

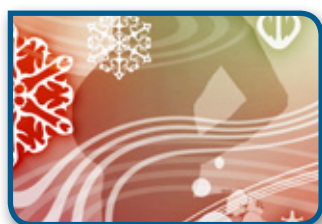
Revista
Associação
clube

Ano XX - Edição 264 - Maio 2011

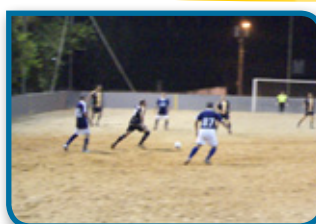
www.associacaoclube.com.br



GESTÃO
2009-2011



Dia das Mães:
grávidas devem praticar
atividades físicas



Começa 1º Campeonato
de Futebol de 7 - Society

Anunciar
na Revista da Associação
é um bom negócio!



Procure o Departamento de Comunicação
no telefone: **(11) 3531-4359**

MANIPULE
Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

Desde 1986

SINAMM
SISTEMA NACIONAL DE APERFEIÇOAMENTO
E HABILITAMENTO TECNOLÓGICO

SÃO BERNARDO DO CAMPO
Rua Marechal Deodoro, 1250 Centro
(11) 4123 1058/4330 3135

Av. Lucas Nogueira Garcia, 369 Jardim do Mar
(11) 4330 1789/4332 3333

DIADÉMA
Av. Aldo, 276 Jardim Conceição
4099 1042

SANTO ANDRÉ
Av. Higienópolis, 11 Jd. Bela Vista
4992 8370/4226 5688

E-mail: sam.manipule@terra.com.br
E-mail: farmaciamanipule@terra.com.br

C.L.S.

MARMORARIA

Ardósia - Miracema - Mármore e Granito

Pias, Mesas, Escadas, Colunas, Pisos, Fachada,
Soleiras - Fazemos Colocações

Fone/Fax: 4356-2643 / 4109-8279

Av. Capitão Casa, 939 - Parque Espacial - S.B. do Campo - SP

VOCÊ TEM DORES NAS COSTAS?



Sabe aquela dor nas costas? Aquele mau jeito ao levantar da cama? Aquele torcicolo que incomoda há dias? São pequenos problemas que restringem seus movimentos, limitam suas ações e dificultam o seu trabalho e lazer.

A quiropraxia vai atuar nas articulações que fazem esses problemas lhe afetarem. Ela devolve os movimentos e libera as articulações através de ajustes articulares feitos com as mãos, sem uso de medicação ou procedimentos invasivos ao organismo.

O objetivo da quiropraxia é reconduzir a estrutura da coluna a um alinhamento dos ossos sobre os nervos para que o sistema nervoso funcione perfeitamente. Com esse alívio das tensões, alcança-se o bem estar, frequentemente prejudicado por posturas erradas, esforços inadequados, estresse físico e mental e pequenos acidentes do dia a dia.

Pessoas de qualquer idade podem se beneficiar dos tratamentos quiropráticos. Há procedimentos para crianças, idosos, magros, obesos, atletas, sedentários etc.

A Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo do Campo dispõe de um profissional de quiropraxia, que atende de segunda e sexta-feira, das 8h às 13h, no Departamento de Esporte.

Mais informações pelos telefones (11) 4238-5165 / 3531-4370 / 8504-6020

Quiropraxista José Carlos Costa - ANQ 00600

www.quiropraxiasp.com.br



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: Alaor Almeida Godoi
Assessor de Comunicação: Nicivaldo Costa de Oliveira Araujo
Assessor de Informática: Ricardo José Munis Reche
Assessor de Patrimônio: Luis Fernando Reis
Assessor de Sauna Masculina: Luis Carlos Muraro
Assessora de Sauna Feminina: Sueli 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 Umamura, 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, Liliana Bisi Jucewicz, 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: 264 - Maio de 2011

Tiragem: 8.000 exemplares

Distribuição Gratuita

Impressão:

intergraf
soluções gráficas

Fale conosco

Sua opinião é muito importante para aprimorarmos a revista.

Mande sugestões, elogios e críticas para:

(11) 3531.4359

✉ comunicacao@associacaooclube.com.br

Índice

04 Social



Associação comemora 54 anos com festa para autoridades

05 Bastidores Especial



Confira entrevista especial com o presidente do clube e mural de fotos dos Conselhos Fiscal e Superior

08 Capa



Retrospectiva 2009 - 2011: obras, eventos e campeonatos que marcaram a última gestão

16 Esporte



Mais de 100 associados acima de 44 anos participam do 1º Campeonato de Futebol de 7 - Society

17 Administração



Eleição para renovar membros dos Conselhos acontece dia 27 de maio. Confira o regimento

13 Especial Dia das Mães



Atividade física durante a gestação diminui dor nas costas, reduz inchaço e traz outros benefícios

Editorial

Dois anos de muitas realizações!

A Revista Associação Clube que você tem em mãos é uma edição especial. A gestão do biênio 2009-2011 termina este mês e nada mais justo do que relembrar aos nossos associados todas as ações realizadas nos últimos dois anos. Para tanto, foi necessário acrescentar quatro páginas ao nosso informativo, pois as 16 habituais seriam insuficientes para resumirmos todas as realizações, como reformas, obras, manutenções, eventos, festas, campeonatos e muito mais.

Tirar projetos do papel e colocá-los em prática não é uma tarefa simples – principalmente em um clube tão tradicional, que completou 54 anos recentemente e que é considerado um dos melhores do Grande ABC. A responsabilidade é grande! Por isso, gostaríamos de agradecer a todos que colaboraram para tornar a Associação um espaço de convivência, lazer, cultura e esportes cada vez melhor. Obrigado a todos os diretores, conselheiros, funcionários, fornecedores, parceiros, patrocinadores e, em especial, a todos os associados. As melhorias foram feitas pensando em vocês! Obrigado mais uma vez por permitir nossa passagem por essa história!

Além da retrospectiva, você confere nesta edição a cobertura da festa de aniversário de 54 anos do clube, realizada no dia 2 de abril. Cerca de 200 pessoas, entre autoridades do município de São Bernardo, membros da Diretoria e ex-presidentes do clube, prestigiaram o evento.

O Dia das Mães está chegando e, para homenageá-las, fizemos uma matéria especial sobre atividade física durante a gravidez. Saiba quais são os benefícios, os cuidados e os exercícios indicados para a gestante nesse período.

