



Clube Nacional de Ginástica

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR: MANUEL MADEIRA
DIRECTORA ADJUNTA: M^ª LUZ PAIVA

R. MACHADO DOS SANTOS, 112 - 2775-236 PAREDE
N.º 68 - SETEMBRO DE 2012

TELEF.: 21457 10 10 - FAX 21458 10 03
PROPRIEDADE DO C.N.G.

Jantar Comemorativo do 62º Aniversário do C.N.G.

Realizou-se no passado dia 5 de Junho o jantar comemorativo do 62º Aniversário do Clube, no qual estiveram presentes, entre outras individualidades, o Presidente da Câmara Municipal de Cascais e o Presidente da Junta de Freguesia de Parede bem como representantes das diversas colectividades da Parede.



No uso da palavra o Presidente do Clube, Eng. Manuel Madeira, mostrou-se satisfeito com os resultados desportivos obtidos na época anterior. realçou as melhorias das infraestruturas, nomeadamente a renovação da instalação eléctrica do Clube e a cobertura dos campos de ténis, o que permitirá a utilização durante todo o ano.

O Presidente da Câmara salientou nas palavras que dirigiu que o Município "está agradecido por todo o trabalho desenvolvido" e que no que respeita ao apoio camarário iriam "cumprir com o prometido".

Foram homenageados vários atletas entre os quais cinco Campeões Nacionais a tenista Sofia Sualehe, em pares femininos e mistos; no Padel João Roque e Pedro Plantier, pares masculinos; no Kickboxing Rafael Correia, Full Contact sénior, e João Cunha Rego, Low Kick sénior e, no Tiro com Arco, a equipa Eduardo Dias, Tiago Marques, Jorge Jim Zhou e Luís Gonçalves.

Por outro lado, em Taekwondo, Daniel Rosito sagrou-se Campeão Mundial aberto (1º em combate e 2º em técnica) e Nuno Dias Campeão Europeu de Karaté Shukokai (cat+80kg).

Cobertura dos Campos de Ténis

Como já devem ter verificado, pelo menos os sócios que ultimamente têm frequentado o Clube, a obra de cobertura dos campos de ténis de pó tijo-lo já teve o seu início.

Os concursos para as várias fases, já foram efectuados e adjudicados, existe no entanto uma interligação entre as várias fases o que obriga a que cada fase não execute a obra de seguida tendo de interromper para outra das fases entrar em obra, aliás como estava previsto no caderno de encargos, e tem existindo a maior das compreensões entre as empresas ganhadoras.

Nesta data a fase de construção civil está já avançada, para que a firma da cobertura monte a mesma. Esta empresa já iniciou os trabalhos, e pensamos que no final de Setembro a cobertura propriamente dita esteja concluída, seguindo-se a finalização dos trabalhos de construção civil, electrificação dos campos, refazendo-se, ou melhor fazendo-se dois campos novos.

Actividades Gímnicas

Como vai sendo hábito, estas actividades continuaram a ter uma evolução bastante positiva como ficou demonstrado no **Festival Gimnodesportivo** em que todas as modalidades estiveram representadas (desde as Actividades Gímnicas às Artes Marciais) com uma grande participação dos sócios que aplaudiram as classes envolvidas, tendo os nossos atletas recebido as habituais medalhas.

A preocupação da Direcção foi no sentido de melhorar, sempre que possível, as condições para a prática das diversas modalidades, desde a melhoria dos espaços até à aquisição dos equipamentos necessários à prática das actividades.

O C.N.G. fez-se representar em diversos saraus com as suas classes de ginástica acrobática e rítmica, tendo conseguido algumas medalhas.

Depois de conversas havidas a nível da Direcção, foi decidido apostar nas mes-



Acrobática

mas modalidades, ou seja: ginástica infantil, formativa e acrobática, trampolim, rítmica, localizada, step, fitness, dance fusion, manutenção, dance fusion, pilates e yoga. Esperamos que esta decisão vá ao encontro dos desejos dos nossos associados.

Terminamos agradecendo aos professores, porque sem a sua colaboração tudo seria mais difícil.

