

Revista

Associação

clube

Ano XX - Edição 260 - Janeiro 2011
www.associacaoclube.com.br



Vem aí o

Baile

Hawaiano

12
FEVEREIRO 2011

The poster features a vibrant blue background with a large, stylized sun in shades of red, orange, and yellow. Silhouettes of palm trees and birds are scattered around the sun. Several colorful hibiscus flowers in yellow, white, purple, and pink are placed throughout the design. The text is rendered in a playful, bubbly font with a white-to-blue gradient and a drop shadow effect.



Especial

Fuja das doenças
mais comuns
no verão



Vencedores de
concurso ganham
um mês de academia



MANIPULE

Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

Desde 1986




SÃO BERNARDO DO CAMPO
Rua Marechal Deodoro, 1280
Centro
(11) 4123 1008/4330 3135
E-mail: servico@manipule.com.br

DIADEMA
Av. Akta, 276
Jardim Conceição
4039 1062
E-mail: formacao@manipule.com.br

SANTO ANDRÉ
Av. Higienópolis, 11
Jd. Bela Vista
4992 8370/4226 5688
E-mail: formacao@manipule.com.br

Quiropraxista

José Carlos Costa
ANQ 00600

Preços especiais para associados!

www.quiopraxiasp.com.br
Fone: (11) 4238-5165
Cel: (11) 8504-6020



Você é daqueles que diz que entende, mas não fala?

Então você precisa estudar na Seven
Só quem realmente tem os melhores professores e um método exclusivo, pode garantir seu aprendizado.

20% de desconto para sócios da Associação de Funcionários Públicos de SBC

Seven, aqui você aprende pra valer.



Centro Aplicador




regulamento no site www.sevendidiomas.com.br

Seven São Bernardo do Campo
Av. Wallace Simonsen, 435 - Nova Petrópolis - (11) 4125-3556
Entre em contato e matricule-se já. www.sevendidiomas.com.br



A qualidade e requinte do Napoleão Buffet agora ao seu dispor na Associação

Napoleão Buffet



Agora você pode realizar eventos sociais e corporativos contando com a gastronomia especializada do Napoleão Buffet no salão social e em outros espaços da Associação.

De um simples encontro gourmet entre amigos até a festa mais requintada, você pode contar com a assessoria completa do Napoleão, aliada à infra-estrutura da Associação.

casamentos - bodas - debutantes - festas temáticas - confraternizações - convenções
Conte com nossa parceria para seu próximo evento.

www.napoleao.com.br Fone: 4330.1670



Associação

dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

DIRETORIA

Presidente: Carlos Alberto Lazzuri
Vice-Presidente: Sandro Ordonho Sinésio
1º Assessor de Secretaria: Nilson Pinheiro
1º Assessor Financeiro: Anelize Camargo Gonçalves
2º Assessor Financeiro: Marco Aurélio Silveira
Assessor Sede Urbana: Marcos José Knabben
Assessor Sede Náutica: Carlos Roberto Maciel
Assessor Sede Campo Nova Petrópolis: Alao Almeida Godoi
Assessor de Comunicação: Nivaldo Costa de Oliveira Araujo
Assessor de Informática: Ricardo José Munis Reche
Assessor de Patrimônio: Luis Fernando Reins
Assessor de Sauna Masculina: Luis Carlos Muraro
Assessora de Sauna Feminina: Suelli Alves Barbosa
Assessora da 3ª Idade: Eunyce Pinto Pedroso
Assessora do Social/Depec: Maria Bethânia Santos Vieira
Assessor de Esporte: José Guilherme Baldini Silveira Filho
Assessores Adjuntos: Maria da Conceição Correa Morassi, Neide Monteiro Traldi, Fabiola Martins Lazzuri, Edu Paulo Roquetti, Ruy Ferreira Iacononi Junior, José Fiorizi Piovesana, Valdir Luis da Silva, Pietro Loporchio Junior, Oswaldo Haruo Umemura, Luiz Francisco Domene, Fábio Henrique Mozer, Adalgisa Maria Bassani, Antonio Marcos Pereira, Reinaldo Silva Lima, Galileu Livio, Edjane de Andrade Silva, Oswaldo dos Santos, Gilvan Ferreira da Silva, Walquiria Ferrari Schneider, Maria Orian Gerbelli, Sílvia de Jesus Pinella
Comissão Disciplinar: Lenira Ap. de Andrade e Silva, Liliansa Bisi Juicewicz, Jair Donizetti dos Santos, Dércio Gil Junior, Renata Valdrighi R. de Paula
Grupo de Apoio ao Presidente: Joel Dantas Junior, João Martins Borges, Roberto Luis de Oliveira, Gilmar Cândido, Hertz Saggi, Carlos Augusto Andrade Galhardo.

CONSELHO SUPERIOR

Presidente: Marcos Galante Vial
Vice Presidente: Gilberto Donadelli
1ª Secretária: Neusa Iversen
2ª Secretário: Cláudio Rossi
Membros: Arthur Casari Neto, Carlos Henrique Souza Dias, Carlos José Ribeiro, Carlos Roberto Contim, Daniel Serafim Bueno, Gilberto Aparecido Ginez, Gonçalo Pavanello, José Roberto Matz, Lázaro Roberto Leão, Milton Luiz Caldeira, Regina Prado Abreu, Roberto Gonçalves, Ronaldo Rocha, Sérgio Issa Del Nero, Vasco Barbosa Horta Junior, Vittorio Stocco, Wilson Lunardi.

CONSELHO FISCAL

Presidente: Edson Moreira de Castro
Vice-Presidente: Milton Versolato
Secretário: Euclides Valdoski Ramos
Membros: Antonio Cesar de Oliveira Brito, Antonio Claudemir Chiquetti, Frederico Emygdio Machado Tebar, Paulo de Almeida César, Sidnei Simões Pires, Willian de Oliveira.

SEDE URBANA

Rua 28 de Outubro, 61 - Centro - CEP 09721-250 - F.3531-4366

SEDE NÁUTICA

Rua Portugal, 891 - Bairro Estoril - CEP 09831-000 - F. 4101-9101

SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS

Av. Imperatriz Leopoldina, 925 - CEP 09770-270 - F. 4123-3050

Jornalista Responsável: Carolina Lopes - MTB 48879
Arte/Editoração:

arte & tecnologia

Propaganda com inteligência

Redação: Carolina Lopes
Capa: Renato Anibal

Fotos e Ilustrações: Carolina Lopes, Arte & Tecnologia e Stock XchnG
Ano: XX **Edição:** 260 - Janeiro de 2011

Tiragem: 8.000 exemplares
Distribuição Gratuita
Impressão:

intergraf
soluções gráficas

Índice

05



Saiba mais sobre o Baile Havaiano, que acontecerá dia 12 de fevereiro

06



Confira os associados que venceram o concurso cultural "Salvar o planeta está em suas mãos"

07



Conheça os funcionários e membros da Associação que trabalham para tornar o Clube ainda melhor

08



Aprenda a evitar doenças comuns no verão, como micoses e brotoejas

10



Confira os campeões do 2º Campeonato de Futsal Menores e outras notícias do Esporte

13



Conheça a opinião dos associados sobre o clube e outros assuntos

14



Grupos da Terceira Idade da Associação comemoram o fim do ano com viagem e festas de confraternização

Editorial

Dê boas-vindas a 2011!

