

ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE SÃO BERNARDO DO CAMPO

# associação

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

Dezembro 2009



## É Natal

**Saiba o que  
o clube tem para você!**



Participe da campanha de Natal.  
Doe brinquedo

Aproveite a feira de  
artesanato para  
comprar presentes



**ESTRELA**  
*Locação de Brinquedos*  
 estrelalocacao@gmail.com  
**Fone: (11) 2849-4410**

**Pensou em construção, a LPT é a solução**

- Construções
- Reformas
- Impermeabilizações
- Pinturas internas e externas
- Reformas de quadras e campos de futebol
- Manutenção e conservação de áreas verdes

comercial@lptservicos.com.br  
 Pabx: 4332-4147 / 4332-6091  
 Rua: José Benediti - 435 - Nova Petrópolis - SBC - SP

**Sinval** Vidros Comuns e Temperados  
 Quadros • Espelhos  
 Molduras para Quadros  
 Box para Banheiro

• 3458-6451  
 Fax • 4972-3251  
 Rua Carijós, 3.622 • Santo André

**Yáziggi**  
 Internexus  
 INGLÊS • ESPANHOL • INTERCÂMBIO

**INTENSIVOS DE FÉRIAS**  
**Valores com até 50% de desconto!**

**NOVO ENDEREÇO:**  
 São Bernardo Centro  
 Rua Bela Vista, 65  
 www.yazigi.com.br/sbccentro

**4121.6042**

**Óticas Visbel NACIONAL**

**15% de desconto**  
 Para sócios e funcionários

**Até 6X**  
 sem juros cheque pré datado

Av. Índico, 411 - SBC - 11.4122.1574

**MANIPULE**  
 Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001  
 BUREAU VERITAS Certification

Desde 1986

SINAMM  
 SISTEMA NACIONAL DE MANIPULAÇÃO E ANÁLISES QUÍMICAS

SÃO BERNARDO DO CAMPO  
 Rua Marechal Deodoro, 1250 Centro  
 (11) 4123 1056/4330-3135

Av. Lucas Nogueira Garcia, 389 Jardim do Mar  
 (11) 4330 1789/4332-3333

DIADÉMA  
 Av. Aldo, 276 Jardim Conceição  
 4099 1062

SANTO ANDRÉ  
 Av. Higienópolis, 11 Jd. Bela Vista  
 4992 8370/4228-5688

Email: www.manipule@brs.com.br

**GOOD FLAG**  
 Centro Técnico Automotivo

Revendedor Oficial  
**GOODYEAR**

**Assistência Técnica Especializada**

Pneus	Troca de Óleo
Alinhamento	Injeção Eletrônica
Balancamento	Conversão para Flex
Suspensão	Higienização do AC
Freio	Limpeza do Radiador
Escapamento	

Tel.: 4177-4771 [www.goodflag.com.br](http://www.goodflag.com.br)  
 Rua: Afonsina, 54 - Rudge Ramos - S. B. do Campo

**Anuncie 3531-4359**



Associação dos Funcionários  
Públicos do Município de  
São Bernardo do Campo

### DIRETORIA

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

### CONSELHO SUPERIOR

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

### CONSELHO FISCAL

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

Revista da  
**associação**

#### SEDE URBANA

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

#### SEDE NÁUTICA

Av. 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:** Célia Silva - MTB 23236 **Arte/Editoração:** arte & tecnologia **Redação:** Célia Silva **Ilustração**

Propaganda com inteligência

**Capa:** Gabriel Domingues **Edição:** 247 **Tiragem:** 8.000 exemplares **Impressão:** **Intergraf**  
soluções gráficas

### *Tempo de renovar as esperanças*

Chegamos a mais um final de ano, tempo de retrospectivas, mas também, de renovar as esperanças. Em nosso Clube, pode-se dizer que o balanço de 2009 é positivo. Afinal, em um período de intensas transformações, conseguimos seguir firmes no objetivo de tornar este lugar cada vez melhor para se viver com qualidade.

Aprimoramos diversas áreas, tendo sempre como compromisso a superação das expectativas do associado e a excelência dos serviços. Apesar dos avanços, ainda registramos problemas básicos, inerentes a qualquer grande instituição. Mas continuamos buscando novos mecanismos para solucioná-los. Graças a colaboração de todos os associados, o qual procuramos ouvir sempre, pois são a razão de nosso trabalho, colocamos algumas melhorias em prática. Vamos a algumas delas. Para nós foi gratificante entregar os vestiários do complexo aquático frio, totalmente reformados, neste início de verão para que você associado possa curtir esses dias de calor com todo conforto.

