

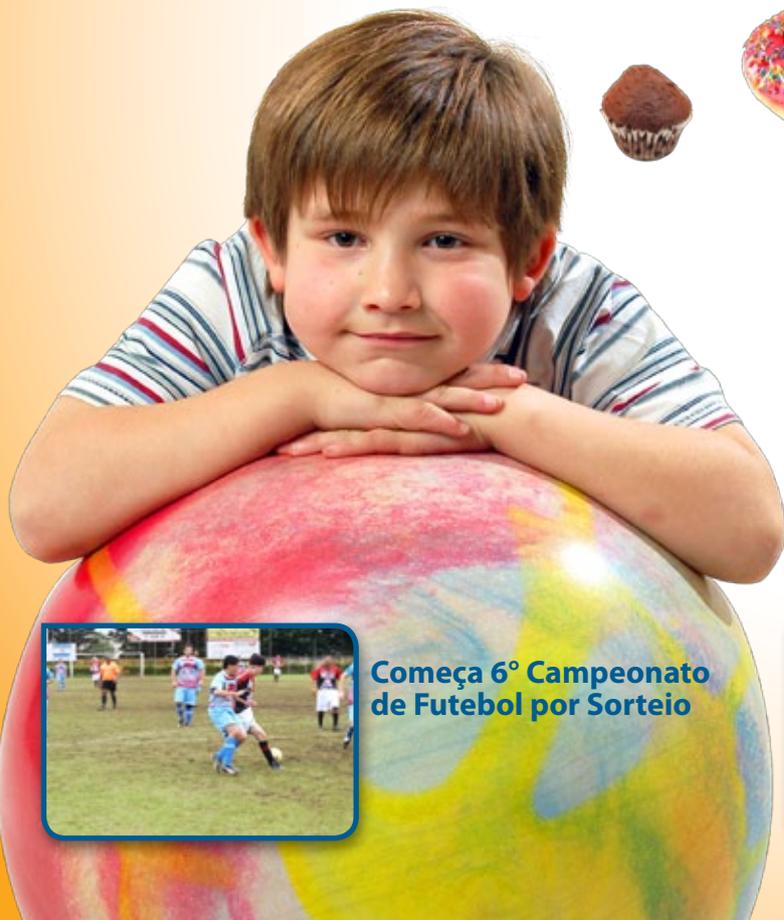
Revista Associação clube

Ano XX - Edição 263 - Abril 2011

www.associacaoclube.com.br

OBESIDADE Infantil

Uma em cada três crianças está com **sobrepeso**. Ajude seu filho a superar o problema



Começa 6º Campeonato de Futebol por Sorteio



Torneio de Pesca Diurno reúne mais de 20 associados

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



MANIPULE
Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

Desde 1986

SINAMM
SISTEMA NACIONAL DE APROFUNDAMENTO E MANUTENÇÃO DE MANIPULADORES

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

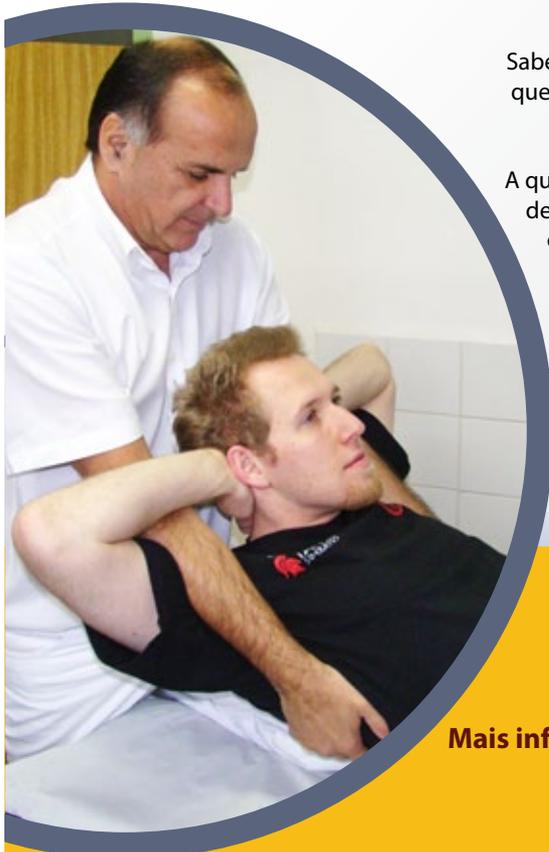
DIADEMA
Av. Aída, 276 Jardim Conceição
4099 1062

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

E-mail: sam.manipula@siema.com.br
E-mail: farmaciamanipula@siema.com.br

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

VOCÊ TEM DORES NAS COSTAS?



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

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

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

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

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

**Mais informações pelos telefones (11) 4238-5165 / 3531-4370 / 8504-6020
Quiropraxista José Carlos Costa - ANQ 00600
www.quiropriaxiasp.com.br**



Associação

dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

DIRETORIA

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

CONSELHO SUPERIOR

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

CONSELHO FISCAL

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

SEDE URBANA

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

SEDE NÁUTICA

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

SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS

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

Jornalista Responsável: Carolina Lopes - MTB 48879

Arte/Editoração:

arte & tecnologia

Propaganda com inteligência

Redação: Carolina Lopes

Capa: Renato Anibal

Fotos e Ilustrações: Carolina Lopes, Arte & Tecnologia e Stock Xchn

Ano: XX **Edição:** 263 - Abril de 2011

Tiragem: 8.000 exemplares

Distribuição Gratuita

Impressão:

intergraf
soluções gráficas

Índice

04



Carnaval na Associação reuniu mais de 1.500 pessoas no Salão Social

05



Cláudio e Eduardo trazem música sertaneja à Associação

06



Quem dança, seus males espanta! Dançar faz bem ao corpo e à mente

07



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

08



Obesidade infantil é um problema sério. Conheça os riscos e as formas de prevenção da doença

10



6º Campeonato de Futebol por Sorteio iniciou com 490 participantes

13



Fique atento às alterações no Regimento Interno da Sauna

Editorial

Prevenir é o melhor remédio!

Antigamente, quase não se ouvia falar em obesidade infantil. As crianças iam para a rua brincar de pega-pega e amarelinha, jogar futebol e empinar pipa. Subiam em árvores, andavam de bicicleta e mantinham-se em constante movimento. Com o passar dos anos, essa cena tornou-se cada vez mais rara. O medo da violência transformou nossas residências em verdadeiras prisões. Trancadas em casa, as crianças agora passam o dia assistindo à televisão ou jogando videogame. E consumindo chocolate, bala, chiclete, refrigerante, hambúrguer e todo o tipo de guloseimas com pouco valor nutritivo.