Um novo ano se inicia e, com ele, tudo começa outra vez. Aproveite que 2011 ainda é uma página em branco e tome atitudes para mudar sua vida para melhor. Respeite o próximo, seja ele um amigo, um desconhecido ou um animal. Ame com intensidade. Seja mais otimista. Viva cada dia como se fosse o último. Encontre a felicidade nas pequenas coisas da vida. E aproveite o verão frequentando as três Sedes da Associação!

Nesta edição da Revista Associação Clube, fizemos uma matéria especial sobre as doenças mais comuns nesta época do ano. Afinal, ninguém quer arrumar as malas mais cedo em plena estação mais quente do ano e voltar da viagem direto para o consultório médico! Conheça quais são esses problemas e, principalmente, saiba como proteger você e sua família.

Dizem que o ano só começa mesmo depois do Carnaval, mas aqui no clube o nosso trabalho não para nunca. Os preparativos para o Baile Havaiano, que acontecerá no próximo mês na Sede Náutica, já estão a todo vapor. Associados e convidados podem aguardar música boa, muita animação, frutas tropicais e uma megaestrutura de iluminação, som e decoração. Saiba como garantir o seu convite na página 5.

Em "Meio Ambiente", você vai conhecer os sortudos que ganharam o prêmio do concurso cultural "Salvar o planeta está em suas mãos". Gostaríamos de agradecer aos vencedores e a todos os associados que deram a sua importante colaboração para nos ajudar a transformar o clube em um ambiente mais sustentável.

Saiba também como é o trabalho da jornalista e do Assessor de Comunicação, confira as melhorias realizadas no clube, acompanhe as notícias do Esporte (como as finais do 2º Campeonato Interno de Futsal Menores e do 13º Campeonato Aberto de Futebol) e muito mais!

E como Ano Novo é sinônimo de renovação, estreamos a seção "Você na Associação". Será uma ótima oportunidade para você opinar e sugerir melhorias para o nosso clube. Aproveite a leitura!

Um grande abraço,

Carlos Alberto Lazzuri
Presidente da Associação



Fale conosco

Sua opinião é muito importante para aprimorarmos a revista. Mande sugestões, elogios e críticas para:

(11) 3531.4359

comunicacao@associacaoclube.com.br

Passeio das Luzes bate recorde de público

O Passeio das Luzes bateu recorde de público. Mais de 200 pessoas lotaram cinco ônibus para fazer um tour por alguns pontos da cidade de São Paulo que receberam decoração e iluminação especiais de Natal. Por conta da grande adesão, o passeio - que inicialmente seria realizado apenas

na Fonte Multimídia do Parque do Ibirapuera, passar pela Ponte Estaiada



Árvores do Parque Trianon receberam luzes especiais

para admirar suas luzes e ainda percorrer a Avenida Paulista de ônibus para apreciar a caprichada decoração na via e também em diversos edifícios.

A associada Rosemery Bezerra Santos foi ao passeio com o filho Gustavo, de cinco anos, e uma amiga. "Adoramos, foi muito gostoso. O Gustavo ficou encantado com o show das águas no Ibirapuera. Espero que a Associação realize mais eventos como esse", disse.

Diomar Molgora Braga também curtiu o evento. "Fui com a minha filha,

duas irmãs e uma amiga. Nunca tinha feito um passeio para ver a decoração de Natal em São Paulo e fiquei encantada. Filmamos tudo e tiramos muitas fotos. Valeu muito a pena", ressaltou.

Uma das organizadoras do Passeio das Luzes, a assistente social Irani Lourenço Cruz Rodriguez comemorou o sucesso do evento. "A grande adesão nos surpreendeu, não esperávamos lotar tantos ônibus. Ficamos muito satisfeitos em proporcionar esse evento aos associados e convidados, uma vez que muitos não conheciam o Natal repleto de luzes em São Paulo", afirmou.



Palco forma uma passarela suspensa que atravessa a Av. Paulista

no dia 15 de dezembro - precisou ser repetido no dia seguinte.

Os participantes tiveram a oportunidade de assistir ao "balé das águas"



Sócios e convidados se encantaram com o passeio

Grupo Bom D+ traz samba e pagode à Associação

Além do sol e do calor, muito samba e pagode vão dominar as Sextas Musicais da Associação no mês de janeiro. No dia 14, o grupo Bom D+ traz no repertório músicas próprias e covers de sucessos, como Exaltasamba e Sorriso Maroto.

A banda foi formada em 2005 por um grupo de amigos do Guarujá (SP): Thiago (cavaquinho e voz), Robinho (revolo e voz), Nê (violão) e Diego (pandeiro). "O começo foi despretensioso. Os quatro tocavam sambas de roda com os amigos no fim de semana e a banda foi ficando séria, se profissionalizando", conta o produtor do Bom D+,

Genilson Peres dos Santos, o Cabeça.

Em cinco anos de existência, os integrantes já lançaram dois CDs (um show ao vivo na Praça 14 Bis, no Guarujá, e um álbum promocional com duas faixas: "Tudo ou Nada" e "Recado no Espelho"), abriram shows do Raça Negra, Sorriso Maroto e Pixote e ainda dividiram o palco com o cantor Chrigo, ex-integrante do Exaltasamba.

Segundo o produtor, entre os próximos projetos do grupo está o de lançar um álbum com 14 músicas autorais. "Prendemos gravar um CD com 14 composições próprias e também gravar cinco faixas que recebemos do cantor e compositor



Músicos do Bom D+ se apresentam no clube dia 14

Henrique Marx", explica. Informações pelo telefone (13) 7814-5235.

Veja a programação

Sextas Musicais

07/01 Bela Arte (Pagode) Sempre às 19h Local: Espaço João de Lima

14/01 Bom D+ (Pagode)

21/01 Boca da Noite (Pagode)

28/01 Urânio (Pop Rock)

Baile Havaiano vai agitar a Sede Náutica no dia 12 de fevereiro

O Baile Havaiano vai agitar a Sede Náutica no dia 12 de fevereiro! O local receberá megaestrutura de som e iluminação, além de decoração especial com o objetivo de reproduzir um verdadeiro luau às margens da Represa Billings.