Também estamos com uma nova filosofia de atendimento ao associado. Nas duas portarias, do estacionamento e da entrada principal tem uma urna para você dar sugestões a respeito do seu Clube. Outra novidade diz respeito às crianças. Um novo parquinho será construído e você associado vai dar sua opinião sobre como ele deve ser.

Finalmente, como estamos no mês de dezembro, só podemos desejar a todos um Feliz Natal e um 2010 cheio de esperanças e realizações, na expectativa de que o apoio e a confiança depositados nesta diretoria em 2009 sejam renovados no próximo ano.

## Feira de Artesanato de Natal

A Feira de Artesanato de Natal será nos dias 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12 e 13 de dezembro. É aberta ao público em geral e uma excelente opção para comprar presentes de Natal para familiares e amigos.

Bijou-terias, artesanato em tear e madeira, fuxico, patchwork, entre outros objetos de decoração, além de chocolates e biscoitos amanteigados estão à venda. A feira será montada no Boulevard e pode ser visitada quinta, sexta e sábado, das 12 às 21 horas e domingo, das 12 às 17 horas. Prestígio!



## Vamos ao teatro ver "A Loba de Ray-Ban"?

O espetáculo deste mês é "A Loba de Ray-Ban, com Chistiane Torloni. O passeio será dia 17 de dezembro e a saída às 19 horas em frente a Associação com ônibus fretado já incluso no preço de R\$ 60,00.

A peça de Renato Borgui, conta a história de um triângulo amoroso formado por Júlia Ferraz (Christiane Torloni), Paulo Prado (Leonardo Franco) e Fernanda Porto (Maria Maya). As personagens vivem seus conflitos no palco, logo após a interrupção do espetáculo Média.

Numa noite, um espetáculo de teatro é interrompido pela atriz principal, que assume o clímax de sua crise existencial e afetiva diante do público. Revela-se o triângulo amoroso vivido

por ela, envolvendo o ex-marido e sua atual amante, ambos atores da sua Companhia Teatral. Vamos assistir a uma brilhante discussão sobre moral e relacionamento amoroso. Vamos participar do cotidiano dos camarins e coxias de um teatro. Vamos testemunhar um desafio de interpretação, vividos por Christiane Torloni como Julia Ferraz, a atriz-empresária, e por Leonardo Franco e Maria Maya, o ex-marido e a amante.

Na versão atual, passados 22 anos, os papéis se invertem. Christiane Torloni faz o papel que era de Raul Cortez. Leonardo Franco o que era de Christiane e o papel do jovem ator, representado por Leonardo, agora é feito pela jovem atriz Maria Maya. Possi dirige esse trio na nova e desafiante A Loba de Ray-Ban.



## Festa baile, no American Bar

O festival de verão, que pretende agitar o Clube nos dias de calor, tem início dia 16 de janeiro com uma festa baile, no American Bar. Convites estão à venda na secretaria a R\$ 15,00

para associados e R\$ 25,00 para convidados. Aguardem que vem mais novidades por aí. O baile havaiano e o grito de carnaval já estão em pauta para o início do ano de 2010.



## Sexta Musical recebe o grupo Conversa Mole

Os músicos do Conversa Mole apresentam-se dia 18 de dezembro na sexta musical. O grupo é formado por Carlinhos (7 cordas), que é filho do Joca e já fez parte de alguns grupos instrumentais, dentre eles a Camerata de Choro de Santo André, Joca Choro

e Seresta, tocou também com vários nomes da música instrumental brasileira, como Danilo Brito, Canhotinho, Antonio Bombarda, Faninho da Flauta, João Macambira, Stanley, Luizinho 7 Cordas entre outros, Netinho, que já se apresentou em programas de tevê especializados em música instrumental tais como Alegria do Choro, Faus-tão, Jô Soares, além de clubes, bares



e restaurantes. Também atuou em Portugal no Coliseu, Pavilhão Atlântico, no Expo 98, na Ilha de S. Miguel e Ilha Terceira, Açores e Ilha da Madeira, no Funchal, ultimamente participou do 1º Festival Internacional de Jazz Tradicional em Cantanhede; Daniel Cavaquinho, solista e acompanhante, toca em alguns conjuntos e rodas de choro em São Paulo. Teve como influência o

### Programação para o mês de dezembro

04/12 – **Júlio Cassetari**  
(pop rock)

11/12 – **Banda Castra**  
(pop rock)

18/12 – **Conversa Mole**  
(chorinho)

grande Mestre do cavaquinho Waldir Azevedo e Canhotinho que é um dos grandes cavaquinista da atualidade, teve a oportunidade também de estudar com Luciana Rabello com a qual pode aprender muita coisa sobre acompanhamento e conhecer a escola do Canhoto, o qual é considerado o melhor acompanhador de todos os tempos.



