

NEWSLETTER **MY GDC** DOS SÓCIOS PARA OS SÓCIOS

NEWSLETTER#107



Outono com muitas novidades! 🍁

Nesta edição, há muito para descobrir e, sobretudo, para participar! Regressam as aulas presenciais de Pilates, Ginástica e Clube Sénior, assim como as aulas online de Yoga e Pilates. No Porto, Técnicas de Meditação e Karting. Pelo caminho, há natureza com uma caminhada pelo Trilho do Pernilongo, no Samouco, solidariedade numa sessão de colheita de sangue e, de volta ao Porto, uma visita ao Palácio de Cristal.

Entre convívio, cultura, natureza e desporto, não faltam desafios: participa no Concurso de Fotografia, experimenta ser CHEF por um Dia, junta-te ao Passeio de Carros Clássicos, desfruta de um fim de semana no Alentejo ou entra no desafio Move Together, que vai distinguir a Equipa +Ativa.

Explora todas as iniciativas e escolhe as que mais combinam contigo. Junta-te a nós!



De volta à rotina, em movimento!

As aulas de [Pilates](#) na sede, em Lisboa, estão de volta. Decorrem às terças e quintas-feiras, das 12h30 às 13h30, e são uma excelente oportunidade para retomar a atividade física. Também as aulas de [Ginástica](#) regressaram no horário habitual, das 17h30 às 18h30. Para quem prefere treinar à distância, continuam disponíveis as [Aulas Online de Yoga e Pilates](#).



Porto: Workshop de Meditação

O Núcleo Norte do GDC Fidelidade promove, no dia 3 de outubro, às 10h00, um Workshop de Meditação. Uma manhã dedicada ao relaxamento, atenção plena e bem-estar, com técnicas para ajudar a reduzir o stress, melhorar a concentração e promover o equilíbrio emocional. [LER MAIS](#)



Trilho do Pernilongo — uma manhã em contacto com a natureza

No próximo dia 4 de outubro, prepara-te para uma caminhada pelas Salinas do Samouco, em Alcochete. Vem descobrir este espaço natural e, quem sabe, cruzares-te com os seus habitantes mais emblemáticos: os flamingos! [LER MAIS](#)



Núcleo Norte: Karting Rilhadas

O Núcleo Norte do GDC Fidelidade promove, no dia 10 de outubro, às 10h30, uma manhã de velocidade, adrenalina e muita diversão no Kartódromo de Rilhadas, em Fafe! Depois da corrida, seguimos para um almoço-convívio no restaurante Casa de Cancelo. [LER MAIS](#)



Sessão de Colheita de Sangue

O GDC Fidelidade está a organizar uma sessão de colheita de sangue, no dia 15 de outubro (quinta-feira), das 9h00 às 13h00, com o apoio de técnicos de saúde do Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST), em local ainda a designar. Um gesto pequeno, uma vida salva! [LER MAIS](#)



Núcleo Norte: Clube Sénior - Visita Palácio de Cristal e Subida à Cúpula

O Clube Sénior do Núcleo Norte do GDC Fidelidade promove, no dia 16 de outubro, uma visita ao Palácio de Cristal. Uma oportunidade única para se conhecer o interior da Arena e subir ao topo da cúpula, onde nos espera uma vista 360º sobre a cidade do Porto. [LER MAIS](#)

Relembramos ainda...



Ainda vais a tempo de participar!

Já preparaste a tua fotografia? Envia o teu trabalho até ao dia 30 de setembro e habilita-te a ganhar um dos prémios do concurso "Todas as cores da Sustentabilidade"! [LER MAIS](#)



Évora: CHEF por um Dia!

Dia 26 de setembro, junta-te a nós para mais um momento de convívio e partilha, com um dos nossos Sócios a vestir o avental e a assumir o desafio de ser CHEF por um Dia! Ainda vais a tempo de participar! [LER MAIS](#)



Passeio de Carros Clássicos, Históricos e Motas

Continuam abertas as inscrições para, no dia 26 de setembro, juntares-te a nós num dia de convívio, ao volante de verdadeiras máquinas clássicas e históricas, na companhia de outros apaixonados pelo mundo automóvel e pelas duas rodas. [LER MAIS](#)



Exposição de Pintura na sede

Dia 29 de setembro, a arte ganha destaque na Sede do GDC Fidelidade! Pelas 16h00, inaugura a exposição de pintura dos participantes das nossas aulas, que estará patente durante um mês. Vem conhecer o talento e a criatividade dos nossos artistas e celebrar connosco o seu percurso! [LER MAIS](#)



Regresso Aulas do Clube Sênior

As aulas do Clube Sênior estão de volta! A partir de 6 de outubro, começa uma nova época, com muita aprendizagem, convívio e novas experiências. Consulta os horários da época 2026-2027 e junta-te a nós. [LER MAIS](#)



Coimbra: Fim-de-semana no Alentejo

Nos dias 10 e 11 de outubro, junta-te a nós para um fim de semana diferente, com visitas a Nisa, Marvão e Castelo de Vide, ao Museu do Barro e do Bordado, entre outros locais. Não percas esta oportunidade! [LER MAIS](#)



Move Together - Juntos em Movimento

O GDC Fidelidade promove, nos dias 17 e 18 de outubro, um fim de semana dedicado ao desporto, bem-estar e convívio, dirigido a todos os colaboradores das Empresas do Grupo Fidelidade. A iniciativa, inspirada na Corrida Multicare Vitality, inclui também os Torneios de Futebol e Padel e o Desafio Move Together, que irá distinguir a Equipa +Ativa. Uma oportunidade para juntar colegas, promover estilos de vida saudáveis e reforçar o espírito de equipa, num ambiente descontraído e fora do contexto habitual de trabalho. [LER MAIS](#)

Contamos-te como foi..

Revive bons momentos [aqui](#).

Faz-te sócio

Inscreve-te [aqui](#).

Protocolos

Nesta edição mostramos os protocolos que temos com Escolas de Línguas e Centros de Explicações!
Verifica [aqui](#) todos os nossos protocolos e todas as vantagens de fazer parte deste grupo!



[British Council](#)



[Easy Talk - Escola de Línguas](#)



[Cruz Academy - Centro de Explicações](#)



[Sala K - Centro de Explicações](#)



Copyright © 2026 GDC FIDELIDADE

Todos os direitos reservados

Aos sócios do GDC Fidelidade com a assinatura da newsletter do My GDC

Se, por algum motivo, não quiser receber a nossa newsletter, poderá dar-nos essa indicação através do email:

grupo.desportivo@fidelidade.pt.

Contactos da Sede do GDC

R. Dr. António Martins 23 A, 1070-091 Lisboa

Telf. 213 513 110 | Telm.931 103 994

Site: www.gdc.fidelidade.pt