



# 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 71 - FEVEREIRO DE 2014

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

### 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 21 de Março de 2014 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, 20 de Fevereiro de 2014

O Presidente da Assembleia Geral

*Dr. Alexandre Manuel de Pinho Sobral Torres*

## PARTICIPE NAS ACTIVIDADES DO CNG

### A SUA PRESENÇA É UM ESTÍMULO

**04 de Maio - Festival de Natação Colégios**

**18 de Maio - Festival de Natação CNG**

**23 de Maio - Festival Gímnico CNG**

### Equipa feminina de ténis do C.N.G. participa na Taça dos Campeões Europeus



Ver  
Pág 3

### Caros Sócios

O que é que um "chavão" que tem inundado ultimamente a comunicação social, "Trabalho a Favor da Comunidade", (TFC), uma medida judicial, tem a ver com um Clube com características desportivas como é o caso do CNG, e desde quando é que surgiu esse envolvimento entre ambos ?

Sumariamente, sem querer ofender o espírito do legislador, e não debitar aqui uma prosa enfadonha, diremos que a referida medida judicial tem uma aplicação significativa nos denominados "crimes estradais", onde a condução sob o efeito de álcool e/ou sem a respectiva licença de condução são exemplos numericamente relevantes.

Tratando-se de uma punição que implica a existência de uma Entidade Beneficiária de Trabalho, surge então o CNG como um dos locais onde a referida medida teve a sua aplicação prática.

Após reuniões conjuntas entre responsáveis dos dois organismos, Direcção Geral de Reinserção Social e Serviços Prisionais Dirigentes do CNG, com celebração de protocolos cujo conteúdo não tem particular relevância para os leitores, deu-se início à colaboração inter-institucional em Abril de 2010, com a colocação no CNG de pessoas que, tendo cometido delitos enquadráveis em tal tipo de medidas, e após terem passado por um processo de selecção, tendo presente o crime cometido, e o perfil funcional das mesmas, acordaram com o Clube todo um conjunto de actividades de apoio.

Assim, desde electricistas, mecânicos, trabalhadores da construção civil, estudantes universitários e licenciados de vários ramos do saber, donas de casa, desempregados, empresários, enfim, um universo profissional alargado, passaram desde Abril de 2010 pelo CNG até ao presente momento 153 pessoas, que aqui efectuaram múltiplas tarefas.

- Planos de arquitectura, funções administrativas, limpeza, manutenção de equipamentos e instalações, jardinagem, enfim, quase tudo o que constitui o dia a dia de uma instituição com as características do CNG, quase tudo foi abrangido pelo âmbito de aplicação da referida medida.

Como resultados práticos e mais valias detectadas desta experiência, refira-se que o CNG beneficiou do saber de um conjunto de profissionais que ali exerceram por esta via a sua actividade de forma produtiva, sendo que, por outro lado, o Clube, através da dinâmica funcional e relacional estabelecida, constituiu para muitos um factor reorganizativo, transmitindo a muitos a noção de responsabilização e consequência dos seus actos, e o cumprimento de regras, factores importantes na prevenção da reincidência.

A ligação entre o sistema de administração da justiça penal e instituições como o CNG vão continuar, pois tem constituído factor objectivo de apoio à mudança, de ressocialização, e porque não dizê-lo, um conhecimento/contacto com organismos que se pautam por formas positivas e saudáveis de funcionamento, exemplo particularmente pertinente nos tempos socialmente conturbados que atravessamos.



## BALLET

Após o período de férias as aulas voltaram em Setembro ao seu ritmo normal .