### Saudades do Joca

O violonista Joca, um dos músicos mais conhecidos do ABC e muito querido do público da Associação, fez aqui várias apresentações, faleceu mês passado. Sua última apresentação na sexta musical foi dia 23 de outubro de 2009.

### Venha cantar no American Bar



Dia 28 de janeiro (quinta-feira) tem karaokê no American Bar, a partir das 20 horas. O evento é uma boa oportunidade para quem gosta de soltar a voz. O espaço do American Bar é super aconchegante e enquanto os visitantes se divertem podem tomar cerveja, refrigerante e saborear deliciosos petiscos. A assessora do social, Bethânia, também pretende realizar no local festas temáticas. Aguardem!

### Música ao vivo todo fim de semana

Para animar as tardes de verão do Clube todo sábado e domingo vai ter música ao vivo. Os músicos vão se apresentar após às 14 horas no Espaço de convivência João de Lima. Compareça, além de pegar uma cor e se refrescar nas piscinas, você vai ouvir música de qualidade.



# Dê carinho neste

# Natal

arte & tecnologia



## Foi um sucesso o lançamento da campanha “Faça uma criança feliz neste Natal”

O lançamento da campanha “Faça uma criança feliz neste Natal”, realizado dia 25 de novembro, no American Bar, contou com a presença do presidente Carlos Alberto Lazzuri, conselheiros, diretores, associados e funcionários. “Obrigado a todos por este ato de solidariedade.

Está é a primeira de uma série de campanhas que pretendemos promover em benefício das entidades da região que cuidam de pessoas carentes”, ressaltou Lazzuri.

O objetivo da campanha é arrecadar brinquedos novos ou usados em bom estado de conservação que serão

doados a instituições da região que cuidam de crianças carentes. A instituição a ser contemplada será escolhida pelo associado por meio do site do clube ([www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)).

Ajude as crianças a exercitar a solidariedade. Escolha com elas, em casa,

brinquedos que podem ser doados para a campanha e que farão outras crianças felizes. A campanha é aberta ao público e os brinquedos devem ser entregues na portaria da Associação, rua 28 de Outubro, 61 – Centro, SBC. O telefone para mais informações é o 3531-4366.

### O estacionamento é exclusivo para o associado



Fotos: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia

Para maior conforto e comodidade do associado a Associação mantém um estacionamento com 112 vagas demarcadas e numeradas. O estacionamento dá acesso direto ao clube e tem câmeras de segurança, que são monitoradas constantemente.

O estacionamento é gratuito, porém todos os associados têm o mesmo

direito de deixar o veículo no local durante o período que estiverem no clube.

Devido a quantidade de vagas, em horário de pico e nos finais de semana de sol, pode ocorrer do associado encontrar as vagas totalmente ocupadas.

A diretoria lamenta, mas infelizmente não tem como oferecer vagas a todos os associados.

### Fim de ano no Clube



O Clube fecha nos dias 21 (festa dos funcionários) 24, 25 e 31 de dezembro

de 2009 e 1º de janeiro de 2010. A sede Náutica também não abre nestes dias.

### Espreguiçadeiras manchadas

Devido ao tempo de uso é natural aparecer nas espreguiçadeiras, que ficam nas piscinas, manchas escuras. É que elas são fabricadas em plástico poroso que absorve produtos como bronzeadores e protetores solares. A

limpeza, que é feita todas as segundas-feiras, não consegue remover essas manchas. Produtos de limpeza como cloro e cândida não podem ser usados porque agredem o material de que são feitas as espreguiçadeiras.



### Dê sua opinião sobre a reforma do parquinho



O parquinho vai passar por uma reforma geral. Mas antes de começar as obras será feita uma pesquisa para saber o que o associado quer.

A pesquisa definirá qual tipo de piso, areia ou outro

material apropriado, será usado e também os brinquedos que serão instalados no local.

Dê sua sugestão pelo site :

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

# Mais melhorias no seu Club

Fotos: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia



O ano está chegando ao fim, mas a administração não dá trégua ao trabalho para reestruturar importantes áreas do Clube, como os vestiários masculino e feminino do complexo aquático frio.

Os dois espaços acabaram de passar por uma reforma geral e foram entregues em meados de novembro, para que o associado curta o verão com mais conforto.

