

Revista Associação clube

Ano XX - Edição 267 - Agosto 2011
www.associacaoclube.com.br

Um Clube de **GERAÇÕES**



No Mês dos Pais, conheça a história de avôs, filhos e netos que acompanharam a trajetória da Associação



6º Campeonato Interno de Futebol premia campeões



Festa Junina da Associação recebe mais de 6 mil pessoas

A Associação agradece aos parceiros da Festa Junina 2011

Todo
seu



detroit
Clube
Seguros Pessoais



WIZARD
VOCÊ BILÍNGUE

O P Ç ã O S R



a&t
arteetecnologia.com

ACQUATEC
Bombas e Motores

Romão
multimarcas

Drogaria
Riacho Grande

WHOTE
MAXX

Espaço
TECNOLOGIA

COLÉGIO São José
ENSINANDO GENTE A SER MAIS GENTE!
saojose.palotinas.com.br
(11) 4122-9171

SUPERMERCADO
DEMARCHI



Zanutto & Rodrigues



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 Secretaria: 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
2ª Secretária: 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 Valdoski 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: Marcel Martins (foto) e Renato Anibal (arte)

Fotos e Ilustrações: Arte & Tecnologia, Carolina Lopes,

Marcel Martins e Stock Xchng

Ano: XX **Edição:** 267 - Agosto de 2011

Tiragem: 8.000 exemplares

Distribuição Gratuita

Impressão:

intergraf
soluções gráficas

Índice

04 Social



Arraial do clube faz sucesso e bate recorde de público. Confira a cobertura completa do evento

05 Social



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

06 Comportamento



Coluna da psicóloga é especial sobre o Dia dos Pais, comemorado no segundo domingo de agosto

07 Saúde



Inverno é época de doenças respiratórias, como gripes, sinusites e resfriados. Saiba como evitá-las

08 Especial



Conheça a história de avôs, pais e netos que frequentam a Associação há três gerações

10 Esporte



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

14 Terceira Idade



Grupos da terceira idade já retornaram das férias. Acompanhe a programação do mês de agosto

Editorial

Um clube de gerações

A Associação é uma grande família. Pessoas que frequentam o clube há décadas e que costumavam trazer seus filhos, hoje vêm com os netos. O amor pela entidade passou de geração a geração e foi se solidificando cada vez mais. Isso é muito gratificante, pois significa que nosso clube acompanhou as mudanças do tempo e evoluiu a ponto de agradar não apenas os associados mais antigos, mas também os mais novos.

Para comemorar o Dia dos Pais e homenagear aquele que é o herói de uma família, conversaremos com avôs, pais e filhos que acompanharam a trajetória da Associação e que frequentam o clube há três gerações. Não deixe de ler nossa matéria especial, que está emocionante!

Nesta edição da Revista Associação Clube temos a cobertura completa da Festa Junina. A quermesse foi um sucesso e reuniu mais de seis mil pessoas nos dois finais de semana em que foi realizada. E a próxima festa do nosso calendário de eventos já tem data para acontecer: dia 27 de agosto será a Noite Italiana, que promete trazer um pedacinho da Itália para o Salão Social. Procure a secretaria do clube para garantir o seu convite!

Outro sucesso foi o Programa de Férias, que reuniu mais de 80 crianças a cada dia de recreação. Sócios e amigos participaram de brincadeiras e atividades esportivas, todas coordenadas por instrutores.

Ainda nesta edição, você terá dicas sobre como ficar longe das doenças mais comuns do inverno, ficará por dentro da programação das Sextas Musicais e dos grupos da terceira idade, poderá conferir a cobertura completa de campeonatos e outras novidades do Esporte 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

'Arraiá' da Associação faz sucesso e bate recorde de público

A Festa "Julina" da Associação, que aconteceu entre os dias 1 a 3 e 8 a 10 de julho, fez tanto sucesso que bateu um novo recorde de público. Mais de seis mil pessoas, entre associados e convidados, participaram do evento, que é um dos mais tradicionais do clube – foi a primeira festa da entidade e é realizado há 54 anos. No ano passado, o "arraiaí" da Associação recebeu cerca de cinco mil pessoas nos dois finais de semana.

Quem esteve no clube encontrou comidas típicas, brincadeiras, música ao vivo e quadrilha dos grupos da terceira idade aos sábados – atrações para caipira nenhum colocar de feito! A famosa barraca do churrasco, que existe desde 1985, ficou lota-



Quadrilha da terceira idade se apresentou aos sábados

vinho quente, arroz doce, canjica, quentão, curau, pinhão, chocolates, tapioca, algodão doce, yakisoba, entre outros. Além do bingo, as barracas de jogos, como lata, pesca e labirinto, garantiram a diversão de adultos e crianças.

"Sou sócio há 15 anos e sempre venho na arraial. Aqui tem segurança, é um ambiente familiar, enfim, tem tudo o que uma festa junina precisa ter. O que eu mais gosto é o vinho quente e o churrasco, que é tradicionalíssimo e tem um tempero muito especial", afirmou o engenheiro civil Antônio Gomes Tomé, que prestigiou a festa junto com a esposa.

O evento recebeu ainda a presença de autoridades, como o deputado estadual Orlando Morando. "Venho todos os anos. A Festa Junina da Associação é uma das melhores e mais tradicionais que a cidade de São Bernardo oferece em seu calendário de eventos. É frequentada por um público extremamente seletivo, formadores de opinião. A comida é ótima e aqui encontro bons amigos", ressaltou.