Não perca ainda nossas animadas Sextas Musicais, confira as novidades dos campeonatos esportivos e acompanhe a programação dos nossos grupos da terceira idade. Aproveite a leitura!

Um grande abraço,

Carlos Alberto Lazzuri
Presidente da Diretoria



Errata

Diferente do informado na edição de abril da Revista Associação Clube, o valor do passeio de trem a Jundiá e Louveira é de R\$ 20,00 (valor do ônibus) para crianças de 3 anos e de R\$ 90,00 para crianças de 4 a 10 anos. O passeio foi adiado para 4 de junho devido à ausência de vagas no dia 21 de maio.

Associação completa 54 anos com festa para autoridades

Cerca de 200 convidados estiveram no Salão Social da Associação no dia 2 de abril para comemorar o aniversário de 54 anos da entidade. Entre os presentes, estavam secretários de diversas pastas de São Bernardo; os vereadores Hiroyuki Mina-

mi, Sérgio Demarchi, Tunico Vieira, entre outros; e, representando o prefeito Luiz Marinho, o secretário de governo da administração, Maurício Soares.

Além de autoridades, compareceram à festa ex-presidentes do clube, membros da Diretoria e dos Conselhos da atual gestão (biênio 2009-2011) e ainda integrantes de outras agremiações do Grande ABC.

O evento, organizado pela Diretoria Social do clube, Maria Bethânia Santos Vieira, contou com cerimonial, realizado por Renata Aranha, e coquetel. O salão foi decorado com flores e painéis com fotos dos ex-presidentes da Associação. Além de curtir o show do cantor e tecladista Marcelo Perez, os convidados assistiram a um vídeo institucional, que resumiu em fotos os principais acontecimentos, festas, re-



Sandro Sinésio (vice-presidente), Bethânia e Carlos Lazzuri

formas, obras e eventos que marcaram os 54 anos da entidade.

“A festa foi um sucesso, quase 200 convidados prestigiaram o evento. Acredito que conseguimos transmitir às pessoas a importância de um clube que surgiu há mais de meio século e que evoluiu junto com a cidade de São Bernardo”, avaliou Bethânia.



Cerca de 200 pessoas compareceram ao evento

Sextas Musicais

Veja a programação

06/05 **Cláudio & Eduardo**
(Flash Back e Sertanejo)

13/05 **Marcinho do Cavaco**
(Samba)

20/05 **Dixie Dog**
(Pop Rock romântico)

27/05 **Rosa Moura**
(Samba de Raiz e Chorinho)

MAIO

Terceira Idade

Nova Esperança

Segundas-feiras, das 14h às 16h

- 02/05** – Comemoração do Dia das Mães
- 09/05** – Reunião
- 16/05** – Palestra com o advogado Eduardo Kubota sobre o Estatuto do Idoso e convênios médicos
- 23/05** – Ida à fábrica da Schincariol, em Itu
- 30/05** – Bingo

Atividades extras dos núcleos

20/05 – Encontro de Corais, às 14h, no Salão Social

Nova Era

Terças-feiras, das 14h às 16h

- 03/05** – Comemoração do Dia das Mães
- 10/05** – Atividade com a musicoterapeuta Rita de Cássia Bianchi
- 17/05** – Atividade com Marisa Gasperini
- 24/05** – Reunião
- 31/05** – Bingo

Programação Maio

Nova Vida

Quartas-feiras, das 14h às 16h

- 04/05** – Comemoração do Dia das Mães
- 11/05** – Reunião
- 18/05** – Bate-volta ao Sesc Bertiooga
- 25/05** – Bingo

Alegria

Quintas-feiras, das 14h às 16h

- 05/05** – Comemoração do Dia das Mães
- 12/05** – Projeto “Entre na Roda” com Leonildes Cunha
- 19/05** – Bate-volta ao Solar das Andorinhas, em Campinas
- 26/05** – Bingo

Não perca o Baile Preto e Prata

26 de maio, das 19h às 24h

Salão Social da Associação com a Banda Philadelphia - Preços: R\$ 10,00 convite e R\$ 10,00 mesa - Traje esporte fino

Informações e reservas de mesa com Nega (tel: 4330-4083)

Entrevista com Carlos Alberto Lazzuri, presidente da Associação

Na edição especial da seção Bastidores deste mês, nosso entrevistado é o presidente da Diretoria da Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo, Carlos Alberto Lazzuri. Carlão, apelido pelo qual é conhecido, assumiu a administração em junho de 2009 e agora se prepara para auxiliar o grupo “Reação” nas eleições para o biênio 2011-2013.

Funcionário público de São Bernardo do Campo há 37 anos, Carlão trabalha no Departamento do Tesouro da Secretaria de Finanças do município. É sócio do clube desde 1963 e, há mais de 20 anos, mantém-se como membro da administração da entidade – revezando entre os conselhos Fiscal e Superior.

Na entrevista, ele fala sobre os dois anos como presidente do clube e enfatiza o aprendizado que adquiriu nesse período. Confira:

Revista Associação Clube: Foram dois anos como presidente da Associação. Que balanço faz desse período?

Carlos Alberto Lazzuri: Esses dois anos foram de aprendizado e houve erros e acertos como em qualquer gestão. Como sou de formação técnica, a parte administrativa foi fácil e não tivemos erros. Na parte política foi um pouco mais difícil, mas, com a ajuda do meu grupo, acho que conseguimos caminhar e encontrar o rumo certo.

RAC.: Quais foram os investimentos realizados? Pode destacar os mais importantes?

CAL.: Tivemos que realizar várias obras, como reformas em geral e obras de acessibilidade. Remodelar a estrutura de atendimento ao associado, desde a troca de funcionários à reestruturação de espaço físico. Fizemos investimentos pesados em informatização e estruturas, como cabeamento geral do clube, aquisição de novos equipamentos e até novos programas para aprimorar e melhorar nossas informações. Não firmamos um foco específico, tentamos investir em todas as áreas e sedes.

RAC.: Qual foi a marca do seu mandato?

CAL.: Não há marca ou slogan para o meu mandato. Faço parte de um grupo, o “Reação”, que vem atuando nos últimos oito anos na presidência. E este grupo tem um único objetivo, que é proporcionar o bem-estar ao associado.

RAC.: Quais foram as principais dificuldades?

