



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 72 - SETEMBRO DE 2014

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

Jantar Comemorativo 64º Aniversário do C.N.G.



O CNG completou no passado dia 5 de Junho 64 anos de existência e, como habitualmente, a data foi festejada com um jantar comemorativo em que estiveram presentes diversas individualidades, tais como o Vereador da Câmara Municipal de Cascais, Dr. Frederico Almeida, a Presidente da Junta da União das Freguesias de Carcavelos e Parede, Dra. Zilda Costa Silva, bem como representantes das diversas colectividades da Parede. Não podemos deixar de realçar a presença dos sócios Carlos Alberto de Castro Brum da Silveira e João Almeida Ricardo que, mais uma vez, não deixaram de estar presentes na festa do Clube de que foram fundadores.

Na sua intervenção, o Presidente do Clube, Eng. Manuel Madeira, salientou os resultados desportivos obtidos na época anterior. Para além de realçar melhorias efectuadas nas infraestruturas do Clube, o Presidente fez referência a projectos futuros que, apesar das dificuldades que poderão apresentar-se, há a esperança de poderem vir a ser realizados.

Foi também referida a boa colaboração dos responsáveis e respectivos praticantes das diversas modalidades praticadas, essenciais para o prestígio do C.N.G..

Foram entregues os emblemas aos sócios com mais de 25 anos bem como foram homenageados os atletas que mais se distinguiram na época 2012/2013.

Os nossos atletas

Nuno Dias, Medalha de Bronze no Campeonato Europeu (pela 1ª vez conquistada por um português), sagra-se mais uma vez Campeão Mundial de Karaté Shukokai.

Catarina Sousa (Ginástica Rítmica), campeã Distrital Base de Iniciadas, em Arco.

FESTIVAL

Como não podia deixar de ser e como vem sendo hábito, realizou-se no passado dia 24 de Maio o Festival Anual de Actividades, onde participaram quase todas as modalidades.

Este ano tivemos uma novidade, a professora Noémia Ferraz (Ballet) fez uma montagem onde todas as suas classes participaram ficando assim mais visível o seu trabalho e a evolução das suas alunas.

Devido ao elevado número de alunos, e ao contrário do que já nos têm habituado, os professores responsáveis pela ginástica não apresentaram o seu trabalho em conjunto.

No final a entrega das medalhas ficaram a cargo dos nossos directores e professores.



Volei - Equipa Senior Feminina Vice Campeã Nacional - 3ª Divisão 2013/2014



Fila de cima da esquerda para a direita: Marco Santos (fisioterapeuta), Isabel Fernandes, Vera Esteves, Diana Freixo, Catarina Borges, Letícia Carvalho, Rita Pombo, Marta Quintas, Luísa Vitorino, Barbara Mota, Madalena Catalão, Fernando Vaqueiro (treinador)

Fila de baixo da esquerda para a direita: Sofia Caldeira, Mafalda Macedo, Otilia Boghenco, Sónia Lopes, Marta Valente, Filipa Lopes

ACTIVIDADES GIMNODESPORTIVAS - ÉPOCA 2014/2015

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

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

ACTIVIDADES GIMNODESPORTIVAS - ÉPOCA 2014/2015 (Cont.)