KARATÉ

Nuno Dias
Campeão Mundial de Karaté
pela 5ª vez



ATIVIDADES GIMNODESPORTIVAS - ÉPOCA 2012/ 2013

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	HORÁRIO	Veze/Semana
Ginástica Infantil	4 Setº	15 Jul	3 a 5	F+M	3ª e 5ª - 17:40-18:25	2x/Sem.
Ginástica Formativa I	5 Setº	15 Jul	5 a 9	F+M	4ª e 6ª - 18:30-19:15	2x/Sem.
Ginástica Formativa I	4 Setº	30 Jun	5 a 9	F+M	3ª e 5ª - 18:30-19:15	2x/Sem.
Ginástica Formativa II	4 Setº	30 Jun	+ 10	F+M	3ª e 5ª - 19:15-20:15	2x/Sem.
Ginástica Acrobática/Trampolins I	4 Setº	15 Jul	+ 6	F+M	3ª e 5ª - 18:30-19:30	2x/Sem.
Ginástica Acrobática/Trampolins II	4 Setº	15 Jul	+ 6	F+M	3ª e 5ª - 18:30-20:00	2x/Sem.
Ginástica Rítmica Iniciação	3 Setº	15 Jul	5 a 8	F	2ª e 4ª - 17:00-18:00	2x/Sem.
Ginástica Rítmica Representação	3 Setº	15 Jul	+ 9	F	2ª - 18:45-19:30 / 6ª - 17:00-18:00	2x/Sem.
Ginástica Rítmica Competição	4 Setº	15 Jul	+ 9	F	3ª e 5ª - 17:00-18:15 / 6ª - 18:20-15 Sáb. - 10:00-13:00	4x/Sem.
Escola de Dança Clássica Iniciação	17 Setº	30 Jun	5 a 6	F+M	2ª e 4ª - 17:00-17:45	2x/Sem.
Escola de Dança Clássica Intermédio I	17 Setº	30 Jun	6 a 11	F+M	3ª e 5ª - 17:40-18:25	2x/Sem.
Escola de Dança Clássica Intermédio II	17 Setº	30 Jun	6 a 11	F+M	2ª - 17:45-18:45 / 4ª - 17:45-18:30	2x/Sem.
Escola de Dança Clássica Avançado	17 Setº	30 Jun	+ 12	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 19:15-20:15	3x/Sem.
Jazz	4 Setº	30 Jun	+ 13	F	3ª e 5ª - 18:45-19:30	2x/Sem.
Localizada	3 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 9:30-10:15	3x/Sem.
Gin. Localizada Step Local/Total Fit Fitness	3 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 18:40-19:25 2ª, 4ª e 6ª - 19:30-20:15 3ª e 5ª - 19:30-20:15	3x/Sem.
Manutenção Feminina Fitness da classe de Manut.Fem.	17 Setº	15 Jul	+ 14	F	2ª e 5ª - 09:00-10:00 4ª - 09:00-09:45	2x/Sem. 1x/Sem.
Dance Fusion	1 Outº	15 Jul	+ 10	F+M	2ª e 4ª - 17:30-18:15	2x/Sem.
Pilates	4 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	3ª e 5ª - 18:30-19:15	2x/Sem.
Pilates	4 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	3ª e 5ª - 19:20-20:05	2x/Sem.
Pilates	4 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	3ª e 5ª - 20:10-20:55	2x/Sem.
Pilates	4 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	3ª e 5ª - 09:00-09:45	2x/Sem.
Yôga	3 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	2ª e 6ª - 19:30-20:30	2x/Sem.
Musculação/Cardiofitness Modalidade + Musc./Cardiofitness	1 Setº	31 Ago	+ 16	F+M	08:00 - 22:00	*
Sauna/Banho Turco	1 Setº	31 Jul	+ 16	F+M	08:00 - 22:00	
Capoeira	3 Setº	15 Jul	+ 7	F+M	2ª e 6ª - 18:15-19:00	2x/Sem.
Aikido	3 Setº	15 Jul	+ 7	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 20:15-21:30	2x/Sem.
Judo Iniciação	3 Setº	15 Jul	6 a 10	F+M	2ª e 4ª - 18:15-19:00	3x/Sem.
Judo I	4 Setº	15 Jul	6 a 10	F+M	3ª e 5ª - 18:45-19:30	2x/Sem.
Judo II	4 Setº	15 Jul	+ 10	F+M	3ª e 5ª - 19:30-20:30	2x/Sem.
Karaté Shukokai Iniciação	4 Setº	15 Jul	7 a 13	F+M	3ª e 5ª - 18:30-19:30	2x/Sem.
Karaté Shukokai Combate	3 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	3ª e 5ª - 19:30-20:30	2x/Sem.
Karaté Tradicional	3 Setº	15 Jul	+ 14	F+M	2ª e 4ª - 19:00-20:15	2x/Sem.
Karaté Shuk. Combate/Karaté Tradicional	3 Setº	15 Jul	+ 14	F+M		3x/Sem.
Taekwondo Songahm	4 Setº	31 Jul	+ 7	F+M	3ª e 5ª - 17:00-17:45	2x/Sem.
Taekwondo Songahm	4 Setº	31 Jul	+ 7	F+M	3ª e 5ª - 20:30-21:30 Sáb. - 11:10-11:55	3x/Sem.
Taekwondo Songahm	8 Setº	31 Jul	7 a 11	F+M	Sáb. - 11:10-11:55	1x/Sem.
Taekwondo Songahm	8 Setº	31 Jul	+ 11	F+M	Sáb. - 12:00-13:45	1x/Sem.
Taekwondo Songahm	5 Setº	31 Jul	+ 8	F+M	4ª - 20:30-21:30	1x/Sem.
Taekwondo Songahm	5 Setº	31 Jul	+ 8	F+M	3ª e 5ª - 12:30-13:30	2x/Sem.
Taekwondo Songahm Infantil		31 Jul	3 a 6	F+M	Sáb. - 10:35-11:05	1x/Sem.
Kick Boxing	3 Setº	31 Jul	+ 7	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 17:00-18:15 2ª a 6ª - 20:30-21:30	*
Shorinjikempo 1	18 Setº	31 Jul	+ 10	F+M	3ª e 5ª - 21:00-22:30	2x/Sem.
Shorinjikempo 2	18 Setº	31 Jul	+ 6	F+M	4ª - 19:05-20:05 / Sáb. - 10:00-11:00	2x/Sem.
Tiro com Arco	17 Setº	15 Jul	+ 8	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 20:30-22:00	3x/Sem.