Devido ao grande sucesso, a tradicional festa da Associação será animada pela banda Leyboll, a mesma que tocou no evento do ano passado. Para agradar a todos os gostos, os músicos apresentarão ritmos variados, como forró, samba, bolero, sertanejo, country, axé e hits dos anos 60, 70 e 80. Além disso, os parti-

cipantes terão à disposição mesa de frutas tropicais no Casarão, cestas de frutas nas mesas e água de côco.

Os ingressos estão à venda na secretaria do clube. Os convites antecipados (até o dia 11 de janeiro) custam R\$ 40,00 para associados e R\$ 70,00 para convidados, mais R\$ 20,00 caso queiram adquirir uma mesa (para quatro pessoas). Já a partir do dia 12 de janeiro, os convites para sócios custarão R\$ 50,00 e, para convidados, R\$ 80,00. O valor das mesas será de R\$ 30,00 e dos quiosques, R\$ 800,00.

Para a entrada de bebidas nas mesas, será cobrado um valor de R\$ 10,00 por garrafa.

O pagamento pode ser realizado em dinheiro, com cartão de débito ou parcelado em duas vezes no cartão de crédito e no cheque (para dia 5 de janeiro e 5 de fevereiro). Somente serão aceitos cheques de associados.

Na categoria II, o desconto no holerite é feito nos dias 30 de janeiro e 28 de fevereiro, mas a compra deve ser realizada até o dia 5 deste mês.

Não será permitida a entrada de menores de 12 anos. ●

Melhorias

Sauna é fechada para manutenção

A sauna fechou para manutenção no dia 20 de dezembro. No local, serão colocados piso nas duchas, revestimento em torno da piscina e tapete antiderrapante no corredor que dá acesso aos chuveiros.

“Nossa intenção é melhorar a segurança do local. Com o tapete, o pessoal que circula no local não levará mais água de um lado para o outro

e evitaremos escorregões”, esclarece o encarregado de manutenção do clube, Ailton de Souza Pinto. ●



Academia recebe nova pintura

A Academia de Musculação do clube está de visual novo. As paredes e o teto, que antes eram amarelos, foram pintados de branco, garantindo mais luminosidade ao local. Além disso, novos aparelhos estão sendo construídos pela equipe de funcionários da Associação e devem ser entregues no início deste ano. ●



Vencedores de concurso ganham 1 mês de academia

O concurso cultural "Salvar o planeta está em suas mãos" recebeu a participação de diversos associados que enviaram suas ideias para reduzir o consumo de copos descartáveis na academia da Associação.

Atualmente, são utilizados cerca de 20 mil copos por mês apenas nesse setor do clube. Além do custo financeiro, há também o ambiental – produtos de plástico podem levar mais de 400 anos para se decompor na natureza. Por isso, a importância de se pensar em alternativas para diminuir o consumo e minimizar os impactos no meio ambiente.

De acordo com o regulamento, ganharia o concurso o primeiro associado que enviasse a melhor ideia por e-mail. E quem saiu na frente foi o funcionário público Roberto Gonçalves, sócio desde 1964, que mandou sua colaboração no último dia 4 de novembro. Ele



Roberto sugeriu trocar os copos por squeeze

sugeriu a troca dos copos descartáveis por garrafas de plástico durável e, com isso, ganhou um mês na academia de musculação. "Minha ideia é distribuir um squeeze a todos os frequentadores da academia. O investimento compensa, pois o clube deixará de comprar copos mensalmente", afirma.

Segundo ele, a iniciativa da Associação é muito importante. "É uma ação louvável. Infelizmente, somos muito individualistas, mas se cada um fizer sua parte, contribuiremos para um clube melhor", ressalta.

Por conta da criatividade, o clube resolveu gratificar com o mesmo prêmio a professora Giselda Fátima Marson Battistini, associada há 17 anos, que se destacou ao elaborar uma poesia sobre o tema. "Gosto muito de escrever, adoro poesia e me preocupo com o meio ambiente, por isso resolvi participar. Fiquei muito feliz em saber que fui premiada. É um incentivo para eu continuar escrevendo", conta. Parabéns aos vencedores! 🍀

Quando o copo é descartado
De isopor, plástico ou papel
O lugar certo do homem é
estar no banco do réu.

O meio ambiente muda
A fauna e a flora também
Porque degradar de fato
Leva um tempo bem além

Além do esperado
Além do necessário
E poluição se faz presente
Sempre além do imaginário

A alternativa correta
na consciência em questão
é levar o seu próprio copo
eliminando esta poluição.

Giselda Fátima Marson Battistini



Giselda dedicou um poema ao concurso

Comportamento

Começo de ano é época de fazer promessas, como conseguir um emprego, encontrar um novo amor ou perder alguns quilinhos. Muitas vezes, porém, o ano termina e não conseguimos realizar nenhum dos nossos desejos. Por que isso acontece?

"A luta ansiosa pela felicidade é o que dá infelicidade a muita gente" (Hermógenes)

Com a saída do velho ano e a subsequente entrada do novo, as promessas e projetos nem sempre se materializam. As razões vão do universal ao particular, passando pelo íntimo.

Antes de tudo convém analisar aquilo que, no fundo, cada um quer. Regras padronizadas atropelam a singularidade. Investir em conquistas pautadas pela competição e inveja logo se revela um engano. Apostas guiadas por cobranças

e obrigações desprovidas de entusiasmo acabam resultando em estresse e ansiedade. Decisões sem nenhum traço de emoção ou sonho são deprimentes. O marketing renova a associação do objeto de consumo à felicidade como se fosse algo prêt-à-porter (expressão em francês que significa "pronto para vestir", ou seja, algo padronizado, que não foi feito sob medida para alguém).

Uma vez localizadas as verdadeiras aspirações, resta saber o que leva a pessoa a não conseguir realizar o seu desejo. Reflexão importante que nem todos estão dispostos a encarar: é mais fácil culpar o meio e ponto final. Acontece que existem conflitos peculiares à condição humana: até que ponto há empenho em abrir mão do antigo funcionamento para arriscar o novo? O conhecido é mais seguro e confortável comparado ao mistério do desconhecido? Por que se erra o

alvo? "Você quer o que deseja?" – é o título do livro do psicanalista Jorge Forbes (editora Best Seller, 2003).

O caminho é longo, muitas vezes é preciso enfrentar batalhas, corrigir a rota, refazer estratégias, enriquecer o repertório, transformar pedra em escultura, enfim, persistir com modéstia, força e responsabilidade pelas escolhas e respectivas consequências.

A esperança no futuro dá força e sabor ao presente, nossa dedicação de hoje determinará o amanhã. A alegria está mais na capacidade de autossuperação

do que no produto propriamente dito. No mais, que nossos olhos não percam a capacidade de enxergar paisagens nas passagens cotidianas. Porque talvez a felicidade more ao lado. 🍀



Taísa Santos
psicóloga e psicanalista
taisast@bol.com.br

Conheça os funcionários e membros da Associação

Nivaldo Costa de Oliveira Araújo

Assessor de Comunicação da Associação há seis anos, Nivaldo Costa de Oliveira Araújo faz a divulgação do clube e a intermediação entre a Diretoria e os associados. “Levo o feedback do sócio à diretoria e também a filosofia dos diretores aos associados. Filtro sugestões e reclamações e levo aos diretores e ao presiden-



Pozinho faz parte da Diretoria há seis anos

te para que possamos melhorar ainda mais o clube”, explica.