CAL.: Foram as dificuldades de todo aprendiz: o novo, a grande dimensão dos problemas e, principalmente, as relações interpessoais.



Carlão em reunião do Conselho Superior

RAC.: Acha que cumpriu todos os objetivos? Se não, o que gostaria de implementar?

RAC.: O período de dois anos para administrar é muito curto, você demora de três a quatro meses apenas para situar-se de tudo. Portanto, temos que ser bem dinâmicos para dar conta do prometido. Tivemos que intervir em outros pontos que não estavam no programado, mas acho que 90% da meta foi cumprida a contento.

RAC.: O que aprendeu nesse período como presidente?

CAL.: Aprendi muito. Você passa a conhecer um grande número de pessoas, mais do que você estava acostumado. Contudo, 80% dessas pessoas se aproximam de você para obter algum proveito ou bem-estar e só o restante vem para te ajudar. Dessas pessoas, destaco os funcionários, que são aqueles que fazem o clube funcionar, e alguns abnegados, que realmente se importam com o clube e com você.

RAC.: Que mensagem gostaria de deixar para todos que acompanharam seu trabalho?

CAL.: Gostaria de dizer que foi uma honra e um privilégio fazer parte de um grupo que me levou a estar presidente no período de 2009 a 2011. ●



Família Lazzuri durante o Baile Havaino 2011

Diretoria



Presidente
Carlos Alberto Lazzuri



Vice-Presidente
Sandro Ordonho Sinésio

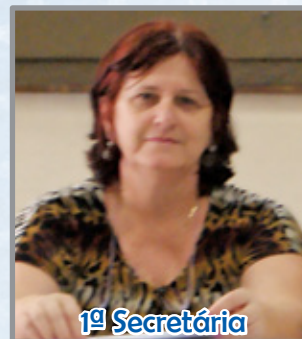
Conselho Superior



Presidente
Marcos Galante Vial



Vice-Presidente
Gilberto Donadelli



1ª Secretária
Neusa Iversen



2º Secretário
Cláudio Rossi

Membros



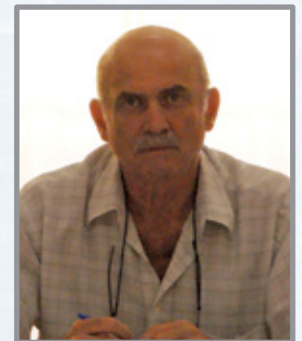
Arthur Casari Neto



Carlos Henrique Souza Dias



Carlos José Ribeiro



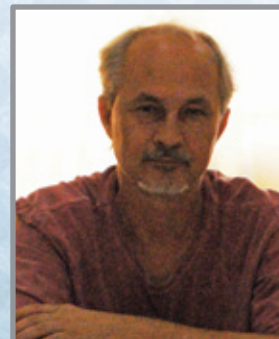
Carlos Roberto Contim



Daniel Serafim Bueno



Gilberto Aparecido Ginez



Gonçalo Pavanello



José Roberto Matz



Lázaro Roberto Leão



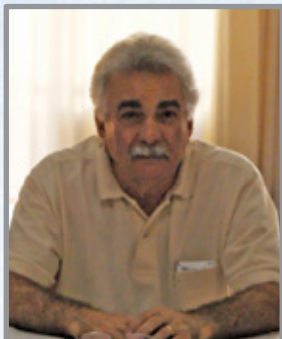
Milton Luiz Caldeira



Regina Prado Abreu



Roberto Gonçalves



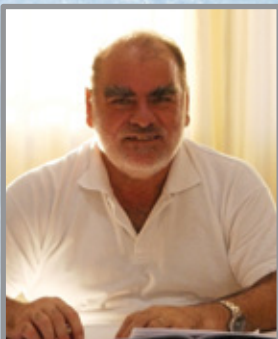
Ronaldo Rocha



Sergio Issa Del Nero



Vasco Barbosa Horta Jr.



Vittório Stocco



Wilson Lunardi

Conselho Fiscal



Presidente

Edson Moreira de Castro



Vice-Presidente

Milton Versolato



1º 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

Associação em constante evolução

Prioridade da atual gestão foi realizar reformas e manutenções e manter a qualidade de campeonatos e eventos

A gestão 2009-2011 destacou-se ao realizar inúmeras melhorias nas três sedes da Associação (Urbana, Náutica e Campo Nova Petrópolis) em apenas dois anos. Reformas como a do Espaço Cultural, do Parquinho, dos vestiários do Complexo Aquático, dos banheiros do Ginásio

Lauro Gomes, entre tantas outras, ficarão marcadas na história do clube e na memória dos que acompanham a constante evolução da Associação.

A atual administração, que termina neste mês, também será lembrada por incentivar competições esportivas e por manter elevado o padrão dos tra-

dicionais eventos sociais, como Festa Junina, Noite Italiana, Festa das Crianças, Baile Havaiano, entre outros.

Relembre quais foram as principais obras, reformas, manutenções, aquisições de equipamentos, campeonatos, festas e eventos realizados nos últimos dois anos:

Sede Urbana

Espaço cultural

O Espaço Cultural estava com problemas na infraestrutura, que poderiam colocar em risco a segurança dos associados. Devido à inclinação no teto, as folhas que caíam no telhado entupiam os dutos por onde corre a água da chuva. Havia infiltrações e rachaduras e a estrutura de madeira que sustentava o teto estava apodrecida.

O local, então, passou por reforma geral. Entre as melhorias realizadas, estão: elevação do pé direito para melhorar a ventilação; eliminação das calhas internas para evitar vazamentos; troca da caixa d'água, do piso, do forro, dos vidros e de todo o telhado; e substituição da fiação elétrica.

Além disso, a estrutura de madeira que sustentava o teto foi trocada por uma de ferro e a inclinação do telha-



do precisou ser alterada para não haver mais o problema do acúmulo de folhas.

O Espaço Cultural ganhou ainda uma sala de vídeo, com rampa de acesso para portadores de deficiência física. O prédio foi inteiramente pinta-

do – a parte interna, com grafiato. Uma outra novidade que promete agradar os frequentadores do local será a contratação de estagiários de pedagogia, que irão desenvolver e coordenar atividades educativas com as crianças. O local será reaberto em breve!