No Ginásio Manuel Guarini, o bingo fez sucesso nos seis dias de festa. Entre os prêmios, havia micro-ondas, chapinha, edredons, jogos de panelas, cafeteiras, poltrona, bicicletas, impressora e fornos elétricos, além de duas televisões

de LCD – uma de 32 e outra de 37 polegadas.

A associada Leila Aparecida Bianco veio apenas para comer e se divertir no bingo, mas acabou voltando para a casa com uma TV. "O prêmio é maravilhoso, estou felicíssima! Cheguei à festa e, na segunda bingada, já ganhei. Não esperava, nunca tinha ganho nada antes, foi



Associada Leila Bianco ganhou a TV de 32 polegadas no bingo

a primeira vez", comemorou. "Adoro a festa do clube, venho em todos os anos. Deixei de frequentar as quermesses de rua, sempre espero para vir na festa da Associação", completou.

Segundo a psicóloga Janete Cornacchini, a festa junina do clube é importante porque resgata a tradição das quermesses de antigamente. "Atualmente, quase não existe mais aquelas quermesses realizadas na praça da igreja, onde todo mundo se conhecia. E quando tem, você fica exposto à violência. Já o clube proporciona um retorno a essas tradições. É uma festa junina de verdade", comentou.



Evento reuniu cerca de seis mil pessoas

da nos seis dias de festa e foi uma das mais disputadas. Além do churrasco no pão (regado a molhos italianos e vinagrete), da porção de calabresa e dos espetinhos, preparados por conselheiros e assessores, outras delícias completaram o cardápio junino: cachorro-quente, pastel, milho, sopas,



Dupla sertaneja Cláudio e Eduardo animaram a festa



Barraca de churrasco sempre faz muito sucesso

Associação traz a Itália para o Salão Social!

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 fixa 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 associa-

dos 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, a mesma que se apresenta no clube desde o evento de 2009. 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.

Ainda há mesas e convites disponíveis na secretaria do clube. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 3531-4360.



Passeio Turístico à 30ª Expoflora será dia 10 de setembro

A Associação levará associados e convidados para visitar a maior exposição de flores e plantas ornamentais da América Latina, a 30ª Expoflora, em Holambra, a 120 km de São Paulo. O passeio será realizado no dia 10 de setembro (sábado), com saída às 6h da Sede Urbana e retorno às 18h.

A cidade foi eleita Estância Turística do Estado de São Paulo em 1998 e é conhecida como a "capital das flores" por concentrar 350 produtores, que

respondem por 60% do abastecimento do mercado nacional e 40% das exportações. Entre os atrativos da cidade, também estão a arquitetura holandesa e o famoso moinho, com 38,5 metros de altura.

As inscrições para o passeio podem ser realizadas até o dia 5 de setembro na secretaria do estacionamento. O valor é de R\$ 80,00 para associados e de R\$ 90,00 para não-sócios e pode ser pago à vista ou em duas parcelas (a

primeira para 1º de agosto e a segunda para 5 de setembro).

No pacote, estão inclusos: ônibus, ingresso na Expoflora, guia, acompanhante e seguro. As vagas são limitadas. Mais informações pelo telefone (11) 3531-4388.



Sextas Musicais

Veja a programação

AGOSTO

Sempre às
19h
Local: Espaço
João de Lima

Convidado
R\$ 10,00*
*acompanhado
de um associado

05/08 Eddy Júnior
(Sertanejo)

12/08 Boka da Noite
(Pagode)

19/08 Julinho Cassetari
(Pop Rock)

26/08 Blue light Blues Band
(Blues)

Balancete

Associação dos Funcionários Públicos do Município de S.B.C.
C.N.P.J. 59.149.054/0001-66
Balanco Patrimonial Encerrado em 31 de Maio de 2011

ATIVO CIRCULANTE		PASSIVO CIRCULANTE	
DISPONÍVEL		CONTAS A PAGAR	
Caixa	3.231,41	Fornecedores	115.799,52
Bancos Contas Movimento	4.386,36	Obrigações Trabalhistas	778.877,01
Bancos Contas Aplicações	206.893,36	Obrigações Tributárias	8.963,21
	214.511,13	Serviço a Pagar Terceiros	370.799,03
REALIZÁVEL		Fornecedores para Eventos	11.457,80
Adiantamento de Salário	55.874,07	Fornecedores Variados	3.407,00
	55.874,07		1.289.303,57
		Empréstimos / Financiamentos	
Contas a Receber	417.285,87		
Repasse Diversos	203.982,01		
Estoques	38.294,07		
Cheque/Cartões a Receber	72.531,58		
Realizável a Longo Prazo	-	Patrimônio Líquido	6.467.067,37
	732.093,53		6.467.067,37
IMOBILIZADO			
Bens Imóveis (terrenos e instalações)	6.896.080,28		
Bens Móveis	1.534.624,37		
Imobilizado em andamento	1.020.550,03		
Outros Investimentos Permanentes	3.796,24		
Depreciação Acumulada de Bens Móveis	(801.650,40)		
Depreciação Acumulada de Bens Imóveis	(1.899.508,41)		
	6.753.892,21		
Total Ativo	7.756.370,94	Total do Passivo	7.756.370,94

- Publicado conforme o artigo 109 do Estatuto.

Estacionamento da Sede Náutica: exclusivo para sócios

Em reunião realizada no dia 27 de junho, o Conselho Superior ratificou, por unanimidade, o uso exclusivo do estacionamento da Sede Náutica para associados. Publicamos a nova redação do item 2 do Regulamento Interno da Sede:

2 – Estacionamento

– Os dois estacionamentos são de uso exclusivo dos associados, devendo ser apresentada a carteira social para utilizá-los.



