



# Clube Nacional de Ginástica

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

## BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR: MANUEL MADEIRA  
DIRECTORA ADJUNTA: M<sup>ª</sup> LUZ PAIVA

R. MACHADO DOS SANTOS, 112 - 2775-236 PAREDE  
N.º 69 - FEVEREIRO DE 2013

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

### ANÚNCIO

Nos termos do Regulamento Eleitoral, aprovado em Assembleia Geral de 10 de Janeiro de 1992, anuncio que a eleição dos Órgãos Sociais do Clube Nacional de Ginástica, para o biénio 2013-2014, se efectuará em Assembleia Geral convocada para o dia 22 de Março de 2013.

Parede, 18 de Fevereiro de 2013

O Presidente da Assembleia Geral  
*Dr. Alexandre Manuel de Pinho Sobral Torres*

### Cobertura dos Campos de Ténis

As obras relativas à cobertura dos campos de ténis continuam dado ter havido necessidade de uma interligação entre todos os empreiteiros, a definição de algumas coisas inicialmente não previstas e que sempre surgem com o decorrer das obras, assim como o ligeiro atraso de um dos empreiteiros, vieram retardar a sua conclusão que estava prevista para finais de 2012.

Agora prevemos a conclusão das obras para final do mês de Fevereiro.

### ASSEMBLEIA GERAL

#### CONVOCATÓRIA

Nos termos da alínea b) do artigo 33º dos Estatutos convoco a Assembleia Geral do Clube Nacional de Ginástica a reunir em Sessão Extraordinária nas Instalações do Parque Desportivo, Rua Machado dos Santos, 112, no dia 22 de Março de 2013 pelas vinte horas, com a seguinte

#### ORDEM DE TRABALHOS

1º Eleição dos Órgãos Sociais do Clube Nacional de Ginástica para o biénio 2013-2014.

De acordo com o Artigo 3º do Regulamento Eleitoral, a Assembleia Eleitoral funcionará em processo de urna aberta no período das vinte às vinte e quatro horas.

Parede, 18 de Fevereiro de 2013

O Presidente da Assembleia Geral

*Dr. Alexandre Manuel de Pinho Sobral Torres*

### ASSEMBLEIA GERAL

#### CONVOCATÓRIA

Nos termos do número 1, alínea a) do artigo 32º dos Estatutos convoco a Assembleia Geral do Clube Nacional de Ginástica a reunir em Sessão Ordinária nas Instalações do Parque Desportivo, Rua Machado dos Santos, 112, no dia 22 de Março de 2013 pelas vinte e uma horas, com a seguinte

#### ORDEM DE TRABALHOS

1º.-Apreciação, discussão e votação do Relatório e Contas, e o respectivo parecer do Conselho Fiscal e Jurisdicional.

Conforme o estabelecido no Artigo 34º dos Estatutos, a Assembleia Geral reunirá meia hora depois, em segunda convocação, qualquer que seja o número de sócios presentes.

Parede, 18 de Fevereiro de 2013

O Presidente da Assembleia Geral

*Dr. Alexandre Manuel de Pinho Sobral Torres*

### Volei Juniores Masc. Campeões Regionais 2012



Em cima, da esquerda para a direita:  
Alexandre Peytchev, João Santos, António Almeida, Francisco Nunes, Hugo Teixeira, Henrique Oliveira, Francisco Faustino, João Celeste, Radoslav Peytchev  
Em baixo da esquerda para a direita:  
Rafael Gameiro, Pedro Francisco, José Lopes, Bruno Sousa (Cap), Eduardo Piretti

## PARTICIPE NAS ACTIVIDADES DO CNG

19 de Maio - Festival de Natação Colégios

26 de Maio - Festival de Natação CNG

01 de Junho - Festival CNG

05 de Junho - Jantar de Aniversário



## VOLEIBOL

Época 2012/2013

Início de mais uma época de treinos e competição desportiva e com o desejo de introduzir um maior dinamismo no voleibol do clube, começamos com mais de 100 atletas a competir nas seguintes equipas:

- Mini-voleibol masculino e feminino
- Infantis masculinos
- Juvenis masculinos
- Júnior masculinos
- Iniciados femininos
- Júnior femininos
- Sénior masculinos

O trabalho realizado em cada época desportiva implica a participação nas competições oficiais da Federação Portuguesa de Voleibol, ambicionando a valorização do nosso voleibol praticado nos vários campeonatos regionais e nacionais, favorecendo o progresso dos atletas, das equipas, do Clube e de todos os que lhe estão associados.

