

# Revista Associação clube

Ano XX - Edição 266 - Julho 2011

[www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)



*Não fuja do clube neste inverno!*

**Apesar da vontade de ficar embaixo dos cobertores, manter uma rotina de exercícios e cuidados com o corpo é essencial também no frio**



**Programa de Férias garante diversão das crianças em julho**



**Não perca a Noite Italiana, que será no dia 27 de agosto**

**GULELE**  
Moda Infantil

Moda Infantil do 0 ao 16

**Liquidação de inverno**

1 peça= 10%  
2 peças= 20%  
3 peças= 30%  
4 peças ou mais= 40%

End.: R. Municipal, 221 - Centro - SBC  
☎ 4121-6642

**MANIPULE**  
Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification

Desde 1986

SINAMM  
SISTEMA NACIONAL DE APROVEITAMENTO E HABILITAMENTO FARMACIA

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 1062

SANTO ANDRÉ  
Av. Higienópolis, 11 Jd. Belo Vista  
4992 8370/4226 5685

E-mail: [sam.manipula@serra.com.br](mailto:sam.manipula@serra.com.br) E-mail: [farmaciamanipula@serra.com.br](mailto:farmaciamanipula@serra.com.br)

**Anunciar na Revista da Associação é um bom negócio!**

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



**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](mailto:lart@lart.com.br)**

**[www.lart.com.br](http://www.lart.com.br)**



# Associação

dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

## DIRETORIA

**Presidente:** Marcos Galante Vial  
**Vice-Presidente:** Sérgio Issa Del Nero  
**1º Assessor de Secretária:** Nilson Pinheiro  
**1º Assessor Financeiro:** Carlos Roberto Maciel  
**2º Assessor Financeiro:** Ronaldo Batista Vicente

## CONSELHO SUPERIOR

**Presidente:** Vittorio Stocco  
**Vice Presidente:** Sandro Ordonho Sinésio  
**1ª Secretária:** Neusa Iversen Muraro  
**2º Secretário:** Milton Luiz Caldeira  
**Membros:** Arthur Casari Neto, Bernardina Fernandes Chagas, Carlos Alberto Lazzari, Carlos Henrique Souza Dias, Carlos José Ribeiro, Cláudio Rossi, Daniel Serafim Bueno, Gilberto Aparecido Ginez, Gilberto Donadelli, José Walter Tadeu Tragl, Lázaro Roberto Leão, Maria Conceição Correia Morassi, Milton Versolato, Roberto Gonçalves, Ronaldo Rocha, Vasco Barbosa Horta Júnior, Wilson Lunardi.

## CONSELHO FISCAL

**Presidente:** Euclides Valdski Ramos  
**Vice-Presidente:** Willian de Oliveira  
**Secretário:** Antônio César de Oliveira Brito  
**Membros:** Antonio Claudemir Chiquetti, Edson Moreira de Castro, Hertz Saggi, Luis Fernando Reinis, Maria Bethânia Santos Vieira, Sidnei Simões Pires.

### 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 Xchn

**Ano:** XX **Edição:** 266 - Julho de 2011

**Tiragem:** 8.000 exemplares

**Distribuição Gratuita**

**Impressão:**

**intergraf**  
soluções gráficas

## Índice

### 04 Social



Prepare-se para dançar tarantela e comer comidas típicas: a Noite Italiana será dia 27 de agosto!

### 06 Meio Ambiente



Brasileiros gastam cinco vezes mais água do que o necessário. Confira algumas dicas para economizar

### 07 Bastidores



Conheça funcionários e membros da Associação, que trabalham para tornar o clube ainda melhor

### 08 Especial



Manter uma rotina de atividades físicas no inverno ajuda a manter o peso e a saúde durante a estação

### 10 Esporte



Novos campeonatos, Programa de Férias, resultado de competições e muito mais na seção de Esporte

### 13 Terceira Idade



Grupos da Terceira Idade entram em férias, mas programaram várias atividades para o mês de julho

### 14 Você na Associação



Sócios dão a sua opinião sobre o clube e também falam o que mais gostam de fazer na Associação

## Editorial

### Aproveite o clube neste inverno

Corra para o clube neste inverno! Apesar da vontade de permanecer embaixo de cobertores na estação mais fria do ano, a falta de atividades físicas aliada às comidas calóricas que são típicas da estação, como chocolates e fondues, podem fazer com que a balança aponte alguns quilos a mais e mandar por água abaixo os ganhos à saúde conquistados com esforço. Por isso, deixe a preguiça de lado: a Associação tem quadras cobertas, piscinas aquecidas e vestiários internos na academia – tudo para que o frio não seja desculpa para você deixar de lado sua rotina de exercícios. Aliás, sabia que é mais fácil emagrecer no inverno? Leia mais sobre o assunto na nossa matéria especial.

Julho e agosto são meses bastante agitados em nosso clube. Nosso "Arraiá" acontece no início deste mês e, devido ao grande sucesso que faz na região, promete bater novos recordes de público. Já a Noite Italiana acontecerá no dia 27 de agosto, a partir das 21h. Comidas típicas, vinho e muita tarantela esperam por você no Salão Social. Passe na secretaria para reservar os seus convites e não perca essa festa!

Nesta edição da Revista Associação Clube, você confere ainda um guia para evitar o desperdício de água, com diversas dicas que não demandam muito esforço em nosso dia a dia. Na seção Bastidores, você conhece os assessores responsáveis por acompanhar as finanças do clube. Em Esporte, a cobertura completa da final do 1º Campeonato de Futebol de 7 - Society e outras novidades sobre futebol, futsal, natação, basquete, sinuca e sobre o Programa de Férias. Em Terceira Idade, fotos e informações sobre os eventos dos grupos de convivência. E muito mais.