Os serviços começaram pelo vestiário masculino e logo em seguida passou para o feminino. As duas obras foram tocadas ao mesmo tempo. As benfeitorias foram feitas igualmente para os dois espaços. O piso foi substituído por um porcelanato antiderrapante, as paredes pintadas em epóxi e o espaço ficou ainda mais bonito e moderno com as paredes da sala de banho todas revestidas em azulejos pastilhados.

Para garantir o conforto e segurança do associado, as antigas sacolas foram substituídas por 752 armários (anti-bactericida e anti-fungo) com chaves. Novas pias e bancos em granito, luminárias com lâmpadas fluorescentes, espelhos individuais foram instalados.

E foi pensando em contribuir

com o meio ambiente, que bacias e torneiras ecologicamente corretas agora fazem parte dos espaços. Também para tornar o sistema elétrico mais econômico toda a fiação foi trocada.

O acesso ao complexo aquático também é novo. Uma cabine eletrônica unificada foi construída e vai agilizar o processo de entrada nas pisci-



nas frias. As amigas Rafaela e Ana Sofia, que não perdem um dia de sol aprovaram as mudanças. Adoramos a Associação e no calor não tem nada melhor do que piscina. As obras não incomodaram



a gente. Os dias quentes começaram a pouco tempo. O vestiário ficou super bonito e a nova entrada é tudo do bom.”

“Agora sei porque as obras demoraram um pouco. Os dois espaços foram totalmente reconstruídos. Valeu a pena esperar. Gostei de tudo que foi feito, mas o que mais me deixou feliz foram os armários com chaves. Posso deixar meus pertences e ficar tranquila”, comenta Isabel Aparecida Franca.

Eduardo Bastos também aprovou as mudanças. “Agora que a gente percebe que os vestiários precisavam realmente de uma reforma. O piso, os armários e sala de banho ficaram muito bom mesmo. O pessoal da administração está de parabéns.”

Outras melhorias vêm sendo implementadas no conjunto aquático. Com a chegada do verão, o lugar passa a ser um dos mais procurados do Clube. Para garantir total conforto ao usuário, foi providenciada a aquisição de 20 novas espreguiçadeiras, a revisão geral na tubulação das piscinas e outros peque-





Com o objetivo de trazer mais conforto ao associado, foi aberto um espaço para servir como lanchonete acima das arquibancadas do Ginásio Lauro Gomes. Esse espaço será usado em dias de jogos com catraca aberta.

Outra benfeitoria em andamento diz respeito a substituição dos cabos do sistema de informatização do clube para fibra ótica. A intenção é melhorar ainda mais o atendimento ao associado.

Na sauna os reparos e serviços de manutenção estão previstos para

reparos. Portanto o local está em ordem para receber a todos. Além disso, foi intensificada a manutenção diária do Clube, com cuidados redobrados na limpeza dos banheiros e áreas comuns.



começar dia 21 de dezembro. A previsão é de que o espaço fique fechado até meados de janeiro. Uma máquina de vaporização também foi providenciada para ser instalada no local. Outro espaço que entra em obras logo no início do ano de 2010 é o parquinho. Uma pesquisa está sendo feita pelo site. Interessado em dar sugestões é só entrar no [www.associacaoclubes.com.br](http://www.associacaoclubes.com.br)



A sede Náutica também passa por melhorias. Um quiosque para o pedacinho foi construído e a instalação dos postes de iluminação de todo o espaço está sendo concluída. É a Associação trabalhando para que todos sintam-se bem no lugar que escolheram para ser a sua segunda casa. Então usufrua!

## Flávio é bicampeão Mundial de Natação do Trabalhador

O nadador Flávio Luís Prado Abreu participou do Campeonato Mundial de Natação do Trabalhador, realizado de 12 a 18 de outubro, na cidade de Eilat em Israel. Ele conquistou o primeiro lugar nas provas de 50 e 100 metros peito e segundo lugar na prova 200 metros peito, na categoria de 30 e 34 anos, e trouxe duas medalhas de ouro e uma de prata.

Para chegar ao Campeonato Mundial Flávio, que é engenheiro na Volkswagen, venceu as fases estadual e regional dos Jogos Industriários do Sesi (JOIS), alcançando o primeiro lugar no ranking nacional.

Para estar bem nas provas, Flávio treina na Associação todas as noites. Nada duas a três vezes na semana e treina na Academia de Musculação todos os dias. Quando está se preparando para alguma competição intensifica os treinos na piscina.

“É o professor Ziguinho quem monta um programa específico para mim. Ele é um dos responsáveis por minhas

conquistas.”

