. N. G.

Tem sido uma lacuna sentida por todos, estas obras há muito se impunham, uma vez que as condições de trabalho dos empregados, e de atendimento dos sócios não eram as melhores, sendo no entanto as possíveis.

Temos hoje em funcionamento uma secretaria moderna, dotada das melhores condições. Para isso contribuíram, sem dúvida, vários factores além das citadas obras que nos permitiram ter um balcão condigno para atendimento, foi adquirido equipamento de escritório e uma central telefónica, que nos permite uma melhor gestão das nossas linhas.

Com a implementação da rede informática nesta nova secretaria, ficou também concluída a informatização da área administrativa da mesma, o que nos possibilitou criar uma zona de "front-office" pronta a fazer a emissão de recibos no acto de



pagamento, inscrições e vária documentação até agora executada manualmente, com a consequente demora.

Todas estas reformas eram de uma necessidade premente, e embora tenham representado um grande esforço financeiro para o clube, o que é certo é que já começámos a colher alguns frutos. ■



C. N. G. EM DESTAQUE

TÊNIS

Campeonato Nacional de Ténis 1993

Na categoria de infantis, **André Ferreira** representando o Clube Nacional de Ginástica, sagrou-se Campeão Nacional em individuais.

Em pares, **André Ferreira** e **Pedro Monteiro**, mais uma vez representando o Clube Nacional de Ginástica, sagraram-se Campeões Nacionais de Infantis.

Nacional de Juniores no Estádio Nacional

João Grama renovou no mesmo local do ano passado, o "court" central do Estádio Nacional, o título nacional de juniores, com os parciais de 6-4 e 6-1.

A todos os nossos parabéns.

CAÇA SUBMARINA

Miguel Aires, representando o Clube Nacional de Ginástica sagrou-se também Campeão Nacional de Caça Submarina, tendo obtido ao longo das várias etapas do campeonato, um total de 493 062 pontos.

João Guimarães, também representando do Clube, classificou-se em 15.º lugar com um total de 183 524 pontos.

Por equipas, o C. N. G. averbou o 3.º lugar.

KARATÉ SHUKOKAI

Jorge Lucas, sagrou-se Campeão Nacional em 1993, revalidando o título obtido no ano transacto. ■

NOVAS MODALIDADES



NO C. N. G.

Tem sido desde sempre preocupação da Direcção estar na primeira linha em relação à ginástica, e proporcionar aos sócios uma constante inovação e actualização do painel de classes. Foi nesta linha que este ano introduzimos na nossa oferta três novas classes a saber:

✓ **STEPPING**

É uma modalidade que tem como principal objectivo trabalhar quer a resistência muscular, quer o sistema cardiovascular. Estudos de fisiologia e biomecânica provaram que se trata de um exercício completo e seguro, que queima 30% mais calorias que qualquer outro.

Utilizando um degrau (STEP), desenvolvem-se todos os exercícios necessários a uma boa manutenção.

✓ **GINÁSTICA POSTURAL GLOBAL**

É um tipo de ginástica específica, orientada por fisioterapeuta, especialmente indicada para correcção postural, cansaço muscular, alívio das dores e stress.

Trata-se, por isso, de uma ginástica dirigida a todos aqueles que querem evitar ou tratar dores localizadas, tendo as mais diversas origens, que vão desde a simples inactividade física até aos movimentos diários executados em posturas erradas, em casa ou no trabalho.

As aulas desenvolvem-se, numa primeira fase, pela análise e avaliação da capacidade de movimento e postura de cada individuo, utilizando em seguida exercícios específicos que tenderão a levar os participantes, seja qual for a sua idade, a um nível máximo de funcionalidade e bem estar geral.

Em linhas gerais, o participante consegue assim, promover a sua saúde, prevenir incapacidades funcionais e dores diversas.

Livre-se das suas dores de costas, adira a esta modalidade!

✓ **BALLET R. A. D. - PREPARAÇÃO GRAU 1**

Modalidade de Ballet avançado, ministrado por professora especializada e que proporciona exame final efectuado por docentes da "Royal Academy of Dancing".■

NOTÍCIAS . . .



CONVITE

A Federação Portuguesa de Ténis, convidou o nosso atleta **André Ferreira** (Campeão Nacional de Infantis), a deslocar-se a Paris e Bruxelas para participar em diversos torneios, tendo seguido posteriormente para Itália onde participou no Campeonato da Europa de Infantis.■

INFORMAÇÕES - INFORMAÇÕES - INFORMAÇÕES - INFORMAÇÕES - INFORMAÇÕES

Estão ainda abertas as inscrições para algumas modalidades.

Para vossa comodidade, disponibilizámos o telefone **457 10 10** para informações, não só acerca destas vagas, como também para todo o tipo de informações que entendam necessárias em relação a todos os assuntos neste início de época.

INSCRIÇÕES

TÉNIS
NOVA ÉPOCA
NO
C. N. G.