Uma ótima leitura!



Marcos Galante Vial  
Presidente da Diretoria

## Fale conosco

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

(11) 3531.4359

✉ comunicacao@associacaoclube.com.br

## Noite Italiana será dia 27 de agosto

Não é preciso viajar milhares de quilômetros para aproveitar as delícias que a Itália tem a oferecer. Comidas típicas e muita animação, embaladas pelo som da tarantela, esperam por você na Noite Italiana da Associação, que será realizada no dia 27 de agosto, no Salão Social, a partir das 21h.

A primeira festa do gênero realizada na Associação aconteceu na década de 1980 e foi denominada "Festa do Queijo, Pão e Vinho". O evento foi repetido algumas vezes nos anos seguintes e, devido ao grande sucesso, tornou-se fixo no calendário de atrações do clube em 2008.

O Salão Social ganha decoração típica nas cores verde, branca e vermelha para

aproximar do país da bota associados e convidados. O cardápio farto, assim como a mesa das *nonnas*, inclui antepastos, tábua de frios, pães variados e vinho. Descendentes e apreciadores da cultura italiana vão cantar e dançar com a banda Volare. Com roupas típicas, músicos e bailarinos realizam performances de dança e interpretam sucessos de San Remo, anos 1960, boleros, duetos e canções atuais, além das tradicionais tarantelas.

Mesas e convites já podem ser reservados na secretaria. Mais informações no telefone (11) 3531-4360. ●



## Alcides Júnior faz pré-lançamento de CD no clube

Música instrumental brasileira com influência de MPB, funk e jazz. É esse som de qualidade que associados e convidados irão curtir na Sexta Musical do dia 15 de julho, com a apresentação do saxofonista e flautista Alcides Júnior e banda. Na ocasião, o

músico realizará o pré-lançamento de seu segundo CD, "Sertralina", uma produção independente que mescla composições próprias com clássicos do jazz.

Alcides Júnior começou cedo na música. Aprendeu a tocar flauta aos 14 anos, participou de festivais estudantis e foi se firmando no cenário artístico. Em 2008, lançou seu primeiro CD, "Do oceano, uma gota", com regravações instrumentais das canções de Milton Nascimento. Hoje, além de se dedicar à finalização de seu segundo álbum independente, Alcides dá aulas de música em escolas do Grande ABC.

Segundo ele, tocar na Associação é sempre muito gratificante. "Adoro tocar no clube porque a estrutura oferecida é ótima e porque as pessoas sempre gostam e se interessam pelo meu projeto. Além disso, para quem praticamente nasceu na Associação como eu, é uma oportunidade de encontrar os amigos e tocar para pessoas conhecidas", afirma.

As Sextas Musicais acontecem a partir das 19h, no Espaço João de Lima. ●



Alcides Júnior se apresenta no clube dia 15 de julho

# Sextas Musicais

PUBLICO

**Veja a programação**

15/07

Alcides Júnior

(Instrumental)

22/07

Rosa Moura

(Samba de Raiz e Chorinho)

29/07

Mariano Brow e banda

(Suingue e samba rock)

Divulgação

Sempre às 19h

Local: Espaço João de Lima

Convidado R\$ 10,00\*

\*acompanhado de um associado

Associação

clube

# Associação vai ao Festival de Inverno em Paranapiacaba

Foto: Júlio Bastos - PSA



Quando chega a estação mais fria do ano, a Vila de Paranapiacaba, distrito de Santo André, é palco do Festival de Inverno, que já está em sua 11ª edição. Neste ano, a Associação irá levar associados e convidados para passar o dia na Vila e curtir as atrações do evento no dia 30 de julho.

Além dos shows com artistas novos e já consagrados da Música Popular Brasileira, quem visita o festival encontra uma grande infraestrutura, composta por bares, restaurantes, praça

de alimentação, banheiros químicos, ambulância e seguranças. O público infantil também conta com uma série de atividades no Espaço Criança, como contação de histórias, brinquedoteca e recreação.

A saída será às 8h, em frente à Sede Urbana, e o retorno está previsto para as 17h. O valor do ônibus é de R\$ 20,00 para associados e R\$ 25,00 para não-sócios. As inscrições podem ser realizadas até o dia 21 de julho na secretaria. Não perca: as vagas são limitadas!

## Administração

### Sede Náutica tem ótima opção de restaurante

Além do clima bucólico, do contato com a natureza e dos momentos de lazer às margens da Represa Billings, a Sede Náutica oferece ótima opção no quesito gastronomia. O restaurante do espaço serve comida caseira de segunda a sexta-feira, das 11h30 às 14h, no sistema self-service, e aos sábados, domingos e feriados, das 11h30 às 16h, com pratos à la carte.

Entre as especialidades do estabelecimento, aberto há cerca de quatro anos, estão: contra-filé à parmigiana, filé de peixe com purê de batatas, macarrão ao sugo e aos quatro queijos e filé de frango grelhado. Também são servidas porções de peixe e calabresa, além de lanches variados. “O mais pedido é o contra-filé à parmigiana, que já é tradicional da casa. O prato é servido com arroz, salada e fritas”, afirma o proprietário, Carlos Alberto da Silva, o Beto.

Segundo Beto, um dos diferenciais

do restaurante é o cardápio sob encomenda. “Caso o cliente queira comer algo diferenciado, como moqueca de peixe, costela recheada ou bacalhoadá, é só entrar em contato um dia antes que preparamos o prato especialmente para ele”, explica.