Como novidade tivemos o lançamento de uma nova modalidade, **Ballet Adultos**, que, tal como uma criança recém nascida, vai crescendo lentamente, passo a passo. Dado ser uma nova aula no Clube as pessoas vão “espreitando” com curiosidade e alguma timidez mas as que se aventuraram até aqui já tiveram oportunidade de verificar



Hair

os benefícios desta aula e vão fazendo os seus progressos num clima de bem estar e cumplicidade. Parabéns para estas pioneiras. Em relação ao ballet da classe Iniciação, houve um aumento significativo de alunas, até com a simpática presença de um pequeno e muito interessado “bailarino”. As outras classes aumentaram também no número de alunas, assim como se constata dia a dia o seu progresso. Importante realçar a dedicação que a classe Avançada continua a dedicar a esta arte que tanto trabalho exige e que, devido às exigências normais das faculdades, se desdobram para conseguir. Aliás este problema é extensivo a todas as alunas e familiares que enfrentam cada vez mais responsabilidades e menos tempo. Os nossos parabéns pela teimosia em quererem continuar a proporcionar aos seus educandos a educação e cultura com que se fazem pessoas melhores.

No dia 21 de Setembro colaborámos, como tem sido hábito, na Feira do Desporto em Cascais a convite da CMC.

No dia 7 de Dezembro estivemos em Carenque participando na festa de Natal da Amorama, Associação de Pais e Amigos de Deficientes Profundos. Foi já o terceiro ano que participámos nesta festa e é uma alegria ver o carinho com que nos recebem e a felicidade que lhes transmitimos com as nossas exibições.

No dia 21 de Dezembro fizemos, como todos os anos, o nosso “**Dança Natal**” e apesar de alguns problemas causados pela falta de algumas alunas que adoeckeram no dia da exibição a maior parte do público não se apercebeu disso. Queremos deixar aqui o nosso aplauso pela forma rápida e eficaz, como as alunas no momento resolveram as alterações necessárias.

Durante o mês de Janeiro foram feitas algumas aulas abertas para que os familiares pudessem ver como decorrem normalmente as nossas aulas e acompanharem o desenvolvimento dos participantes.

### Próximos espectáculos:

Dia 23 de Fevereiro 2014 no auditório do Parque de Palmeira em Cascais “**Dança Projecto Vida**”. Entradas gratuitas mas limitadas devido ao pouco espaço da sala nesta época do ano. Quem estiver interessado é favor contactar a secretaria do Clube para reservar, mas sem compromisso .

Dia 30 de Março de 2014 no auditório do IASFA em Oeiras faremos de novo o “**Dança**”, espectáculo cujo objectivo é divulgar grupos e estilos de dança que podem ser clássicos, contemporâneos, hip-hop, orientais, etc.

Dia 18 de Maio de 2014 no auditório do Colégio Maristas em Carcavelos faremos o nosso “**22º Festival da Primavera**”. Na certeza de que teremos outros eventos ainda por confirmar datas, lembramos que, para além das informações que fazemos nos cartazes expostos, podem sempre acompanhar-nos através das páginas do Facebook do CNG e Gd Noémia Ferraz.

Os nossos agradecimentos a todos que nos acompanham e colaboram nas aulas e nos eventos de nossa iniciativa. Um grande obrigado ao CNG pelo apoio que nos dá todo o ano e à CMC por continuar a estar presente e participativa na nossa caminhada. Um bom ano de 2014 com muito sucesso a nível profissional e pessoal.



Natal CNG 2013



## ARTES MARCIAIS

Prosseguem as actividades das várias modalidades das Artes Marciais praticadas no CNG. Todas elas possuem uma característica comum: conjugam a prática saudável de um desporto com a utilidade prática de melhorar as capacidades de defesa individual e de autodomínio e formação do carácter numa base de respeito e consideração para com o adversário. As modalidades actualmente praticadas no CNG são:

### AIKIDO

Trata-se de uma das mais antigas e prestigiadas Artes Marciais. Sob a direcção do Mestre Dr. Francisco Leotte, esta modalidade tem três sessões por semana.

### CAPOEIRA

Originária do Brasil, a modalidade está sob a orientação do Instrutor Nuno Pereira e tem duas sessões semanais. Conjugua uma forte componente de destreza física com ritmos e cadências musicais brasileiras.