O resultado dessas transformações em nossa sociedade foi o aumento do número de crianças com sobrepeso. Segundo uma pesquisa do IBGE, 33,5% dos brasileiros de 5 a 9 anos têm excesso de peso e 14,3% são obesos. Esses são dados alarmantes, já que as crianças estão desenvolvendo doenças como colesterol alto, hipertensão e diabetes cada vez mais cedo.

Especialistas consultados para nossa matéria especial sobre obesidade infantil foram unânimes em afirmar: a melhor forma de combate é a prevenção. Para isso, a Associação é uma grande aliada. Aqui as crianças podem brincar com segurança e escolher, entre diversas modalidades esportivas, qual é a que mais lhe agrada. Ao trazer os filhos para o clube, os pais estão contribuindo para que eles se tornem adultos felizes e saudáveis.

A Revista Associação Clube de abril traz ainda outros destaques. As Matinês de Carnaval reuniram cerca de 1.500 pessoas e foram um sucesso de público. Durante os dias de folia, os associados também puderam curtir música de qualidade no Espaço João de Lima. Confira a cobertura do evento na página 4.

Na seção Esporte, você acompanha como foi o início do 6º Campeonato Aberto de Futebol por Sorteio, confere os detalhes do Torneio de Pesca Diurno, entre outras notícias. Em Saúde, fica sabendo quais os benefícios da dança; em Terceira Idade, acompanha a programação dos Núcleos de Convivência; e muito mais! Aproveite a leitura.

Um grande abraço,

Carlos Alberto Lazzuri
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

Crianças e adultos se divertem no Carnaval da Associação

Não faltou diversão no Carnaval da Associação. As tradicionais Matinês foram realizadas entre os dias 6 e 8 de março, das 15h às 18h, no Salão Social. A cada dia, o clube recebeu cerca de 500 adultos e crianças, totalizando mais de 1.500 pessoas – fato que confirmou, mais uma vez, o sucesso do evento.

Os pequenos se divertiram com muito confete e serpentina e dançaram e pularam ao som do DJ Rogério Leme, que, além de tocar axé, músicas infantis e as famosas marchinhas, promoveu brincadeiras que garantiram a animação da festa.



Em primeiro lugar, ficou Luana Giovana Coelho Ramos, fantasiada de galinha. Ana Júlia Adamo levou a segunda colocação, com fantasia inspirada na personagem principal da animação "A Noiva Cadáver". Já o terceiro lugar foi para Eloah Midori Takahashi, fantasiada de "Bela", do desenho "A Bela e a Fera".

Além das Matinês, os associados também puderam curtir e dançar samba e pagode no Espaço João de Lima com a banda Boka da Noite, que se apresentou nas tardes dos dias 5 a 8 de março. Confira mais fotos no site www.associacaoclube.com.br.

O dia mais aguardado pelas crianças foi a terça-feira (8), quando aconteceu o concurso de fantasias para premiar os três foliões mais originais.



Eu fui!!!

"É a primeira vez que viemos e o primeiro Carnaval que os meus filhos participam. Achei sensacional porque a Associação conseguiu resgatar os Carnavais da minha infância e também a verdadeira essência da festa. Estão de parabéns!"

Angela Ribeiro, com os filhos Júlia, 4 anos, e Lucas, 9 anos.



"Nessa época fica complicado viajar, então aproveitamos para curtir todo o esplendor do Carnaval da Associação! Estamos nos divertindo muito"

João Paulo Canal, com esposa e filhos Marco Antônio, 8 anos, e Júlio César, 4 anos.



"Estamos adorando. Fico tranquila, pois meus filhos se divertem com muita segurança e em um ambiente familiar. E a gente acaba se divertindo junto"

Quitéria Madalena, com os filhos Manuela, 7 anos, Murilo, 6 anos e Mariana, 10 anos.



"Já é tradição passar o Carnaval no clube e trazer nossos filhos para as Matinês. Todo mundo se diverte"

Gabriela Pinotti, com marido e filha Giovana, 3 anos.



Cláudio e Eduardo trazem música sertaneja à Associação

Os fãs de música sertaneja não podem deixar de curtir a Sexta Musical do dia 15 de abril. A apresentação da dupla Cláudio e Eduardo terá sertanejo contemporâneo e de raiz, além de forró universitário, pop rock, flash back e músicas da Jovem Guarda, especialmente selecionadas em um repertório composto por mais de 500 canções.

Segundo Cláudio (guitarra e voz), o gosto pelo mesmo estilo musical o uniu ao seu gênero, Eduardo (voz), há cerca de dez anos. "O início foi uma brincadeira. Eu já tinha experiência com música, fui integrante da banda

Skema Musical Band, mas não estava mais tocando. Aí o Eduardo começou a trabalhar comigo e, como ele adorava cantar, levei meus instrumentos ao escritório para ensaiarmos. Com isso, as oportunidades foram aparecendo. Já tocamos na região, Capital, interior de São Paulo e Rio de Janeiro, e estamos planejando lançar um CD", afirma.

Para a apresentação do dia 15, a expectativa da dupla é repetir o sucesso do show realizado no mês passado. "O pessoal estava tímido, mas depois um casal começou a dançar e puxou vários outros. No final, o pessoal gostou tanto que queria que tocássemos além do



Dupla sertaneja se apresenta dia 15 no clube

horário", conta Cláudio.

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

Não perca o passeio de trem a Jundiá!

Que tal fazer uma charmosa viagem de trem para conhecer o Circuito das Frutas? A Associação está organizando um passeio turístico para as cidades de Jundiá e Louveira (SP) no dia 21 de maio. Em Jundiá, os visitantes vão conhecer uma adega, saber como se cultiva uvas e degustar diversos tipos de vinho. Já em Louveira, o destino será um sítio que produz doces artesanais. Os participantes vão conhecer a plantação de frutas do local e aproveitar um delicioso almoço caipira preparado em fogão à lenha. Haverá ainda visita à matriz de São Sebastião.

O valor do passeio é de R\$ 120,00 para associados e de R\$ 130,00 para não sócios e estão incluídos: passagem do Expresso Turístico, traslados, guia credenciado, seguro-viagem, ingressos, degustação de frutas e almoço com sobremesa e suco natural. Crianças de quatro a dez anos não pagam.