Para obter mais informações ou fazer reservas e encomendas, basta entrar em contato com Beto pelo telefone (11) 8401-1404.



### Estacionamento da Náutica: só para sócio

O estacionamento da Sede Náutica é dividido em duas áreas, com aproximadamente 90 vagas no total. Devido à grande quantidade de pessoas (sócios e não-sócios) que o clube recebe, principalmente aos finais de semana, os espaços ficam constantemente lotados. Muitos associados acabavam sem lugar para deixar seu veículo e tinham que estacionar na rua.

Para priorizar o conforto e garantir a segurança, o local passou a ser de uso exclusivo de sócios no dia 11 de junho. Agradecemos a sua compreensão!



# Pequenas atitudes geram grande economia de água

**P**arece difícil de imaginar, mas a água corre sério risco de acabar em um futuro próximo. Apesar de o nosso planeta ser composto por mais água do que terra, 97,5% dela é salgada e imprópria para o consumo. Dos 2,5% restantes, a maior parte está

em locais inacessíveis, como geleiras e aquíferos (reservas subterrâneas). Água boa para beber é escassa e cada vez mais rara. Prognóstico da ONU (Organização das Nações Unidas) divulgado em 2008 aponta que, se não mudarmos nosso ritmo de consumo, dois terços da população mundial não terão acesso a esse bem tão precioso em 2025.

Por morarmos em um país rico em recursos hídricos (cerca de 11,6% da

água doce do planeta encontra-se em solo tupiniquim), os brasileiros acostumaram-se ao desperdício. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), nossa população gasta cinco vezes mais água do que o necessário: utilizamos 200 litros ao dia por pessoa, enquanto a recomendação é de apenas 40 litros nessa mesma proporção.

A conscientização de todos é cada vez mais urgente! Confira pequenas mudanças que você pode adotar em sua rotina e que garantem uma grande economia de água:



### Cozinha

- Ao lavar a louça com a torneira aberta, você desperdiçará 117 litros de água em 15 minutos. Remova os restos de comida dos utensílios, ensaboe e depois enxágue de uma vez só.
- Nunca jogue óleo usado na pia: 1 litro de óleo pode contaminar 1 milhão de litros de água! Guarde em garrafas pet e leve-as em locais que fazem a reciclagem, transformando o óleo em sabão. Consulte alguns pontos de coleta no site [www.triangulo.org.br](http://www.triangulo.org.br).

### Banheiro

- Desligue o chuveiro ao se ensaboar e diminua o tempo do banho. Ao reduzir para cinco minutos, você economiza 96 litros de água.
- Se sua família diminuir o tempo do banho pela metade, seu bolso também agradecerá: você vai economizar quase quatro meses da sua conta ao longo de um ano.
- Feche a torneira ao escovar os dentes. Cada cinco minutos com a torneira aberta gasta em torno de 25 litros, quantidade suficiente para uma pessoa beber por 12 dias.
- Não utilize o vaso sanitário como lixeira e mantenha a válvula regulada.

### Quintal e lavanderia

- Use a máquina de lavar em sua capacidade máxima e reaproveite a água do enxágue para lavar o quintal. Se você fizer isso uma vez por semana, economizará mais de 14 mil litros de água por ano.
- Ao lavar a calçada e o quintal com a mangueira, são desperdiçados 279 litros de água. Use a vassoura!
- Lavar o carro com balde, uma vez ao mês, consome apenas 40 litros de água. Com a mangueira, gasta-se 560 litros.
- Molhe as plantas com regador e no período da manhã. Isso reduz a perda de água por evaporação.

### E mais:

- *Fique de olho nos vazamentos. Um buraco de 2mm em um cano desperdiça 3.200 litros de água por dia.*
- *Troque o "courinho" da torneira com*

*freqüência. O gotejamento lento gasta em torno de 400 litros/mês.*

- *Instale um arejador de vazão nas torneiras. É barato e reduz a saída de água de 15 litros para 6 litros por minuto.*

Fontes: Instituto Akatu, Sabesp e Planeta Sustentável (Editora Abril)



# Cargo de Assessor Financeiro exige responsabilidade

**A**dministrar o setor financeiro de um clube do tamanho da Associação não é tarefa simples. As contas precisam estar em dia para que a entidade possa manter suas três sedes em bom funcionamento e para que haja condições de investir em reformas e melhorias para os associados.

## Carlos Roberto Maciel

### **O que você achou do convite para ser Primeiro Assessor Financeiro?**

Achei muito legal. É uma forma de contribuir, assessorando o grupo, além de zelar pelo patrimônio do clube.



Maciel já foi Assessor de Patrimônio e Assessor da Sede Náutica

Desde o início da atual gestão, quem cuida da saúde financeira da Associação é uma dupla de Auditores Fiscais de Renda da prefeitura de São Bernardo. O Primeiro Assessor Financeiro é Carlos Roberto Maciel, funcionário público desde 1976 e sócio há 34 anos. Maciel foi Assessor

### **Como é o seu trabalho?**

Cuido de todo o patrimônio do clube, analisando e fiscalizando as receitas e as despesas, desde a compra de materiais até a folha de pagamento dos funcionários. O objetivo é garantir um equilíbrio nas finanças.

### **Qual a importância da função? Por que o clube precisa estar com as contas em dia?**

Sem um assessor financeiro o presidente ficaria sobrecarregado, por isso é importante dividir as atribuições. O clube precisa estar bem financeiramente, pois, sem investimentos, não é possível crescer, fazer reformas e melhorias.

### **Já conseguiu se inteirar da saúde financeira do clube?**

Tive uma visão geral e, pelo o

de Patrimônio entre 2007 e 2009 e Assessor da Sede Náutica na gestão 2009-2011.