### JUDO

É uma das Artes Marciais mais consagradas e das mais fortemente implantadas no CNG. A orientação está a cargo do Mestre António Geraldês, coadjuvado pelos Instrutores Manuel Martins e Frederico Caetano. Actualmente existem três classes: Iniciação, Iniciação I e Judo II (Graduados e competição), cada uma com duas sessões por semana.

### KARATÉ-SHUKOKAI

É uma das modalidades mais populares e consagrada técnica de combate. Sob a orientação dos Mestres Jorge Marques e Carlos Marreiros tem quatro classes: Iniciação, Combate e Tradicional com duas ou três sessões semanais. O atleta de alta competição Nuno Dias, em representação do CNG e do país, tem obtido importantes títulos nacionais e internacionais.

### KICKBOXING

Tipicamente é uma das técnicas de combate mais populares da actualidade. É dirigida no CNG pelo Professor Octávio Vasconcelos. Os atletas da modalidade têm obtido excelentes resultados nas competições nacionais. Tem várias sessões semanais à escolha dentro do horário de funcionamento.

### SHORINJI-KEMPO

Trata-se de uma das modalidades clássicas das Artes Marciais. As aulas são ministradas pelo instrutor-coordenador Pereira da Silva, com a graduação de 4º Dan, e pelo Instrutor Bruno Santos. Estão actualmente em actividade duas classes, cada uma com duas sessões semanais.

### TAEKWONDO-SONGAHM

É uma das modalidades mais populares no CNG. Sob a orientação do Mestre Daniel Rosito, coadjuvado pelo Instrutor Carlos Sanches. Actualmente estão em funcionamento várias classes desde a infantil à classe de competição com uma, duas e três classes semanais. O Mestre Daniel Rosito, a nível internacional e alguns atletas do CNG têm obtido bons resultados em competições nesta modalidade.



## TÊNIS

As classes de Competição do CNG / Playtime efectuaram 3 encontros amigáveis durante o mês de Novembro e Dezembro contra a ETJM Silva, CT Santarém e CT.Estoril.

**João Coelho** finalista no Torneio de Natal Sub-12 no CT.Estoril.

**Catarina Pedrosa, Miguel Redmont e Nuno Pinheiro** convocados para a Selecção Regional que disputou um amigável em Barcelona.

**Nuno Pinheiro** vencedor a pares no Torneio de Natal no Carcavelos Ténis.

**Nuno Pinheiro** semi-finalista no Circuito Mini Tour Têngo Sub-10 a singulares e pares.

**Salvador Almeida** finalista no Torneio de São João Ténis Clube em Sub-18.

**João Coelho** finalista no Torneio Boneco de Neve a singulares no Carcavelos Ténis.

**Miguel Redmont e Nuno Pinheiro** apurados para o Master's Nacionais do Smash Tour onde o Miguel ficou em 3ª lugar.

### **Equipa feminina de ténis do C.N.G. participa na Taça dos Campeões Europeus**

De 23 a 28 de Setembro de 2013 decorreu no centro de ténis do "La Manga Club", em Espanha, a Taça dos Campeões Europeus de ténis.

Esta prova, organizada pela "Tennis Europe" é disputada com carácter anual, admite a participação de duas equipas por país, elegíveis com base na classificação nacional do ano anterior.

O CNG fez-se representar pela sua equipa feminina +45 anos, sob o título de campeã nacional de equipas +45 do ano de 2012.

As provas decorreram ao longo de toda a semana, confrontando as 13 equipas internacionais inscritas e apurando do 1º ao último lugar.

A equipa do CNG, que jogou os dois primeiros encontros contra duas das equipas mais fortes em jogo, ao perder, foi inserida no grupo C constituído por 5 equipas.

O resultado final colocou a equipa estreante do CNG na 9ª posição, vencedora do grupo C, e à frente de equipas com larga experiência internacional como a Suíça e a Alemanha.