As reservas devem ser realizadas na Secretaria do clube até o dia 10 de maio e o passeio só acontecerá se forem confirmadas, no mínimo, 40 pessoas. A saída será às 6h da Associação. Convide sua família e participe! Mais informações pelo telefone (11) 3531-4360. ■



Evento MARY KAY

O Dia das Mães está chegando e uma pessoa tão especial merece produtos de alta qualidade que valorizem ainda mais a sua beleza.

Venha conhecer-nos e antecipe seu presente!

Estaremos na Sede Urbana na semana de 11 a 20 de Abril, a partir das 9h, oferecendo aos associados lindos kits que irão surpreender, além de aconselhamento de imagem e cuidados com a pele.

Rita de Cássia R. Bianchi
Consultora de Beleza
(11) 9917-8129
ritabianchi@ig.com.br



Quem dança, seus males espanta!

Quem nunca pensou em mexer o esqueleto deveria arriscar os primeiros passos. Dançar melhora o humor, auxilia no combate e na prevenção de doenças, fortalece a memória, emagrece e ainda contribui para a socialização.

Segundo a professora de dança de salão da Associação, Sandra Regina dos



Samba e forró são os ritmos mais requisitados nas aulas de dança no clube

Santos, a "Sandrinha Pam", essa atividade física não tem contraindicações e pode ser praticada por pessoas de todas as idades. "A dança de salão é uma atividade que nunca sai de moda. Melhora a postura e previne doenças articulares,

como artrose ou artrite, problemas circulatórios, entre outros. Também é uma ótima opção para quem precisa manter a forma, pois 40 minutos de exercício gastam cerca de 600 calorias", afirma.

Além de ganhos na saúde, dançar também traz benefícios para a mente. "Ao mexer o corpo, o organismo produz endorfina, conhecido como 'hormônio da felicidade'. Dançar descontraí, melhora a timidez e alivia o estresse. Além disso, há benefícios para a memória, pois exercitamos muito a nossa mente para realizar os movimentos", completa.

Sandra dá aulas de dança no clube há cinco anos e possui turmas nos níveis iniciante, básico, intermediário e avançado, além da infantil. Entre os ritmos ensinados estão forró, sertanejo, samba de gafeira, samba-rock, pagode, salsa, merengue, chá-chá-chá, zouk, tango, bolero, mambo e rock. "Os alunos são ecléticos e, a cada dia, preferem um ritmo diferente. Mas, no geral, procuram mais samba, forró ou ritmos que estão na moda no momento", conta.

Há dois anos, a coordenadora pe-

dagógica Iara Richi, 49 anos, faz aulas de dança na Associação. "Sempre gostei muito de dançar e resolvi me matricular pelo prazer que a dança proporciona e por questões de saúde. Com a dança, também consegui ter mais vida social, saio sempre com o meu grupo".

A associada é uma aluna tão dedicada que frequenta o curso quase todos os dias e ainda ajuda a professora Sandra com os alunos iniciantes. "Acho importante esse incentivo, principalmente para quem tem dificuldades em se socializar. Se é um cavalheiro, faço questão de ser sua dama para que ele se sinta mais confortável. Quando respeitamos um iniciante, a tendência dele abandonar a aula é quase zero", acredita.

De acordo com Iara, o principal benefício que a dança trouxe a sua vida foi o bom humor. "A dança é uma terapia, melhorou meu humor. É raríssimo eu faltar e, se eu sei que não poderei ir à aula, já penso que aquela será uma semana dura. A dança me traz felicidade e me dá mais energia. Não lembro da última vez que fiquei doente", enfatiza.

Terceira Idade

Nova Esperança

Segundas-feiras, das 14h às 16h

Dia 04 – Reunião

Dia 11 – Palestra

Dia 18 – Comemoração da Páscoa

Dia 25 – Bingo

Nova Era

Terças-feiras, das 14h às 16h

Dia 05 – Reunião

Dia 12 – Passeio ao Catavento Cultural

Dia 19 – Comemoração da Páscoa

Dia 26 – Bingo

Programação Abril

Nova Vida

Quartas-feiras, das 14h às 16h

Dia 06 – Projeto "Entre na Roda"

Dia 13 – Bingo

Dia 20 – Comemoração da Páscoa

Dia 25 a 28/04 – Viagem ao Hotel Oscar Inn em Águas de Lindoia. Há vagas para convidados. Informações com Nega (tel: 4330-4083)

Atividades extras dos núcleos

Dias 01, 08, 15 e 29

Treino de Tênis de Mesa, das 14h às 16h

Dia 01 e 08

Oficina de Fotografia, das 14h às 16h

Dias 12, 14 e 19

Torneio de Tranca. Inscrições até 08/04 com Irani

Alegria

Quintas-feiras, das 14h às 16h

Dia 07 – Reunião

Dia 14 – Comemoração da Páscoa

Dia 28 – Bingo e comemoração dos aniversários de abril

Não perca o Baile de Outono

28 de abril, das 19h às 24h

Salão Social da Associação com a Banda Philadelfia - Preços: R\$ 10,00 convite e R\$ 10,00 mesa
Traje esporte fino - Informações e reservas de mesa com Nega (tel: 4330-4083)

Conheça os funcionários e membros da Associação

José Guilherme Baldini Silveira Filho

Sócio há mais de 30 anos, o arquiteto José Guilherme Baldini Silveira Filho assumiu o cargo de Assessor de Esporte em 2009. Foi jogador de futebol com atuação em equipes profissionais e sua vivência no clube e sua experiência no esporte foram fundamentais para que ele pudesse realizar um bom trabalho frente a um dos departamentos mais importantes da Associação.

“É preciso adequar o trabalho com o direcionamento da Diretoria e, ao mesmo tempo, atender às exigências e expectativas do próprio associado, o que só conseguimos com uma equipe especializada em diversas modalidades esportivas. Também é necessário ter cuidados financeiros para não extrapolar o orçamento na compra de equipamentos, folha de pagamento etc”, afirma.

Segundo José Guilherme, sua principal preocupação desde que assumiu a função foi a de manter o Departamento de Esporte bastante próximo dos associados. “Existe uma boa integração dos associados com a diretoria

e com a equipe. Tivemos a oportunidade de conversar com o objetivo de fazer mudanças em alguns campeonatos para melhorá-los ainda mais, como, por exemplo, o 6º Campeonato de Fu-



Vivência no clube e experiência como atleta colaboraram para que José Guilherme realizasse um bom trabalho como assessor

tebol. Nesse caso, decidimos manter o atual formato para garantir o sucesso da competição, mas as portas sempre estarão abertas para os sócios sugerirem modificações”, garante.