Já o Segundo Assessor é um estreante na Diretoria do clube: Ronaldo Batista Vicente é servidor há 35 anos e associado, há 30. Confira as entrevistas:

que percebi, a situação deixada pela administração anterior é boa.

### **Quais as dificuldades da função?**

Ajudar a administrar as finanças de um clube tão grande como o nosso é uma grande responsabilidade, por isso a ajuda da equipe é importante. Se há alguma dificuldade, tenho o respaldo do presidente e dos conselheiros.

### **Quais as qualidades que uma pessoa precisa ter para exercer essa função?**

Conhecimento na área financeira, responsabilidade e saber separar a vida profissional com a de associado.

### **Tem algum projeto que gostaria de desenvolver?**

O trabalho da administração anterior foi muito satisfatório. Queremos dar continuidade, mantendo sempre os olhos abertos.

## Ronaldo Batista Vicente

### **Gostou de receber o convite para fazer parte da Diretoria?**

Sim. Como sócio há muito tempo, gostei muito de passar a fazer parte da Diretoria. Acho muito importante estar comprometido com o clube.

### **Como é o seu trabalho? Qual a diferença da sua função para a de Primeiro Assessor?**

Apesar de ser o segundo assessor, acho que não existe essa divisão, essa hierarquia. Os dois são aptos a fazer o mesmo trabalho. É como um time de futebol: um fica na reserva e, se o Primeiro Assessor não está, o Segundo assume.

### **De que forma acha que irá colaborar para melhorar o clube?**

Apesar de ser a continuidade do trabalho anterior, todos os que entram têm algo a acrescentar. É importante ter ideias novas e não ficar somente na manutenção do que já foi feito.



Sócio há 30 anos, Ronaldo estreia na Diretoria do clube

# Não fuja do clube



**A** julgar pelo outono, com sucessivos recordes de frio na região Sudeste, o inverno deste ano promete ser rigoroso. De acordo com previsão do Instituto Climatempo, a estação, que começou dia 21 de junho, terá frentes frias acompanhadas de massas polares de forte intensidade, provocando uma diminuição acentuada na temperatura.

Com a queda nos termômetros e o corpo menos exposto, a preocupação em manter a linha é menor. A maioria das pessoas acaba fugindo da atividade física e abusando de alimentos calóricos, como sopas com creme de leite, chocolate quente, vinhos e fondues. Mas quem deseja manter o corpo e a saúde em dia precisa deixar o edredom de lado para não engordar nessa época do ano.

A sensação de ter mais fome no inverno vem lá dos primórdios, como herança genética dos homens pré-históricos. Quando o clima estava gelado, eles comiam bastante para produzir mais calor, já que o corpo gasta mais energia no frio para se manter aquecido e conseguir sobreviver. Com a evolução, não precisamos passar frio – roupas, cobertores e aquecedores dão conta do recado. Porém, o que não mudou foi a nossa vontade de comer além do normal.

A fome de alimentos gordurosos e calóricos também tem uma explicação. “Ficamos mais deprimidos e recorremos a recompensas que nos dão mais prazer e sensação de aconchego, como comidas quentes e calóricas”, explica o médico nutrólogo da Abran (Associação Brasileira de Nutrologia), José Alves Lara Neto.

Outro detalhe agrava o problema e faz a balança apontar alguns quilos a mais no final do inverno: a preguiça de vestir a roupa de ginástica e sair de casa para praticar exercícios. Entre maio e agosto, a Associação registra mais cancelamentos do que matrículas nos cursos esportivos, principalmente na natação e na hidroginástica. “A frequência na academia e nos outros cursos é cerca de 20% a 30% menor

que nos meses mais quentes do ano”, afirma o Supervisor de Esporte da Associação Sérgio Nani Baffle.

## Frio emagrece

É errado utilizar o frio como desculpa para o aumento de peso. Ao contrário do senso comum, o metabolismo fica mais acelerado no inverno e é mais fácil emagrecer. O corpo queima mais calorias para se manter aquecido e, se essas calorias extras não são ingeridas, o organismo precisará quebrar células de gordura para atingir a temperatura ideal.

Mas, como é difícil fugir das tentações, é essencial continuar fazendo exercícios físicos para manter o peso e garantir mais saúde. “No inverno, ao permanecer mais tempo em ambientes fechados e aglomerados, as pessoas estão mais sujeitas a doenças, principalmente as respiratórias. A atividade física ativa o metabolismo e o organismo ganha mais resistência e imunidade”, explica o professor de natação do clube Siegmund Pickart.

Além disso, exercícios liberam endorfina, neurotransmissor associado a sensações de prazer e bem-estar, espantando a preguiça que vem com o frio.

Quem para a atividade física nessa época sente uma série de efeitos negativos. “Parar é prejudicial porque a pessoa perderá o ritmo e vai ter uma diminuição da resistência e da força muscular. Pode demorar cerca de um mês para ela retornar ao estágio em que estava antes”, explica o professor da academia Marcos Rogério Barbosa.

Na Associação, os sócios encontram um ambiente propício para enfrentar as intempéries do inverno, como quadras cobertas, piscina aquecida e vestiários internos na academia. Mas é preciso tomar alguns cuidados antes, durante e depois da prática da atividade.

“Com o frio, nosso corpo fica mais tensionado e o risco de lesões musculares, articulares e de ligamentos é maior. Por isso, é importante fazer um bom aquecimento e alongar o corpo mais devagar e por mais tempo”, alerta o professor Marcos.

