



NEWS LETTER

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2026

CAMINHADA ÀS LEVADAS DE JUGUEIROS

NO DIA 28 DE FEVEREIRO, O CLUBE GALP NORTE VOLTOU A JUNTAR ENERGIA, NATUREZA E BOA DISPOSIÇÃO NUMA CAMINHADA PELAS LEVADAS DE JUGUEIROS, UM DOS TRILHOS MAIS BONITOS E SURPREENDENTES DA REGIÃO.

ENTRE PAISAGENS VERDEJANTES, QUEDAS DE ÁGUA E ANTIGOS CANAIS DE REGA, OS PARTICIPANTES VIVERAM UMA MANHÃ REVIGORANTE, MARCADA PELA ENTREAJUDA, PELA SUPERAÇÃO E PELO ESPÍRITO DE EQUIPA QUE CARACTERIZA O NOSSO CLUBE.





NEWS LETTER

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2026

CLUBE GALP NORTE ESTABELECE PARCERIA COM A JUNTA DE FREGUESIA DE LEÇA DA PALMEIRA

O CLUBE GALP NORTE TEM VINDO A FORTALECER A SUA LIGAÇÃO À COMUNIDADE ATRAVÉS DA PARCERIA COM A JUNTA DE FREGUESIA DE LEÇA DA PALMEIRA, DISPONIBILIZANDO O GINÁSIO PARA A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA NO ÂMBITO DAS VIVÊNCIAS SENIORES. ESTA COLABORAÇÃO PERMITE QUE DEZENAS DE SENIORES USUFRUAM DE UM AMBIENTE SEGURO, ACOLHEDOR E TOTALMENTE PREPARADO, PROMOVENDO SAÚDE FÍSICA E MENTAL, MAIOR AUTONOMIA, MOBILIDADE E, SOBRETUDO, MOMENTOS DE CONVÍVIO QUE AJUDAM A COMBATER O ISOLAMENTO SOCIAL.



É UM CONTRIBUTO QUE NOS ORGULHA E QUE REFORÇA O PAPEL DO CLUBE GALP NORTE NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR E DOS LAÇOS COMUNITÁRIOS.





NEWS LETTER

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2026

NOVO HORÁRIO E ACOMPANHAMENTO TÉCNICO NO GINÁSIO



O GINÁSIO DO CLUBE GALP TEM AGORA HORÁRIO ALARGADO PARA TE DAR MAIS FLEXIBILIDADE:

2.ª A 6.ª: 06H00 — 21H00
SÁBADO: 08H00 — 20H00.

E PARA MELHORARES AINDA MAIS OS TEUS TREINOS, CONTAMOS COM PERSONAL TRAINER E UMA AULA DE PILATES:



TERÇA | 12H30—13H30 | PILATES

ACOMPANHAMENTO COM PT:

TERÇA | 17H00—18H00
QUINTA | 07H40—09H40
QUINTA | 12H30—14H30

A ENERGIA ESTÁ EM ALTA - APROVEITA E TREINA CONNOSCO!



NEWS LETTER

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2026

48.º ANIVERSÁRIO DO CLUBE GALP - JUNTA-TE A NÓS!

18 DE ABRIL DE 2026 | SÍTIO DAS OLIVEIRAS, CANTANHEDE

PROGRAMA:

08H30 — SAÍDA DO PARQUE LOGÍSTICO DE MATOSINHOS (ANTIGA REFINARIA)

VISITA AO MUSEU FERROVIÁRIO DE MACINHATA DO VOUGA

CONTINUAÇÃO DA VIAGEM ATÉ CANTANHEDE

RECEÇÃO E ALMOÇO NO SÍTIO DAS OLIVEIRAS

19H00 (APROXIMADAMENTE) — REGRESSO AO PLM — MATOSINHOS.

INSCRIÇÕES TRAVÉS DO LINK : [HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/INJP1LZHFH?ORIGIN=LPRLINK](https://forms.office.com/E/INJP1LZHFH?ORIGIN=LPRLINK)



VALORES DE INSCRIÇÃO

ASSOCIADOS, CÔNJUGES E FILHOS: 33 €

NÃO ASSOCIADOS: 37 €

CRIANÇAS (4-10 ANOS): 50% DE DESCONTO

TRANSPORTE EM AUTOCARRO INCLUÍDO



NEWS LETTER

JANEIRO/FEVEREIRO/MARÇO 2026

TODAS AS SEMANAS ACONTECE

TREINOS DE FUTSAL



TREINOS DE PADEL



TREINOS DE BICICLETA