* As vezes da semana pretendidas, dentro do horário de funcionamento

ACTIVIDADES GIMNODESPORTIVAS - ÉPOCA 2012/ 2013 (Cont.)

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	HORÁRIO	Veze/Semana
Voleibol Minis	1 Setº	15 Jul	8 a 12	F+M	3ª e 5ª - 17:00-18:30 Sáb. - 10:00-11:30	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Infantis Masculinos	1 Setº	15 Jul	13	M	3ª e 5ª - 17:00-18:30 Sáb. - 10:00-11:30	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Iniciados Femininos	1 Setº	15 Jul	15	F	2ª, 4ª e 6ª - 17:00-18:30 Sáb. - 11:30-13:00	4x/Sem.
Voleibol - Eq. Juvenis Masculinos	3 Setº	15 Jul	16	M	2ª, 4ª e 6ª - 17:00-18:30	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Juniores Femininos	1 Setº	15 Jul	17-18	F	2ª, 4ª e 6ª - 18:30-20:30 Sáb. - 11:30-13:00	4x/Sem.
Voleibol - Eq. Juniores Masculinos	3 Setº	15 Jul	17-18	M	2ª, 4ª e 6ª - 18:30-20:30 5ª - 20:30-22:30	4x/Sem.
Futebol	5 Setº	31 Jul	5 a 15	F+M	4ª e 6ª - 18:00-19:00	2x/Sem.