Desde que iniciou seu trabalho, o que mais orgulhou José Guilherme foi

o aumento do número de associados que se matricularam nos cursos esportivos. “O clube tem um papel muito importante na vida do associado, que é proporcionar esporte e lazer. Percebemos que a participação e o interesse dos associados em permanecer no clube ocupando-se de atividades esportivas é consequência do resultado positivo dessa administração. Se você tem um clube que oferece boas condições, terá sempre associados dispostos a frequentá-lo”, comenta.

Para o futuro, caso permaneça no cargo, José Guilherme espera dar continuidade ao bom trabalho que vem sendo realizado e implementar outros projetos. “Espero fortalecer as modalidades esportivas que já existem e oferecer outras, como skate, esportes radicais e novas atividades para a terceira idade. Além disso, gostaria de implementar um trabalho social nas escolinhas para que crianças sem condições de pagar a mensalidade também possam participar”, finaliza. ●

Sérgio Nani Baffle e José Carlos Machado

Sérgio Nani Baffle e José Carlos Machado dividem a coordenação do Departamento de Esporte da Associação – o primeiro é responsável pelo período das 8h às 14h e o segundo, pelo horário das 14h às 20h.

Mesmo antes de ser contratado, em 1988, Sérgio já fazia plantões como salva-vidas no clube. Depois, foi estagiário de educação física e professor de natação. Machado, por sua vez, começou em 1987 dando aulas na escolinha de fut-

sal. Em 1993, os dois foram promovidos para supervisionar o departamento.

Entre as atribuições da dupla, estão a coordenação da equipe, supervisão das aulas, implantação de novos cursos e organização dos campeonatos. “Além disso, fazemos a intermediação entre outros departamentos em caso de reformas e manutenções, por exemplo, e acompanhamos o que há de novo no mercado e em outros clubes para trazer novidades à Associação”, explica Sérgio.

“Ajudamos um ao outro em todas as atividades. Acompanhamos as competições, mesmo fora do horário de trabalho. Nunca nos desligamos do clube”, comenta Machado.

Em mais de duas décadas de trabalho, Sérgio se orgulha da relação criada entre o seu departamento e os associados. “Grande parcela dos nossos alunos são fiéis, temos associados que fazem aulas há 20 anos. É diferente de uma academia, em que as relações são frias. No clube, convivemos com gerações,

demos aula para um pai e hoje ele traz o seu filho. Isso significa que o sócio confia em nosso trabalho”, acredita.

Na opinião de Machado, o crescimento da Academia de Musculação demonstra essa realidade. “No início, tinha 300 alunos e, hoje, mais de 1.800. O Departamento de Esporte cresceu e acompanhou a evolução do clube”, comemora.

Para fidelizar o associado, uma das facilidades implementadas foi o desconto progressivo nas mensalidades. “A cada ano, o aluno ganha um desconto na mensalidade, até o máximo de 30%. Mais do que ganhos financeiros, nosso objetivo é fazer com que ele não desista e que a atividade física esteja sempre presente em sua vida”, afirma Sérgio.

Entre os novos projetos do setor, está o de ampliar a recreação das crianças – atualmente realizada apenas em julho. “Estamos analisando a possibilidade de realizar esse projeto não apenas nas férias, mas durante o ano todo”, planeja. ●



Sérgio e Machado dividem a coordenação do Departamento de Esporte desde 1993

OBESIDADE Infantil

Doença já é uma epidemia: segundo IBGE, uma em cada três crianças de 5 a 9 anos está com excesso de peso.

Bala, chiclete, salgadinho e pirulito. Qual criança resiste a essas guloseimas? E com a Páscoa chegando, como controlar o consumo de chocolate dos filhos? É complicado impor limites aos pequenos quando o assunto é comida, mas a realidade preocupa: segundo pesquisa divulgada no ano passado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), uma em cada três (33,5%) crianças brasileiras de 5 a 9 anos tem excesso de peso e 14,3% são obesas. Entre os adolescentes de dez a 19 anos, 20,5% estão com excesso de peso e 4,9% apresentam obesidade.

Segundo a pediatra Lilian Zaboto, coordenadora do Departamento de Obesidade Infantil da Abeso (Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade), a obesidade já virou uma epidemia, cuja causa é o erro alimentar associado ao sedentarismo.

“Sabemos que mais de 95% das crianças que estão obesas não apresentam nenhuma doença ou problema de saúde que poderia levar à obesidade. A causa do problema é o desequilíbrio entre a ingestão calórica e o gasto energético causado pelo sedentarismo. Com o aumento da violência, os pais preferem deixar os filhos em casa e as crianças passam muitas horas por dia em frente ao computador, à televisão e ao videogame”, explica.

Para a endocrinologista e professora da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) Ana Teresa Santomauro, a obesidade também tem causas genéticas, mas os pais possuem uma parcela de culpa. “Existem determinantes genéticos, porém a influência do meio ambiente é muito importante. Muitas vezes a criança não é orientada a comer uma fruta quando sente fome, e sim uma bolacha.

Então a culpa também é dos pais, que não incentivam uma alimentação balanceada”, afirma.

A médica da Abeso ressalta que ainda perdura a ideia em nossa sociedade de que criança só é saudável quando está 'cheinha'. “Muitos pais têm mania de comparar o peso dos filhos na recepção do consultório médico e acham que a criança só está saudável se ganhar muito peso. Como eles têm medo de o filho ficar magro, vão aumentando a quantidade de alimento. Só que isso faz com que a criança coma mais do que realmente precisa para se sentir saciada”, alerta Lilian.

'Filho de peixe'

A influência genética preocupa a técnica em turismo Ana Cristina Pino Watanabe. Obesa na idade adulta, a associada precisou passar por uma cirurgia bariátrica há dois anos e meio para voltar ao peso ideal. Desde então, ela redobrou os cuidados com a alimenta-



Lauanna, 6 anos, está 5 kg acima do peso ideal e com taxas de triglicérides e colesterol elevadas

ção da filha Lauanna, de seis anos. “Eu nunca fui uma criança obesa, engordei quando adulta. Por isso me preocupo muito com os meus filhos. Tenho medo que eles passem pelos mesmos problemas que eu passei”, conta.