Esta experiência de competição internacional realizada em solo estrangeiro foi uma mais-valia notável, não só a nível de referências de jogo em patamares de ténis muito acima dos nacionais, e que conduzem naturalmente à fixação de objetivos internos mais ambiciosos, como ainda como promotora de intercâmbios e troca de experiências entre as equipas dos diferentes países envolvidos.

**Gostaríamos de ver o "Ténis Social" como um pólo de convívio entre os sócios.**

**A participação destes é essencial para incentivar esse convívio. Por isso colabore na sua dinamização.**



## TIRO COM ARCO

Modalidade que nasceu em 1999 tem vindo a progredir, tendo arrecadado alguns títulos como:

→1º Lugar por equipas, escalão sénior masculino, Torneio de Sala, Campeonato Nacional de 2011.

Arqueiros

Fernando Baptista (Dirigente), Eduardo Dias, Luís Gonçalves, Jorge Jin Zhou e Tiago Marques. Homenageados pelo Presidente da Câmara Municipal de Cascais, Carlos Carreiras, no Casino do Estoril, onde lhes foi entregue o Troféu da Modalidade de Tiro com Arco.

→3º Lugar individual arqueiro Eduardo Dias, sénior, Campeonato Nacional 2010, medalha de bronze.

→4º Lugar individual, arqueiro Tiago Marques, sénior, Campeonato Nacional 2011, Diploma.



Neste momento a modalidade está em condições de poder treinar todas as distâncias de Tiro com Arco, desde os 18 aos 70 metros, provas de Sala e Fita, pisos de relva e outros.

Denominada por "Os Falcões Negros" do Clube Nacional de Ginástica, há quinze anos que tem vindo a propagar a modalidade de Tiro com Arco no Concelho de Cascais, com a colaboração da Câmara de Cascais e ex-Junta da Freguesia de Parede.

Madalena F.P. Máximo Ribeiro e Fernando Baptista

## **ESPAÇOS SOCIAIS - LOCAIS DE CONVÍVIO E DE LAZER**

O espaço social de um Clube é o espaço dos seus associados. É importante que ele seja o elemento de ligação entre os sócios e destes com o Clube, onde se possam trocar ideias, dar sugestões no sentido de melhorar actuações.. O convívio entre associados faz parte integrante da vida de um Clube e os pontos ideais desse encontro são, estamos certos, os espaços sociais.

Apelamos pois a que eles sejam centros de convívio que nos levem a conhecermo-nos melhor e a lutar por um Clube cada vez mais ao serviço dos sócios. O espaço do seu Clube é o seu próprio espaço.

Sendo preocupação da Direcção criar cada vez melhores condições para a prática das modalidades existentes, tem sido permanente a decisão de investir, sempre que possível, no melhoramento das instalações do Clube.

Pretendemos continuar na mesma linha, tendo sempre em vista proporcionar aos nossos associados a melhor qualidade.

**Contamos com a sua colaboração! Participe!**



## VOLEIBOL

A nova Época Desportiva 2013/2014 começou com uma grande novidade para Voleibol no Clube: o reaparecimento do escalão de Sénior Femininos. Na base de excelente equipa de Júnior de Época passada e reforçada com algumas antigas e novas atletas construímos uma equipa muito competitiva que iniciou a sua participação na 3ª Divisão Nacional com o grande objectivo de subida de divisão. A equipa de Sénior Masculinos, depois da saída de quatro atletas fundamentais, iniciou um novo ciclo de formação, baseado na entrada de muitos atletas jovens promissores de nossa equipa de Juniores, que conquistou vários títulos regionais no seu percurso de formação. Consolidámos e em alguns dos escalões, como Minis e Iniciados Femininos, aumentámos o