PISCINA - ÉPOCA 2012/ 2013

AULAS NATAÇÃO	3XSemana 2ª, 4ª. e 6ª.	2XSemana						1XSemana Sábado
		2ª. e 4ª.	2ª. e 6ª.	3ª. e 5ª.	4ª. e 6ª.	3ª e Sáb.	5ª e Sáb.	
18 Meses a 3 Anos (30 m)								9,30
3 a 4 Anos	17,15	17,15	17,15	17,15	17,15			10,00 15,00
3 a 5 Anos								12,15
4 a 6 Anos				18,00				
5 a 6 Anos	17,15	17,15	17,15	17,15 18,45	17,15			10,00 15,00
6 a 10 Anos								12,15
7 a 10 Anos	17,15	17,15		17,15 18,00 18,45	17,15			10,45 15,45
11 a 14 Anos	18,45	18,45	18,45	17,15	18,45			10,45 15,45
IN 7 a 12 Anos		18,00	18,00		18,00			
AP - 7 a 10 Anos	18,00	18,00	18,00		18,00			
AP - 11 a 14 Anos	18,00	18,00	18,00		18,00			
14 a 55 Anos	18,45	18,45	18,45	20,15 21,00	18,45			8,45
Adultos	8,30	8,30	8,30	9,15	8,30			16,30
Hidroginástica	9,15	9,15	9,15	8,30	9,15			11,30
	11,30	11,30	11,30	15,45	11,30			
	13,15	13,15	13,15	19,30	13,15	3ª-19,30	5ª-19,30	
	19,30	15,00	19,30		19,30	Sab-11,30	Sab-11,30	
	20,15	19,30	20,15		20,15			
Hidroginástica Especial	2ª.4ª.-10,45 6ª. - 10,00	10,45	2ª. - 10,45 6ª. - 10,00		4ª. - 10,45 6ª. - 10,00			



PARTICIPE NAS

ACTIVIDADES DO CNG

A Academia de Música continua em plena actividade. Dadas as possibilidades de inscriç3o apresentadas pedimos aos s3cios interessados nesta vertente cultural para consultarem na Secretaria do CNG as variantes apresentadas bem como os respectivos hor3rios.



BALLET

Apesar dos tempos conturbados pelos quais passamos actualmente é com enorme satisfação que vemos a nossa escola de Dança (clássico, contemporâneo e jazz) continuar a crescer e a desenvolver um bom trabalho.

Não é fácil e sabemos que é necessário um grande esforço e uma enorme vontade da parte dos alunos e principalmente dos familiares ao insistirem na sua formação cultural, contribuindo para o desenvolvimento total de um ser humano mais sensível, inteligente e saudável. Para isso também o C.N.G.

continua a investir e acreditar nesse trabalho. Os resultados finais dependem sempre da colaboração e empenho de todos os envolvidos nessa tarefa.

Deste modo podemos assistir a algumas actuações da parte das alunas de todas as classes, desde as mais pequenas que nos deliciaram com a sua graça natural mas já com a disciplina e técnica adequadas à sua idade, continuando com as classes Intermédio I e II, onde podemos perceber a sua evolução. Esta arte leva tempo a mostrar progressos pois necessita talento, como todas, mas, também, muito trabalho, já que o instrumento é o próprio corpo e portanto há muito que fazer com ele e continuamente para que os resultados se manifestem. Não há talento sem trabalho e o contrário também.

Este ano desenvolvemos mais a técnica de pontas e expressão coreográfica (Classe Avançada) e iremos dar continuidade esta época já com o Intermédio II.

Também o Grupo de Dança como sempre representou o Clube em diversas ocasiões, com actuações de sua iniciativa mas a maior parte a convite de diversas Instituições e Câmaras Municipais. Depois das participações que findaram o ano de 2011 recomencámos em:

25 de Fevereiro de 2012 - Dança Projecto de Vida (Auditório Fernando Lopes Graça, Parque de Palmela, Cascais)

28 e 29 de Abril de 2012 - Festival Corpo (Festa do Dia Mundial da Dança) Lourel/Sintra

06 de Maio 2012 - 20º Festival da Primavera (Colégio Maristas de Carcavelos)

26 de Maio de 2012 - Festival anual do Clube Nacional de Ginástica

03 de Junho de 2012 - Festa do Dia Mundial da Criança (Marina de Cascais)

16 de Junho de 2012 - Festival de Dança **Turn The Beat Around** (Alcabideche)

29 de Julho de 2012 - Aniversário do Forte de Sta Marta (Forte de Sta Marta Cascais)



XX Festival Primavera
© Rui Abreu

RESTAURANTE

Como é do conhecimento dos nossos sócios o Restaurante do CNG tem estado encerrado uma vez que o contrato celebrado com o anterior concessionário foi por este denunciado. O CNG promoveu um concurso público tendo analisado as diversas propostas e optando por aquela que pareceu satisfazer melhores condições para o Clube.