Com os campeonatos ainda a decorrer destacamos alguns dos resultados obtidos:

- \* Sénior masc.
  - 2º lugar na serie a de 2ª divisão nacional
- \* Júnior masc.
  - 1º lugar camp. regional
  - 1º lugar torneio internacional de Lousã
- \* Juvenis masc.
  - 3º lugar camp. regional
- \* Infantis masc.
  - 3º lugar camp. regional
- \* Iniciados fem.
  - 5º lugar 1ª fase camp. regional
- \* Júnior fem.
  - 2º lugar camp. regional
  - 5º lugar torneio internacional de Lousã



## TIRO COM ARCO

Modalidade com 14 anos de existência, sempre em pleno desenvolvimento, tendo nestes anos alcançado vários efeitos como:

- 2010 - 3º lugar individual - Eduardo Dias- medalha de bronze campeonato nacional de seniores torneio de sala
- 2011- 4º lugar individual - Tiago Marques, campeonato nacional torneio de sala

-Campeões Nacionais por equipas Continente e Ilhas, escalação seniores Torneio de sala,

-Galaardoados no Casino do Estoril: Fernando Baptista, Eduardo Dias, Jorge Jin Zhou, Luís Carlos, Tiago Marques.

### Novos Cadetes



Miguel Domingos, Daniel José Teles, Mariana Sendim, Fernando Baptista, Cláudia Teixeira, Inês Figueiredo, Teresa Carvalho

## ACTIVIDADES GÍMNICAS



Neste novo ano lectivo, que teve o seu início no mês de Setembro de 2012, todas as actividades gimnicas tiveram um aumento significativo em todas a modalidades.



Na classe de ginástica infantil (3 a 5 anos) os objectivos delineados decorreram muito bem. A evolução dos pequeninos foi espectacular.

As classes de acrobática e trampolins, cheias de ginastas altamente motivadas e com muita vontade de aprender estão a ultrapassar todas as expectativas.

A ginástica rítmica, classe de iniciação, recentemente formada, está a cumprir os seus objectivos, preparando-se para a apresentação em saraus e integração em outras classes ou de representação ou de competição.

Nas classes de representação e competição iniciaram as suas participações em participações individuais, tendo participado em eventos para e na preparação do torneio de preparação de aparelhos a Associação de Ginástica de Lisboa e nos Campeonatos Distritais e no apuramento para os Nacionais.

A costumada Festa de Natal com a participação de cerca de 90% dos atletas de todas as classes gimnicas decorreu bem, destacou-se a exibição dos atletas, a boa organização e o entusiasmo dos pais.

Os nossos agradecimentos aos senhores professores pelo trabalho desenvolvido no projecto do Clube Nacional de Ginástica.

Francisca Tiago  
Ginástica Rítmica  
Medalha de Bronze Juvenil  
Torneio por Aparelhos  
Base A.G.L.

**EDIFÍCIO SOCIAL UM ESPAÇO  
DE CONVÍVIO E DE LAZER**

## ARTES MARCIAIS



### JUDO

Os nossos judocas começaram a participar em provas de competição, tendo participado no dia 3 de Novembro último no Torneio de Judo do Pragal, em Comemoração dos 23 anos daquele Clube. Obtiveram os seguintes resultados:

- 1º Lugar Diogo Pina, João Marques, João Carvalho e Vitória Lopes
- 2º Lugar David Pomares, Daniel Reis, Rodrigo Simões e Frederico Caetano
- 3º Lugar Simão Abreu, Francisco Costa, Gonçalo Neves, Filipe Almeida, Henrique Martins e Henrique Brás

Os atletas do CNG também estiveram presentes no Estágio da Associação de Judo de Setúbal, realizado no Pragal- Almada no dia 19 de Janeiro de 2013.

