

Em Foco



7º e 8º Encontro do Clube Sénior

O GDC Fidelidade organiza no dia 18 de setembro (sábado) o 7º e 8º Encontro do Clube Sénior, na Quinta dos Leitões, na Ericeira.

O ponto de encontro será junto ao Jardim Zoológico, em Lisboa, pelas 10h00, para irmos de autocarro em direção à Ericeira. O almoço será pelas 12h30.

Durante a tarde haverá animação e música para dançar. Por volta das 17h00 será servido um lanche. O regresso a Lisboa está previsto por volta das 19h00. **LER MAIS**

Iniciativas

Enquanto as visitas presenciais em grupo estão um pouco limitadas, convidamos-vos a passear virtualmente por alguns dos mais belos locais do nosso país.



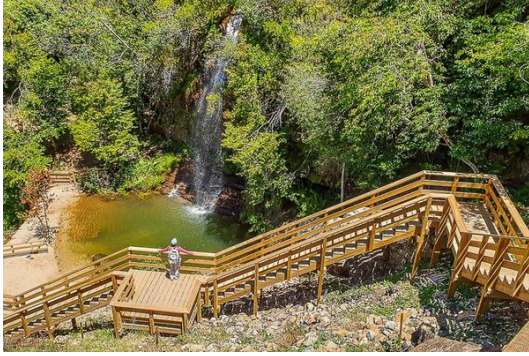
Miranda do Douro: Sendim

Sendim é uma Vila de origem medieval, possuindo um vasto e riquíssimo património arquitetónico. Uma das suas características é o seu dialeto, o Sendinês, que é uma variação do Mirandês, hoje considerada a segunda língua de Portugal. [VEJA AQUI](#)



Montalegre: Minas da Borralha

As Minas da Borralha em Montalegre, guardam a história de uma aldeia que nasceu e cresceu com a exploração de volfrâmio, que chegou a mobilizar 2.000 trabalhadores e deixou memórias de um trabalho difícil a 210 metros de profundidade. [VEJA AQUI](#)



Passadiços do Centro

Entre passadiços, miradouros e piscinas naturais pelo Centro de Portugal, as paisagens são de cortar a respiração. Passeie e usufrua entre a beleza da serra e a maresia do oceano, passando pelo coração da Beira Baixa. [VEJA AQUI](#)



Algarve: Grutas de Benagil

A gruta Benagil possui duas entradas a partir do mar, que são separadas por uma parede rochosa de arenito. A primeira entrada fica a apenas 100m do canto esquerdo da praia de Benagil, a segunda, uns 50m depois. [VEJA AQUI](#)

Contamos-lhe como foi



Atletismo: Sky Marathon Montejunto

Foi a 2ª vez que fiz este trail, no ano passado em pleno inverno, este ano no verão. Apesar de o percurso ser o mesmo, foram duas provas completamente diferentes: na primeira foi necessário vencer a chuva e a lama, que transformava as descidas num autêntico escorrega, na segunda, foi vencer o sol e o calor.

[LER MAIS](#)



Atletismo: Corrida da Árvore

A 26ª Corrida da Árvore foi uma prova bem realizada que decorreu mesmo no meio do pulmão da cidade de Lisboa, onde o tempo realmente ajudou, pois não estava um intenso dia de calor, aliás bem fresco para uma corrida matinal onde a sua altimetria não era fácil.

[LER MAIS](#)



Atletismo: Extreme Trail Cucos

Foram 16 kms duros, com um sobe e desce constante, e no fim, um ganho de altitude de cerca de 1000 metros. Ao início o sol estava envergonhado, escondido por detrás das nuvens, e apesar do calor abafado a prova foi-se fazendo bem, mas no fim, perdida a vergonha, ele apareceu e a dificuldade aumentou, o que nos valeu foi o Rio Sizandro que nos refrescou um pouco. **LER MAIS**



Açores: 1º Trail Run Povoação

Realizou-se, no passado dia 11 de julho, a primeira edição do Povoação Trail, que contou com cerca de 500 participantes. A prova contou com duas distâncias competitivas, Trail Curto 20km, Trail Longo 38km e uma caminhada de 9km, tendo havido ainda um segmento competitivo com prémios monetários para os 3 melhores atletas masculinos e femininos. **LER MAIS**



Ciclismo: Granfondo Madeira e Gerês

Relativamente aos dois granfondos realizados, posso adiantar que apesar da dureza das provas, a natureza que encontramos tanto na Madeira, como no Gerês revela uma beleza única e inesquecível. **LER MAIS**



Curso de Restauro e Reciclagem

Este foi o meu primeiro ano no curso de restauro do Atelier e a experiência tem sido fantástica. Nas aulas, de carácter eminentemente prático, aprendemos técnicas de restauro clássicas de uma forma simples, utilizando para tal os nossos móveis. **LER MAIS**



Pilates Online

Olá a todos, olá a quem está distante e tem conseguido em casa, cuidar do seu corpo! **LER MAIS**



Yoga Online

A filosofia do yoga ensina-nos como viver mais e melhor, como melhorar a nossa qualidade de vida e aumentar a nossa longevidade. **LER MAIS**

Um Pouco de Cultura



Douro Internacional

O Rio Douro cravou o seu lugar por entre o planalto transmontano, formando as grandes escarpas que se erguem do seu leito. Esta deslumbrante paisagem é hoje o lar de algumas das nossas espécies de animais mais icónicas e ameaçadas, e grande parte dela constitui o magnífico Parque Natural do Douro Internacional. **VEJA AQUI** o documentário.

Curiosidades



Melancia: A fruta que deve ter em casa no verão

Esta super fruta é originária da África tropical e já é cultivada há mais de quatro mil anos. A razão é simples: está repleta de nutrientes, vitaminas e minerais, essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo. [Consulte aqui](#) mais curiosidades sobre esta fruta.



Fado: Património da Humanidade

Sabia que em 2011, o Fado enquanto canção urbana de Lisboa, foi classificado pela UNESCO como Património da Humanidade. Conheça mais sobre o Fado [aqui](#).

Protocolos

O GDC Fidelidade tem protocolos com diversas entidades. Aqui poderá consultar a categoria Lazer:



Termas Luso



Termas São Pedro do Sul



Douro Wellcome



Portugal4Fun



Skydive



Rotas do Sal



Facebook Website

Copyright © 2021 GDC FIDELIDADE

Todos os direitos reservados

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

Esta newsletter é para si. Por isso, se quiser enviar-nos sugestões poderá fazê-lo para o email:

grupo.desportivo@fidelidade.pt

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

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