Assim, é com agrado que informamos os nossos sócios e amigos que, brevemente e possivelmente ainda durante o mês de Setembro, terão ao vosso dispor, o nosso café, pastelaria e restaurante.

Este espaço vai abrir com nova gerência a cargo de Svetla Bogomilova Maneva.

O Clube espera que seja proporcionado um ambiente familiar, onde poderá beber o seu café, marcar as suas reuniões e usufruir de refeições caseiras, num ambiente tranquilo longe do stress do seu dia a dia e onde poderá ouvir o silêncio, saboreando as especialidades apresentadas.

Esperamos por si, com a certeza de que será oferecido mais um agradável espaço de lazer e de convívio.



VOLEIBOL

Consideramos ter sido muito bom o final de Época Desportiva 2011/2012, conseguindo-se alguns excelentes resultados que passamos a enumerar:

- Conquista do Título de Campeão Regional da Equipa de Júnior Masc.;
- 10º Lugar na 2ª Div. Nacional da Equipa de Sen. Masc, garantindo a manutenção e cumprindo assim o seu principal objectivo;
- 9º lugar na Fase Nacional da Equipa de Jun. Fem. e 2º Lugar no Campeonato Regional;
- 1º Lugar no Torneio de Encerramento de A.V.L. da nossa mais jovem e muito promissora Equipa de Infantis Fem.;
- Participação com sucesso nos Torneios Internacionais de Esmoriz e Espinho com as Equipas de Infantis Fem., Juvenis Masc., Júnior Fem. e Júnior Masc. conquistando dois terceiros, um quarto e um quinto lugar;
- Organização com sucesso de Academia Desportiva Verão 2012 com a participação de 75 jovens atletas no período de férias, nos meses de Junho e Julho.



TENIS

Apresentamos alguns resultados das Equipas do CNG que, mais uma vez, honraram o nosso Clube.

24-25 MARÇO 2012

EQUIPA VETERANAS FEMININA +45 - VICE - CAMPEÃ REGIONAL (e consequente apuramento para o campeonato Nacional)

(Isabel Cunha D'Eça, Isabel França, Margit Thern, Maria Luís Paralta, Maria José Lima, Isabel Santos, Maria João Donato, Maria Manuel Lecastre, Mónica Arauz.

7-8 JULHO 2012

EQUIPA INTER-CLUBES SUB-16 MASCULINA CNG/ PLAYTIME - CAMPEÃ NACIONAL

(Bernardo Lemos, António Dória, José Maria Dória, Breno Gonçalves, Bernardo Pinheiro)

21-22 JULHO 2012 - CAMPEONATO NACIONAL SUB-14

SOFIA SUALEHE - Vice Campeã Nacional singulares Femininos sub-14 Campeã Nacional pares Femininos sub-14

ANTÓNIO DÓRIA - Campeão Nacional Pares masculinos sub-14

PROTOCOLOS

A identificação da Clínica Dentária com quem foi estabelecido protocolo não foi publicada correctamente. Assim, pedindo desculpa por esse facto, passamos a corrigir o nome da Clínica Estomatológica:

Clínica Estomatológica Costa do Sol
Av dos Bombeiros Voluntários 147, Parede
Tel: 214569020 / 912529100



JOSÉ MENDANHA
968 613 547
jmendanha@remax.pt





Rua Comandante Gilberto Duarte e Duarte - BUZANO- PAREDE




Mais um imóvel VENDIDO por José Mendanha

SE PENSA VENDER, COMPRAR, PERMUTAR, ARRENDAR UM IMÓVEL...

www.remax.pt/jmendanha