Parquinho

Após passar por reforma, o Parquinho foi reinaugurado em outubro de 2010, no dia da Festa das Crianças. Atendendo à solicitação dos pais (após pesquisa realizada no site da Associação), o piso de areia foi substituído por tapete emborrachado feito com pneu reciclado. Esse material é mais higiênico e seguro, pois consegue absorver parte do impacto em caso de queda.

Além da troca do piso, foram adquiridos novos brinquedos de plástico e os de madeira foram reformados. No fundo do Parquinho, um espaço que antes não tinha função, foi instalado um banco para que os pais tenham



mais conforto ao acompanhar as brincadeiras de seus filhos.

Na reforma, a segurança dos pequenos foi prioridade: espaguetes de

natação foram colocados em todas as quinas do espaço para evitar acidentes. Os pais, e principalmente as crianças, aprovaram as novidades!

Complexo Aquático

Duas grandes reformas foram realizadas no Complexo Aquático durante a última gestão. No final de 2009, a reestruturação aconteceu nos vestiários masculino e feminino das piscinas frias. Os espaços tiveram o piso substituído por porcelanato antiderrapante, as paredes pintadas em epóxi e, as da sala de banho, revestidas com azulejos pastilhados.

As antigas sacolas foram substituídas por armários com chave para garantir a segurança dos associados. Foram instalados novos bancos e pias em granito, luminárias com lâmpadas fluorescentes e espelhos individuais. Além disso, a fiação foi trocada e as torneiras e os vasos sanitários foram substituídos por modelos mais econômicos e ecologicamente corretos.

As melhorias estenderam-se também por todo o Complexo. Uma catraca eletrônica unificada foi instalada para que o acesso às piscinas frias fosse agilizado, 20 espreguiçadeiras e 20 guarda-sóis foram adquiridos e uma cobertura de policarbonato foi colocada na portaria dos vestiários.

No fim de 2010, foi a vez dos vestiários masculino e feminino das piscinas aquecidas. Também foram trocados o



piso, as pias, os azulejos, os espelhos e os armários. O espaço foi dividido entre área de banho e área de troca e cinco novos bancos de PVC foram instalados. Os banheiros foram reprojeto para ampliar o espaço e facilitar a circulação dos associados. O número de sanitários aumentou de dois para três e todas as portas de madeira foram substituídas por outras de alumínio, para facilitar a higienização. A rede de água foi substituída por um novo sistema, com canos próprios para água aquecida.

Além disso, o espaço ganhou nova pintura, nova fiação elétrica (com ampliação da quantidade de pontos de ener-



gia), nova iluminação e dutos de ventilação para melhorar a passagem de ar. Os vestiários das piscinas aquecidas foram reabertos em março deste ano.

Estacionamento

O estacionamento dos associados também passou por melhorias. Uma parte do piso foi recapeada porque apresentava muitos buracos e rachaduras devido à intensa movimentação de veículos. Para garantir a segurança dos associados, o espaço ganhou uma lombada para reduzir a velocidade dos carros que entram no local, evitando, assim, possíveis acidentes.



Iluminação

A fachada da Sede Urbana e o estacionamento da Diretoria ganharam nova iluminação em outubro de 2009. Foram instalados cinco refletores com fotocélula e lâmpadas de mercúrio de 500 Watts, priorizando a segurança.



Acessibilidade

Diversas modificações foram feitas nos espaços do clube para tornar o local acessível e mais seguro a idosos e portadores de necessidades especiais. Entre elas, está a instalação de mais um corrimão na rampa de acesso ao American Bar.



Sauna

A sauna do clube, considerada uma das melhores e mais completas da região, passou por duas manutenções no período. No fim de 2009, foram instalados mictório duplo conjugado a um lavatório no sanitário, tubulação para o bebedouro e máquina de vaporização. As paredes e o piso receberam pintura em epóxi. Na sauna seca, o madeiramento foi pintado com verniz especial e foi instalada uma tubulação de jato d'água para a limpeza dos bancos.

Na última manutenção, feita no final de 2010, foram colocados piso frio antiderrapante na área de banho e no corredor entre a piscina e as duas saunas (seca e a vapor) e porta com isolamento acústico entre a sala de descanso e a sala de TV. Foram adquiridos três



aquecedores novos e o reservatório de água quente, muito antigo e com capacidade para 1.500 litros, foi substituído por outro de 3.000 litros – mais moderno e que permite a realização

de manutenção interna. As válvulas de pressão da sauna seca foram trocadas para reduzir o gasto de água, a ducha circular passou por reparos e todo o espaço ganhou nova pintura.

Sala de jogos



As mesas de sinuca da Sala de Jogos passaram por reforma geral em abril do ano passado. O revestimento das mesas foi trocado e todas as cestas das caçapas foram substituídas para se adequarem ao padrão internacional.

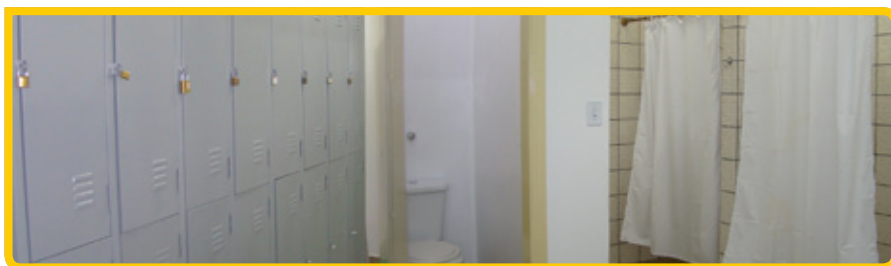
Barracão

As divisórias retiradas da Presidência e da Secretaria foram reaproveitadas no Barracão. Com a separação dos ambientes (lavanderia, marcenaria, pintura, hidráulica e serralheria), o espaço ficou mais organizado e funcional.

No Barracão, também foi realizada uma reforma nos vestiários feminino e masculino. A cerâmica foi substituída

por um piso antiderrapante, as paredes ganharam pintura em epóxi e os boxes foram revestidos por azulejos pastilhados.

Além disso, foram instalados armários com cadeado, vasos sanitários e torneiras com certificação ambiental e cortinas nos boxes do vestiário feminino. A fiação do espaço também foi trocada.