Comportamento

Desafios de ser pai

É corrente entre os sociólogos e profissionais da área o chamado “declínio da função paterna” – termo apontado desde os estudos da modernidade até os nossos dias.

Na antiga Roma havia a soberania do Pai: imperadores, reis e nobres eram considerados os pais dos povos. O chefe da casa reconhecia e criava seus filhos. “Pater” é aquele que conduz pela palavra e não está na consanguinidade. Cobia a eles, entre outros mandos, escolher os cônjuges para os filhos.

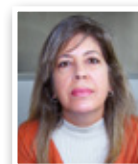
O marco da relativização do poder patriarcal foi a Revolução Francesa no século XVIII, que reivindicava a reconstrução pela fraternidade, ou seja, uma sociedade igualitária sem verticalizações rígi-

das. Vale destacar: os “representantes da paternidade” não são a lei (o que poderia levar à tirania), mas são submetidos a ela. Daí decorreram o direito dos cidadãos ao divórcio; depois veio a contracultura, a emancipação feminina, a mãe tomando posição centralizadora, a interferência cível na infância e juventude. Deste modo, a família foi se dividindo e recompondo-se, tornando os papéis parentais menos estanques.

O ponto a que quero chegar é o desafio do novo pai: sua função é articular o desejo com a lei, o prazer com o limite. Amar educando é também saber dizer “não”, mostrando as razões da negativa, as consequências dos atos e sinalizando alternativas e possibilidades – esta base,

agregada a princípios e valores, é fundamental. A colaboração da companheira (ou mãe) no sentido de não desqualificá-lo é de suma importância, caso contrário os efeitos dos ditos dele serão reduzidos.

O que faz de uma criança um adulto ético é a internalização de símbolos de um pai justo. Tal indivíduo não precisará de instâncias externas para vigiá-lo. Ele trará dentro de si a responsabilização pelo seu comportamento e palavra empenhada – assim um filho se torna pai. A fraternidade e a liberdade passam necessariamente por esse tipo de paternidade.



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

Inverno é temporada das doenças respiratórias

É só o tempo começar a esfriar para o nariz entupir, a garganta arranhar e a cabeça doer. Gripes e resfriados são os mais comuns, mas as famosas “ites” (rinites, sinusites, faringites, amigdalites) também se manifestam com frequência no inverno. Estimativas da Secretaria Estadual de Saúde de São Paulo apontam um aumento de até 25% nos problemas respiratórios nessa época do ano.

Segundo o pneumologista e professor da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) Roberto Rodrigues Júnior, isso acontece porque a estação reúne fatores que facilitam a transmissão dessas doenças. “As pessoas ficam mais tempo em ambientes fechados e mais próximas umas das outras. Com a menor renovação do ar, existe uma facilidade maior na propagação de vírus e bactérias. Além disso, o ar fica mais seco e poluído, agredindo as vias respiratórias”, explica.

Apesar de não serem transmissíveis, os casos de asma e bronquite também costumam aumentar nesse período. De acordo com o médico, as duas são inflamações crônicas das vias aéreas, mas o que as diferencia é que asma não tem cura. “São doenças de caráter inflamatório, que também pioram no inverno porque gripes e resfriados são seus principais desencadeadores”, afirma.

Gripes e resfriados

Muitas pessoas ainda confundem gripes com resfriados, já que as duas possuem sintomas semelhantes. Mas elas não são a mesma coisa. “As duas levam ao comprometimento das vias aéreas superiores e causam dor de garganta, secreção nasal, dor de cabeça e febre. No resfriado, os sintomas são de menor intensidade, enquanto a gripe leva ao comprometimento do organismo como um todo. A pessoa fica de cama e não consegue nem realizar suas atividades rotineiras”, esclarece Rodrigues Júnior.

Existem dois tipos de gripe: uma causada pelo vírus Influenza e outra pelo vírus A (H1N1), que ficou conhecida como “gripe suína” durante a epidemia ocorrida no inverno de 2009. “Nas duas, o índice de óbito é o mesmo, o

que diferencia é que o H1N1 é um vírus mais agressivo para os jovens, enquanto o outro é mais perigoso em idosos. Mas as vacinas existentes já contemplam os dois vírus. Se você tomou no ano passado para o H1N1, já está imunizado”, garante.

Ainda segundo o pneumologista, um resfriado não evolui para gripe, pois são causadas por vírus diferentes. “Tanto é que temos vacina para gripe e não para resfriado.” E por falar em vacina, tomá-la é extremamente importante para evitar complicações mais sérias. Segundo a Secretaria da Saúde de São Paulo, ela é capaz de reduzir em até 70% o fluxo de internações em decorrência de doenças agudas do aparelho respiratório, como a pneumonia. Porém, ainda está cercada de mitos.

“Todo mundo deve tomar a vacina, mas muitos têm medo porque acham que vão ficar doentes, só que isso não acontece. A pessoa pode ter pego um resfriado e confundir os sintomas ou, coincidentemente, já havia sofrido o contágio com o vírus da gripe”, ressalta o pneumologista.

A vacina pode ser tomada em qualquer época do ano, mas o mais indicado é tomá-la entre o final do verão e o início do outono, já que o corpo leva cerca de dois meses para atingir sua produção máxima de anticorpos. Só é contraindicada a quem possui alergia a ovo de galinha e mesmo quem está gripado ou resfriado pode tomar. Ela é fornecida gratuitamente a idosos, crianças de até dois anos, gestantes e profissionais da saúde em campanhas de vacinação, mas qualquer pessoa pode procurá-la em clínicas particulares. O custo médio é de R\$ 80,00.