Colocar roupas mais quentes antes

de iniciar a atividade e ir tirando as peças conforme o corpo for se aquecendo (o chamado “efeito cebola”) também evita choques térmicos. Não esquecer de levar toalha ou roupão e chinelos para a piscina, não tomar banhos muito quentes, se agasalhar e esperar o corpo esfriar um pouco antes de sair do vestiário são outros cuidados elencados pelo professor Siegmund para quem pratica natação.

Se possível, exercite-se pela manhã, quando nossa reserva de energia é maior e, assim, você sentirá os benefícios ao longo do dia. Em relação ao tipo, os mais indicados para a estação são os aeróbicos. “Os mais indicados são os de longa duração e baixa intensidade para perder tecido adiposo, como caminhada, corrida leve, natação, bicicleta, entre outros”, orienta Baffle.

Já que a vontade de fazer exercícios é menor, diversificar as atividades para não desanimar é primordial. “Como o frio dá mais desânimo, também é legal diversificar. Não fique só nos aparelhos da academia: aproveite e faça outras aulas, como body pump, jump e mat pilates”, lembra Marcos.

## Exemplos de determinação

Raphael Augusto do Nascimento Bento Lilla, 19 anos, é um exemplo de determinação. O associado tem tendência a engordar e, por isso, frequenta a academia da Associação assiduamente mesmo nos dias mais frios. “Geralmente engordamos no inverno, então não deixo de vir ao clube. Pelo



Com tendência a engordar, Raphael mantém os exercícios no inverno



# nesto inverno!

contrário: como coincide com as férias, frequente até mais nessa época do ano”, afirma.

Com a queda nos termômetros, o treinamento do estudante sofre algumas adaptações. “Faço natação e musculação três vezes por semana. No inverno, diminuo um pouco a natação e aumento o treinamento na academia. Também faço aquecimento por mais tempo e pelo menos uma hora de exercícios aeróbicos antes dos apare-



Tuani prefere frequentar a academia nos dias mais frios

lhos, para evitar lesões”, conta.

O clima gelado também não amedronta a sócia Tuani Vieira Alves, 16 anos, que mantém a rotina de exercícios físicos três vezes por semana. “Acho que no frio é até melhor para fazer academia. Seu menos, o cansaço é menor e tenho muito mais disposição”, acredita.

A estudante conta que redobra os cuidados com o corpo e com a alimentação na estação mais gelada do ano. “Não deixo de utilizar hidratantes e procuro me alimentar melhor. Como de três em três horas, reduzi o chocolate e estou tomando bastante água”, afirma.

## Cuide da sua alimentação

Para não chegar na primavera com o ponteiro da balança lá em cima, é essencial fazer as escolhas certas. Sopas são ótimas aliadas, mas fuja das que são preparadas com creme de leite e queijos amarelos. Priorize aquelas com legumes e carnes magras. Não abuse dos fondues: o de queijo possui 380 ca-

lorias e o de chocolate, 275 (em 100g).

Fazer as refeições de três em três horas ajuda a emagrecer, pois mantém o metabolismo acelerado. Inclua fibras em sua dieta: além de melhorar o funcionamento do intestino, elas garantem sensação de saciedade. A salada gelada pode ser substituída por verduras e legumes refogados, assados ou grelhados. E se for difícil resistir à tentação do chocolate, renda-se a, no máximo, 30g diários da versão amarga, que possui mais cacau e menos gordura.

No inverno, costumamos diminuir a quantidade de líquidos, porém é importante manter a hidratação. “Posso não perder líquidos pela transpiração, mas perco pela urina e pelo vapor que sai dos pulmões. E não adianta substituir água por chás com cafeína, por exemplo, pois ela ajuda a desidratar”, explica o nutrólogo José Alves Lara Neto. Também é aconselhável não abusar de bebidas alcoólicas, que são bastante calóricas – apenas uma taça de vinho branco doce, por exemplo, possui cerca de 140 calorias. ●

## Pele também precisa de cuidados

Nossa pele sofre bastante durante o inverno e também precisa de cuidados. “A pele já costuma ficar ressecada por conta do clima seco. Aquecedores, banhos mais quentes e demorados e sabonete em excesso pioram o problema”, explica a dermatologista e membro da SBD-SP (Sociedade Brasileira de Dermatologia - Regional São Paulo) Selma Schuartz Cernea.

Segundo ela, o ressecamento intenso pode levar a doenças. “O primeiro sinal de que a pele está muito seca é a coceira. Se a região não for hidratada, podem surgir dermatites e eczemas”, diz.

Para manter a pele saudável, o ideal é tomar banhos mornos e rápidos e aplicar hidratante em seguida, concentrando nas regiões que costumam ficar mais ásperas, como cotovelos, joelhos e calcanhares. O rosto requer um cre-

me específico para a região. E, mesmo no frio, o uso diário do protetor solar não deve ser descartado.

Os lábios também ressecam e podem até rachar. Segundo a dermatologista, a manteiga de cacau não é a melhor opção porque ela não hidrata, apenas cria uma barreira protetora. O produto mais recomendado é o protetor labial, que permanece mais tempo e regenera a região. “Além disso, quando sentir os lábios ressecados, não passe a língua. A saliva possui enzimas próprias para digerir os alimentos e é altamente irritante. Só vai piorar o ressecamento”, alerta. ●

## Traga seus filhos para passar as férias no clube!



As férias de julho podem ser muito mais divertidas do que ficar em casa apenas assistindo televisão e jogando videogame. No Programa de Férias da Associação, que será realizado de 11 a 15 e de 18 a 22 de julho, das 8h às 18h, crianças de seis a dez anos passarão o dia inteiro no clube participando de brincadeiras, atividades esportivas e recreação na piscina aquecida.