Cobertura da arquibancada do Complexo de Tênis

A arquibancada do Complexo de Tênis vai ganhar nova cobertura. A antiga, de zetaflex, estava enferrujada e com a estrutura comprometida. Para resolver o problema, a estrutura precisou ser refeita e está sendo instalada uma nova cobertura, de policarbonato. O mesmo material será utilizado para substituir a tela de alambrado na parte superior da arquibancada, para evitar que as pessoas se molhem em dias de chuva. O local receberá ainda pintura e nova iluminação.



Secretaria



A Secretaria principal também foi reformada e ganhou um visual mais moderno. O antigo balcão deu lugar a novos móveis, que permitem contato direto com o associado.

Academia



Em dezembro do ano passado, os equipamentos da Academia de Musculação ganharam novos estofamentos, que trouxeram mais conforto e segurança para os usuários realizarem

os exercícios. As paredes e o teto foram pintados e o espaço ganhou novos aparelhos, construídos pela equipe de funcionários da Associação.

Ao longo de 2010, a Associação

fez ainda uma série de investimentos na Academia. Equipamentos antigos e colchonetes foram substituídos e o clube adquiriu novos dumbbells, suportes, anilhas, manoplas e presilhas.

Cabine primária



A Cabine Primária, equipamento que recebe toda a energia que entra na Sede Urbana, passou por manutenção no último mês de outubro. A distribuição era antiga e, se a energia do clube acabasse, a chave não era desligada automaticamente.

Para garantir mais segurança, a fiação foi trocada e o transformador de emergência passou por uma revisão. Além disso, a Cabine foi reformada e um sistema automatizado foi instalado em sua parte externa – caso falte energia, um funcionário poderá acionar a chave sem que haja qualquer perigo de receber choques elétricos.

Informatização

A infraestrutura de rede da Associação foi modernizada, com a troca de fiação externa por cabos de fibra ótica. Com isso, o atendimento ao associado passou a ser mais rápido e efetivo, já que a fibra ótica tem a capacidade de transmitir um volume maior de informações.

Além disso, foram realizadas uma série de melhorias relacionadas à tecnologia e à informatização do clube: instalação de internet wireless (sem fio) no Espaço João de Lima; digitalização de documentos, livros e atas (mais de 130 mil páginas já foram digitalizadas); compra de dois servidores Dell; aquisição de Storage (equipamento de armazenamento de dados) e implantação de outsourcing de impressão (terceirização do gerenciamento de impressão), de sistema de backup e do sistema de gestão empresarial TOTVS.

Para atender à Portaria 1.510/09, do Ministério do Trabalho e Emprego, foram adquiridos três relógios de ponto com emissão de comprovante, de forma que o funcionário possa controlar seus horários de entrada e saída.

Foi instalado um sistema de monitoramento da Porto Seguro, com câ-

meras e alarmes, na Administração, na Secretaria Principal, no Ginásio Lauro Gomes e do corredor do Restaurante do Mané até o Barracão e o Boulevard. Atualmente, a instalação desse sistema está sendo ampliada para o Complexo de Tênis, corredor do Ginásio Manoel Guarini e Secretaria. Já no Estacionamento, as câmeras antigas serão substituídas por equipamentos mais modernos e com imagens de alta resolução.



Ginásio Lauro Gomes

Os banheiros do Ginásio Lauro Gomes foram totalmente reformados. A instalação de vasos sanitários com caixas acopladas, torneiras automáticas e lâmpadas com sensor de presença demonstraram a preocupação do clube com a sustentabilidade ambiental. Foram colocadas pias de granito e, no sanitário masculino, seis novos mictórios.



Para garantir a acessibilidade, foi construída uma cabine adaptada para cadeirantes e pessoas com mobilidade reduzida. O espaço ganhou ainda nova pintura em epóxi, o piso foi substituído por porcelanato antiderrapante e foram instaladas portas em alumínio anodizado.

Além da reestruturação dos banheiros, foi aberta uma porta no salão acima das arquibancadas para que o local possa ser utilizado como lanchonete em dias de jogo com maior movimento.

Atualmente, o Ginásio passa por nova reforma. O piso foi raspado e recebeu vedação e impermeabilização.

Será feita uma nova pintura e demarcações das faixas da quadra, de acordo com os novos regulamentos da CBB (Confederação Brasileira de Basquetebol), CBV (Confederação Brasileira de Voleibol) e da Federação Paulista de Futsal. A parte interna do prédio e o gradil serão pintados e as telas do alambrado serão substituídas.



Além disso, o telhado da Presidência e da Administração passou por manutenção para eliminar vazamentos e goteiras. Foram colocados novos rufos e as telhas de amianto foram substituídas por outras de material metálico zincado.

Presidência e Conjunto Administrativo



A Presidência foi reformada e as salas ficaram mais espaçosas. As portas e os batentes foram trocados, assim como a mobília. As paredes receberam

nova pintura e o antigo piso foi substituído por carpete de madeira.

No Conjunto Administrativo, a mudança foi radical. Os funcionários saíram de uma pequena sala e passaram a ocupar o salão que antes era utilizado para eventos do Depec. Divisórias foram instaladas para separar os diferentes setores e tornar o

espaço melhor aproveitado.

espaço melhor aproveitado.



Comunicação

O site da Associação transformou-se em portal em março do ano passado. Além de ganhar novo layout e novos recursos, como consulta sobre a validade do exame médico e pesquisas de satisfação, ele ficou mais moderno, interativo e dinâmico. Com isso, a média de acessos passou de 1.200 para 7.000 visitas mensais (com recorde de 10.000 visitas em um único mês).

A Revista Associação Clube também passou por reestruturação. A partir da edição 257 (outubro de 2010), as páginas tiveram o projeto gráfico apri-

morado e ganharam identidade visual própria.

Além disso, a publicação diversificou seu conteúdo e passou a oferecer, além das notícias internas, matérias mais elaboradas, com entrevistas de especialistas em diversas áreas. Novas seções foram criadas, como "Bastidores" (entrevistas com funcionários e integrantes da Diretoria e dos Conselhos), "Meio Ambiente" (informações e dicas sobre sustentabilidade) e "Você na Associação" (opinião dos associados).



Sede Náutica



Quem frequenta a Sede Náutica já percebeu o quanto o espaço está cada dia mais bonito e bem conservado. Dois fornos à lenha foram construídos nos quiosques, que também ganharam seis novas churrasqueiras de empresas parceiras da Associação.