Tratamento e prevenção










De acordo com o médico da FMABC, não há um remédio específico para curar gripes e resfriados, apenas medicações que aliviam os sintomas, como analgésicos, antitérmicos e descongestionantes. Contudo, ele alerta para os casos de gripe que demoram a melhorar. “Se a pessoa está com uma gripe há um mês e não melhora, não é mais gripe. Certamente, ela está com outra doença, como sinusite ou até pneumonia,

que é mais grave e pode levar à morte.”

Entre as medidas de prevenção, estão não se expor a variações de temperatura e manter-se hidratado (confira as dicas no quadro abaixo). Além disso, evite o uso de aquecedores por tempo prolongado, pois, de acordo com o médico, eles deixam o ar ainda mais seco. E os famosos comprimidos de vitamina C? Realmente funcionam? “Até ajudam, mas comprá-los é desnecessário. Basta tomar um ou dois copos de suco de laranja ou limão por dia para ter a quantidade de vitamina C suficiente”, ressalta o médico.



Previna as “ites” do inverno!

-  Tome a vacina contra a gripe e imunize toda a sua família;
-  Não fume e evite ambientes frequentados por fumantes;
-  Hidratar o organismo é fundamental. Beba cerca de 2 litros de água por dia;
-  Alimente-se de forma balanceada, ingerindo frutas, verduras e legumes;
-  Faça atividades físicas. A prática regular aumenta a imunidade do organismo;
-  Em caso de irritação, lave olhos e narinas com soro fisiológico;
-  Evite o acúmulo de poeira em casa, pois ela desencadeia problemas alérgicos, como rinites;
-  Cuidado com as variações de temperatura. Ao sair de ambientes quentes, agasalhe-se bem;
-  Mantenha os ambientes arejados e umedecidos (com umidificadores, toalhas molhadas ou recipientes com água).

Um Clube de GERAÇÕES

No Mês dos Pais, conheça a história de avôs, filhos e netos que acompanharam a trajetória da Associação

A Associação completou 54 anos e, desde a sua fundação, coleciona inúmeras histórias de seus associados. Famílias inteiras passaram pelo clube e transmitiram seu amor pela entidade geração após geração. Para homenagear o Dia dos Pais, comemorado este ano no dia 14 de agosto, conheça avôs, pais e filhos que frequentam a agremiação há décadas e cuja trajetória se mistura com a do próprio clube.

Uma dessas famílias é a de Esmeraldo Gracioto, 78 anos. Há 47 anos, assim que saiu de sua cidade natal, Guaiçara (SP), para morar em São Bernardo, Esmeraldo associou-se ao clube para oferecer a sua família uma opção de lazer no município. "A Associação foi passando por melhorias, mas naquela época já era ótima. Nós, que tínhamos vindo do interior, conseguimos encontrar um clube à altura do que estávamos esperando", lembra.

Sua nova residência ficava próxima à Rua 28 de Outubro, endereço da Sede Urbana, e Esmeraldo tornou-se frequentador assíduo. "Fazia natação e participava muito de campeonatos e

também de festas como o Baile Havaiano e o Carnaval, que era famoso por ser o melhor da região. Lembro com saudade das festas promovidas pelo clube, que paravam a cidade", conta.

Por incentivo de Esmeraldo, seus cinco filhos praticamente cresceram dentro do clube. "Sou sócio desde que me conheço por gente, o clube sempre fez parte da minha vida, desde a infância e até hoje. Devo isso ao meu pai, que sempre nos incentivou a frequentar", ressalta o advogado e empresário Joel Augusto Gracioto, 41 anos.

Filho mais novo de Esmeraldo, Joel recorda com saudade seus tempos de clube. "Quando criança, era uma extensão da minha casa. Eu voltava do colégio, fazia o dever de casa e ia para a Associação. Brincava muito com os meus amigos e praticava esportes. Teve uma época em que instalaram uma pista de patinação e nós adorávamos", lembra.

Atualmente, o gosto pela Associação está na terceira geração da família, com João Victor, 11 anos, e Murilo, 9 anos, filhos de Joel. "A história se repete. Da mesma forma que aconteceu comigo quando era pequeno, está acontecendo com eles. Estamos sempre no clube, principalmente aos finais de semana, para jogar bola e brincar nas piscinas", explica Joel.

"Faço natação e tenho muitos amigos que vêm ao clube. Toda sexta-feira nós combinamos de jogar bola na Associação", diz João Victor. Para Murilo, seria difícil imaginar a vida sem o clube. "Não teríamos nada para fazer porque no nosso prédio

não tem muitos brinquedos."

Assim como o filho e os netos, Esmeraldo continua frequentando a Associação. "Faço musculação e alongamento e teve uma época em que cheguei a fazer por dois anos seguidos, de domingo a segunda, sem faltar nenhum dia", orgulha-se. "Acompanhei a evolução do clube e tenho muita satisfação em ver a Associação se projetando não apenas no município, mas em toda a região", completa Esmeraldo.

'Clube tornou-se um legado'

Marcos Farias dos Santos, 60 anos, tornou-se sócio na mesma época em que tomou posse como funcionário público em São Bernardo. Isso foi em 1965. A partir de então, não havia um fim de semana em que ele não estivesse no clube. "Vinha para assistir aos campeonatos de futebol de salão e basquete e para trazer meus filhos. Havia outras agremiações na época, mas a Associação era o charme da cidade e reunia a nata de São Bernardo", recorda.