CLASSE	INÍCIO	FIM	IDADE	SEXO	HORÁRIO	Vezes/Semana
Shorinjikempo 1	1 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 - 19:15-20:15 / Sáb. - 11:00-12:00	2x/Sem.
Tiro com Arco	15	15 Jul	+ 8	F+M	2ª, 4ª e 6ª - 20:30-22:00	3x/Sem.
Voleibol Minis	1 Setº	31 Jul	8 a 12	F+M	3ª e 5ª - 17:00-18:15/Sáb. - 10:00-11:30	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Infantis Masculinos	1 Setº	31 Jul	13	M	2ª, 4ª e 6ª - 17:18:15	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Iniciados Femininos	1 Setº	31 Jul	14	F	2ª,e 4ª - 17:00-18:30	3x/Sem.
					Sáb. - 10:00-11:30	
Voleibol - Eq. Cadetes Femininos	1 Setº	31 Jul	15	F	2ª, 4ª e 6ª - 17:00-18:15	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Juvenis Femininos	1 Setº	31 Jul	16	F	2ª, 4ª e 6ª - 18:30-20:30	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Juvenis Masculinos	1 Setº	31 Jul	16	M	2ª, 4ª e 6ª - 18:30-20:30	3x/Sem.
Voleibol - Eq. Juniores Masculinos	1 Setº	31 Jul	16-18	M	3ª e 5ª - 19:00-21:00	3x/Sem.
					6ª - 20:00-22:00	
Futebol	1 Setº	31 Jul	5 a 15	F+M	3ª e 5ª - 18:00-19:00	2x/Sem.
					3ª e 5ª - 19:00-20:00	2x/Sem.



A Academia de Música do CNG está a investir cada vez mais no ensino do **Piano** e da **Guitarra**. Estes instrumentos, ambos melódicos e harmónicos, são bastante ricos, quer a

nível musical, quer como ferramenta de potenciação cerebral.

Nas crianças, naturalmente em crescimento, a prática de um instrumento em que todos os dedos de ambas as mãos são utilizados e em que a música é gerada a dois níveis - a melodia e a harmonia - o Piano e a Guitarra têm vindo a ser considerados os melhores instrumentos para o seu desenvolvimento.

Nos adultos, tem vindo a ser estudado que a pratica destes instrumentos previne e/ou retarda o desenvolvimento de doenças como Parkinson e Alzheimer.

A aprendizagem destes instrumentos pode ser feita de várias formas e em vários estilos musicais. Na academia **original**, queremos proporcionar aos nossos alunos, uma experiência rica neste âmbito.

Como linhas mestras para método de ensino aplicado a estes instrumentos, desenvolvemos:

1. A leitura da linguagem musical escrita em partitura;

2. A leitura da linguagem musical escrita em cifra;
3. A execução musical "por ouvido", como ferramenta para a criatividade;
4. A audição atenta de pelo menos dois níveis de composição musical; a melodia e a harmonia;
5. O desenvolvimento da memória, progressivamente alargada a um maior número de compassos musicais;
6. A prática de conjunto, tocando com os colegas;
7. A actuação em público, que nesta fase cumpre três principais objectivos:
 - a. Aprender a estabelecer e a alcançar metas;
 - b. Conseguir controlar os nervos;
 - c. Desenvolver o "à vontade" com o público;
8. Planos de estudo no intuito de criar rotinas de trabalho diárias".

A Academia vai ganhando uma identidade muito própria, especialmente porque tentamos sempre ir de encontro às expectativas dos nossos alunos. Acreditamos que esta identidade está a ganhar maturidade - própria de um empreendimento que não tem ainda 4 anos - e que, em breve, se revelará no surgir de grandes, ainda que pequenos em estatura, músicos.



VOLEIBOL

JULHO 2014

Consideramos a Fase Final da Época Desportiva 2013/2014 para o Voleibol do Clube muito positiva com a maioria dos objectivos alcançados.

Destacamos a excelente época da equipa de Sénior Femininos que se sagrou vice-campeã Nacional de 3ª Divisão e conseguiu a subida de divisão. A perfeita organização da Fase Final, com o objectivo principal da promoção da modalidade no Município de Cascais e Região de Lisboa, demonstrou a todos a nossa grande capacidade de superar dificuldades e dignificou muito o nome do Clube, da Vila e do Concelho. Agradecemos à Câmara Municipal de Cascais, à Junta de Freguesia da União das Freguesias de Carcavelos e Parede, à Fundação "O Século", à FPV, à AVL, à "Vitaminas" e "PanFreixo" todo o apoio logístico e financeiro que tornou possível a realização deste evento, que marcou a nossa época desportiva 2013/2014.