A Sede situada às margens da Represa Billings recebeu postes de ilumina-

ção baixa, um novo quiosque para o pedalinho e 12 bancos de ardósia – mais resistentes que os antigos, em madeira e com estrutura de ferro.

O campo de futebol society também passou por manutenção para solucionar problemas de drenagem. Os muros foram pintados e foi instalado um novo portão, com grades

reforçadas.

Em abril, os funcionários do clube iniciaram a construção de banheiros masculino e feminino para o Casarão, que serão utilizados quando o local for alugado para festas e eventos. Com banheiro exclusivo, os convidados não precisarão mais percorrer o clube à procura de sanitários.



Sede Campo Nova Petrópolis

Uma série de melhorias foram realizadas na Sede Campo Nova Petrópolis. O gramado foi replantado e adubado e todo o local foi pintado. Nos vestiários, pias e chuveiros foram trocados e o piso dos boxes ganhou novos borrachões. As torneiras foram substituídas

por modelos certificados ecologicamente. Também foi realizada a impermeabilização da laje para evitar vazamentos.



Social



Baile Havaiano

Além de melhorias em todos os setores do clube para associados e funcionários, a gestão atual marcou o retorno do Baile Havaiano, cuja última edição havia sido realizada em 2004. No ano passado, mais de 800 pessoas compareceram à Sede Náutica para curtir a tradicional festa da Associação, animada pela banda Leyboll e regada a frutas tropicais e água de côco. O grande sucesso foi repetido na festa deste ano.

Outros eventos sociais que sempre



Festa Junina

atraem centenas de pessoas foram mantidos e realizados com excelência, como a Festa das Crianças, a Noite Italiana, as Matinês de Carnaval e a Festa Junina.

Também foram organizados passeios para diversas cidades (como Pedreira, Socorro, Embu das Artes, entre outros), Sextas Musicais, exposições, cursos, Tardes Musicais durante os meses de verão, idas ao teatro, videokês, bazares, feiras de artesanato, entre outros.

Campanhas de doação de roupas,

alimentos e brinquedos foram prioridade e arrecadaram centenas de doativos destinados a entidades assistenciais e a vítimas de tragédias. E a terceira idade da Associação também continuou em destaque: chás, bingos, bailes, passeios, eventos e uma série de atividades específicas foram preparadas para os integrantes dos grupos Nova Esperança, Nova Era,

Nova Vida e Alegria.



Sexta Musical



Noite Italiana



Matinês de Carnaval



Festa das Crianças

Esporte



Futebol

Com o auxílio de professores, técnicos e funcionários extremamente capacitados, diversas equipes e associados destacaram-se em competições esportivas. Foi o caso do time de Basquete do ABA-SBC, categoria Mini, que foi campeão do 13º Encontro Sul-Americano de Basquete 2009, vice do Campeonato Paulista do mesmo ano e ainda levou a Série Bronze do Paulista de 2010.

No Futsal, as equipes do clube vence-

ram o 2º Campeonato Regional do ABCD de 2009 e fizeram ótimas campanhas na Liga Mauaense de Futsal e no Campeonato Estadual do mesmo ano. Em agosto do ano passado, um dos times da Associação foi bi-campeão do XII Campeonato Regional de Snooker. Outras equipes e atletas do clube também conquistaram excelentes resultados em campeonatos internos e externos.

O Departamento de Esporte realizou com sucesso diversos eventos,

como o Campeonato de Futebol por Sorteio, o Campeonato Aberto de Futebol por equipes, os campeonatos Metropolitano, Estadual, Regional e Aberto de Futsal, além de torneios de Tranca, Sinuca, Pesca, Tênis, Natação, entre muitos outros. A Academia ganhou o Mat Pilates e o Projeto Férias firmou seu sucesso, garantindo a diversão da garotada com gincanas e atividades esportivas durante as férias de julho. 🟡



Vôlei



Tênis



Basquete



Sinuca



Recreação de Férias



Natação

Fonte: Revista Associação Clube – edições de junho de 2009 a janeiro de 2011. Fotos: Arquivo AFPMSBC

Mais de 100 associados participam do 1º Campeonato de Futebol de 7 - Society

O 1º Campeonato de Futebol de 7 – Society começou no dia 6 de abril na Sede Náutica. No total, 120 associados acima de 44 anos participam da competição, divididos em seis equipes (Caçula Despachante, Madruga-da, S.C. Tradicional, Los Hermanos da S.U. 2, Metropól e Amigos do Clube). Os times

são mistos, pois o torneio é disputado em uma única categoria: Veteraníssimo / Master – resultado da fusão entre as duas.

A novidade deste primeiro campeonato é que houve uma adaptação à regra, decidida pelos representantes das equipes em conjunto com o Departamento de Esporte. Durante as partidas, é

obrigatório estar em campo três jogadores com mais de 54 anos (categoria Máster). O objetivo da medida é equilibrar as disputas.

Os jogos acontecem às quartas-feiras, a partir das 19h30, no Campo de Futebol Society da Sede Náutica. A final está prevista para o dia 15 de maio: 🟢

Paulo Araújo é campeão do Torneio Noturno de Pesca

O Torneio Noturno de Pesca aconteceu no dia 25 de março na Sede Náutica. No total, 18 associados participaram da competição e retiraram da Represa Billings diversos bagres e tilápias.

O campeão foi Paulo Correia Araújo, que, além do troféu de primeiro colocado, ganhou ainda o de Maior Peixe, ao pescar um bagre de 28 centímetros e 280 gramas. Em segundo lugar, ficou Wilson Lunardi e



1º lugar e Maior Peixe: Paulo Correia Araújo



2º lugar Wilson Lunardi



3º lugar Ademir Delcole

em terceiro, Ademir Delcole. Além dos troféus, os três levaram para casa varas, caixa de pesca e molinete.

Após a pescaria, houve um churrasco de confraternização entre os participantes. 🟢

Associação promove aula de natação em Águas Abertas



Fábio Juffernbrüch

Associados fazem aula de natação na Sede Náutica

Trinta associados participaram de uma aula de natação em Águas Abertas promovida no dia 2 de abril, na Sede Náutica, pelos professores Siegmund,

Alessandra, Cibele, Thais, Daniel, Fábio e Jeferson. O objetivo foi conscientizar os alunos sobre a importância do esporte para a educação e alertar sobre a segurança desse tipo de atividade.