Pedro Alves, Paulo Gamboa e Pedro Silva, já bem conhecidos de todos nós, serão os responsáveis técnicos pela época 93/94.

Estes técnicos são oriundos das nossas escolas de Ténis, e irão desenvolver uma acção igual à preconizada nos últimos anos pelo clube.

Queremos continuar a ser uma das melhores escolas de Ténis do País e tudo faremos para merecer essa designação.

MODALIDADES / HORÁRIOS - ÉPOCA 1993 / 1994

CLASSE	IDADE	2.ª	3.ª	4.ª	5.ª	6.ª	SÁB.	GINÁSIO COURT	PROFESSOR(A)
MANUT. FEMININA I	+14	9.00 - 9.45			9.00 - 9.45			G 1	GILDA SILVA
MANUT. FEMININA II	+14		16.30 - 17.30		16.30 - 17.30			G 1	PATRICIA SANTOS
MANUT. FEMININA III	+14	20.30 - 21.30		20.30 - 21.30		20.30 - 21.30		G 1	NOÉMIA FERRAZ
MANUT. FEMININA IV	+14	19.30 - 20.30		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30		G 1	NOÉMIA FERRAZ
MANUT. FEMININA PÓS-PARTO	---	10.00 - 11.00			10.00 - 11.00			G 1	CONSTANTINA TSANGARIS
MANUT. ESPEC. E COND. FÍSICA	+15	20.30 - 21.30			20.30 - 21.30	21.00 - 22.00		G 2	FERNANDO PINTO / J. M. ROSA
AERÓBICA	+14		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30		17.30 - 18.30	G 3	RUI MENDES
STEPPING	+14		20.30 - 21.30		20.30 - 21.30		18.30 - 19.30	G 3	RUI MENDES
GINÁSTICA POSTURAL	---	16.30 - 17.30			16.30 - 17.30			G 3	MARIA ISABEL BARATA
INFANTIL	3 a 5		18.30 - 19.30		18.30 - 19.30			G 1	ROSÁRIO MENDES
GINÁSTICA FORMATIVA I	5 a 9		18.30 - 19.30		18.30 - 19.30			G 2	JOSÉ MANUEL ROSA
GINÁSTICA FORMATIVA II	+10		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30			G 2	FERNANDO PINTO / J. M. ROSA
TUMBLING + TRAMPOLINS I	6 a 11	18.00 - 19.00		18.00 - 19.30		18.00 - 19.30		G 2	FERNANDO PINTO
TUMBLING + TRAMPOLINS II	+12	19.00 - 20.30		19.30 - 21.00		19.30 - 21.00		G 2	FERNANDO PINTO
GINÁSTICA DE CONJUNTO	+6		17.30 - 18.30				10.00 - 11.30	G 2	PATRICIA SANTOS
BALLET I	4 a 8	17.00 - 17.45		17.00 - 17.45				G 1	NOÉMIA FERRAZ
BALLET II	8 a 12	17.45 - 18.30		17.45 - 18.30				G 1	NOÉMIA FERRAZ
BALLET III	+13	18.30 - 19.30		18.30 - 19.30			15.00 - 16.00	G 1	NOÉMIA FERRAZ
BALLET PRIMÁRIO	4 a 8		17.30 - 18.30		17.30 - 18.30			G 3	LUIA VENDRELL
RAD-PREP. EX. GRAU 1	+8			16.00 - 17.00			10.00 - 11.00	G 1	LUIA VENDRELL
AIKIDO	+7	20.00 - 21.00		20.00 - 21.00			10.00 - 13.00	G 3	LUÍS ANTUNES
JUDO I	+10			17.30 - 18.30		17.30 - 18.30		G 3	ANTÓNIO GERALDES
JUDO II	+10			18.30 - 19.30		18.30 - 19.30	16.00 - 17.15	G 3	ANTÓNIO GERALDES
KARATÉ I	-7		18.30 - 19.30		18.30 - 19.30			G 3	JORGE M. MARQUES
KARATÉ II	+8		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30		19.30 - 20.30	G 1	JORGE M. MARQUES
KARATÉ III	+8		20.30 - 21.30		20.30 - 21.30		20.30 - 21.30	G 1	JORGE M. MARQUES
FUTEBOL DE CINCO I	10 a 13	16.30 - 17.30		16.30 - 17.30				RINGUE	JÚLIO CORREIA
FUTEBOL DE CINCO II	10 a 13		16.30 - 17.30		16.30 - 17.30			RINGUE	JÚLIO CORREIA
FUTEBOL DE CINCO III	10 a 13	17.30 - 18.30		17.30 - 18.30				RINGUE	JÚLIO CORREIA
FUTEBOL DE CINCO IV	10 a 13		17.30 - 18.30		17.30 - 18.30			RINGUE	JÚLIO CORREIA
MINI-TÊNIS A	-10	18.00 - 19.00				18.00 - 19.00		4	PEDRO SILVA
MINI-TÊNIS B	-10		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00			4	PEDRO SILVA
MINI-TÊNIS C (1)	-10						11.00 - 12.00	4	PEDRO SILVA
INICIAÇÃO JUVENIL A	-18	17.00 - 18.00				17.00 - 18.00		3 + 4	SILVA / GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL B	-18	18.00 - 19.00				18.00 - 19.00		3 + 5	PEDRO ALVES
INICIAÇÃO JUVENIL C	-18	19.00 - 20.00				19.00 - 20.00		3 + 4	SILVA / GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL D	-18		9.00 - 10.00		9.00 - 10.00			3 + 4	PEDRO ALVES
INICIAÇÃO JUVENIL E	-18		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00			3	PAULO GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL F	-18		18.00 - 19.00		18.00 - 19.00			3 + 4	SILVA / GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL G	-18		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00			3 + 4	SILVA / GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL H	-18			9.00 - 10.00		9.00 - 10.00		3 + 4	PAULO GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL I	-18			17.00 - 18.00			12.00 - 13.00	3 + 4	SILVA / ALVES
INICIAÇÃO JUVENIL J (2)	-18			18.00 - 19.00				3 + 4	ALVES / GAMBOA
INICIAÇÃO JUVENIL K	-18			19.00 - 20.00				3 + 4	ALVES / SILVA
APERF. JUVENIL A	-18	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		3	PAULO GAMBOA
APERF. JUVENIL B	-18	16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		4	PAULO GAMBOA
APERF. JUVENIL C	-18		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00		9.00 - 10.00	3	ALVES / GAMBOA
APERF. JUVENIL D (4)	-18		16.00 - 17.00		16.00 - 17.00			4 + 6	ALVES / GAMBOA
APERF. JUVENIL E	-18		10.00 - 11.00		10.00 - 11.00		10.00 - 11.00	3	ALVES / GAMBOA
APERF. JUVENIL F	-18		19.00 - 20.00		19.00 - 20.00		11.00 - 12.00	3 + 5	PEDRO ALVES
INICIAÇÃO ADULTOS A	+18	20.00 - 21.00		20.00 - 21.00		20.00 - 21.00		3 + 4	PEDRO ALVES
INICIAÇÃO ADULTOS B	+18	21.00 - 22.00		21.00 - 22.00				3 + 4	ALVES / GAMBOA
INICIAÇÃO ADULTOS C	+18		20.00 - 21.00		20.00 - 21.00			3 + 4	PEDRO ALVES
INICIAÇÃO ADULTOS D (3)	+18						10.00 - 11.00	3 + 4	PEDRO ALVES
APERF. ADULTOS A	+18	20.00 - 21.00		20.00 - 21.00		20.00 - 21.00		5 + 6	PAULO GAMBOA
APERF. ADULTOS B	+18		20.00 - 21.00		20.00 - 21.00		20.00 - 21.00	5 + 6	PAULO GAMBOA
PRÉ-COMPETIÇÃO A	TODAS	17.00 - 18.00		17.00 - 18.00		17.00 - 18.00		5	ALVES / GAMBOA
PRÉ-COMPETIÇÃO B	TODAS	18.00 - 19.00		16.00 - 17.00		17.00 - 18.00		4+5+6	ALVES / GAMBOA
PRÉ-COMPETIÇÃO C	TODAS		10.00 - 11.00		10.00 - 11.00		18.00 - 19.00	4	ALVES / GAMBOA
COMPETIÇÃO I - II - III	TODAS	16.00 - 20.00		16.00 - 19.00		16.00 - 19.00	9.00 - 10.00	4 + 5	PEDRO ALVES