Lauanna, que possui cerca de 1,30 metro de altura e pesa 30 kg, está 5 kg acima do peso ideal e com as taxas de triglicérides e colesterol elevadas. “A Lauanna tem muito prazer em comer, ela come de tudo, e, de uns dois anos para cá, começou a engordar mais do que deveria”, afirma.

Para controlar o peso da filha, a associada restringiu o consumo de alimentos industrializados e matriculou Lauanna na escola de natação da Associação. “Passei a controlar bastante a alimentação dela, cortei bolacha recheada, bolo e chocolate e agora mando no lanche da escola pão integral, fruta e leite de caixinha. Além da natação, procuro levá-la ao clube todas as tardes para ela brincar, pois, se ficar em casa, ela come besteira”, relata Ana Cristina.

Para a mãe, é difícil recusar um pedido da filha quando se trata de comida. “Você tem dó de recusar um pedaço de bolo quando o seu filho pede. É complicado, dá medo de gerar algum trauma psicológico.”

Apesar da pouca idade, Lauanna já entendeu a preocupação de Ana Cristina e tem consciência de que precisa emagrecer. “Tenho que me cuidar. Eu me acho gordinha, queria ficar magrinha”, diz.

Problemas

Lauanna é um exemplo de criança que já apresenta problemas de saúde típicos de adultos com excesso de peso, como alterações nas taxas de glicemia e triglicérides. Segundo a médica da Abeso, cerca de 80% das crianças obesas tornam-se adultos obesos, e, com isso, aumenta-se a incidência desse tipo de doença.

“Crianças obesas possuem elevação do colesterol, triglicérides, hipertensão e diabetes do tipo II, que, antigamente, só era encontrada em adultos. Hoje, metade dos novos casos de diabetes ocorre em adolescentes. Dessa forma,



há maior risco de ter AVC e infarto precocemente”, afirma Lilian.

“Além disso, crianças com excesso de peso estão mais predispostas a terem doenças ortopédicas, problemas nas articulações, doenças dermatológicas, como micoses e estrias, e doenças respiratórias, como a apneia”, complementa.

Outro tipo de problema associado à obesidade é o psicológico. “Traumas psicológicos podem ser tanto a causa quanto a consequência. Depressão, baixa auto-estima e problemas na família podem levar à obesidade. E, quando a criança é gordinha, geralmente é vítima de preconceito por parte dos colegas e é isolada do grupo. Isso acentua a queda da auto-estima”, esclarece a pediatra.



Três fases na vida de Mário: gordinho na infância, obeso na juventude e peso ideal na fase adulta

Tratamento

De acordo com a endocrinologista da FMABC o tratamento começa pela conscientização dos pais. De que adianta brigar com a criança para que ela tome suco se os pais não deixam de consumir refrigerante? “Os pais devem ter hábitos saudáveis e dar o exemplo”, avisa.

Além de mudar o estilo de vida da família, outras recomendações são importantes. “Os pais devem corrigir erros na alimentação gradativamente e colocar a criança para praticar atividade física. Devem restringir as guloseimas só aos finais de semana, mandar o lanche da escola com alimentos saudáveis, não permitir que o filho coma em frente à TV e não deixar que ele belisque entre as refeições, que devem ser de seis ao dia”, ensina a médica da Abeso.

Além de uma alimentação balanceada, o tratamento deve estar associado à prática de atividades físicas. “Não existe uma atividade ideal para emagrecer. A melhor será aquela que a criança mais gosta, que seja mais prazerosa para ela. Mas é importante que seja praticada, no mínimo, três vezes por semana. Em um mês, já será possível notar alguma diferença”, explica o professor de natação da Associação Sigmund Pickart.

Segundo ele, a natação é bastante indicada quando o assunto é reduzir medidas, mas também não deve ser a única solução. “Na água, o gordinho flutua mais que o magrinho por conta da gordura adiposa. Quando ele percebe que tem tanto ou mais agilidade fica incentivado a continuar. Mas é bom intercalar outras modalidades, como andar de bicicleta e praticar esportes coletivos, senão a criança pode enjoar e, o que era prazeroso, se tornará um tormento”, ressalta.

Muitos pais seguem à risca as recomendações dos especialistas, mas reclamam que a criança não consegue perder peso. Para o professor, esse problema pode estar associado a hábitos errados. “Algumas crianças fazem aula de natação e perdem 500 calorias. Mas, ao sair da piscina, comem uma coxinha

e tomam um refrigerante, ingerindo 800 calorias. Por isso, orientamos os pais a mandarem uma fruta ou sanduíche natural, senão a criança não irá emagrecer nunca”, conclui Pickart.

Superação

O advogado Mário Henrique de Abreu, 28 anos, é um exemplo de que é possível vencer a obesidade. Durante toda a sua infância, o associado foi gordinho e sofria bastante na escola. “Chegava a comer chocolate e pizza no café-da-manhã. Os colegas tiravam sarro e eu me sentia rejeitado”, conta.

Aos 15 anos, Mário iniciou um tratamento médico e nutricional e começou a fazer karatê, exercício físico de que gostava.

Com isso, conseguiu emagrecer e manter o peso ideal até os 21 anos. “Depois acabei parando de fazer exercícios e engordei novamente. Aos 25 anos, cheguei a pesar 104 kg para 1,68 metro”, afirma.

Na fase adulta, os quilos a mais prejudicavam a sua rotina. “Me sentia mal, tinha apneia e estava sempre cansado. Mas não me achava tão gordo, até quando precisei comprar roupas após muito tempo e vi que precisava de uma calça tamanho 48!”, lembra.

A partir daí, Mário deu início a uma nova luta contra a obesidade. “Fiz dieta rigorosa e musculação na Associação todos os dias. Hoje estou com 65 kg e continuo emagrecendo. Ainda frequento a academia e também faço natação”, relata.

Após passar por essa experiência e prestes a ser pai, o associado pretende incentivar o filho a praticar atividades físicas desde cedo. “Eu demorei muito para começar a me exercitar e, depois que comecei, percebi que ficou fácil emagrecer. Quando você demora para fazer alguma atividade, seja por preguiça ou comodidade, sente os efeitos negativos lá na frente. Farei diferente com o meu filho”, ressalta.

“Cerca de 80% das crianças obesas tornam-se adultos obesos”

çou a fazer karatê, exercício físico de que gostava.