“O Flávio é um menino maravilhoso. Frequenta o Clube desde que era bebê. Aprendeu a nadar aqui com a gente e nunca mais deixou de treinar. É um exemplo para essa garotada que está começando comenta professor Ziguinho.

O campeonato mundial de natação

do trabalhador é uma realização do CSIT (Confederation Sportive Internationale du Travail), entidade internacional filiada e reconhecida pelo COI (Comitê Olímpico Internacional), que rege o esporte dos trabalhadores.

O evento reuniu atletas de empresas de todo o mundo.



## A dupla Orlandina e Talarico é campeã de tranca

A festa de encerramento do Campeonato Interno de Tranca foi dia 23 de novembro. Os participantes reuniram-se no American Bar para comemorar e fazer a entrega dos troféus às duplas vencedoras. Orlandina e Talarico ficaram com o troféu de campeãs, Tuta e Paulo com o de vice, Fábio e Marco conquistaram



o terceiro lugar e Massura e Rafael o foram os quartos colocados.



# Campeonato Interno de Futsal Menores

Cento e vinte e sete crianças participam do 37º Campeonato Interno de Futsal Menores que começou dia 11 de novembro. As equipes são formadas por alunos da escolinha de futsal e estão divididas em três categorias fraldinha, pré-mirim e mirim. O campeonato conta com o apoio de empresas como LPT, Gabriella Imóveis, PHD Imóveis, Caf Pneus/AJC Net, Balão Mágico, Caçula Despachante, Dr. Faz Tudo, Attitude Imóveis, HSM Imóveis, Padaria Tranza, Espaço Lux, Di Castro Imóveis e Equipe Freios.

Você pode acompanhar o campeonato e os resultados pelo nosso site: [www.associacaooclube.com.br](http://www.associacaooclube.com.br)



## Nicolas Tsamtsis é 4º colocado na Copa Paulista de corrida

O estreante em corrida de montanha, Nicolas Sotere Tsamtsis Júnior, conquistou o quarto lugar na Copa Paulista de Corrida. As provas foram realizadas durante o ano de 2009, nas cidades de São Bento do Sapucaí, Paranapiacaba, Jaraguá e a final em Atibaia. “Foi um ótimo campeonato, por ser de poucas provas e com uma boa estrutura para os participantes.”



## Termina o Aberto de Futsal Veterano/Master

Terminou dia 18 de novembro 7º Campeonato Aberto de Futsal categorias Veterano/Master. O campeão, na categoria Master, foi o Metropol e o vice-campeão o Sport Club Tradicional. O troféu de artilheiro ficou com Aparecido Donizetti Sornoqui, do S.U.2-1, e o goleiro menos vazado, Wilson Roberto Santos, do S.C. Tradicional.

O título de campeão, na categoria Veterano, ficou com Planet Society e de vice-campeão com o HSM Imóveis. O artilheiro da categoria foi Cléber Arruda dos Santos, do HSM Imóveis e os goleiros menos vazados, Carlos Eduardo Toledo Piza e Marco Antonio Costa, ambos do Planet. Doze equipes participaram do Campeonato, que contou com 144 atletas.



**Metropol Campeão Master**



**Planet Society Campeão Veterano**



## Equipe Fiat é Campeã do Interno de Basquetebol



A equipe Fiat sagrou-se campeã do 16º Campeonato Interno de Baquete 2009, categoria adulto. O título de vice-



campeã ficou com o Honda, o terceiro lugar com o Volkswagen e o quarto com o Chevrolet. Leonardo Vosniak Correa



foi o cestinha do campeonato. Sessenta atletas participaram dos jogos divididos em cinco equipes.

# Caia na água

Com a chegada do verão, nada melhor do que cair na água, não só para se refrescar nos dias quentes, mas principalmente para usufruir dos inúmeros benefícios que as atividades aquáticas proporcionam. Na Associação, são duas modalidades dirigidas para todas as idades: Natação e Hidroginástica. As conquistas em termos de condicionamento físico são excelentes, podendo-se ganhar massa muscular e ótima forma física praticando cada uma delas. A natação é o esporte mais completo, com movimentos que abrangem quase todas as partes do corpo. Além de reduzir peso, que já é um grande começo, o esporte corrige a postura, aumenta o condicionamento físico, diminui e controla as taxas de colesterol e os problemas cardio-respiratórios. Nadar faz bem para o corpo, para o espírito e não tem restrições quanto a idade.