NOTAS: Realizam-se outras aulas aos Domingos (1) das 11 às 12 horas (2) das 12 às 13 horas (3) das 10 às 11 horas (4) das 9 às 10 horas.

..... CAMPEONATO SOCIAL 1993

De acordo com o regulamento, este campeonato termina em 31 de Outubro, desenvolvendo-se de seguida a FASE FINAL.

FASE FINAL (Qualificação) dias 6 e 7 de Novembro.

Do 13.º ao 28.º classificado para apurar 4.

FASE FINAL (Quadro Principal) dias 13 e 14 de Novembro.

Do 1.º ao 12.º + 4 da qualificação.

O Campeonato Social 1994 terá início em Fevereiro e terá algumas inovações relativamente ao de 1993. ■

A FUTURISTA

AGÊNCIA DE DOCUMENTAÇÃO AUTOMÓVEL
TODA A DOCUMENTAÇÃO DE AUTOMÓVEIS
E CONDUTORES

Estação Caminhos de Ferro - Cascais - Tel. 486 49 07



NEVESCO - Escritório Central de Contabilidade, Lda.

**Contabilidade - Assistência fiscal - Serviços
de pessoal - Organização e gestão de empresas**

Rua Miguel Bombarda, 374 - 2.º Dt.º - 2775 PAREDE
Tel. 457 24 98 - Fax 456 40 97