Além de associado, Marcos sempre foi participativo. Integrou o Conselho Superior e a Diretoria por diversos anos e, entre 1999 e 2001, foi eleito presidente do clube. "Essa é uma época que tenho muitas saudades. O presidente não tem remuneração, trabalha por amor. É muito gratificante ver que suas realizações ajudaram o clube a crescer", conta.

Dois dos três filhos de Marcos, Fernando e Marcelo, ainda são sócios e frequentam o clube até hoje. "Fiz natação e participei de campeonatos de futebol de salão até os 15 anos. Adorava passar as férias no clube, encontrava muitos amigos. Era uma festa", lembra Fernando, 35 anos, representante de vendas.

Para ele, a evolução do clube



Esmeraldo Gracioto é sócio há quase 50 anos e continua frequentando o clube com o filho e os netos



acompanhou seu próprio desenvolvimento. “Via as modificações e melhorias, mas o crescimento foi tão natural que eu mal percebi. A Associação cresceu junto comigo”, acredita.

“O clube para nós foi o quintal de casa. Passávamos metade das férias na praia e a outra metade aqui. Não importava se estava sol ou se chovia, eu sempre estava na Associação. O que me marcou bastante foram os Carnavais. Eu aproveitava o clube de manhã, ficava na matinê à tarde e no baile à noite”, conta Marcelo, 39 anos, comerciante.

Atualmente, Marcelo e Fernando frequentam ainda mais a Associação, motivados pelos filhos. “Às vezes fico o dia inteiro no clube, principalmente nas férias. Faço natação, aula de violão e tenho muitos amigos”, diz Pedro, dez anos, filho de Marcelo.

“Meu pai sempre me trouxe. Eu fazia natação, futebol, basquete e, hoje, a gente vem bastante para jogar tênis e para curtir as Sextas Musicais. Também vamos na Sede Náutica para fazer churrascos, aniversários e para pescar com meu avô. O clube faz parte da minha vida”, relata Felipe, 16 anos, filho de Fernando.

Hoje, o patriarca da família orgulha-se em ter transmitido aos filhos o amor pela Associação. “Fico orgulhoso em saber que passei o amor pelo clube para meus filhos e, agora, para os netos. É importante ter essa renovação”, ressalta Marcos.

“Ficou um legado. Meu filho vai trazer os filhos dele também. Ele vai dar continuidade”, conclui Fernando.

'Carnavais deixaram saudade'

Sócio desde a década de 1970, José Carlos Moretti Gabriel, 64 anos, também fazia parte do quadro de fun-

cionários da Associação. Formado em educação física, José Carlos trabalhou no clube durante quatro anos como instrutor de voleibol feminino.

“Naquela época, a Associação representava a cidade de São Bernardo. Nós tínhamos grandes equipes e ganhávamos todas as competições. O meu trabalho era fazer as peneiras, ou seja, selecionar atletas para essas equipes”, conta.



Família do ex-presidente do clube Marcos Fariás dos Santos acompanhou o crescimento da Associação

Mas não era apenas a obrigação do trabalho que trazia José Carlos ao clube. “Vinha a festas tradicionais, como a Junina, e participava muito dos ranchões e campeonatos de futebol de salão, que eram bastante disputados e reuniam dezenas de pessoas”, lembra.

José Carlos transmitiu o gosto pela Associação aos três filhos. Um deles, o veterinário César Eduardo Oyamada Gabriel, 37 anos, ainda é associado. “Como meu pai era educador esportivo, sempre nos incentivou a frequentar. Passei toda a minha infância e adolescência aqui dentro. Eu praticava futebol

e fazia parte da equipe de judô”, afirma.

Segundo César, o que mais deixou saudade foram os Carnavais. “Eu deixava de viajar para frequentar os bailes de Carnaval da Associação. Reuníamos a turma para participar e, até pouco tempo atrás, quando eles ainda eram realizados, nós juntávamos esse mesmo pessoal de antigamente para pular a última noite juntos”, recorda.

César casou e, hoje, aproveita para trazer seus dois filhos: Lucas, 12 anos e Vitor, oito anos. “Venho ao clube para nadar e ficar com meus amigos. Se não fosse a Associação, não teria a oportunidade de encontrá-los fora da escola”, diz Lucas. “Eu gosto de natação e de jogar bola com meu avô”, completa Vitor.

Apesar da vida corrida, José Carlos também não se distanciou da Associação. “Considero a Associação um clube completo e muito bem organizado. Atualmente sou empresário e, mesmo com a correria, faço musculação. Não deixei de frequentar”, diz.

Segundo César, a educação esportiva e o incentivo dado por seu pai para frequentar o clube foram muito importantes para o seu desenvolvimento. “Por isso sempre digo que meu pai é o meu ídolo. Ele foi e ainda é muito importante na minha vida”, finaliza. ●



Sócio José Carlos Moretti Gabriel trabalhou no clube como instrutor de vôlei; seu filho César hoje traz seus dois netos

Caçula, Kirin, Colégio Arbos e Lart Móveis vencem 6º Campeonato de Futebol

A final do 6º Campeonato Interno de Futebol por Sorteio foi realizada no dia 2 de julho, no Campo Nova Petrópolis. Na categoria Principal, o Lart Móveis venceu o Kirin Restaurante por 3 a 0 e levou o troféu de campeão. O título de goleiro menos vazado ficou com Vinícius Tranchezzi Holzlsauer, da equipe Lart, com apenas sete gols sofridos. Já o de artilheiro foi para Pedro Henrique Silva Paula, da Guaíra Imóveis, que marcou 13 gols.