Já quem pensa que a hidroginástica é indicada somente para a terceira idade, não sabe o que está perdendo. É certo que alguns exercícios conseguem bons resultados nos trabalhos de baixo impacto e intensidade, o que é bom para os idosos. Mas uma das características mais favoráveis da hidroginástica é que os exercícios realizados de forma sequenciada e ininterrupta tornam a atividade de caráter aeróbico predominante, pois a frequência cardíaca tende a estar em faixa de treinamento com muita facilidade. Isso deve-se também ao fato de ter que vencer a resistência da água em todo movimento realizado. Além disso, a hidroginástica tem uma excelente atuação terapêutica de alívio de tensões já que a água é uma excelente dissipadora de energia. As aulas geralmente coletivas também permitem uma agradável socialização. Informe-se sobre os dias e horários das aulas no Departamento de Esportes de Segunda à Sábado.



Fotos: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia



## Campeonato de Futebol de Campo por Sorteio

Estão abertas as inscrições para o 5º Campeonato de Futebol por Sorteio 2010. Interessados em participar podem se inscrever até dia 7 de fevereiro de 2010, nas categorias: Principal -33 nascidos entre 1993 a 1977 (17 a 33 anos), Veterano -43 nascidos entre 1976 a 1967 (34 a 43 anos), Sênior -49 nascidos entre 1966 a 1961 (44 a 49 anos) e Master +50 nascidos até a 1960 (50 anos acima). Procurem o Departamento de Esportes ou inscreva-se pelo site [www.associacaoclubes.com.br](http://www.associacaoclubes.com.br)

Para participar dos jogos é necessário estar com o exame médico atualizado.

## Recesso das atividades esportivas 2009/2010

Musculação fecha nos dias 21,24,25 e 31/12 e 01/01

Atividade	Último dia de aula	Retorno das aulas
Body Combat	19/12	11/01/10
Body Pump	18/12	11/01/10
Along./ Abdominal	18/12	05/01/10
Local/jump/step/glúteo/aero-local/gap	19/12	20/01/10
Natação/hidro	19/12	20/01/10
Escola de basquete	17/12	20/01/10
Escola de futebol	17/12	18/02/10
Escola de futsal	18/12	20/01/10
Escola de voleibol	16/12	20/01/10
Tênis	18/12	20/01/10
Capoeira	16/12	20/01/10
Tai-Chi-Chuan	16/12	01/02/10
Yoga	18/12	19/01/10
ABA basquete	18/12	25/01/10
Treino futsal	18/12	18/01/10
Treino voleibol	16/12	20/01/10
Voleibol adaptado	16/12	20/01/10

## Sauna

### Novo serviço sauna feminina

A sauna, um espaço para relaxar e cuidar do corpo, acaba de ganhar um novo serviço de Reiki/Cromoterapia. A atividade é desenvolvida pela terapeuta alternativa, Sandra Ferraz do Amaral. "Reiki é uma terapia energética vibracional que estimula a cura por meio das mãos. O objetivo é restaurar

a energia vital, criando um estado de harmonia e saúde." O Reiki é indicado para dores de cabeça, T.P.M., problemas de coluna, angústia, stress, síndrome do pânico, depressão... Já a Cromoterapia é um tratamento terapêutico baseado em cores que podem ajudar a curar moléstias que se apresentam no corpo físico.

Cada sessão dura aproximadamente meia hora e duas vezes por semana são suficientes para que uma rápida melhora seja notada. Tanto o Reiki, quanto a Cromoterapia não tem contra indicações e é compatível com todos os demais tratamentos convencionais. Sandra atende na sauna nas tardes de terça e quinta-feira.



### Jantar de confraternização da ala masculina

A festa de confraternização da sauna masculina será dia 11 de dezembro. O jantar será servido a partir das 20 horas. Convites (R\$ 28,00) podem ser adquiridos até dia 6 de dezembro, no bar da sauna com Orlando. Bebidas serão cobradas a parte. No cardápio do jantar tem pratos quentes: arroz branco e a grega, tutu de feijão (virado), farofa e couve com alho; carnes: pernil, leitão e frango assado; saladas: verde, maionese e almeirão com bacon e frutas de sobremesa: melancia, melão e uva.

### Festa de confraternização das mulheres

Será dia 17 de dezembro a festa de confraternização da sauna feminina. O jantar, sim esse ano será um jantar, começa às 19 horas.

Para participar basta se inscrever em uma lista, que está com as meninas da entrada.

Deixar o nome e o prato que pretende trazer no dia (salgado ou sobremesa).

Não esquecer de trazer também um presente para ser sorteado à amiga secreta.