6º Campeonato de Futebol por Sorteio começa com 490 participantes

O início do 6º Campeonato de Futebol por Sorteio aconteceu no dia 19 de março na Sede Campo Nova Petrópolis.

Foram inscritos um total de 490 atletas, divididos em quatro categorias: Principal 17-33, Veterano 34-43,

Veteraníssimo 44-50 e Máster 51+ . Os jogos acontecem aos finais de semana no sistema turno e retorno e o torneio está previsto para terminar na metade do ano.

O intuito da competição, que surgiu em 2006, é promover a integração

entre os associados e incentivá-los a praticar futebol.

Acompanhe a tabela dos jogos, os resultados e o andamento da disputa no site da Associação: www.associacaoclube.com.br

Principal



Subway



Guaira Imóveis



Kirin Restaurante



L'art Móveis



Piazza Brasil



Reply

Veterano



Colégio Arbos



Balão Mágico



Desentupidora São Paulo



Edcar Veículos



Padaria Tranza



Subway



Caçula Despachante



Guaíra Imóveis



PHD Imóveis



Kirin Restaurante



Caçula Despachante



Detroit Clube



Neon Imóveis



Segasp Sport

Veteraníssimo

Máster

Confira fotos das demais equipes na próxima edição da Revista Associação Clube

Chicão e Ronan vencem 2º Trancão Relâmpago

Os vencedores do 2º Trancão Relâmpago foram Chicão e Ronan, que marcaram 4.710 pontos. Em segundo lugar, ficou a dupla Paulo Bambaki e Adalgiza (Tuta), com 4.690 pontos, seguida por Wilson Oneda (Bico) e Sérgio Luiz Verso-

lato (Bera), com 3.780 pontos. Na quarta colocação, ficaram Pedro e Moisés, que fizeram 3.690 pontos.

O torneio foi realizado nos dias 22 e 24 de fevereiro e contou com a participação de 24 duplas. 🗨



Chicão, Tuta e Ronan

Torneio de Pesca Diurno: 26 kg de peixe em 5 horas de disputa

O Torneio de Pesca Diurno, realizado pela Associação no Pesqueiro Sol no dia 19 de março, contou com a participação de 26 pessoas. A chuva fina não diminuiu a disposição dos pescadores, que tiraram e devolveram à água 23 peixes (entre pacus e carpa) em um total de 26,070 kg.



1º Lugar: Wilson Lunardi

De acordo com as regras do torneio, o pescador que tivesse a maior quantidade de quilos de peixe, ao final

das cinco horas de disputa, seria o



2º Lugar: Osmar Silva

campeão. Wilson Lunardi pescou 11 pacus, que totalizaram 12,540 kg, e ficou em primeiro lugar. Além do troféu, o associado ganhou vara de pesca e molinete.

O vice-campeão foi Osmar Aparecido Silva, com seis pacus que somaram 5,970 kg. Como prêmios, Osmar ganhou troféu, vara e estojo de pesca. Luiz Sérgio Paganoti ocupou a terceira colocação ao pescar três pacus, em um total de 4,560 kg, ganhando troféu e vara. Já o troféu de maior peixe foi para José Eduardo da Silva, que pescou uma carpa que pesava 4,1 kg. O associado também

ganhou troféu e vara de pesca.

Após o torneio, os pescadores participaram de um churrasco de confraternização com o sorteio de brindes fornecidos pelas empresas Pesca Camping e Cia e Oficina do Taka, como varas, facas, bonés e camisetas. ●



3º Lugar: Luiz Paganoti



Maior Peixe: José Eduardo da Silva

Associado é convocado para a Seleção Brasileira de Basquete Sub-15

O associado Leonardo Marques Albino, 14 anos, foi convocado para a Seleção Brasileira de Basquete Sub-15. Léo integra a primeira lista, composta por 30 jogadores de todo o País, e passará por uma peneira em Brasília de 1º de abril a 4 de maio. Do total de atletas, 12 serão escolhidos para fazer parte da equipe e, caso seja um deles, Léo viajará no dia 9 de maio a Assunção (Paraguai) para disputar o Campeonato Sul-Americano Sub-15.

“Quando recebi a notícia fiquei muito feliz. Não apenas por mim, mas pelo time. Foi uma conquista de todos”, acredita.

Léo iniciou-se no esporte aos 8 anos por influência do pai e dos irmãos, que jogavam basquete. Em 2007, o atleta começou a treinar na Associação com a técnica Monique Poles. Passou pelas categorias Pré-Mini, Mini e Mirim do ABA-SBC e, atualmente, é jogador da equipe Infantil do Metodista-SBC. Segundo ele, a experiência adquirida na Associação foi fundamental para sua

conquista. “Eu aprendi a jogar aqui. Meu pai me ensinou o básico e a Monique me ensinou o restante”, conta.

Para a técnica Monique, a conquista de Leonardo representa o reconhecimento de um trabalho realizado há muitos anos. “Foi uma enorme alegria e um grande reconhecimento, pois muitos meninos que fazem parte da base vêm da Escolinha de Basquete do clube. Gostaria de agradecer ao apoio da Prefeitura, da Associação, da ABA e da Metodista”, ressalta. ●



“Foi uma conquista de todos”, afirma Leonardo

Xuxas se enfrentam na Associação

No dia 10 de março, o ex-nadador Fernando Scherer, o Xuxa, e o seu xará no futebol, o meia do São Bernardo Júnior Xuxa, estiveram na Associação para gravar uma matéria para o programa “Esporte Fantástico”, da Rede Record.

O quadro era o “Desafio dos Xuxas”, em que os atletas se enfrentavam no esporte do adversário. Na primeira parte, o Xuxa catarinense participou de um treino do São Bernardo e mostrou que é ruim de bola. Já na segunda parte, gravada nas piscinas do clube, o Xuxa pernambucano nadou 25 metros com o xará e chegou em 18 segundos, seis a mais que o adversário. Assista ao vídeo no site www.associacaooclube.com.br. ●



Presidente da Associação entre os Xuxas do esporte

Regimento Interno da Sauna

Carlos Alberto Lazzuri, Presidente da Diretoria da Associação dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo, no uso das atribuições conferidas pelo Estatuto da Associação e, após a devida aprovação pelo Conselho Superior e, considerando a necessidade de se estabelecer normas para uso das dependências da Sauna da Associação, bem como definir atribuições e regulamentar a disciplina do espaço,

Art. 1º. Compete à Diretoria, em conjunto com o Conselho Superior, estabelecer as normas para a utilização da sauna e suas dependências.