De início, os alunos participaram de uma palestra e de uma atividade física. Os professores coordenaram o aquecimento e o alongamento e auxiliaram na socialização do grupo, composto por homens e mulheres de dez a 53 anos.

Na etapa seguinte, os participantes

foram para a Represa Billings. “Em local reservado, começamos os trabalhos de reconhecimento e adaptação à represa; exercícios de flutuação, equilíbrio e formas de deslocamento; nados mais adequados para a prática de águas abertas; e percurso em nado contínuo, explorando resistência, senso de orientação e coragem”, afirma o professor Siegmund.

Ao final da atividade, os alunos realizaram uma confraternização com salada de frutas. 🟢

6º Campeonato de Futebol por Sorteio

Na última edição da Revista Associação Clube, ficamos devendo as fotos de três equipes que estão participando da competição:



Veteraníssimo

L'art Móveis



Veteraníssimo

PHD Imóveis



Máster

Desentupidora SP

A previsão de término do campeonato é no dia 7 de maio. Acompanhe os resultados dos jogos, as tabelas e a classificação no site da Associação: www.associacaoclube.com.br.

Eleição – Associação dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

COMISSÃO DE PLEITO REGIMENTO ELEITORAL – 2011

A Comissão de Pleito constituída pela Portaria nº 001/11 de 12/04/2011 da Associação dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo, em cumprimento ao disposto no artigo 87 (anexo I) do Estatuto Social, faz publicar o Regimento Eleitoral - 2011.

CAPÍTULO I DO HORÁRIO E LOCAL DE VOTAÇÃO

Art. 1º. - A Assembleia Geral Ordinária para renovação dos membros do Conselho Superior e do Conselho Fiscal será realizada no dia 27 de maio de 2011, nas dependências da Sede Urbana, situado na Rua 28 de outubro nº 61. Os trabalhos terão início às 8h (oito horas) e término às 18h (dezoito horas), nos termos dos artigos 78 e 79 (anexo I) do Estatuto Social e edital publicado em 23 de março de 2011, no jornal Diário do Grande ABC.

CAPÍTULO II DA INSCRIÇÃO DOS CANDIDATOS

Art. 2º. - Poderão se inscrever os associados enquadrados no inciso II do artigo 16 (anexo I) do Estatuto Social.

Art. 3º. - As inscrições estarão condicionadas ao atendimento dos artigos 82 e 83 (anexo I) do Estatuto Social, podendo ser formalizadas a partir das 8h (oito horas) do dia 25/04/2011 até as 17h (dezesete horas) do dia 06/05/2011, mediante requerimento individual dirigido à Comissão de Pleito.

§ 1º Os formulários de requerimento de inscrição deverão ser retirados e, após o preenchimento, entregues na Secretaria principal do Clube, no período indicado no caput, devendo o candidato optar pela candidatura ao Conselho Superior ou ao Conselho Fiscal, neste caso, obedecido o § 4º do artigo 42 (anexo I) do Estatuto Social.

§ 2º Além do nome, o candidato poderá indicar seu apelido para constar da Cédula Oficial.

§ 3º Será entregue cópia deste Regimento aos interessados a se candidatar ao pleito, no ato da retirada do requerimento.

Art. 4º. - Cada candidato inscrito poderá designar 01 (um) Fiscal associado, e deverá requerer à Comissão de Pleito o seu credenciamento até 10 (dez) dias da realização do pleito.

CAPÍTULO III DA PUBLICAÇÃO DOS ATOS

Art. 5º. - A publicação das candidaturas deferidas ou indeferidas será afixada no dia 10/05/2011 nos quadros de avisos do Clube, a partir das 9h, e estará disponibilizado no site da Associação a partir das 10h.

Art. 6º. - Eventuais recursos deverão ser interpostos no dia 11/05/2011, no local e horários consignados no artigo 20.

Art. 7º. - A decisão final e irrecorrível da Comissão de Pleito será publicada no dia 13/05/2011, no quadro de avisos do Clube e no site da Associação.

CAPÍTULO IV DA VOTAÇÃO

Art. 8º. - Somente poderão votar os associados enquadrados no inciso II do artigo 16 (anexo I) do Estatuto Social.

Art. 9º. - O voto será secreto, não sendo admitido voto por representação ou procuração nos termos do § 2º do artigo 79 (anexo I) do Estatuto Social.

Art. 10. - A cédula oficial será única e conterà, em ordem alfabética e numérica, os nomes de todos os candidatos devidamente aprovados pela Comissão de Pleito.

Art. 11. - O eleitor assinalará na cédula única a sua intenção de voto aos candidatos de sua preferência:

I - para o Conselho superior deverão ser assinalados até 11 (onze) nomes;

II - para o Conselho Fiscal deverão ser assinalados até 05 (cinco) nomes.

Art. 12. - Serão consideradas nulas as cédulas que apresentarem:

I - rasuras;

II - número de candidatos acima do indicado no artigo 11;

III - sem identificação de votos, e

IV - falta de rubrica do Presidente e dos Mesários da mesa receptora.

Art. 13. - Serão instaladas 06 (seis) mesas receptoras de votos, munidas com listagem em ordem numérica de inscrição dos associados referidos no artigo 8º.

Art. 14. - Serão considerados eleitos os candidatos que obtiverem o maior número de votos.

§ 1º Em caso de empate será observado o disposto no artigo 80 (anexo I) do

Estatuto Social.

§ 2º Serão considerados suplentes todos os candidatos não eleitos, em ordem decrescente de número de votos.

Art. 15. - Encerrada a votação, o Presidente da Assembleia Geral Ordinária, juntamente com os escrutinadores, darão início à contagem e apuração dos votos, no local de votação, proclamando em seguida os resultados que serão anotados e divulgados pelo Secretário da mesa apuradora.

CAPÍTULO V DA PROPAGANDA

Art. 16. - Não será permitida a presença de candidatos no local de votação, exceto para votar.

Art. 17. - A propaganda e o material de campanha só poderão ser afixados e distribuídos até o limite das portarias de acesso ao Clube.

CAPÍTULO VI DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 18. - Os casos omissos ou questionamentos serão decididos pelo Presidente da Assembleia em conjunto com a Comissão de Pleito, não cabendo recurso à decisão.

Art. 19. - As urnas serão vistoriadas e lacradas no dia 25/05/2011, às 19h, na presença de dois membros da Comissão de Pleito e dos candidatos presentes, desde já convocados.