A equipa de Sénior Masculinos, sofrendo grandes alterações no seu plantel devido à saída de atletas importantes e entrada de muitos juniores da nossa formação, conseguiu a manutenção na 2ª Divisão, mas na nossa opinião a melhor conquista da época foi a construção de um novo grupo jovem competitivo e de qualidade que nos garante um futuro de sucesso.

Excelente época para a nossa equipa de Cadetes Femininos que superou com muito trabalho e dedicação todas as dificuldades criadas pelos adversários e forma de organização do Campeonato Regional, ficando em 1º lugar na 1ª e 2ª fase só com vitórias e alcançar o 4º lugar final no Campeonato Inter-Regional.

Equipa de Juniores Masculinos ficou em 3ª lugar no Campeonato Inter-Regional e não se apurou para a 2ª fase do Campeonato Nacional, mas alguns atletas deixaram boas indicações para integração com sucesso na equipa Sénior na próxima época.

As equipas de Juvenis e Infantis Masculinos, formados com atletas de nível técnico diferente e muito heterogéneos, deram o seu melhor e ficaram em 2º lugar no Campeonato Regional, mas não participaram na fase seguinte devido ao seu nível pouco competitivo para esta fase que não justificava os elevados custos das deslocações ao Norte do País.

A recém formada equipa de Iniciados Femininos, que contou com um número muito elevado de atletas, ficou em 11º lugar no Campeonato Regional e fez um excelente torneio de encerramento da AVL, onde ficou em 3º lugar.

Criámos uma base sólida para a modalidade com o aumento significativo do número de atletas no escalão de Minivoleibol e com objectivo de introduzir a técnica de base, as capacidades coordenativas e de competição e uma relação ao Clube o mais cedo possível nestas idades.

Participámos com sucesso pela 3ª vez consecutiva no Torneio Internacional AMB Volleyball Cup, em Espinho, com 3 equipas e cerca de 35 atletas, cumprindo o objectivo de prolongar esta época e preparar a próxima.

A organização da Academia Desportiva 2014 superou todas as expectativas com cerca de 110 atletas participantes nas 5 semanas de actividade.

Esperamos que o óptimo trabalho que os nossos atletas e treinadores têm desenvolvido continue a evoluir com perseverança e dedicação honrando a camisola do CNG.



BALLET

DANÇATERAPIA

A partir de Setembro 2014 teremos uma nova actividade, Dançaterapia orientado pela professora Noémia Ferraz. Trata-se de uma aula para adultos sem restrição de idade. Nesta aula procura-se trabalhar o corpo no seu todo deixando que liberte também os seus sentimentos. O exercício é, pois, completo, baseado na dança na sua forma mais simples, no movimento existente em cada pessoa e onde o bem estar e alegria é uma constante.



Festival da Primavera

Como referimos no Boletim anterior, as classes de ballet (clássico e contemporâneo) e Jazz representaram no dia 23 de Fevereiro 2014, como estava anunciado, o espectáculo "Dança Projecto Vida". Devido à pouca lotação possível no Auditório do Parque de Palmela em Cascais, o público presente foi constituído apenas por familiares e amigos sendo que, por esse facto muitas pessoas não tiveram acesso como gostariam. Problema aparte o espectáculo correu muito bem e temos de agradecer à C.M.C a disponibilidade deste espaço.

No dia 30 de Março 2014 o Grupo de Dança Noémia Ferraz do C.N.G participou mais uma vez no "Dançarte" evento da iniciativa do grupo no auditório do IASFA em Oeiras, onde participaram com convidados Aysel Group (dança oriental), Reason2Dance/palco da Tua Arte (Hip Hop Fusion), Turma de Dança Contemporânea de Dança de Oeiras/João Cabaça (contemporâneo), Artemove (Hip Hop New Style e Modern Jazz), Cascais Dance Academy (Modern Dance e Jazz), Funky Flex Crew (Hip Hop, Break Dance/bboying). O nosso Grupo de Dança apresentou um solo clássico e um Musical Dance.

