



NEWSLETTER#84

Esperamos que as suas férias tenham sido fantásticas! Agora vamos voltar à rotina de forma positiva e em movimento! ✨🏃

É tempo de retomar a rotina com boa disposição, movimento e convívio. O GDC convida-o a entrar nesta nova época com atividades desportivas variadas e iniciativas que aproximam pessoas, fortalecem laços e criam momentos de socialização.



🏆 **Torneio Interno de Futsal, uma oportunidade única para conviver com os colegas, dinamizar equipas e reforçar o espírito de grupo.**

👤 **Participe e faça parte deste recomeço cheio de vitalidade! [LER MAIS](#)**



Grupo de Cantares Tradicionais

Faça parte do nosso Grupo de Cantares “Fidelicanto”, dirigido pela maestrina Ana Paula Pina — os ensaios voltam a 19 de setembro para cantar e encantar! [LER MAIS](#)



Aulas do Clube Sénior: Inscrições

Para os nossos Séniores, iremos retomar as aulas do Clube Sénior, nas instalações do GDC, em Lisboa. Inscreva-se! [LER MAIS](#)



Em Lisboa, no Núcleo Norte - Porto, no Núcleo Centro - Coimbra e no Núcleo Sul - Évora

Já estão reabertas as inscrições para as [Modalidades Desportivas](#) e para os [Serviços de Saúde e Bem-Estar](#)! Um Destaque para as novidades no Núcleo Norte, mais 3 modalidades desportivas: Aulas de [Pilates](#), Aulas de [Salsation](#) e [Padel](#).



Clube Sénior na Praxis em Coimbra

Junte-se a nós para uma viagem inesquecível a Coimbra: visita ao Museu do Património Cervejeiro e à Fábrica Praxis, com direito a tour guiado, degustação e almoço harmonizado.

[LER MAIS](#)



Outubro Rosa | Exposição de Fotografia – Núcleo Centro

Venha visitar esta mostra especial que homenageia as Mulheres Coragem, através do olhar de Filipa Reis e da lente de Piedade Oliveira, revelando a força e a beleza mesmo nos desafios do cancro. [LER MAIS](#)



Caminhada nas Salinas do Samouco

Descubra a magia deste espaço único num percurso de 6 km, com visita guiada à sua história, flora, fauna e às incríveis aves aquáticas — incluindo os flamingos! [LER MAIS](#)



Yoga do Riso no GDC em Coimbra

Sabia que 3 minutos de riso equivalem a 15 minutos de exercício intenso? Venha experimentar gratuitamente esta prática única que combina riso e respiração de yoga, promovendo relaxamento, bem-estar físico e mental. [LER MAIS](#)



Dádiva de Sangue: Juntos, podemos salvar vidas!

O GDC organiza uma colheita de sangue no dia 1 de outubro (quarta-feira), das 9h00 às 13h00, no Edifício da Rua Alexandre Herculano, Piso -1, com o apoio do Instituto Português do Sangue e da Transplantação (IPST). [LER MAIS](#)

Recordamos ainda..

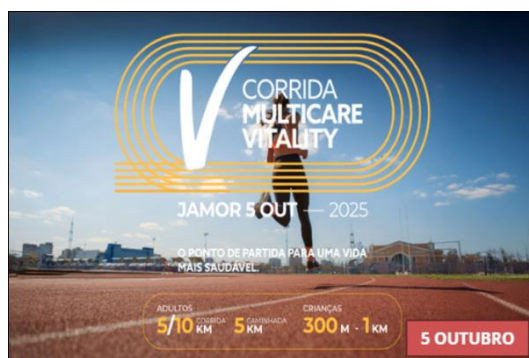
Outras atividades onde se pode ainda inscrever:

Uma descida de rio, uma palestra sobre preparação para uma Corrida e a nossa corrida Multicare Vitality, a viagem ao Azerbaijão, Geórgia e Arménia, uma nova oportunidade para fazer um Workshop de Fotografia, e o Arraial Minhoto!



Evento Especial sobre a Corrida

O GDC convida-o para uma palestra “A Corrida: Preparação e Prevenção de Lesões”, com a presença de um Ex-atleta olímpico e um Fisioterapeuta. Após a sessão, pode juntar-se a nós para um treino de corrida ou uma caminhada até Monsanto. [**LER MAIS**](#)



5ª Edição Corrida Multicare Vitality

Junte-se à Corrida Vitality com o GDC no próximo dia 5 de outubro, no Jamor, e venha correr ou caminhar apoiando a Associação Novo Futuro. A inscrição é totalmente gratuita para sócios!

[**LER MAIS**](#)



Primeiros Cliques: Workshop AEIOU de Fotografia

O GDC convida-o a descobrir o mundo da fotografia de iniciação nos dias 3, 6, 11 e 13 de outubro. Aprenderá a capturar momentos simples e transformá-los em memórias inesquecíveis. [LER MAIS](#)



Arraial Minhoto – Quinta da Malafaia

Os dias 11 e 12 de outubro – serão de cultura, gastronomia e tradição no Minho! Partida de Coimbra, visitas a Braga, Viana do Castelo, Ponte de Lima e Barcelos e o animado Arraial Minhoto. [LER MAIS](#)

👉 Aproveite ainda para se inscrever na viagem ao [Azerbaijão, Geórgia e Arménia](#), de 1 a 12 de outubro de 2025.

Protocolos

Descubra os nossos protocolos e todas as vantagens de fazer parte deste grupo!

👉 [Aqui](#) poderá consultá-los em detalhe.



Copyright © 2025 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