### Sauna fecha para manutenção

Como ocorre todo final de ano, a sauna fecha a partir de 21 de dezembro para que os serviços de reparos e manutenção possam ser executados. A previsão é de que o espaço reabra em meados de janeiro.

## 3ª Idade

### Festa baile foi um sucesso

Centenas de pessoas prestigiaram a Festa Baile, organizada pelos grupos de convivência da terceira idade.

O evento, realizado dia 10 de novembro no salão social, foi animado pela banda Stilo.

Veja as fotos ao lado:



Fotos: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia

### Acompanhe a programação dos grupos para o mês de dezembro

**Grupo de Convivência Nova Esperança**  
Segunda-feira das 14 às 16 horas

Dia 7 - Avaliação do segundo semestre  
Dia 14 - Festa de encerramento do núcleo

**Grupo de Convivência Alegria**  
Quinta-feira das 14 às 16 horas

Dia 3 - Avaliação do segundo semestre  
Dia 10 - Festa de encerramento do núcleo

**Grupo de Convivência Nova Era**  
Terça-feira das 14 às 16 horas

Dia 1º - Avaliação do segundo semestre com a presença da psicóloga Marisa Gasperini  
Dia 8 - Festa de encerramento do núcleo

**Grupo de Convivência Nova Vida**  
Quarta-feira das 14 às 16 horas

Dia 2 - Avaliação do segundo semestre  
Dia 9 - Festa de encerramento do núcleo

**Festa de confraternização**  
Dia 17 todos os grupos vão se reunir para um almoço de confraternização, no Restaurante Morassi. Preço R\$17,00.

# Pratique esporte na Associação

HORÁRIO E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES - Dezembro/ 2009

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

Fotos: Gabriel Domingues / Arte & Tecnologia



visite nosso site: [www.associacaoclubes.com.br](http://www.associacaoclubes.com.br)

## PISCINAS

### PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)

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

Horário para outono, inverno e primavera

Segunda 14h às 18h  
Terça a Domingo 9h 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 de professor É reservada uma raia, exceto: Terças e Quintas das 9h às 10h

Para recreação  
Segunda a sexta 11h às 14h e 20h30 às 21h30  
Sábado 13h às 18h  
Domingo 8h 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, 11h30  
Tarde (acima de 05 anos)  
Segunda a sexta 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30  
Noite (acima de 06 anos)  
Segunda a sexta 18h30, 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  
O horário é livre, podendo-se freqüentar todas as aulas.

### NATAÇÃO - BEBEZINHO

sessões de 45 min.  
01 a 3½ anos (com acompanhante)  
Sexta 8h15 às 9h

### 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  
O horário é livre, podendo-se freqüentar todas as aulas.

## MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Segunda a sexta 6h às 22h  
Sábado 8h às 14h  
Domingo 8h 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 1 hora)

Terça e quinta 17h30

Step (sessões de 30 minutos)

Quarta e sexta 16h

Local (sessões de 1 hora)

Segunda, quarta 18h30

Local (sessões de 30 minutos)

Sexta 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)

Segunda, quarta e sexta 15h30

Terça e quinta 18h30

Quarta e sexta 8h

O horário de musculação é livre, podendo-se freqüentar qualquer dia e horário e também todas as aulas de ginástica.

## YOGA

(acima de 14 anos)

Quarta e sexta 7h30 às 9h  
Terça e quinta 18h às 19h30 e 19h30 às 21h  
Quarta e sexta 19h30 às 21h

## TAI-CHI-CHUAN LIAN KONG

(acima de 14 anos)

Segunda e quarta 10h às 11h30

## CAPOEIRA

(acima de 07 anos)

Segunda e quarta 18h às 19h

## 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 1h30  
(TERÇA E QUINTA)  
17h30 (11 a 14 anos)  
19h (07 a 10 anos)

### FUTSAL - masculino

sessões de 1 hora  
(QUARTA E SEXTA)  
9h (09 a 12 anos)  
10h (06 a 08 anos)  
14h (06 a 08 anos)  
15h (09 a 12 anos)  
16h (13 a 15 anos)

### VOLEI

sessões de 1 hora  
(SEGUNDA E QUARTA)  
Segunda e Quarta 18h30  
(11 a 14 anos)

## TÊNIS ADULTO

Terça e quinta 17h às 21h  
Quarta e sexta 7h às 9h  
Grupos de até 03 alunos - duração 30 min./aula.