Além de fazer parte da Diretoria, Pozinho – apelido que ganhou há 30 anos porque costumava espirrar incessantemente devido a uma rinite – se desdobra em outras atividades de diversas áreas de atuação. É assistente de assuntos governamentais da Secretaria de Esporte da Prefeitura de São Bernardo do Campo, vice-presidente da liga de futsal do município, locutor oficial do São Bernardo Futebol Clube e relações públicas da Associação de Árbitros do ABCD. Além de tudo isso, já foi dono de três jornais de bairro na região.

Mesmo com um cotidiano bastante atribulado, o assessor consegue conciliar todos os trabalhos facilmente “Tudo o que eu faço é de coração e com muito amor. Não meço esforços para conseguir dar conta de todos os meus trabalhos”, garante.

Na Associação, seu principal desa-

fio é mudar o conceito de que o clube é restrito a funcionários públicos. “Levo muito o nome da Associação para fora, pois persiste a visão de que somos um clube apenas para funcionários públicos, o que não é verdade”, afirma.

Entre seus projetos para 2011, está o de implantar uma televisão interna no clube, com uma programação voltada aos interesses dos associados. “Além disso, pretendo batalhar para formarmos escolas de luta, como taekwondo, incentivar as categorias menores de basquete e futsal e desenvolver ainda mais ações para a terceira idade”, enumera.

Depois de seis anos fazendo parte da Diretoria, Pozinho afirma que tem muito a agradecer à Associação. “Tenho uma gratidão muito grande pelo clube, fiz muitos amigos aqui dentro, meus três filhos cresceram aqui. Sou sócio desde 1987, a Associação fez parte da minha vida, da minha família”, finaliza. ●

Carolina Freitas Lopes Giacomelli

Há quatro meses trabalhando na Associação, a jornalista Carolina Freitas Lopes Giacomelli assumiu a comunicação interna e passou a produzir e editar a Revista Associação Clube a partir da edição 257, de outubro de 2010. “Faço a ponte entre o associado e o clube, pois é por meio da revista, do site e de avisos que ele fica sabendo tudo o que acontece por aqui. A responsabilidade é muito grande”, acredita.

Formada pela Umesp (Universidade Metodista de São Paulo) em 2006, Carolina trabalhou em agência ambiental, passou por assessoria de imprensa e tem experiência como repórter e redatora no jornal Diário do Grande ABC e no site Diário Online, onde era responsável pela editoria de economia. Também é co-criadora do blog ABC dos Bichos, dedicado à causa animal, que mantém em parceria com outras três amigas.

Logo que chegou à Associação, a jornalista recebeu uma missão: reno-

var e modernizar a Revista Associação Clube, tomando o cuidado de não desagravar aos associados mais conservadores. “Além das notícias internas, a ideia foi incrementar a revista com matérias mais elaboradas e que não se



Carolina assumiu a Comunicação do Clube em setembro

restringissem ao universo da Associação, já que os associados também têm outros interesses fora do clube”, conta.

As mudanças começaram pelo projeto gráfico da revista. “Em conjunto com a Arte & Tecnologia, empresa de comunicação que presta serviço ao clube, reformulamos o layout de todas as seções, que ficaram mais modernas e ganharam uma identidade visual própria”, explica.

Além do aprimoramento do visual e do conteúdo, novas seções foram criadas. “Criamos a seção 'Bastidores', onde funcionários e integrantes da Diretoria são entrevistados, a seção 'Meio Ambiente', com dicas de sustentabilidade e a 'Você na Associação' com sugestões de associados”, afirma.

Para 2011, Carolina pretende trabalhar ainda mais com a questão ambiental. “Pretendo desenvolver outras ações relacionadas à sustentabilidade, como a campanha 'Salvar o planeta está em suas mãos' e o concurso dos copos descartáveis. São pequenas ações, mas se cada um fizer a sua parte, certamente contribuiremos para conter a degradação da natureza”, ressalta. ●

Fuja desse mico!

Para não terminar suas férias no consultório médico, fique atento à prevenção de doenças comuns no verão, como micoses e brotoejas

Verão é época de sol, calor e de curtir o merecido descanso na praia e no clube. Mas também costuma ser a estação das micoses, bicho geográfico, queimaduras, desidratação e outros problemas. Segundo levantamento da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, as consultas dermatológicas em ambulatórios estaduais aumentam cerca de 20% em janeiro e fevereiro, na comparação com os demais meses do ano.

O dermatologista do Hospital Beneficência Portuguesa de Santo André Valter Claudino explica que a exposição prolongada ao sol sem proteção adequada e o descuido de alguns cuidados com a higiene favorecem o aparecimento dessas doenças. “Não usar chinelo quando andar em lugares públicos, como vestiários e piscinas, abusar do sol, deixar a sunga secar no corpo. Todos esses são fatores que contribuem para o aparecimento dessas doenças”, afirma.

Entre os problemas mais comuns, o principal é a micose – responsável por metade dos atendimentos médicos nos ambulatórios do Estado no período pesquisado. Como no verão transpiramos muito e utilizamos com mais frequência praias e piscinas, a pele fica úmida por mais tempo e essa umidade favorece a proliferação de fungos, causadores do problema. “Além das micoses, também são comuns as manchas brancas e também as queimaduras com o sumo das frutas cítricas”, ressalta Claudino.

Para não terminar suas férias no

consultório médico, saiba quais são as doenças mais comuns nessa época e o que fazer para evitá-las.

Micose de praia ou pano branco

Apesar de ser conhecida como micose de praia, a *Pitiríase versicolor* não é transmitida no litoral ou em piscinas. O fungo causador da doença está presente na pele, mas só se manifesta em pessoas com baixa imunidade ou quando o fungo encontra condições adequadas para se desenvolver, como ambiente úmido e quente. Geralmente, aparecem manchas brancas, castanhas ou avermelhadas no rosto, pescoço e no couro cabeludo, que podem descolorir e que não se bronzeiam com a exposição ao sol.

A prevenção é feita com o uso de protetor solar adequado ao seu tipo de pele, que deve ser reaplicado após suor em excesso e banho de mar ou piscina. Usar roupas de cor clara e de algodão também ajuda. Quem já desenvolveu a doença deve procurar um dermatologista, que irá receitar medicamentos ou o uso de sabonetes, xampus, cremes ou sprays. Mesmo que os sintomas melhorem antes do fim do tratamento, é importante seguir as recomendações médicas rigorosamente para que a lesão não volte a aparecer.