### JUDO E TAEKWONDO

As equipas de Judo e Taekwondo Songahm do CNG representaram o clube no Estágio Internacional de Artes Marciais que se realizou em Quarteira nos dias 13 e 14 de Outubro de 2012. Estiveram presentes classes de várias artes marciais com atletas e Mestres.

As equipas do CNG, lideradas respectivamente pelo Mestre António Gerales e Professor Daniel Rosito tiveram excelente comportamento como exemplo de respeito, atitude e qualidade que caracterizam os bons praticantes de Artes Marciais.

### KARATÉ

Resultados obtidos por Nuno Dias:

- > Campeão do Open Internacional da Maia 2012 - prova da Federação Nacional de Karaté
- > 7º classificado na Premier League de Frankfurt 2012 +84Kg - prova da World karate Federation, pontável para o ranking mundial
- > 9º classificado em equipas no Campeonato do Mundo de Karaté, em Paris 2012 - prova da World Karate Federation.

## GALA DO DESPORTO - ATLETAS DO CNG

MODALIDADE	ATLETA	TÍTULOS
KARATÉ	Nuno Dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Mundial Karaté Shukokai +90Kg (Julho 2012)</li> <li>➤ 3º Lugar Campeonato Nacional Kunité +84Kg (Março 2012)</li> <li>➤ Campeão Regional Centro Sul +84Kg (Janeiro 2012)</li> </ul>
PADEL	João Roque	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão nacional pares masculinos</li> </ul>
SHORINJIKEMPO	Marisa Butzke e João Reis	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2º Lugar Campeonato Nac. Categoria Kumi Embu - 1º Dan</li> </ul>
	Margarida e Miguel Nascimento	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3º Lugar Campeonato Nac. Categoria Kumi Embu - 1º Dan</li> </ul>
TÉNIS	António Dória	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Nacional Pares Masculinos Sub 14</li> </ul>
	Bernardo Lemos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Nacional Pares Masculinos Sub 16</li> </ul>
	Equipa Masculina Sub 16	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeã Nacional Inter Clubes Sub 16</li> </ul>
	Sofia Sualehe	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vice Campeã Nacional Singulares Femininos Sub 14</li> <li>➤ Campeã Nacional Pares Femininos Sub 14</li> </ul>
	Isabel Cunha d'Eça	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeã Nacional Singulares Femininos Veteranas +55</li> <li>➤ Campeã Nacional Pares Femininos Veteranas +45</li> <li>➤ Vice Campeã Nacional Pares Mistos Veteranas +45</li> </ul>
	João Freitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Nacional Pares Masculinos Veteranos +45</li> </ul>
	Equipa Feminina Veteranas +45	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeã Nacional Veteranas +45</li> </ul>
VOLEIBOL	Equipa Juniores Masculinos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeões Regionais</li> </ul>
KICKBOXING	Resumo resultados nas diversas categorias	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 Campeões Nacionais (1 masc. E 1 fem.)</li> <li>➤ 2 Vice Campeões Nacionais (masc.)</li> <li>➤ 1 Vencedor Taça de Portugal (masc.)</li> <li>➤ 7 Campeões Regionais (2 fem. E 5 masc.)</li> <li>➤ 2 Vice Campeões Regionais (masc.)</li> </ul>
	Fábio Tirapicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Nacional Full Contact -60Kg</li> <li>➤ Campeão Regional Full Contact -60Kg</li> <li>➤ Vencedor Taça de Portugal Low Kick -60Kg</li> </ul>
	Irina Lagarto	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeã Nacional Full Contact -56Kg</li> <li>➤ Campeã Regional Full Contact -56Kg</li> </ul>
	Sérgio Almeida	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vice Campeão Nacional Low Kick -63,5Kg</li> <li>➤ Campeão Regional Low Kick -63,5Kg</li> </ul>
	Nuno Reto	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vice Campeão Nacional Light Kick -40Kg</li> <li>➤ Vice Campeão Regional Light Kick -40Kg</li> </ul>
	Francisco Galvão	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Regional Full Contact -75Kg</li> </ul>
	Frederico Castro	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Regional Light Contact -84Kg</li> </ul>
	João Cunha Rego	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Regional Low Kick -86Kg</li> </ul>
	Matilde Contreras	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeã Regional Light Contact +65Kg</li> </ul>
	Pedro Dias	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Campeão Regional Low Kick -81Kg</li> </ul>
JUDO	Diogo Pina, João Marques, João Carvalho	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1º. Lugar Torneio do Pragal</li> </ul>
	David Pomares, Daniel Reis, Rodrigo Simões, Frederico Caetano	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2º. Lugar Torneio do Pragal</li> </ul>
	Simão Abreu, Gonçalo Neves, Henrique Brás	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3º. Lugar Torneio do Pragal</li> </ul>