Organizado pelo Departamento de Esporte desde 1988, o programa tem por objetivo proporcionar entretenimento para a criançada que não viaja no recesso que acontece na metade do ano. A cada dia de recreação, o clube recebe cerca de 80 crianças. Para par-

ticipar, é necessário estar com o exame médico em dia e trazer maiô ou sunga, touca, toalha, chinelo, itens de higiene pessoal e uma troca de roupa.

As inscrições devem ser realizadas no Departamento de Esporte até o dia 7 de julho para a primeira semana e até o dia 14 de julho para a segunda semana (não serão aceitas inscrições nos dias em que a recreação acontece). A taxa é de R\$ 25,00 ao dia para associados e R\$ 35,00 ao dia para não-sócios – que, obrigatoriamente, devem estar acompanhados de um sócio. Na taxa, estão inclusos café-da-manhã, almoço e lanche da tarde. Corra porque as vagas são limitadas! ●

### Caçula F.C. é campeão do 1º Campeonato de Futebol de 7 – Society

O Caçula Futebol Clube venceu a partida contra a equipe Madrugada por 5 a 3 e foi o campeão do 1º Campeonato de Futebol de 7 – Society. Após dez rodadas, a final da competição foi realizada no dia 15 de junho, na Sede Náutica. O Sport Club Tradicional venceu o Metropol por 3 a 1 e conquistou a terceira colocação.

Os destaques do torneio também foram premiados: João Álvaro Valen-

tim, da equipe Madrugada, recebeu a medalha de artilheiro, com oito gols marcados. Já o prêmio de goleiro menos vazado ficou com Wilson Roberto Santos, do time Sport Club Tradicional, com 17 gols sofridos.

A ideia de realizar a competição surgiu entre os associados que participam dos rachões aos sábados de manhã, organizados por Gerson Corrêa. “Idealizamos o torneio com o objeti-

vo de estimular o sócio a utilizar o campo da Sede Náutica que, muitas vezes, acaba sendo subaproveitado”, contou.

O projeto deu tão certo que o campeonato recebeu a participação de 110 associados, na categoria Veteránissimo/Master, que marcaram um total de 138 gols em dois meses de disputa. Confira as fotos das equipes:



# Termina o 6º Campeonato de Futebol por Sorteio

A final do 6º Campeonato Interno de Futebol por Sorteio foi realizada no dia 2 de julho, na Sede Campo Nova Petrópolis. Na ocasião, foram conhecidas as equipes campeãs e vice-campeãs de cada categoria e fo-

ram premiados o artilheiro e o goleiro menos vazado durante a competição.

No total, participaram do torneio 449 associados, divididos em 23 equipes e quatro categorias: Principal, Veterano, Veteraníssimo e Master.

Aguarde a cobertura completa do evento, que será divulgada na próxima edição da Revista Associação Clube. Mais informações pelo site [www.associacaooclube.com.br](http://www.associacaooclube.com.br).



Confira as equipes que disputaram as finais:

**Principal**  
Kirin Restaurante  
X  
Lart Móveis

**Veterano**  
Colégio Arbos  
X  
Balão Mágico

**Veteraníssimo**  
Desentupidora SP  
X  
Kirin Restaurante

**Master**  
Caçula Despachante  
X  
Neon Imóveis

## Ainda dá tempo de se inscrever para o 14º Campeonato Aberto de Futebol

Corra que ainda dá tempo de participar do 14º Campeonato Aberto de Futebol! As inscrições terminam no dia 15 de julho e devem ser realizadas no site [www.associacaooclube.com.br](http://www.associacaooclube.com.br) ou no

Departamento de Esporte. O início está previsto para agosto.

Nessa competição, os próprios sócios se organizam e depois fazem as inscrições das equipes previamente formadas. Atualize seu exame médico, monte seu time e participe!

**CONFIRA AS CATEGORIAS:**

**Principal 17-33**  
(nascidos entre 1994 e 1978)  
**Veterano 34-43**  
(nascidos entre 1977 e 1968)  
**Veteraníssimo 44-50**  
(nascidos entre 1967 e 1961)  
**Master 51+**  
(nascidos até 1960)

## 9º Campeonato Interno de Futsal começa no início deste mês

O 9º Campeonato Interno de Futsal está previsto para começar no início deste mês. A competição, que tem por objetivo incentivar a prática do esporte e promover a integração entre os atletas, acontece por meio de equipes formadas pelos próprios associados. As categorias são: Principal 17-33 (nascidos entre 1994 e 1978), Veterano 34-43 (nascidos entre 1977 e 1968), Veteraníssimo 44-50 (nascidos entre 1967 e 1961) e Master 51+ (nascidos até 1960).

Acompanhe o andamento da competição no site [www.associacaooclube.com.br](http://www.associacaooclube.com.br).

## Participe do 3º Campeonato Interno de Futsal Menores

Se você tem entre sete e 15 anos, participe do 3º Campeonato Interno de Futsal Menores! As inscrições acontecem de 10 de julho a 10 de agosto e podem ser realizadas no Departamento de Esporte. São quatro categorias: Sub 9, Sub 11, Sub 13 e Sub 15. A previsão de início é em setembro.



## Premiação do XIII Campeonato Regional de Sinuca será dia 16



Equipe "A" da Associação foi campeã do torneio no ano passado

A última fase do XIII Campeonato Regional Interclubes de Sinuca foi realizada entre o final de junho e o início deste mês. Foram classificadas para o quadrangular final as equipes "A" da Associação (vencedora do campeonato de 2010), "A" do Aramaçan, Mesc e Naguisa.