Com um placar final de 1 a 1, a decisão entre o Colégio Arbos e o Balão Mágico, no Veterano, foi para a cobrança de pênaltis. Ao marcar 4 a 1 nessa etapa, o Colégio Arbos tornou-se campeão da categoria. Os destaques também foram premiados: Leonardo

Machado Rosa, do Balão Mágico, e Rubens de Oliveira Júnior, do Colégio Arbos, sofreram 14 gols cada um e levaram os troféus de goleiros menos vazados. Já o prêmio de artilheiro foi para Marcus Paulo Nunes Gouvea, da equipe Subway, com nove gols marcados durante a competição.

Na categoria Veteraníssimo, as equipes Kirin Restaurante e Desentupidora São Paulo ficaram no 0 a 0 e também levaram a final para os pênaltis. O placar foi apertado (5 a 4), mas o Kirin Restaurante ganhou o troféu de campeão. Edson de Oliveira, do Guaíra Imóveis, levou o prêmio de goleiro menos vazado, com seis gols sofridos. Élcio José da Silva, também do Guaíra, e Marco Donizete Reis, do PHD Imóveis,

marcaram seis gols cada um e dividiram o troféu de artilheiro na categoria.

No Master, a final foi realizada entre as equipes Caçula Despachante e Neon Imóveis, que também ficaram no 0 a 0. Na cobrança de pênaltis, o Caçula fez 5 a 3 e sagrou-se campeão da categoria. Pedro Arnaldo Fornacialli, da Neon, ganhou o troféu de goleiro menos vazado, ao sofrer sete gols. José Eduardo Assumpção, da Segasp Sport, marcou 13 gols e levou o prêmio de artilheiro.

O 6º Campeonato Interno de Futebol por Sorteio foi realizado de março a julho e recebeu um total de 499 participantes, divididos em 23 equipes e quatro categorias. O saldo foi de 444 gols marcados. Confira fotos dos vencedores. 🟢

Principal



Lart Móveis

Campeão



Goleiro: Vinícius Holzlsauer (Lart)
Artilheiro: Pedro Silva (Guaíra)



Kirin Restaurante

Vice-campeão

Veterano



Colégio Arbos

Campeão



Goleiros: Leonardo Rosa (Balão Mágico) e Rubens de Oliveira Jr. (Arbos)
Artilheiro: Marcus Gouveia (Subway)



Balão Mágico

Vice-campeão

Veteraníssimo



Kirin Restaurante

Campeão



Goleiro: Edson de Oliveira (Guaíra)
Artilheiros: Élcio da Silva (Guaíra) e Marco Reis (PHD)



Desentupidora S.P.

Vice-campeão

Master



Caçula Despachante

Campeão



Goleiro: Pedro Fornacialli (Neon)
Artilheiro: José Assumpção (Segasp Sport)



Neon Imóveis

Vice-campeão

Programa de Férias faz sucesso entre a criançada!

O Programa de Férias da Associação, realizado de 11 a 15 e de 18 a 22 de julho, fez sucesso entre a criançada. A cada dia de recreação, o clube recebeu mais de 80 associados e convidados, que participaram de brincadeiras, atividades esportivas e recreação na piscina aquecida, coordenadas por instrutores.

Faziam parte da diversão o futebol de cego, pega-pega, queimada, escondo-de-esconde, futebol de cada rço amarrado, corre-cotia, batata quente, caça

ao tesouro, ameba, piscina e o famoso Canibal, eleito por unanimidade como a brincadeira favorita das crianças. Nessa atividade, monitores se caracterizavam de índios e monstros. As crianças tinham que encontrar cada índio para reunir quatro cores (azul, amarelo, verde e branco). Quem conseguia primeiro, ganhava a brincadeira. Porém, ao se depa- rarem com o Canibal, elas perdiam as cores conquistadas e precisavam começar



tudo de novo.

Veterano no Programa de Férias, Lucas Gonçalves de Moraes, 11 anos, é um dos que elegeram o Canibal como uma das melhores brincadeiras. "O que mais gosto é o Canibal e o futebol. É muito divertido. Participo desde 2004 e não faltei em nenhum ano. É bem melhor do que ficar trancado em casa", contou.

"Acho que quando a escola dá uma pausa, nós temos que aproveitar para brincar em algum lugar e aqui no clube é demais. Passar as férias em casa é muito chato", afirmou Giovana Moralez, de dez anos.

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. Além das brincadeiras, elas recebem café-da-manhã, almoço e lanche da tarde. "A hora

do lanche é muito divertida, adoro comer com os meus amigos. Quando passo as férias no clube, parece que estou em um recreio gigante", disse Mariana Dragunski, oito anos.

Deixar o videogame e a televisão de lado, pelo menos durante alguns dias, traz muitos benefícios às crianças. Um deles é a possibilidade de fazer novos amigos. "Nas férias do clube sempre faço muitos amigos e me divirto bastante", afirmou Giovana de Carvalho Zampieri, oito anos, que participou do projeto com a irmã Giulia, dez anos.

Ano que vem é o último ano que posso participar e, com certeza, pretendo voltar mais uma vez", ressaltou.