Art. 2º. As alterações deste regimento, no todo ou em parte, serão feitas por proposta da Diretoria, a serem convalidadas pelo Conselho Superior.

Art. 3º. A frequência para menores de 16 (dezesseis) anos será permitida, desde que acompanhados de seus pais ou responsáveis.

Art. 4º. Eventuais convidados, para frequentar a sauna, deverão ser apresentados por um sócio nos termos do (art. 102) do Estatuto.

Art. 5º. O sócio e/ou convidado deverão adquirir o ingresso na Secretaria do Clube e apresentá-lo na recepção da sauna.

Parágrafo Primeiro – O ingresso somente será válido para o dia de sua aquisição.

Parágrafo Segundo. O bilhete poderá ser adquirido na recepção da sauna, até o limite de 1 hora antes do encerramento de suas atividades, se a secretaria estiver fechada.

Art. 6º. O usuário, sob sua exclusiva responsabilidade, poderá utilizar os serviços de terceiros oferecidos no espaço da sauna, mediante agendamento e pagamento direto aos profissionais.

Art. 7º. A sauna masculina funcionará às segundas, quartas e sextas-feiras das 14 às 22 horas, aos sábados das 15 às 22 horas e, aos domingos das 9 às 14 horas.

Art. 8º. A sauna feminina funcionará às terças e quintas, das 14 às 22 horas e, aos sábados, das 9h às 14 horas.

Art. 9º. A sauna masculina funcionará normalmente aos feriados, sendo que eventuais exceções serão previamente comunicadas.

Art. 10º. A sauna feminina também funcionará nos feriados, nos dias de semana a ela reservados, no horário das 12 às 20 horas e, se o feriado ocorrer aos sábados, será mantido o horário normal, sendo que eventuais exceções serão previamente comunicadas.

Art. 11º. Não será permitido o ingresso de usuários no recinto da sauna fora dos dias e horários de funcionamento.

Art. 12º. Os sócios e convidados receberão na recepção da sauna um par de chinelos, um sabonete e uma chave do armário, contendo um roupão e 2(duas) toalhas.

Parágrafo único. Ao sair das dependências da sauna, o usuário deverá deixar no armário a ele cedido todos os itens relacionados no “caput”, deixando a chave no próprio armário.

Art. 13. O usuário deverá trazer seus próprios artigos de higiene pessoal e peças de vestuário (biquíni, maiô, sunga ou peças íntimas).

Art. 14. Somente será permitido entrar nas dependências da sauna e fazer uso da mesma em trajés de banho ou praia, não sendo permitido o uso de roupas e calçados (trajés de passeio).

Art. 15. Para a utilização do conjunto da sauna e piscina será obrigatório um banho prévio, como também será obrigatório o uso de toalha para sentar-se nas dependências da sauna.

Art. 16. O manuseio da “ducha escocesa” será feito exclusivamente por funcionários do clube. Para utilizá-la o usuário deverá solicitar auxílio ao funcionário da recepção.

Art. 17. O roupão deve estar fechado e amarrado por questão de higiene e prevenção de doenças.

Art. 18. Não é permitido:

I - transitar nu nas dependências que não são exclusivas à área do banho.

II - utilizar dentro das saunas a vapor ou seca, como também nas dependências da lanchonete:

- a) barbeador (exceto no espaço de pias e espelhos);
- b) lixa de pé e cortador de unhas;
- c) cremes de beleza em geral;
- d) sabonete, esfoliante, esponja, bucha, xampu e condicionador;
- e) qualquer tipo de química, como descoloração e tintura para cabelo.

III – pendurar o roupão e toalhas na grade de proteção do aquecedor da sauna seca;

IV – pular na piscina, sendo obrigatório descer pela escada nela contida;

V – fumar em quaisquer dependências da sauna, nos termos da Lei Estadual nº 13.541/2009;

VI – cuspir e urinar no interior da sauna e da piscina;

VII – jogar ou borrifar qualquer tipo de líquido e jogar objeto nas dependências da sauna;

VIII – praticar atos anti-higiênicos nas dependências da sauna, tais como: lavar e secar roupas, calçados e outros objetos;

IX – torcer as toalhas, exceto nos chuveiros ou ralos;

Art. 19. O roupão e toalhas deverão ser pendurados no cabide correspondente ao número da chave de armário, recebida pelo sócio e/ou convidado.

Art. 20. O uso do secador de cabelos pertencente ao clube na sauna feminina será permitido até 20 minutos antes do encerramento das atividades, sendo obrigatória sua devolução posterior às funcionárias da sauna.

Art. 21. Não será exigido exame médico prévio, mas o usuário deverá estar ciente de suas condições físicas e de saúde, de forma a beneficiar-se da sauna, devendo respeitar as orientações médicas.

Parágrafo único. Considerada a condição supra referida, o clube não se responsabilizará por quaisquer danos, transtornos ou males causados pelo uso indevido da sauna.

Art. 22. O Clube não se responsabilizará por desaparecimento ou extravio de bens e valores guardados nos armários e por toda dependência da sauna.

Art. 23. Os funcionários do clube na sauna estarão identificados por uniforme e crachá, estando os terceiros prestadores de serviços com identificação própria.

Art. 24. O descumprimento das normas de uso da sauna será submetido à apreciação da Comissão de Ética e Disciplina, sujeitando o infrator às penalidades atribuídas pela mencionada Comissão, na forma Estatutária.

§Parágrafo 1º. Estando presente o(a) Diretor(a) quando da indisciplina, o mesmo poderá advertir o infrator e tomar as medidas cabíveis visando à normalização da situação, sem prejuízo de relatar o ocorrido para análise da Comissão de Ética e Disciplina.

§Parágrafo 2º. Caso o descumprimento das regras deste regimento seja de responsabilidade de convidado, poderá ele ser imediatamente retirado da sauna e será impedido de frequentá-la, no futuro, fato que não impedirá a análise da infração pela Comissão de Ética e Disciplina, para apuração da responsabilidade do sócio que o apresentou.

Art. 25. Os casos não previstos neste regimento serão resolvidos pela Diretoria e Conselho Superior.

Art. 26. Este regulamento entra em vigor na data de sua publicação.