No primeiro jogo dessa fase, realizado no dia 16 de junho, a Associação venceu o Mesc por 4 a 2 e o Aramaçan levou a melhor sobre o Naguisa, com o mesmo placar. Outras duas rodadas foram realizadas até o fechamento

desta edição. Saiba quem venceu a competição na próxima Revista Associação Clube.

A festa de encerramento será realizada no dia 16 de julho, às 11h, no clube Primeiro de Maio. Haverá um churrasco de confraternização e serão oferecidos troféus para os quatro melhores colocados. Além disso, os destaques também serão premiados: quem sofreu apenas uma, duas e três derrotas durante o torneio, levará, respectivamente, medalhas de ouro, prata e bronze. ●

## Atletas do Basquete recebem novos uniformes

No dia 6 de junho, os cerca de 70 atletas do basquete ABA/ Metodista-SBC, das categorias sub 12, sub 13, sub 14, sub 15, além do sub 19 (Metodista), receberam os novos uniformes de jogo e de treino. Na cerimônia de entrega, estiveram presentes os técnicos Davi Pelosini, Monique Poles e o preparador físico

Leandro Vecchi.

Após a distribuição dos uniformes, os alunos formaram times mistos com cinco atletas em cada equipe (um de cada categoria) e disputaram partidas amistosas de dez minutos. O objetivo da recreação foi promover a integração e o espírito de equipe entre os jogadores. ●



## 18º Campeonato de Basquete começa dia 4 de julho

O 18º Campeonato de Basquete vai começar no dia 4 de julho. Quatro times, com 11 associados em cada, disputarão as partidas na categoria adulto: Pindamonhangaba, Avanhadava, Caraguatubá e Itaquaquecetuba. Os jogos acontecem às segundas-feiras, a partir das 19h, no Ginásio Lauro Gomes. A final está prevista para acontecer dia 1º de agosto. ●



## China e Japão disputam final do 1º Campeonato Interno de Vôlei

O 1º Campeonato Interno de Vôlei terminou no dia 30 de junho, com a final realizada entre as equipes China e Japão. Participaram do torneio 32 associados com mais de 16 anos, divididos em quatro equipes (Sérvia, China, Rússia e Japão). O resultado você confere no site [www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br) ou na edição de agosto da Revista Associação Clube.

A ideia de realizar o campeonato surgiu durante os rachões que acontecem às quintas-feiras, a partir das 19h30. O objetivo é incentivar a prática do vôlei entre os associados. ●



## Associação conquista 3º lugar no 9º Revezamento - 12 horas de Natação

A Associação conquistou o terceiro lugar no 9º Revezamento - 12 horas de Natação, realizado no Colégio Marista Arquidiocesano, em São Paulo, no dia 4 de junho. No total, dez equipes de colégios, academias e clubes

participaram da competição, que começou às 6h e só terminou às 18h.

O time da Associação era composto por homens e mulheres, de 19 a 58 anos, e foi coordenado e acompanhado pelos professores Siegmund Pi-

ckart e Fábio Juffersem. "A Associação conquistou terceiro lugar com grande empenho de sua equipe, que, durante toda a prova, oscilou entre as três primeiras colocações", avaliou o professor Siegmund. ●

## Comemoração do Dia das Mães marca mês de maio da Terceira Idade



Nova Esperança comemora a data no restaurante São Judas e elege como mãe do ano Maria Aparecida Trevisan.



Comemoração do Nova Era aconteceu no restaurante Pingo's. Os integrantes homenagearam três mães que, em 2011, comemoram 80 anos, além de escolherem as mães do ano.



Dia das Mães do Nova Vida também aconteceu no restaurante Pingo's.



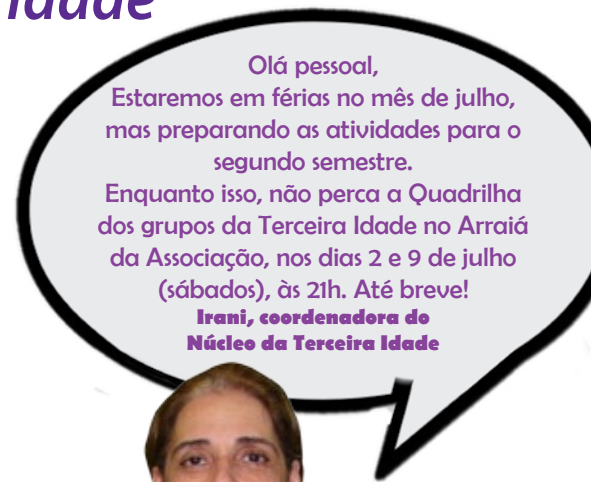
O Alegria comemorou a data com salada de frutas durante reunião do grupo. Ana Maria Megiolaro foi eleita a mãe do ano.



Nova Esperança e uma parte do grupo Nova Vida em visita à fábrica da Schincariol, em Itu (SP), em maio.



Em junho, núcleo Alegria viajou à cidade de Virgínia (MG).



Olá pessoal,  
Estaremos em férias no mês de julho, mas preparando as atividades para o segundo semestre.

Enquanto isso, não perca a Quadrilha dos grupos da Terceira Idade no Arraiá da Associação, nos dias 2 e 9 de julho (sábados), às 21h. Até breve!

**Irani, coordenadora do Núcleo da Terceira Idade**



Passeio do grupo Nova Era a Avaré (SP), em junho.