Final do 9º Campeonato Aberto de Futsal será dia 16 de agosto

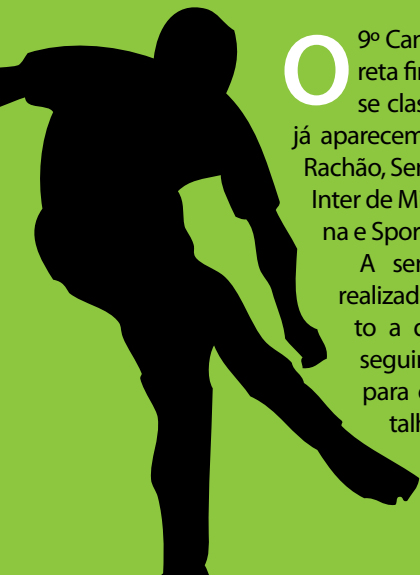
O 9º Campeonato Aberto de Futsal entrou na reta final. Quatro equipes de cada categoria se classificam para a última fase e algumas já aparecem em destaque: Terral Futebol Clube, Rachão, Sem Patrocínio e Diretoria, no Principal, e Inter de Milão, Operários B, Seleção Metropolitana e Sport Club Tradicional, no Veterano.

A semifinal da categoria Principal será realizada no dia 10 de agosto, enquanto a do Veterano acontecerá no dia seguinte. Já a final está marcada para o dia 16. Acompanhe os detalhes da competição no site www.associacaoclube.com.br

14º Campeonato Aberto de Futebol começa dia 20 de agosto

As inscrições para o 14º Campeonato Aberto de Futebol foram encerradas no dia 24 de julho. Participam da competição associados com idade mínima de 17 anos, divididos em quatro categorias: Principal, Veterano, Veteraníssimo e Master. O início está previsto para 20 de agosto.

Neste torneio, os próprios sócios se organizam e depois fazem as inscrições das equipes previamente formadas. Para jogar é obrigatório estar com o exame médico atualizado. Mais informações no Departamento de Esporte ou pelo site do clube.



Inscrições para o 3º Campeonato de Futsal Menores terminam dia 21

Ainda dá tempo de participar do 3º Campeonato Interno de Futsal Menores! Se você tem entre sete e 15 anos, faça a sua inscrição até o dia 21 de agosto no Departamento de Esporte ou no site da Associação. São quatro categorias: Sub 9, Sub 11, Sub 13 e Sub 15. A previsão de início é em setembro.

3º Campeonato Interno de Futsal Menores 2011

Venham participar!



China é campeã do 1º Campeonato Interno de Vôlei

A final do 1º Campeonato Interno de Vôlei foi realizada entre China e Japão no dia 30 de junho. O primeiro lugar foi para a equipe China, que começou perdendo, mas virou a partida e venceu por 2 sets a 1 (com parciais de 23/25, 25/21 e 26/24).

Participaram do torneio 35 associados com mais de 16 anos, divididos em quatro equipes (Sérvia, China, Rússia e Japão). O objetivo do campeonato foi incentivar a prática do vôlei entre os associados.



Vôlei feminino da Associação conquista 2º e 3º lugares no TVG-ABC

Duas equipes do vôlei feminino da Associação, na categoria Master (acima de 30 anos), par-

ticiparam do TVG - ABC (Torneio de Vôlei do Grande ABC), realizado durante o primeiro semestre deste ano. Na Série Prata, o clube conquistou a segunda colocação e, na Série Ouro, ganhou o terceiro lugar. No total, 12 equipes de clubes da região participaram da competição. As finais foram realizadas entre o final de junho e o início de julho.

“Além de estimular a prática do esporte, esse campeonato é uma importante forma de socialização entre as equipes. Todas as jogadoras são mães, cuidam da casa e ainda trabalham, então o vôlei é como uma válvula de

escape que alivia o estresse do cotidiano”, ressaltou a técnica das equipes e professora do clube, Lúcia Rossi.



Associação empata, mas Aramaçan ganha XIII Campeonato Interclubes de Sinuca

A pesar de empatar a partida em 3 a 3, a equipe A da Associação perdeu o XIII Campeonato Regional Interclubes de Sinuca para o Aramaçan, na final realizada dia 7 de julho. Isso porque a equipe adversária possuía saldo de uma partida a seu favor, conquistado durante a realização

da fase quadrangular. Já a terceira colocação foi para o Mesc, que ganhou a partida contra o Naguisa por 4 a 2.

“Nossa equipe está de parabéns, foi um empate honroso. Também gostaria de parabenizar o Aramaçan, pois é a primeira vez que eles ganham essa competição”, afirmou o

Diretor de Sinuca da Associação, Luiz Francisco Domene.

A festa de encerramento foi realizada no dia 16 de julho, no clube Primeiro de Maio. Houve um churrasco de confraternização e foram entregues os troféus para os quatro melhores colocados. 🟢



18º Campeonato de Basquete termina no dia 1º de agosto

A final do 18º Campeonato de Basquete aconteceu no dia 1º de agosto, no Ginásio Lauro Gomes. Quatro times, com 11 associados em cada, disputaram as partidas na categoria adulto: Pindamonhangaba,

Avanhandava, Caraguatatuba e Itaquaquecetuba. Um dos destaques do torneio foi o cestinha Leonardo Vosviak, que, até o fechamento desta edição, havia marcado 64 pontos. Saiba quem venceu a competição no site www.associacaoclube.com.br e na próxima Revista Associação Clube. 🟢



Quadras de Tênis passam por reforma

Desde o dia 1º de agosto, as Quadras de Tênis estão fechadas para reforma. As intervenções serão realizadas no piso e também envolvem a pintura do local. A manutenção levará aproximadamente 30 dias e, durante esse período, as aulas do esporte ficarão suspensas. 🟢

Triatleta Kubiak obtém bons resultados no primeiro semestre

O triatleta Romualdo Romanovski Kubiak, que treina na Associação há 25 anos, obteve excelentes resultados em duas competições que participou neste primeiro semestre. A primeira foi o Campeonato Brasileiro de Longa Distância (3+80+20km), no dia 26 de março, em Cumbuco (CE), onde conquistou o primeiro lugar na categoria 60/64 anos.