## 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

## RACHÕES

### BASQUETE

Segunda 19h30

### FUTSAL

Terça 19h30

### VOLEI

Quinta 19h30

## ESCOLAS DE ESPORTES

### FUTEBOL

sessões de 1 hora  
(TERÇA E QUINTA)  
8h (12 a 14 anos)  
9h (08 a 11 anos)  
14h (08 a 11 anos)  
15h (12 a 14 anos)

### TÊNIS

sessões de 1 hora  
(QUARTA E SEXTA - 06 a 12 anos)  
9h, 10h, 14h, 15h e 16h

### BASQUETE

sessões de 1h30  
(TERÇA E QUINTA)  
17h30 (11 a 14 anos)  
19h (07 a 10 anos)

### FUTSAL - masculino

sessões de 1 hora  
(QUARTA E SEXTA)  
9h (09 a 12 anos)  
10h (06 a 08 anos)  
14h (06 a 08 anos)  
15h (09 a 12 anos)  
16h (13 a 15 anos)

### VOLEI

sessões de 1 hora  
(SEGUNDA E QUARTA)  
Segunda e Quarta 18h30  
(11 a 14 anos)

## TREINAMENTO

### VOLEIBOL

Feminino Adulto  
Quarta 19h30 às 21h  
Sábado 9h às 10h30  
Sábado 10h30 às 12h

### VOLEIBOL ADAPTADO

Terceira Idade  
Segunda e Quarta 17h30 às 18h30

### SAUNA

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

### Feminina

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

### SNOOKER OFICIAL

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

# E X A M E M É D I C O

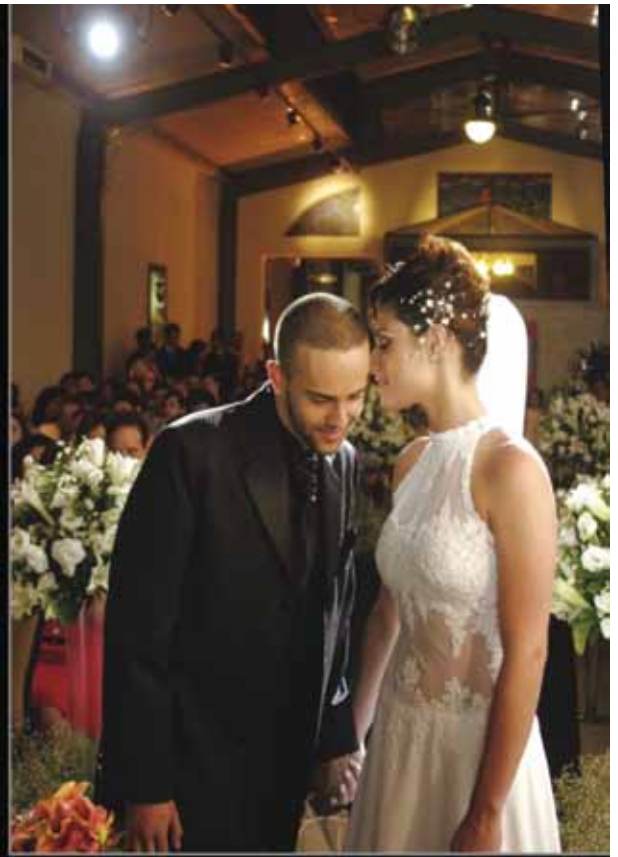
Segunda a Sexta  
14h às 21h

Terça e Quinta  
9h às 12h

Sábado, Domingo e feriado  
9h às 18h

O exame médico somente é  
feito em traje de banho

Os melhores momentos da sua vida  
em detalhes preciosos.



Fotojornalismo - Still - Moda

Unidade ABC  
11 4426.3526

Unidade Moema  
11 5051.3366



# Conheça o novo site da Associação acesse [www.associacaoclube.com.br](http://www.associacaoclube.com.br)!



Home

Diretoria

Sedes

Horários

Fale conosco

Ouvidoria

Menu

Memória

Social

Cultura e Lazer

Revista

Secretaria

Convênios

Locação

Fique Sócio

Serviços

Downloads

Esportes

Prestação de Contas

Serviços



Notícias



37º Campeonato Interno de Futsal (Menores)

| + | clique aqui e saiba mais

## II FESTIVAL DE NATAÇÃO 2009

DATA: 28.11.2009

HORÁRIO: A PARTIR DAS  
14 HORAS

INSCRIÇÕES: DIRETO COM  
O PROF. DE NATAÇÃO

[clique aqui e saiba mais](#)



12º ABERTO DE FUTEBOL - 2009

## ESPORTES



Notícias  
do Clube

Tabelas dos  
Campeonatos

Fique por Dentro  
Cadaste seu email  
em nosso site  
[Acesse associacaoclube.com.br](http://Acesse associacaoclube.com.br)