São Bernardo do Campo (SP),
em 02 de Março de 2011.
CARLOS ALBERTO LAZZURI
Presidente da Diretoria

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 Dezembro de 2010				
ATIVO CIRCULANTE			PASSIVO CIRCULANTE	
DISPONÍVEL			CONTAS A PAGAR	
Caixa	6.132,01		Fornecedores	117.294,77
Bancos Contas Movimento	55.322,14		Obrigações Trabalhistas	630.967,62
Bancos Contas Aplicações	<u>172.315,04</u>		Obrigações Tributarias	10.407,80
		233.769,19	Serviço a Pagar Terceiros	345.859,61
REALIZÁVEL			Fornecedores para Eventos	7.009,67
Adiantamento de Salário	3.077,44	3.077,44	Fornecedores Variados	<u>5.465,61</u>
				1.117.005,08
Contas a Receber	307.846,09		Empréstimos / Financiamentos	
Repasses Diversos	194.083,24			
Estoques	38.648,47			
Cheque/Cartões a Receber	79.878,66			
Realizável a Longo Prazo	-		Patrimônio Líquido	<u>6.444.499,00</u>
	<u>620.456,46</u>	620.456,46		6.444.499,00
IMOBILIZADO				
Bens Imóveis(terrenos e instalações)	6.896.080,28			
Bens Moveis	1.496.739,03			
Imobilizado em andamento	892.327,92			
Outros Investimentos Permanentes	3.796,34			
Depreciação Acumulada de Bens Moveis	(748.949,37)			
Depreciação Acumulada de Bens imóveis	<u>(1.835.793,21)</u>			
		6.704.200,99		
Total Ativo		7.561.504,08	Total do Passivo	7.561.504,08

Comportamento

No mês da Páscoa, festa cristã que celebra a ressurreição de Jesus Cristo, a coluna da psicóloga Taisa Santos aborda o tema "morte". Como amenizar a dor da perda? Saiba mais sobre o assunto:

"Oh pedaço de mim/ Oh metade amputada de mim/ Leva o que há de ti/ Que a saudade dói latejada/ É assim como uma fígada no membro que já perdi"
(Chico Buarque e Zizi Possi)

Quer seja pelo abandono de um ser amado, pela morte de alguém muito caro ou mesmo pelo rompimento súbito de um vínculo profissional no qual o sujeito dedicou grande parte de sua vida, há sofrimento por carregar

em si algo perdido.

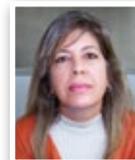
O membro íntimo se foi, porém continua palpitando, mantendo o coração fígado. O pedaço, talvez o mais importante, aquele confundido com o outro, persiste em lembrança, acalmando paradoxalmente a dor da partida. Dor cuja função é também fazer barreira contra a loucura.

Aqueles que, tentando oferecer reconforto, pedem para esquecer não sabem o quanto isto pode cair como uma violência. Esquecer um laço bastante estreito significa arrancar outra parte: o alimento das recordações. A imagem do ente querido é naturalmente superinvestida antes da reconstrução psíquica do enlutado. É neste não-apagamen-

to que procura se equilibrar em meio à queda da relação que o sustentava.

Deixar as legítimas lágrimas correrem, ouvir palavras brotadas do silêncio até serem gastas, dá, com o tempo, lugar a um encanto novo. Não que o antigo possa ser desalojado, mas sim para a libido fluir em outros interesses. Desta maneira, conservando a história e, ao mesmo tempo mudando, amadurecemos.

Do contrário, corre-se o risco de levar a "mortalha do amor", sem dar chance ao ressurgimento e ressurreição de emoções vitais para prosseguir. 🌟



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

PISCINAS

PISCINAS EXTERNAS (Horário verão)

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

Horário para outono, inverno e primavera

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

PISCINAS AQUECIDAS

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

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

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

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

NATAÇÃO - Iniciação e Aperfeiçoamento

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

NATAÇÃO - VIP (6x por semana)

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

NATAÇÃO - BEBEZINHO

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

NATAÇÃO - BEBEZÃO

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

HIDROGINÁSTICA

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

P.I.D.

(PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)

TÊNIS

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

BASQUETE

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

FUTSAL

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

VOLEI

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

ESCOLAS DE ESPORTES

TÊNIS

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

BASQUETE

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

FUTSAL

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

VOLEI

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

TÊNIS ADULTO

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

YOGA

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

MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

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

Alongamento (sessões de 30 minutos)

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

Abdominal (sessões de 30 minutos)

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

Abdominal/Glúteo

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

Glúteo (sessões de 30 minutos)

Segunda e quarta - 20h30

G.A.P. (Glúteo / Abdome / Perna)

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

Step (sessões de 30 minutos)

Quarta e sexta - 16h

Step (sessões de 1 hora)

Segunda e quarta - 18h30

Aero-Jump (sessões de 1 hora)

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

Jump-Local (sessões de 1 hora)

Segunda - 8h

Aero-local (sessões de 1 hora)

Terça e quinta - 8h

BodyCombat (sessões de 1 hora)

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

BodyPump (sessões de 1 hora)

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

Mat Pilates (sessões de 1 hora)

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

TAI-CHI-CHUAN

LIAN KONG

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

CAPOEIRA

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

VOLEIBOL TREINAMENTO

Feminino Adulto
Segunda e quarta - 19h30 às 22h

VOLEIBOL ADAPTADO

Terceira Idade
Terça e quinta - 8h30 às 10h

RACHÕES

BASQUETE

Segunda - 19h30

FUTSAL

Terça - 19h30

VOLEI

Quinta - 19h30

SNOOKER OFICIAL

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

SAUNA

Masculina

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

Feminina

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

CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS

Nova Petrópolis

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

CAMPO DE SOCIETY

Sede Náutica

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

HIDROTERAPIA

Terça e quinta - 7h30 às 20h

FISIOTERAPIA / STUDIO PILATES

Segunda a sexta - 7h30 às 21h

NUTRICIONISTA

Nathália Todesco Fiori

Quarta - (manhã e noite)
Fone: 7306-0186

QUIROPRAIXISTA

José Carlos Costa

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

E X A M E M É D I C O

Segunda a Sexta
14h às 21h

Terça e Quinta
9h às 12h

Sábado, Domingo e feriado
9h às 18h

O exame médico somente é
feito em traje de banho

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

**Napoleão**
Buffet



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

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

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

www.napoleao.com.br

Fone: 4330.1670



Lart
MÓVEIS E DECORAÇÃO

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

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

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

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

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

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

Marcenaria Própria

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

Entre em contato: lart@lart.com.br

www.lart.com.br