Micose de virilha

A *Tinea cruris* é um tipo de micose que atinge a virilha, provocando lesões avermelhadas, descamativas e muita coceira. A doença pode ser causada por fungos do gênero dermatófitos ou pela levedura *Candida albicans* e é muito frequente no verão, quando as pessoas costumam ficar com maiô, bi-

quíni ou sunga úmidos por tempo prolongado – ambientes escuros, quentes e com umidade são ideais para a proliferação do fungo.

Para não ter que voltar mais cedo das férias de verão, evite deixar as roupas de banho secar no corpo e procure vestir-se com tecidos leves, como o algodão. Já o tratamento é feito com medicação oral ou tópica e o paciente deve isolar sua toalha de banho, secando a região afetada sem esfregar.

Frieira

Chamada de frieira ou pé-de-atleta, a *Tinea interdigital* causa descamação, pele esbranquiçada, fissuras e coceira entre os dedos. É mais comum nos pés, devido

ao uso de sapatos fechados e meias de tecido sintético (que retêm o calor e a umidade), mas também pode ocorrer nas mãos. Para evitar, seque bem a região entre os dedos depois do banho, use meias de algodão e prefira usar sandálias ou chinelos sempre que possível. O tratamento é feito com talcos e medicamentos.

Manchas brancas

Também bastante comum na estação mais quente do ano, a *Pitiríase alba* caracteriza-se por manchas brancas, geralmente no rosto, tronco e membros superiores, provocadas em peles desidratadas após a exposição ao sol. Não é uma micose – a doença tem origem desconhecida, sendo comum em pessoas com histórico de asma, rinite e bronquite. A prevenção acontece com alimentação balanceada, que inclui frutas, verduras e legumes, com hidratação da pele e com o uso de protetor solar.



Manchas com sumo de fruta

A fitofotomelanose são manchas de tom amarronzado causadas pelo sumo de algumas frutas em contato com o sol. Trata-se de uma manifestação alérgica muito comum no verão, quando as pessoas preparam bebidas com limão e outras frutas cítricas, deixam respingar o sumo na pele e se expõem ao sol. Nos casos mais graves, podem ocorrer bolhas, ardência e coceira.

Brotóejas

As brotóejas são bolinhas de água avermelhadas que causam muita coceira. "Elas aparecem quando ocorre a obstrução dos dutos de suor devido ao excesso de transpiração. Quando isso acontece, o suor não consegue atravessar a pele, causando um processo inflamatório", esclarece o dermatologista do Hospital Beneficência Portuguesa de Santo André. Comum em crianças, a doença caracteriza-se por erupções que aparecem no pescoço e no tronco.

Para evitar, não se exponha ao sol entre 10h e 16h (ou 11h e 17h no horário de verão), use filtro solar, roupas claras e de algodão, óculos escuros, boné ou chapéu e tome muito líquido. O tratamento é feito com medicação oral ou pomadas.



Câncer de pele

Segundo o Inca (Instituto Nacional do Câncer), o câncer de pele não melanoma é o mais incidente na população brasileira, com estimativa de 114 mil novos casos em 2010 – sendo 26.470 apenas no Estado de São Paulo.

Para não fazer parte das estatísticas, a prevenção é fundamental. "É importante usar protetor solar sempre. No dia a dia, aplique ao se levantar, depois por volta das 11h e às 16h, passando nas áreas expostas ao sol, como rosto, decote, orelha, braços e pernas. Mesmo quem não vai viajar deve se proteger: a própria luz do monitor do computador já é prejudicial", explica Valter Claudino.

De acordo com o dermatologista, as pessoas de pele e olhos claros possuem 25% de chance a mais de desen-

volver a doença, mas quem tem pele escura também deve se proteger. "Infelizmente no nosso país, as pessoas acham que ter pele bronzeada é sinal de status e, para isso, não usam filtro solar. Mas isso não é verdade: todos devem se proteger do sol com um protetor com FPS de, no mínimo, 15", esclarece.

A qualquer sinal de manchas ou pintas que mudam de cor ou de tamanho, que coçam e ardem ou feridas que não cicatrizam, procure um médico.

Bicho geográfico

A doença é causada pelo contato da pele com a larva migrans, parasita intestinal que vive nas fezes de cães e gatos. Infelizmente, muitas pessoas levam seus bichos de estimação à praia, que podem defecar na areia e torná-la um foco de contaminação. Os locais mais atingidos pelo bicho geográfico são os pés e as nádegas. No início, a lesão parece uma picada de inseto, que coça muito. Depois, o parasita começa a fazer um trajeto parecido com um mapa na pele, deixando uma linha avermelhada. O tratamento é feito com medicação oral ou tópica.

A melhor forma de evitar a doença é não andar descalço na praia e utilizar uma toalha ou canga para sentar-se na areia. Também vale a regra do bom senso: nunca leve animais à praia.

Insolação e Desidratação

A exposição prolongada ao sol e a transpiração excessiva podem provocar a desidratação, que é a falta de líquidos no organismo. Os sintomas são dores de cabeça, falta de ar, tontura, vômito e queda de pressão arterial.

Além disso, também pode ocorrer insolação: a pessoa fica desidratada e apresenta queimaduras. Segundo o médico da Beneficência Portuguesa de Santo André, elas podem ser até de segundo ou terceiro grau. "Para aliviar, você pode fazer compressas com chá de camomila gelado, mas dependendo do caso é necessário procurar um médico para ele receitar anti-inflamatórios



e até antibióticos", afirma Claudino.

Intoxicação alimentar

Cuidado ao comer em barracas de praia ou em locais em que você desconhece a procedência dos alimentos. Comidas mal conservadas podem esconder bactérias que não alteram o seu sabor, mas que podem provocar intoxicação alimentar. Entre os sintomas, estão diarreia, vômito, febre alta, mal estar e dores no corpo. Caso suspeite da doença, procure um médico.

Redobre o cuidado com as crianças

De acordo com o dermatologista, as crianças são mais vulneráveis às doenças de verão, como brotóejas, desidratação, viroses e intoxicações. Os pais devem ficar sempre atentos e, ao menor sinal desses problemas, encaminhar imediatamente os pequenos a um médico.

"Crianças devem utilizar sempre um filtro solar adequado para a sua idade e evitar sol nos horários impróprios. Os pais devem vestir seus filhos com roupas leves e mantê-los sempre bem hidratados", orienta Claudino. ●



Estância, HSM Imóveis e Ecco Contabilidade vencem 2º Campeonato Interno de Futsal Menores

O 2º Campeonato Interno de Futsal Menores terminou no dia 4 de dezembro. Na categoria Sub-9 (Fraldinha), a equipe campeã foi a Estância Alto da Serra e, em segundo

lugar, ficou o BL1 Turismo. No Sub-12 (Pré-mirim), a medalha de ouro foi para o HSM Imóveis e a de prata, para o Estância Alto da Serra.