## Associação comemora o Dia dos Avós

O Dia dos Avós é comemorado em 26 de julho – data escolhida por se tratar do dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo. Para comemorar, as vovós serão homenageadas no clube! O presente será uma aula gratuita de “dança sênior” (atividade de baixo impacto, adequada a todo tipo de avó) no dia 26 (terça-feira). Serão duas au-

las: uma no período da manhã (9h às 10h) e outra à tarde (14h às 15h). É necessário informar o nome na secretaria até o dia 22 de julho para se inscrever.

Os netinhos também não vão ficar de fora! Haverá contação de história às 15h e, para participar, também é preciso realizar a inscrição (nome e idade) na secretaria até o dia 22. 📌

## Não perca o Baile dos Anos Dourados!

### Dia 28 de julho

Salão Social, das 19h às 24h  
Com a Banda Stilo

### Preços:

R\$ 10,00 convites e R\$ 10,00 mesas

Traje esporte fino  
ou anos 60, 70 e 80.

Informações e reserva de mesas  
com Nega: (11) 4330-4083



### **Denise Aparecida Finco - artesã, sócia há 32 anos**

#### **O que mais gosta de fazer na Associação?**

Gosto muito de reunir as amigas e bater papo. Além disso, o clube é bastante seguro para meus filhos, que ficam à vontade para brincar e praticar esportes.

#### **O que o inverno significa para você? Continua frequentando o clube nessa época?**

Não gosto muito do frio, mas venho sempre e trago meus filhos para participar do Programa de Férias. Inverno me lembra festa junina, que eu adoro.

#### **Julho é mês de Festa Junina na Associação. Qual a melhor parte da festa?**

Venho todos os anos. Adoro as barracas de comida, principalmente as de doces e a do churrasco. Este ano, vou prestigiar mais uma vez.



### **Marina Pereira - professora, sócia há três anos**

#### **O que mais gosta de fazer na Associação?**

Gosto de praticar esportes. Faço hidroginástica e meu filho faz natação, futebol e tênis. Adoro o clube porque existe muita preocupação com o bem-estar dos sócios.

#### **O que o inverno significa para você? Continua frequentando o clube nessa época?**

Inverno para mim é aconchego, é ficar junto com a família. O clima frio não me impede de vir ao clube, continuo frequentando normalmente.

#### **Julho é mês de Festa Junina na Associação. Qual a melhor parte da festa?**

Sempre tive vontade, mas nunca participei. A festa é bem famosa e muito segura. Este ano certamente virei com a minha família.



### **Sérgio Plenamente Júnior - administrador de empresas, sócio há 40 anos**

#### **O que mais gosta de fazer na Associação?**

Faço academia todos os dias e também pratico natação.

#### **O que o inverno significa para você? Continua frequentando o clube nessa época?**

No inverno os ambientes ficam mais aconchegantes e as pessoas se vestem melhor e ficam mais bonitas. O frio não me impede de vir ao clube, aqui é o quintal da minha casa.

#### **Julho é mês de Festa Junina na Associação. Qual a melhor parte da festa?**

Sempre venho, adoro a festa. A melhor parte é reunir os amigos e comer o churrasco.

## Comportamento

***“A coragem má é sempre uma forma de covardia” - Slavoj Zizek***

A constituição da masculinidade começa com a identificação paterna, mais precisamente com os aspectos viris. São conhecidos os jogos dos garotos cujo desafio é medir “o poder do fogo” pelo alcance da micção ou através do comprimento de seus órgãos. Nem bem esses estão em funcionamento sexual e os meninos já fazem uma ideia por onde passa a entrada nessa classe; ensaiam, então, calculando seus desempenhos a fim de serem reconhecidos como futuros membros. Os candidatos não ficam incólumes ao discurso social: “aquilo roxo”,

“a força do macho”, “homem não chora”, etc. Depois surgem as conquistas contabilizadas, o desfile com Aquela Mulher – mais para exibição a sentimentos amorosos propriamente ditos. Enfim, as mostras deslizam em representações de potência, como veículos lustrados, músculos malhados ao exagero, dinheiro – são todos elementos de ostentação, embora dependa de como cada um lida com isto.

O que alguns desconhecem é que o homem com hágá não prima pelo orgulho fálico, pelo “parecer ter”, pela estratégia do pavão, tampouco nas demonstrações de poder seja lá de que ordem for; ao contrário: tais artifícios servem, na maioria das vezes,

para encobrir justamente o seu oposto. A força reside essencialmente na maneira de administrar fraquezas, na capacidade em declinar das plumas dando lugar aos encantos da mulher, não no mostrar ou adorar a si através dela; está em encarar as falhas em vez de mascará-las com atos compensatórios e autoafirmações em série.

A nossa profunda admiração por heróis vem de suas habilidades em retirar da própria ferida toda energia e sensibilidade. Mais do que masculinidade, trata-se de sabedoria milenar. 🟡



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

# 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](http://www.associacaoclube.com.br)

## PISCINAS

### PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)

Segunda - 14 às 20h  
Terça a sexta - 9 às 18h  
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 (06 a 12 anos)  
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)  
13h30 (06 a 08 anos)  
14h30 (09 a 10 anos)  
15h30 (11 a 13 anos)  
16h30 (14 a 16 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 (06 a 12 anos)

### 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)  
13h30 (06 a 08 anos)  
14h30 (09 a 10 anos)  
15h30 (11 a 13 anos)  
16h30 (14 a 16 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

## QUIROPRAXISTA

**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



# Noite Italiana 2011

## 27 DE AGOSTO

A PARTIR DAS 21H NO SALÃO SOCIAL

INFORMAÇÕES E  
RESERVA DE MESAS  
NA SECRETARIA

**BANDA VOLARE**

- VINHO -ÁGUA
- TÁBUA DE FRIOS
- ANTEPASTOS E PÃES

**Associação**  
clube