No dia 18 de Maio 2014, e mais uma vez no auditório do colégio Marista em Carcavelos, apresentámos o 22º Festival da Primavera. Como é já habitual neste evento havia bastante público representado pelos amantes desta arte e apoiantes das nossas bailarinas. Todos estiveram à altura com um aplauso especial às mais pequenas que fizeram uma belíssima actuação com muito profissionalismo.

No dia 24 de Maio 2014 como sempre houve o Festival do C.N.G onde todas as alunas de ballet representaram o Clube com uma demonstração conjunta numa coreografia da professora Noémia Ferraz, com música de Alexander Borodin (danças do príncipe Igor) e que resultou com muito agrado do público. Também a classe de jazz esteve representada neste Festival com uma coreografia da professora Joana Faria.

Estaremos de volta em Setembro com novas aulas e novas actuações, já recuperados após o período de férias. Estejam atentos à página do Facebook do Gd Noémia Ferraz e do Clube Nacional de Ginástica e também aos cartazes expostos, na certeza de que iremos continuar este nosso trabalho e sempre com novos objectivos. Os nossos agradecimentos a todos que nos apoiam. O CNG está como sempre de parabéns com os seus alunos e familiares.

Bom recomeço de actividades.



Festival do C.N.G. - 2014

Beneficiações

Dentro das possibilidades do Clube, aproveitámos o mês de Agosto para efectuar alguns melhoramentos, incluindo entre eles colocar um novo piso no Ginásio de musculação/fitness o que o vai tornar mais apelativo,

Também na Secretaria, dado que a Medicina no Trabalho nos vinha alertando para a necessidade de tirar a alcatifa ali existente, o piso foi igualmente substituído.

Na piscina, mais precisamente na cave técnica, tivemos de proceder à substituição de vários componentes e beneficiar outros que ao longo do tempo, e em virtude do funcionamento ininterrupto, se foram degradando.

Até ao final do ano teremos ainda de substituir e/ou melhorar alguns equipamentos desportivos que estejam mais degradados devido ao seu uso diário.



TÉNIS

Resultados

Bernardo Lemos - Campeão Regional Sub 18 (2014)

Vasco Graça - Campeão Nacional Singulares Masc. +45 (2013)

João Parreira - Campeão Nacional Pares Masc. +55 (2013)

Equipa Veteranas Femininas +45 - Vice-Campeã Nacional (2013)

Par Maria José Lima e Isabel Cunha d'Eça - Campeãs Nacionais Pares Femininos +55

Isabel Cunha d'Eça - Campeã Nacional Singulares Fem +55 e Campeã Nacional Pares Mistos +50

Paula Zoio - Vice Campeã Nacional Singulares Fem.



TIRO COM ARCO

Modalidade que continua em desenvolvimento, tendo neste momento 16 praticantes, não podendo admitir mais pois temos 3 pistas que permitem cada 3 arqueiros.

Realizou-se no passado mês de Junho o torneio Primavera/Verão do escalão Cadetes e Robins, arco recurvo sendo a classificação a seguinte:

Cadetes:

1º Lugar c/224 pontos - Taça: **Ana Gabriela V. Lynce Stammer**

2º Lugar c/214 pontos - Medalha: **Mariana Sofia Sousa Valverde**

3º Lugar c/173 pontos - Medalha: **Joana Sanches Salvado**

Robins: Tiro de precisão

Madalena Franco Pequito Máximo Ribeiro - Troféu



Contamos com a sua colaboração!



A fim de podermos alcançar de forma mais célere os nossos leitores, vimos fazer um pedido/sugestão, para facilitar tal objectivo. Façam chegar à Secretaria do CNG o vosso email para, através de uma News Letter, poderem ter acesso rápido e regular às novidades/eventos que possam vir a ocorrer. Como aperitivo, adianta-se a criação de uma aula de "ZUMBA", modalidade de dança que se tem espalhado de forma viral.