Já na categoria Sub-15 (Mirim), a

primeira e a segunda colocações ficaram, respectivamente, com as equipes Ecco Contabilidade e BL1 Turismo. No total, 168 atletas, com idades entre seis e 15 anos, participaram da competição.

Sub - 9



Estância Alto da Serra

Campeão



BL1 Turismo

Vice - Campeão

Sub - 12



HSM Imóveis

Campeão



Estância Alto da Serra

Vice - Campeão

Sub - 15



ECCO Contabilidade

Campeão



BL1 Turismo

Vice - Campeão

Osmar e Dodô vencem Trancão

O Torneio Relâmpago de Tranca, realizado nos dias 14 e 16 de dezembro, contou com a participação de 12 duplas. Os vencedores foram Osmar e Dodô, seguidos pelas duplas Tuta e Xavier e Jaime e Francisco (Chicão). Em quarto lugar, ficaram Roberto e Wander. Em fevereiro, será realizado um novo torneio. Aguarde novidades!

Tênis realiza festa de confraternização

Os tenistas da Associação realizaram a festa de confraternização de fim de ano no dia 10 de dezembro. O churrasco aconteceu na Sede Náutica e contou com a presença de 44 pessoas.



Jogadores, familiares e amigos reúnem-se para despedir-se de 2010 com churrasco na Sede Náutica

Termina o 13º Campeonato Aberto de Futebol

A final do 13º Campeonato Aberto de Futebol foi realizada no dia 11 de dezembro. Na categoria Master, a medalha de ouro foi para a equipe Madrugada e a de prata, para o Sport Club Tradicional. No Veteraníssimo, o campeão e o vice foram o Sport Club Tradicional e o Caçula F.C.,

respectivamente.

No topo da tabela da categoria Veterano, ficou o C.A. Peñarol/ Caçula, seguido pelo Inter de Milão. Com ótimo aproveitamento, o time vice-campeão não perdeu nenhuma partida durante a competição, mas o C.A. Peñarol acabou levando a melhor nos pênaltis. Por

fim, o vencedor da Principal foi o Varzeanos F.C. e a segunda colocação ficou com a Diretoria/ Habib's, também invicta no campeonato até perder a final disputada nos pênaltis.

No total, o 13º Campeonato Aberto de Futebol recebeu a inscrição de 506 atletas, que marcaram um total de 369 gols. ●

Master



Madrugada

Campeão

Veteraníssimo



S.C. Tradicional

Campeão

Veterano



C.A. Peñarol/ Caçula

Campeão

Principal



Varzeanos

Campeão



S.C. Tradicional

Vice - Campeão



Caçula F.C.

Vice - Campeão



Inter de Milão

Vice - Campeão



Diretoria / Habib's

Vice - Campeão

Equipes da Associação ficam entre os 8 melhores no Campeonato Estadual de Futsal

As equipes Sub-9 e Sub-17 da Associação encerraram a sua participação no Campeonato Estadual de Futsal Menores – Série Ouro, organizado pela Federação Paulista de Futebol de Salão, entre os oito melhores times da competição.

Na terceira-fase (play-off), o Sub-9 perdeu o primeiro jogo, realizado no

dia 21 de novembro, por 5 a 0 e precisava ganhar a segunda partida (no dia 27) para conquistar uma vaga na semifinal. Entretanto, a equipe empatou em 1 a 1 com o S. E. Palmeiras.

Já o Sub-17 precisava ganhar tanto no tempo normal quanto na prorrogação do jogo realizado do dia 28 de novembro, já que no dia 20 a equipe

perdeu por 5 a 4 do C. São João. Contudo, os "meninos da Associação" foram derrotados por 4 a 3.

A Associação parabeniza o talento e o esforço dos jogadores e técnicos e agradece o apoio das empresas PDH Imóveis, MedPrime, Pietro Acrílico, Reply e Romão Multimarcas, que patrocinaram as equipes no campeonato. ●

MedPrime
Gestão Integrada
em Medicina Ocupacional

Pietro
Comércio de Acrílico

Romão
multimarcas

REPLY
ARTIGOS ESPORTIVOS

PHD
imóveis



Inscriva-se para o 6º Campeonato de Futebol 2011

Não perca as inscrições para o 6º Campeonato Interno de Futebol 2011 – Sorteio, que terminam no dia 7 de fevereiro.

A competição terá início em março. Faça a sua inscrição no site da Associação (www.associacaoclube.com.br).

Interessados em patrocinar as equipes devem procurar o Departamento de Esporte.

Confira as categorias:

Principal 17-33

(nascidos de 1994 a 1978)

Veterano 34-43

(nascidos de 1977 a 1968)

Veteraníssimo 44-50

(nascidos de 1967 a 1961)

Master 51+

(nascidos a partir de 1960).

Master Boys representa a Associação no Peru

O time de futebol Master Boys foi novamente representar a Associação fora do Brasil. Desta vez, o grupo de associados foi a Lima, capital do Peru, para quatro partidas na categoria Veteranos e conseguiu manter a invencibilidade internacionalmente.

Os dois primeiros jogos aconteceram no dia 29 de outubro contra o Círculo Sportivo Italiano, na casa do adversário. O time B do Master Boys empatou em 0 a 0 e o time A venceu por 1 a 0, com gol de Toninho Marino.

No dia seguinte, outras duas partidas foram realizadas no campo do Lima Cricket & Football Club. Os representantes da Associação empataram contra os donos da casa em

1 a 1, com gol marcado pelo Dado. Já no jogo contra a empresa Tai Loy, de Lima, o Master Boys venceu por 2 a 1,



Associados representam o clube no Peru

com gols de Luizinho da Receita e de Horácio.

Formado em 2008, o Master Boys ti-

nhá inicialmente 16 sócios, que foram jogar em Buenos Aires, na Argentina. No ano seguinte, a equipe aumentou

para 26 pessoas, que fizeram uma excursão a Santiago, no Chile. Neste ano, o grupo que viajou a Lima é composto por 31 associados. Para 2011, os preparativos para a viagem já começaram, pois existe o convite de jogar no Panamá.

Fizeram parte da delegação: Acemar, Alemão, Amaury, Arouca, Artur, Cartolinha, Dado, Finazzi, Foia, Giba, Gil, Horácio, Junior, Luis Fernando, Luisinho Barba, Luizinho da Receita, Luiz Roberto, Maciel, Mané, Marins,

Mario Quelhas, Mario Strufaldi, Patão, Peixe, Robertão, Segura, Sergião, Toninho e Alejandro – grande responsável pela viagem. ●

Associação sedia I Festival de Maratonas Aquáticas

A Sede Náutica da Associação sediou o I Festival de Maratonas Aquáticas no dia 5 de dezembro. A equipe do clube foi representada por 19 alunos do curso de Natação, que participaram das provas individuais de 300m por equipe em diferentes categorias e também de provas de revezamento 4x500m em categoria única.