Já no dia 4 de junho, em Ilhéus (BA), Kubi, como é conhecido, ficou com a segunda colocação na primeira etapa do Campeonato Brasileiro de Distância Olímpica (1,5+40+10km). A

segunda parte da prova está prevista para acontecer no dia 6 de novembro, em Vitória (ES).

Além de participar de maratonas e torneios, Kubi também preocupa-se com a questão ambiental e uniu-se ao Grupo de Moradores e Empresários de Nova Petrópolis para lutar contra a degradação da Represa Billings. “Utilizo a represa para nadar e praticar windsurf há 25 anos e sinto-me ultrajado com a qualidade da água”, afirma.

Os interessados em participar dessa luta podem obter mais informações no site represabillings.blogspot.com. 🟢





Rosemeire Domingues, dona-de-casa, sócia há sete anos

O que mais gosta de fazer na Associação?

Gosto de utilizar as piscinas e trago meus dois filhos para praticar futebol e natação.

Tem alguma sugestão para o clube ficar ainda melhor?

Tinha, mas já foi atendida: a de trocar o piso do Parquinho, que, agora, ficou ótimo.

Qual a importância da figura paterna em sua vida?

É a base de um lar. Meu pai é muito importante para mim, o amo muito.



Eduardo Vieira, estudante, sócio há 13 anos

O que mais gosta de fazer na Associação?

Adoro jogar tênis, nadar e fazer academia

Tem alguma sugestão para o clube ficar ainda melhor?

Cobrir as quadras de tênis e aumentar a quantidade de televisões na academia.

Qual a importância da figura paterna em sua vida?

Meu pai é muito importante para mim. Ele é quem me influencia a praticar esportes e vir sempre ao clube para me divertir.



Elaine Cristina de Oliveira, professora, sócia há três anos

O que mais gosta de fazer na Associação?

Fazer academia e curtir as Sextas Musicais.

Tem alguma sugestão para o clube ficar ainda melhor?

Aumentar a quantidade de aparelhos de jump na academia.

Qual a importância da figura paterna em sua vida?

É muito importante, é a base da família e serve como modelo para os filhos.

Terceira Idade

Programação Agosto

Nova Esperança

Segundas-feiras, das 14h às 16h

01 – Reunião

08 – Comemoração do Dia dos Pais

15 – Bingo

22 – Reunião

29 – Palestra sobre “Envelhecimento e Nutrição” com Dr. Armando Fourniol Filho, às 13h30

Nova Era

Terças-feiras, das 14h às 16h

02 – Reunião

09 – Reunião

16 – Bate-volta a Itu, com visita à fábrica da Schincariol

23 – Visita ao Teatro Municipal de São Paulo. Saída às 8h30

30 – Bingo

Nova Vida

Quartas-feiras, das 14h às 16h

03 – Reunião

10 – Comemoração do Dia dos Pais

17 – Bingo

24 – Reunião

25 a 28 – Viagem ao Hotel Sul América, em São Lourenço (MG)

31 – Palestra com Dr. Valdir Arvelo

Alegria

Quintas-feiras, das 14h às 16h

04 – Reunião

11 – Comemoração do Dia dos Pais

18 – Bingo

25 – Bate-volta à Estância Santa Luzia, em Ribeirão Pires (SP)

Atividades extras dos núcleos

18/08 – Baile “Vermelho e Branco”, com a banda San Carlo, no Salão Social, das 19h às 24h. Convites e mesas a R\$ 10,00 cada. Traje esporte chique nas cores vermelho e branco. Informações com Nega (4330-4083)

19/08 – II Campeonato Master de Tênis de Mesa, a partir das 14h

Pratique esporte na Associação

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES

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



Visite nosso site: www.associacaoclubes.com.br

PISCINAS

PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)

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

Horário para outono, inverno e primavera

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

PISCINAS AQUECIDAS

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

Natação sem supervisão é reservada uma raia a critério do professor.

Segunda - 11 às 20h30
Terça a sexta - 6 às 20h30 exceto terças e quintas das 9h às 10h e
Sábado - 7h30 às 12h30

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

NATAÇÃO - Iniciação e Aperfeiçoamento

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

NATAÇÃO - VIP (6x por semana)

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

NATAÇÃO - BEBEZINHO

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

NATAÇÃO - BEBEZÃO

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

HIDROGINÁSTICA

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

P.I.D. (PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)

TÊNIS

(sessões de 1 hora)
Quarta e sexta (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

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

LOJA DE FABRICA

OUTLET SEB

20%
de Desconto
para Associados
e Funcionários

**GROUPE
SEB**

VISA

MasterCard

Diners Club
International

Av. Álvaro Guimarães, 1.100 – Planalto
São Bernardo do Campo - Tel: 4390-6834
(ao lado da fábrica da Panex)

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta, das 9h às 17h30
Sábados, das 9h às 13h



PANEX ARNO clock **T-FAL**
PENEDO **Rochedo** **KRUPS**



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