



NEWSLETTER

Abril 2017



3º Torneio do Circuito Centro - Beloura

(Dupla vitória de Pedro Palmares)

Decorreu no percurso da Quinta da Beloura o 3º Torneio do Circuito Centro da ANSG com a presença de 170 jogadores.

A competitividade e a qualidade dos participantes impôs-se mais uma vez, conforme resultados de **Pedro Palmares**, que alcançou uma brilhante vitória quer em gross quer em net, seguido de **António Sá e Francisco Julião**, ambos com 33 pontos gross.

Em 2º e 3º lugar net, ficaram respectivamente **António Sá e José Francisco Claro**.

Em Senhoras a vitória foi para **Carmen Tomaz** com 37 pontos e em Master Seniores ganhou **João Sequeira** com 38 pontos.

Os prémios especiais foram para **José Rações**, longest homens; **Idalina Mafra**, longest senhoras; **Antonio Luís Neto**, nearest geral.

CONTA BIC SÉNIOR

A PARTIR DE 55 ANOS

A SUA EXPERIÊNCIA TEM UM VALOR ÚNICO.

Os nossos Clientes sabem fazer valer a sua experiência. Por isso, criámos a conta que traz vantagens e benefícios exclusivos à sua vida.

- Montante mínimo de abertura: 750€
- Comissão mensal: 4€⁽¹⁾ com possibilidade de isenção⁽²⁾

(1) Acesso a 4% de imposto do selo. (2) Condições de isenção domiciliada do ordenado/pensões e valor mínimo de 750€ de recursos superiores a 35.000€.

Informe-se já
808 22 44 44
www.bancobic.pt

BancoBIC
Crescemos juntos

A ANSG orgulha-se de ter no seu seio os melhores jogadores seniores nacionais que demonstram as suas qualidades em qualquer campo do País e não somente nos campos onde são sócios e que jogam habitualmente.





NEWSLETTER

Abril 2017



2º Torneio do Circuito Norte - Montebelo

(Vitórias de José M. Oliveira_gross e de Joaquim P. Rosado_net)

Realizou-se no passado dia 19-04 no Campo de Montebelo o 2º Torneio do Circuito Norte. Com a participação efectiva de 64 jogadores, em boa hora regressámos ao Campo de Montebelo, não só pelo seu estado de manutenção, mas também por permitir satisfazer o desejo de um elevado número de associados que residem na sua área.

Os bons resultados obtidos, atestam o excelente estado do Campo, principalmente pela reestruturação que sofreu, tornando menos penalizante os pinheiros, devido à limpeza do mato ao longo destes.

Está de parabéns a Drª Rita Fidalgo, como Diretora do Campo, bem como toda a sua equipa pela forma como nos apoiaram e receberam.



Os vencedores deste 2º Torneio foram: **José Marques Oliveira** (25pts gross) e **Joaquim Paiva Rosado** (42pts net). 2º net: **João Andrade** (37pts), 3º net: **Álvaro Manuel Marreco** (36pts). 1º net Senhoras: **Maria Idalina Cardoso** (36pts). 1º net Masters Seniores: **Indaleto Silva** (37pts). Drive mais longo: **José Marques Oliveira**. Bola mais perto: **António Pinho**.

4º Torneio do Circuito Fundação Inatel

O campo dos Capuchos foi o palco de mais um torneio do Circuito Fundação Inatel, organizado pela Delegação Centro.

70 jogadores tiveram o privilégio de desfrutar um percurso bem tratado e com vista sobre o azul do mar da Costa da Caparica, tranquilidade que proporcionou a obtenção de excelentes resultados: **Mateus Marques** fez o par do campo gross, seguido de **Abel Carlos Pereira** e **Celestiano Henriques**, ambos com uma pancada acima do par. É obra!





NEWSLETTER

Abril 2017



Sports by BRAHMI

Entre a simplicidade do Golfe e a complexidade da Técnica

Há aquele momento em que tudo deve parar... quando coloca os pés devidamente enquadrados com a bola na distância ideal para procurar o swing perfeito. O som da tacada ecoando pelo silêncio do campo, a brisa, o contacto com a natureza, os pensamentos, o convívio, o prazer. Na perfeição deste enquadramento que só conhece quem desfruta da prática desta arte de viver o Golfe, entende a dicotomia entre a simplicidade do jogo e a complexidade da técnica. O Golfe é na realidade um prazer para os seus praticantes, no entanto, a experiência diz-nos que a incidência de lesões músculo-esqueléticas são bem mais frequentes que o desejado. As queixas dão-se ao nível da lombar, mãos, ombro e cotovelo.



A Sports byBrahmi visa dar respostas a questões-chave, nomeadamente:

1. Como poderei melhorar a fluidez e a harmonia dos meus gestos técnicos?
2. Como melhorar a minha performance?
3. Como sentir-me mais forte e mais motivado?

O apoio da Sports byBrahmi tem como objectivo que o golfista aperfeiçoe toda a ergonomia do movimento através da análise e consequente preparação do corpo e mente para a realização de uma prática mais correcta e mais eficiente.

Experimente e veja a diferença!

CALENDÁRIO DE MAIO

Dias 2 a 4	2ª Fase de Apuramento ESGA * Montado
Dias 8 e 9	4º Circuito Centro * Royal Óbidos
Dia 15	Convívio de Senhoras * Jamor
Dia 18	4º OM Banco BIC * Montebelo
Dia 20 e 21	FPG - Campeonato Nacional * Beloura
Dias 23	3º Centro P&P - Pontual Wines * Capuchos
Dia 25	2º Circuito Sul * Espiche
Dia 30	5º Circuito Centro Fundação INATEL * Oeiras