Sob a coordenação dos pro-

fessores Fábio Juffenbruch e Siegmund Pickart, os nadadores da Associação conquistaram o primeiro lugar nas categorias feminino e masculino das provas de revezamento e também obtiveram excelentes resultados nas provas individuais. ●



Atletas do clube obtêm bons resultados no Festival



João Ricardo Villagra
Funcionário público,
associado há 28 anos

O que mais gosta na Associação?

Gosto de vir ao clube para encontrar os amigos e conversar. A Associação é um ambiente familiar e que oferece muita segurança. Também adoro a academia.

Qual sua sugestão para melhorar o clube?

Acho que o clube está ótimo.

Quais seus planos para 2011?

Aprendi a não fazer planos e viver um dia de cada vez.

O que espera para o país com a mudança de presidente?

Estou apreensivo e acho que as mudanças que estão por vir podem não ser tão boas.



Sueli de Lima Villagra
Dona de casa,
associada há 28 anos

O que mais gosta na Associação?

Adoro a Sede Náutica, onde fazemos churrascos e encontramos os amigos. Também gosto muito da academia e da sauna.

Qual sua sugestão para melhorar o clube?

Melhorar ainda mais a academia, adquirindo equipamentos novos.

Quais seus planos para 2011?

Gostaria muito de ganhar um neto. E espero ter muita saúde e dinheiro.

O que espera para o país com a mudança de presidente?

Não espero muita coisa, ainda estou insegura e com medo do que virá pela frente.



Andreia de Lima Nunes
Dona de casa,
associada há dois anos

O que mais gosta na Associação?

Gosto das piscinas e da academia. Também adorei a reforma do Parquinho, que frequento com a minha filha Beatriz.

Qual sua sugestão para melhorar o clube?

Não tenho do que reclamar. Tudo o que eu utilizo no clube está muito satisfatório.

Quais seus planos para 2011?

Minha família começará uma nova etapa este ano com a Lorena, nossa bebê de 20 dias. Então espero frequentar ainda mais a Associação.

O que espera para o país com a mudança de presidente?

Espero que a nova presidente faça ainda mais pelos funcionários públicos, já que meu marido é servidor estadual.



Elayne Motta Mora
Professora de balé,
associada há seis anos

O que mais gosta na Associação?

Adoro tomar sol, reunir as amigas e utilizar a piscina no verão. Mas aproveito o clube durante o ano todo, faça chuva ou faça sol. Também frequento bastante o Espaço Cultural.

Qual sua sugestão para melhorar o clube?

Colocaria uma tela de proteção na parte mais alta do toboágua. Devido à altura, fico apreensiva quando vejo muitas crianças lá em cima.

Quais seus planos para 2011?

O ano passado foi muito bacana, então espero que 2011 continue dessa forma. E desejo muita felicidade para mim e para a minha família.

O que espera para o país com a mudança de presidente?

Espero que cuidem da segurança e diminuam a violência que existe em nosso país.

Terceira Idade

Confira fotos dos eventos e passeios dos grupos

Viagem, amigo secreto e festas de aniversário e de confraternização de fim de ano marcaram o

término das atividades dos grupos da terceira idade em 2010. Em férias, os integrantes só retornam aos encontros

na primeira semana de fevereiro.

Para o ano que vem, muitas novidades estão por vir. Uma delas será a realização de bailes temáticos na última quinta-feira do mês, entre fevereiro e maio. Confira o cronograma desses eventos:



Integrantes do Nova Esperança comemoram aniversários com bolo decorado com flores e outras delícias no dia 6 de dezembro.



Aniversariantes do último trimestre de 2010 ganham festa dos demais colegas do Grupo Nova Vida, realizada no dia 1º de dezembro.

24 de fevereiro – Baile de Máscaras

31 de março – Baile de Aniversário (em comemoração ao mês de formação dos grupos e ao aniversário de 54 anos da Associação)

28 de abril – Baile de Outono

26 de maio – Baile Preto e Prata



No dia 7 do mês passado, os integrantes do Nova Era trocaram plantas e flores na festa de amigo secreto.



Grupos Nova Esperança e Nova Vida se uniram para festejar o fim do ano com um crepe no Salão Social do clube, que aconteceu no dia 8 de dezembro.



Já o grupo Alegria inovou ao comemorar o encerramento das atividades de 2010 com um "bate-volta" a Extrema (MG) no dia 9 do último mês.

Eunyce e Walter representam clube no Torneio Caras e Coroas do ABC

A assessora da Terceira Idade, Eunyce Pinto Pedroso, e Walter Lanni, integrantes do grupo Nova Vida, participaram do Torneio Caras e Coroas do ABC, promovido pela Prefeitura de São Bernardo do Campo no

último dia 26 de novembro.

Eunyce e Walter conquistaram a medalha de bronze na categoria dança, apresentando os ritmos tango e samba. Parabéns aos participantes! 🎉



Eunyce e Walter exibem medalha de bronze

Administração

Fique em dia com a Associação!

Conforme disposto no parágrafo único do artigo 8º do Estatuto desta Entidade, os associados funcionários públicos Estadual, Fe-

deral e de outras prefeituras devem apresentar até o dia 31 de janeiro de 2011 um documento comprobatório de vínculo no serviço público,

sob pena de novo enquadramento de categoria no quadro associativo. Agradecemos a sua colaboração! 🎉

Pratique esporte na Associação

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES

As informações poderão sofrer alterações sem prévio aviso Telefone: 3531-4370 - E-mail: esporte@associacaoclubes.com.br



Visite nosso site: www.associacaoclubes.com.br

PISCINAS

PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)

Segunda - 14 às 20h
Terça a sexta - 9 às 20h
Sábado e domingo - 8 às 18h

Horário para outono, inverno e primavera

Segunda - 14 às 18h
Terça a Domingo - 9 às 18h
(Temperatura mínima da água 20°C, para abertura da piscina).

PISCINAS AQUECIDAS

É obrigatório usar touca e tomar banho Antes de utilizar a piscina.