número de praticantes e temos cerca de 130 atletas. Participámos nos Campeonatos Regionais e Nacionais de 2013/2014 com as seguintes equipas: Minis Femininos e Masculinos Infantis Masculinos Iniciados Femininos Cadetes Femininos Juvenis Masculinos Júnior Masculinos Sénior Femininos Sénior Masculinos Com os Campeonatos Regionais ainda a decorrer destacamos os resultados obtidos pela Equipa de Sénior Femininos que ficou em 1ª Lugar na Zona Sul do Campeonato Nacional de 3ª Divisão e da equipa de Cadetes Femininos que ganhou a 1ª e 2ª Fases do Campeonato Regional de Serie B e conseguiu o apuramento para a Fase Nacional.

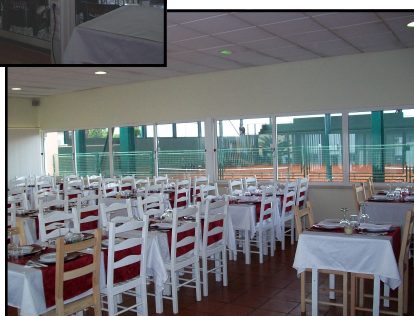
## RESTAURANTE DO C.N.G.

Aberto todos os dias da 07:30 às 24:00



### Reservas para:

- Grupos
- Aniversários
- Batizados
- Etc.



### Contactos

- 965855544
- 21 6038812



## Análise do Bridge no CNG em 2013

- Organização do circuito Torneios da Linha: Em conjunto com o Carlos Ferreira, organizámos um circuito de torneios mensais de pares. Este circuito em 2013 foi parcial pois apenas se iniciou no mês de Junho tendo sido disputadas 8 provas. No total, mais de 100 jogadores participaram nos torneios por nós organizados, sendo a média de 22 pares por torneio. De assinalar que todos os torneios realizados apresentaram um saldo positivo depois de descontados todos os encargos com a sua organização e respectivos prémios.
- Desportivamente, nas provas em que o CNG esteve representado com equipas, as prestações foram positivas sendo de destacar o apuramento do CNG para a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Clubes. No Campeonato Regional de Clubes, a equipa do CNG não conseguiu subir à 1ª Divisão por pouco. De resto, vários jogadores do CNG apresentaram prestações muito positivas não só nos torneios do clube (em quase todos os torneios houve um jogador do CNG nos 3 primeiros lugares), como em provas federativas das quais destaco a participação de 2 jogadores do CNG que se sagraram campeões nacionais e regionais de Equipas de 2ªs Categorias.
- Em termos de jogadores, o Clube aumentou o número de jogadores filiados na FPB para 15.

Pensamos que o ano de 2014 abre perspectivas muito optimistas de podermos melhorar ainda mais este panorama e reforçar a imagem do CNG no panorama regional do Bridge em Lisboa.

### Datas dos Torneios da Linha previstos para 2014

11 de Janeiro / 01 de Fevereiro / 22 de Março /  
19 de Abril / 24 de Maio / 14 de Junho /  
19 de Julho / 30 de Agosto / 27 de Setembro /  
01 de Novembro / 29 de Novembro / 27 de Dezembro



A **oriGinal** é uma academia de música cheia de muitas crianças, vários jovens e até alguns adultos, todos interessados em desenvolver-se musicalmente no intuito de apresentar, aos familiares e amigos, concertos de uma qualidade crescente.

As nossas actuações são, cada vez mais, uma motivação para o estudo.

O Concerto *Ouverture*, em Novembro 2013, foi um sucesso e deixou-nos todos à espera da próxima época de concertos!!!

As actividades da academia têm, ao longo destes 3 anos, decorrido de uma forma saudável, agradável e cheias de energia e alegria. É cada vez mais gratificante pertencer à **oriGinal** e ao CNG.

Esta escola tem muitos pianistas, vários guitarristas, alguns

bateristas e flautistas e cada vez mais cantores que irão dar que *ouvir* . . .