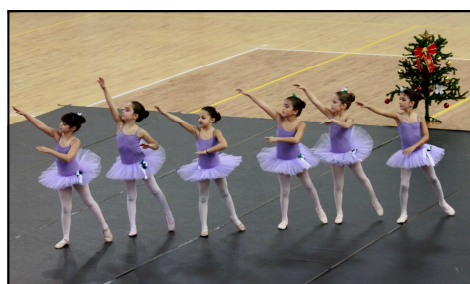


### BALLET

O ano de 2013 já começou e a todos alunos e familiares queremos desejar um ano feliz com muitos sucessos pessoais e profissionais.

Ainda em 2012, no dia 22 de Setembro, a classe Avançada participou na Festa do Desporto na Baía de Cascais com o bailado Camelot.

No dia 16 de Dezembro todas as classes fizeram a anual festa de Natal no Pavilhão do C.N.G. Noémia Ferraz, Joana Faria e Ana Marta Escudeiro apresentaram algumas novas coreografias do clássico ao Jazz e Contemporâneo.



Festa de Natal 2012

As alunas mais recentes, que iniciaram as suas aulas em Setembro ou Outubro, tiveram a sua estreia nesta data e, apesar do pouco tempo, tiveram um desempenho bastante

positivo. O ambiente foi de alegria e harmonia próprio da época festiva mas também tendo como objectivo proporcionar um espectáculo agradável. É nosso propósito a continuação de um nível senão melhor pelo menos igual ao que nos fomos habituando desde há alguns anos atrás e para isso contamos com a colaboração dos alunos e familiares. É notório o companheirismo transversal a todas as classes independentemente das idades, facilitando o seu desenvolvimento. Os familiares e amigos estiveram presentes para apoiar com os seus aplausos, e no final houve como sempre a troca de prendas habitual. Na página do Grupo de Dança no Face Book poderão ver alguns destes bailados filmados gentilmente pelo nosso colaborador Claudio Sil-

Continua na última página

## PROTOCOLO CRUZ VERMELHA PORTUGUESA DA COSTA DO ESTORIL/ /CLUBE NACIONAL DE GINÁSTICA

Um dos aspectos mais importantes da Vida do Ser Humano é manter um bom estado de saúde. Atendendo ao momento de crise que vivemos, decidiu a Cruz Vermelha da Costa do Estoril, apetrechar o seu **Cartão+Saúde**, com serviços de saúde a custos reduzidos.

No âmbito da Parceria com o Clube Nacional de Ginástica, todos os sócios do Clube, poderão adquirir gratuitamente o **Cartão+Saúde** da CVP/Costa do Estoril e usufruir dos nossos acordos, assim como de grandes descontos, nas seguintes consultas ( cerca de 50%).