Natação sem supervisão é reservada uma raia a critério do professor.
Segunda - 11 às 20h30
Terça a sexta - 6 às 20h30
exceto terças e quintas das 9h às 10h e Sábado - 7h30 às 12h30

Para recreação
Segunda a sexta - 11 às 14h e 20h30 às 21h30
Sábado - 13 às 18h
Domingo - 8 às 18h

NATAÇÃO - Iniciação e Aperfeiçoamento

(sessões de 1 hora)
Manhã (acima de 05 anos)
Terça a sexta - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado - 7h30, 8h30, 9h30, 10h30 e 11h30
Tarde (acima de 05 anos)
Segunda a sexta - 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30
Noite (acima de 06 anos)
Segunda a sexta - 18h30 e 19h30
Noite (adulto)
Segunda a sexta - 20h30

NATAÇÃO - VIP (6x por semana)

(sessões de 1 hora)
Manhã
Terça e quinta - 6h, 7h, 8h e 10h
Quarta e sexta - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado - 7h30, 8h30, 9h30 e 11h30
Tarde
Segunda, terça e quinta - 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30
Quarta e sexta - 15h30, 16h30 e 17h30
Noite
Segunda a sexta - 18h30, 19h30 e 20h30

NATAÇÃO - BEBEZINHO

(sessões de 45 min.)
01 a 3½ anos (com acompanhante)
Segunda - 14h30
Sexta - 8h15

NATAÇÃO - BEBEZÃO

(sessões de 1 hora)
3½ a 05 anos
Quarta e sexta - 10h e 14h30
Sábado - 8h30 e 11h30

HIDROGINÁSTICA

(sessões de 1 hora)
Terça a sexta - 9h
Segunda a sexta - 14h30 e 17h30
Segunda a quinta - 19h30
Sábado - 10h30

P.I.D.

(PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)

TÊNIS

(sessões de 1 hora)
Quarta e sexta
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

BASQUETE

(sessões de 1 hora)
Terça e quinta
17h30 (11 a 14 anos)
18h30 (07 a 10 anos)

FUTSAL

(sessões de 1 hora)
Quarta e sexta
09h (09 a 12 anos)
10h (06 a 08 anos)
14h (06 a 08 anos)
15h (09 a 12 anos)
16h (13 a 15 anos)

VOLEI

(sessões de 1 hora)
Segunda e quarta - 18h30 (11 a 14 anos)

ESCOLAS DE ESPORTES

TÊNIS

(sessões de 1 hora)
Quarta e sexta
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

BASQUETE

(sessões de 1 hora)
Terça e quinta
17h30 (11 a 14 anos)
18h30 (07 a 10 anos)

FUTSAL

(sessões de 1 hora)
Quarta e sexta
9h (09 a 12 anos)
10h (06 a 08 anos)
14h (06 a 08 anos)
15h (09 a 12 anos)
16h (13 a 15 anos)

VOLEI

(sessões de 1 hora)
Segunda e quarta - 18h30 (11 a 14 anos)

TÊNIS ADULTO

Quarta e sexta - 7 às 9h
Grupos de até 03 alunos com duração de 30 min./aula

YOGA

(acima de 14 anos)
(sessões de 1 hora e 30 minutos)
Segunda e sexta - 7h30
Terça e quinta - 18h e 19h30
Quarta e sexta - 19h30

MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Segunda a sexta - 6 às 22h
Sábado - 8 às 14h
Domingo - 8 às 13h

Alongamento (sessões de 30 minutos)

Segunda - 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h
Terça e quinta - 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 15h30, 16h, 17h, 18h, 19h e 20h30
Quarta e sexta - 7h, 7h30, 8h30, 9h30, 15h30, 17h, 18h, 19h e 20h

Abdominal (sessões de 30 minutos)

Segunda - 8h, 9h, 15h30, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30
Terça e quinta - 9h, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30
Quarta e sexta - 9h, 17h30, 18h30 e 19h30

Abdominal/Glúteo

(sessões de 30 minutos)
Terça e quinta - 8h e 20h
Quarta e sexta - 8h

Glúteo (sessões de 30 minutos)

Segunda e quarta - 20h30

G.A.P. (Glúteo / Abdome / Perna)

(sessões de 30 minutos)
Quarta e sexta - 16h30

Step (sessões de 30 minutos)

Quarta e sexta - 16h

Step (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 18h30

Aero-Jump (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 17h30
Terça e quinta - 19h30
Sexta - 18h
Sábado - 11h

Jump-Local (sessões de 1 hora)

Segunda - 8h

Aero-local (sessões de 1 hora)

Terça e quinta - 8h

BodyCombat (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 19h30
Sexta - 19h
Sábado - 10h

BodyPump (sessões de 1 hora)

Terça e quinta - 18h30
Quarta e sexta - 8h

Mat Pilates (sessões de 1 hora)

Segunda - 8h e 20h30
Terça e quinta - 17h30
Quarta - 7h e 20h30
Sexta - 9h

TAI-CHI-CHUAN

LIAN KONG

(acima de 14 anos)
Segunda e quarta - 10 às 11h30

CAPOEIRA

(acima de 07 anos)
Segunda e quarta - 18 às 19h

VOLEIBOL TREINAMENTO

Feminino Adulto
Segunda e quarta - 19h30 às 22h

VOLEIBOL ADAPTADO

Terceira Idade
Terça e quinta - 8h30 às 10h

RACHÕES

BASQUETE

Segunda - 19h30

FUTSAL

Terça - 19h30

VOLEI

Quinta - 19h30

SNOOKER OFICIAL

(acima de 14 anos)
Segunda a sexta - 14 às 22h
Sábado, domingo e feriados - 10 às 18h

SAUNA

Masculina

Segunda, quarta e sexta - 14 às 22h
Sábado - 15 às 22h
Domingo - 9 às 14h

Feminina

Terça e quinta - 14 às 22h
Sábado - 9 às 14h

CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Nova Petrópolis

Segunda a sexta - 5h30 às 22h
Sábado - 5h30 às 20h
Domingo e feriado - 5h30 às 18h
Fone: 4123-3050

CAMPO DE SOCIETY

Sede Náutica

Reservas na Sede Náutica com 02 dias de antecedência.
Fone: 4101-9101

HIDROTERAPIA

Terça e quinta - 7h30 às 20h

FISIOTERAPIA / STUDIO PILATES

Segunda a sexta - 7h30 às 21h

NUTRICIONISTA

Nathália Todesco Fiori

Quarta - (manhã e noite)

Fone: 7306-0186

QUIROPRAIXISTA

José Carlos Costa

Segunda e sexta - 8 às 13h
Fone: 4238-5165 / 7747-4958

EXAME MÉDICO

Segunda a Sexta
14h às 21h

Terça e Quinta
9h às 12h

Sábado, Domingo e feriado
9h às 18h

O exame médico somente é feito em traje de banho

**MONTAPLAN
CALHAS**

MONTAPLAN CALHAS

Rua Afonsina 244 - Rudge Ramos - S.B.C

FABRICAMOS E INSTALAMOS

CALHAS RUFOS COIFAS

CHAMINÉS CONDUTORES



FORRO DE PVC DIRETO DO FABRICANTE

www.montaplan.com.br | calhas@montaplan.com.br

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

SÃO BERNARDO :

DIADEMA :

4367-5600

4044-6014



Condutor "Redondo"



Condutor "Retangular"



Calha "Água Furtada"



Calha Platibanda
"Comum"



Calha Moldura
"Comum"



Calha Platibanda
"Quadrada"



Calha Moldura
"Moderna"



Rufo Int



Calha Platibanda
"Tipo V"