Art. 20. - Todos os atos a serem praticados pelos candidatos deverão ser formalizados na Secretaria Principal do Clube no horário das 8h às 17h.

São Bernardo do Campo,
12 de abril de 2011

DÉRCIO GIL JUNIOR
Presidente

RENATA VALDRIGHI RAMOS DE PAULA
Membro

NELSON BIASI FILHO
Membro

EDSON BARBOSA SOBRINHO
Membro

JAIR DONIZETTI DOS SANTOS
Membro

Atividade física na gestação traz benefícios à mãe e ao bebê

Que gravidez não é doença todo mundo sabe. O que muitos ainda desconhecem é que realizar uma atividade física – sob supervisão médica e com acompanhamento de um profissional de educação física – é fundamental durante a gestação, pois traz inúmeros benefícios à mãe e ao bebê.

“A grávida retém muito líquido durante a gestação. Com exercícios, haverá uma melhora na circulação, prevenindo inchaço e varizes, e na pressão arterial. Ajuda a melhorar a dor nas costas, que é muito comum nesse período devido ao peso da barriga. A gestante terá ainda uma melhora na sensação de bem-estar e ficará mais disposta para realizar outras atividades”, explica a professora de educação

manter ativa, a gestante não vai se ver como doente”, complementa o professor da FMABC.

Mas antes de vestir a roupa de ginástica, é importante ter a liberação do médico. “Recomendamos iniciar a atividade somente após o terceiro mês, pois esse período é o mais crítico. Antes de começar, é imprescindível fazer uma boa avaliação clínica e realizar o acompanhamento médico, já que, durante os nove meses, podem surgir intercorrências, como descolamento de placenta, que obrigarão a grávida a interromper os exercícios. Se ela estiver se sentindo bem pode fazer a atividade até o fim da gravidez”, orienta Moura.

Exercícios leves são mais indicados

Para a grávida que já obteve o aval do obstetra, os exercícios mais indicados são os leves, como pilates, ioga, caminhada, hidroginástica, hidroterapia e alongamento – principalmente para as futuras mães que são sedentárias. O ideal é praticar por, pelo menos, 30 minutos ao dia e três vezes por semana para sentir os benefícios. E, ao contrário do que se pensa, até musculação pode ser realizada.

“Se o médico liberar, ela é muito indicada, pois irá fortalecer todos os músculos, melhorando a postura, as dores nas costas e facilitando a caminhada. Com os exercícios, pode-se trabalhar a região do assoalho pélvico, diminuindo a pressão sobre a bexiga e evitando a incontinência urinária. Mas não é uma fase para se ganhar massa muscular. O objetivo é proporcionar bem-estar e relaxamento”, esclarece Thais.

A professora explica que, ao fortalecer os músculos, a mulher também ficará mais preparada para quando o bebê chegar. “Toda a rotina de carregar o bebê no colo, dar banho, tirar e colocar do berço, exige muito da mulher. É preciso que ela tenha muita força nos braços, costas e abdome. Uma gestante que praticou atividade física durante a gravidez irá encarar essa fase de maneira mais tranquila”, completa.

Já os exercícios contraindicados são aqueles que colocam em risco a segurança da mãe e do bebê, como esportes de contato (basquete, han-

debol, futebol etc), exercícios de alto impacto e abdominais.

Atenção especial

Na Academia do clube, os professores montam um programa específico para cada aluno, levando em consideração condição física, características individuais, preferências por determinados exercícios e recomendações médicas. E quando há uma gestante na turma, ela recebe ainda atenção especial.

“Durante as aulas, vamos sempre conversando com a gestante, perguntando se está tudo bem, se quer mudar algo. Se ela está mais cansada, adaptamos os exercícios naquele dia. Enfim, é um trabalho diário de troca de informações”, ressalta Thais.

A associada Maria Luisa dos Santos Vergueiro, 50 anos, é um exemplo de que exercícios durante a gravidez só trazem benefícios. “Quando engravidei da Bianca, hoje com 11 anos, fazia natação e musculação leve quase todos os dias, com a orientação dos professores da Associação. Só parei dois dias antes do parto, que foi normal, e recuperei meu peso em apenas um mês. Foi legal porque, depois de mim, vi várias outras grávidas na academia do clube”, conta.

Pós-parto

Em geral, o médico libera a mulher para retornar à atividade física em 40 dias após o parto normal ou em 60 no caso de cesariana. De início, são indicados exercícios leves para, gradativamente, atingir a carga habitual.

“Porém, se ela estiver amamentando, deve tomar cuidado com exercícios aeróbicos, pois perde-se muito líquido e, nesse período, a mãe precisa ter uma hidratação mais intensa”, ressalta o médico e professor da FMABC. ■



Maria Luisa praticou exercícios no clube até o fim da gravidez

física da Associação Thais Alvarenga.

Segundo o ginecologista e obstetra da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) Anderson Moura, a gestante ativa terá mais facilidade na hora do parto. “Praticar exercícios estimula a liberação de endorfina, que é uma espécie de analgésico interno. Assim, a grávida sentirá menos dor na hora do parto. O bebê também terá benefícios, pois com um bom retorno venoso da gestante, ele será melhor nutrido, terá mais oxigenação e vai se desenvolver melhor”, afirma.

Os benefícios se estendem ainda para o lado emocional. “Como a atividade ajuda a manter o peso, a auto-estima fica elevada”, comenta Thais. “Fazer exercícios alivia o estresse e ajuda a evitar a depressão pós-parto. Ao se

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@associacaoclube.com.br



Visite nosso site: www.associacaoclube.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

E X A M E M É D I C O

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

*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



Lart
MÓVEIS E DECORAÇÃO

São Bernardo R. Jurubatuba, 509 (11) 4330-4120

Santo André Av. Pereira Barreto, 637 (11) 4427-4246

Móveis e Outlet SBC R. Jurubatuba, 416 (11) 5564-0010

Santos Av. Pedro Lessa, 2436 (13) 3321 9538

Casa & Móvel SP R. Teodoro Sampaio, 1400 (11) 3813-6530

Fábrica SBC R. Comendador Carlo Mario Gardano, 60 (11) 4128-2121

Marcenaria Própria

**Tudo que sua casa precisa, com espaços planejados
para melhor atender suas necessidades!**

Entre em contato: lart@lart.com.br

www.lart.com.br