### Medicina Interna - Dra. Teresa Nogueira e Dr. Dias Costa

Sem cartão - 60 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 25 €

### Cardiologia - Prof. Dr. Egídio Pedro

Sem cartão - 65 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 30 €

### Ortopedia - Dr. Fernando Campina

Sem cartão - 60 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 30 €

### Otorrinolaringologia - Dra. Arlete Andrade

Sem cartão - 60 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 30 €

### Psicologia Clínica - Dra. Cristina Almeida

Sem cartão 50 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 20 €

### Psiquiatria - Dr. Pedro Zuzarte

Sem cartão - 70 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 30 €

### Dentária - Dra. Joana Alvorao

Rastreios gratuitos, 10% desconto em todos os tratamentos

### Diabetes e Nutrição - Dra. Ana Justino

Sem cartão - 45 €

Com cartão(Clube Nacional de Ginástica) - 30 €

### Terapia da Fala - Dra. Mariana Matos

Sem cartão - 40 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 20 €

### Massagens terapêuticas

#### Reflexologia Podal

#### Drenagem linfática

Massagista - Ana Alves

Sem cartão - 25 €

Com cartão - 17.50 €

### Massagem Relaxante

#### Pedras Quentes

#### Massagens terapêuticas

Massagista - Lucineia Santos

Sem cartão - 25 €

Com cartão - 17.50 €

### Osteopatia - Manuel Duarte

Sem cartão - 40 €

Com cartão (Clube Nacional de Ginástica) - 30 €

**Estética especializada** - Primeira consulta grátis 10% desconto /tratamentos

**Podologia** -10% desconto nos tratamentos

**Análises Clínicas** (todos os acordos)

**Electrocardiograma** - 12,50 €

**Holter /mapa** - 40 €

**Fisioterapia** (acordos com ARS, ADSE, AdvanceCare, Multicare, Medicare, outros ...

Se estiver abrangido, por algum acordo, pagará, apenas a taxa moderadora

**Nota:** Se quiser recorrer aos nossos serviços para Fisioterapia, sem credencial, usufrua dos nossos pacotes económicos ( incluídos na anuidade do **Cartão+Saúde** ou no do Sócio Clube Nacional de Ginástica).

**Médicas Fisiatras** - Dra. Cândida Monteiro e Dra. João Gaioso

Informações na Rua Vasco da Gama Recepção geral ou da Saúde (tel. 214570924 ou 2145727979)

[email: dcostaestoril.saude@cruzvermelha.org.pt](mailto:dcostaestoril.saude@cruzvermelha.org.pt)



## TENIS

### Equipa sub-16 Campeões Nacionais Equipas



Da esquerda para a direita:

José Dória, Breno Gonçalves, Bernardo Lemos, Bernardo Pinheiro, António Dória.

Francisco Ferreira, que não aparece na foto, também faz parte da equipa.

### Resultados Recentes:

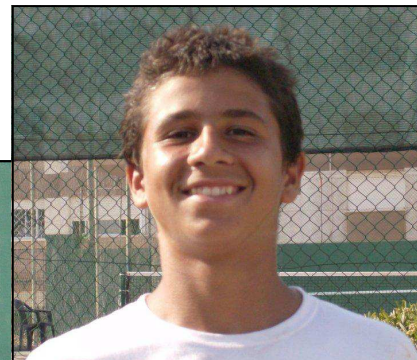
Inter-Clubes 3ªdivisão Seniores

CNG / Playtime 4 - C.E.T.Oeiras 1

CNG / Playtime 4 - Portela 1

Bernardo Lemos foi vencedor do Torneio Paço do Lumiar em sub-18.

Bernardo Lemos  
Campeão Nacional Pares Masculinos Sub 16



Sofia Sualehe  
Vice Campeã Nacional Singulares Femininos Sub 14  
Campeã Nacional Pares Femininos Sub 14

## BALLET

Cont. da pág. anterior

va, assim como algumas fotos oferecidas por Joaquim Alves, outro dos nossos apoiantes.

Dia 9 de Fevereiro algumas alunas participaram num concurso de expressão coreográfica organizada pela Companhia de Paula Marques no Centro Cultural de Cascais.

Próximos espectáculos:

Dia 24 de Fevereiro, "Dança Projecto de Vida" no auditório do Parque de Palmela em Cascais.

Dia 24 de Março, "Dançarte" Encontro de Grupos de Dança no auditório do I.A.S.F.A em Oeiras.

Dia 19 de Maio o 21º festival da Primavera no auditório do Colégio Maristas em Carcavelos.

## RESTAURANTE

DO C.N.G.

Aberto

todos os dias

Contacto:

965855544



**José Mendanha**  
968 613 547

VENDER, COMPRAR, ARRENDAR,  
PERMUTAR

[www.remax.pt/jmendanha](http://www.remax.pt/jmendanha)

