Revista
Associação clube
Ano XIX - Edição 258 - Novembro - 2010
www.associacaoclube.com.br

Prepara-se para o Verão

Um guia completo para chegar à estação do sol com mais beleza e saúde

Novo Parquinho é entregue na Festa das Crianças

Confira o Torneio Início do Segundo Campeonato de Futsal Menores

RD TELAS

Tela mosquiteiro com sistema de velcro

Tenha ambiente ventilado e iluminado sem incomodo dos insetos

* Fácil Instalação
* 1 ano de garantia

Marque uma visita
Fone : (11) 4173-4556
E-mail : rdtelas@terra.com.br
Site: www.rdtelas.com.br

MANIPULE

Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

Desde 1986

SINAMM

SÃO BERNARDO DO CAMPO
Rua Marechal Deodoro, 1230
Centro
(11)4123 1056/4330 3135

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

DIADEMA
Av. Alda, 276
Jardim Conceição
4099 1063

SANTO ANDRÉ
Av. Higienópolis,11
Jd. Bela Vista
4992 8370/4229 5688

Ensinando a pensar, viver e aprender.

Educação Infantil
Ensino Fundamental I e II
Ensino Médio

Períodos
Manhã, tarde e integral.

Matrículas Abertas

são carlos
Centro Educacional
4367-1779
www.escolasaocarlos.com.br
R. Comendador Pinotti Gamba, 119 - Rudge Ramos - São Bernardo do Campo

Anunciar
na Revista da Associação
é um bom negócio!

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

Associação

dos Funcionários Públicos do Município de São Bernardo do Campo

DIRETORIA
Presidente: Carlos Alberto Lazzuri
Vice-Presidente: Sandro Ordonho Sinésio
1ª Assessor de Secretaria: Nilson Pinheiro
1º Assessor Financeiro: Anelize Camargo Gonçalves
2º Assessor Financeiro: Marco Aurélio Silveira
Assessor Sede Urbana: Marcos José Knabben
Assessor Sede Náutica: Carlos Roberto Maciel
Assessor Sede Campo Nova Petrópolis: Alaor Almeida Godoi
Assessor de Comunicação: Nicivaldo Costa de Oliveira Araujo
Assessor de Informática: Ricardo José Munis Reche
Assessor de Patrimônio: Luis Fernando Reinis
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 Jucewicz, Jair Donizettti 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, Vittório Stocco, Wilson Lunardi.

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

SEDE URBANA
Rua 28 de Novembro, 61 - Centro - CEP 09721-250 - F.3531-4366
SEDE NÁUTICA
Rua Portugal, 891 - Bairro Estoril - CEP 09831- 000 - F. 4101-9101
SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS
Av. Imperatriz Leopoldina, 925 - CEP 09770-270 - F. 4123-3050

Jornalista Responsável: Carolina Lopes - MTB 48879
Arte/Editoração:

arte & tecnologia
Propaganda com inteligência

Redação: Carolina Lopes
Capa: Renato Anibal
Fotos e Ilustrações: Carolina Lopes, Arte & Tecnologia e Stock Xchng
Ano: XIX **Edição:** 258 - Novembro de 2010
Tiragem: 8.000 exemplares
Distribuição Gratuita
Impressão:

intergraf
soluções gráficas

Fale conosco

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

comunicacao@associacaoclube.com.br
3531.4359

Índice

04

Confira como foi a Festa das Crianças 2010. Centenas de famílias prestigiaram o evento

05

Sextas Musicais da Associação no mês de Novembro são dedicadas à MPB e ao sertanejo

06

Gestos simples ajudam a preservar o meio ambiente. O Clube já está adotando atitudes sustentáveis

07

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

08

Aproveite as nossas dicas de saúde e beleza para chegar à estação do sol com o corpo e a saúde em dia

10

Torneio Início premia com medalhas as equipes campeãs do Campeonato de Futsal Menores

Editorial

Corra que o verão vem aí!

A estação mais quente do ano está se aproximando e você ainda não está com o corpo em forma? Não se desespere: corra até a página 8 e leia as dicas da nossa matéria especial, um guia completo sobre saúde e bem-estar. E aproveite os recursos que o clube oferece a você, como a academia de Musculação, os cursos de diversas modalidades esportivas, além da pista de corrida e caminhada na Sede Campo Nova Petrópolis.

Confira também a cobertura da Festa das Crianças, realizada no dia 17 de outubro. Centenas de famílias estiveram no clube e trouxeram seus filhos para aproveitar o evento, que foi um verdadeiro sucesso. Parabéns a todos os funcionários e patrocinadores que nos ajudaram a organizar e a tornar a Festa ainda melhor que a dos anos anteriores.

Além disso, a preocupação com a conscientização ambiental está cada vez mais presente na Associação. Para reduzir o consumo absurdo de copos descartáveis, trocamos por copos de vidro para os funcionários e instalamos bebedouros de pressão nas piscinas e na Sede Campo. Ajude-nos com ideias para a Academia de Musculação. Na página 6 você descobre como.

A edição de novembro traz também a estreia da seção Bastidores. Todos os meses, entrevistaremos funcionários e membros da Diretoria Executiva e dos Conselhos Fiscal e Superior, que trabalham incessantemente para tornar o clube cada vez melhor para nossos associados.

A seção de Esportes também está recheada de novidades. Além das informações sobre o Torneio Início do 2º Campeonato Interno de Futsal Menores, acompanhe as notícias sobre os demais campeonatos, torneio de tênis e muito mais.

Aproveite a leitura!

Um grande abraço,

Carlos Alberto Lazzuri
Presidente da Associação

Errata

Na edição 257 da Revista Associação Clube, algumas informações estavam incorretas:

- *Na página 05, as datas do cartaz com a programação das Sextas Musicais de outubro foram grafadas com o mês 9, em vez de 10;*
- *Ainda na página 05, o nome correto da atração musical do dia 22 de outubro é "Blue Light Blues Band";*
- *Na página 12, os nomes dos vencedores do 2º Torneio de Tênis Pizza Cup saíram trocados na legenda da foto. A ordem correta é: Vivaldo, Adoniran e Nagib. Desculpem-nos!*

Festa das Crianças agita a Associação

O dia 17 de outubro foi muito especial. Centenas de pessoas aproveitaram o domingo ensolarado e trouxeram seus filhos para curtir a Festa das Crianças da Associação. Montados no Ginásio de Esportes Manoel Guarini, brinquedos como pula-pula, cama elástica, tobogã, piscina de bolinhas, escorregador, pintura facial, oficina de balões e até jogos de computador animaram a garotada, que se divertiu desde manhã até o final da tarde.

O fato de a festa aliar diversão e brincadeiras com muita segurança foi o que mais agradou o casal de associados Cristiane e Silvio Commodaro. "Hoje em dia está tudo muito perigoso e ter um lugar para trazer os filhos para brincar sem se preocupar com a segurança é muito bom. O espaço escolhido para montar os brinquedos foi ótimo, pois mesmo se chover ou esfriar não há problema", disse Cristiane, que, além do marido, trouxe as filhas Camila, 10 anos, e Júlia, 7 anos.

Entre as atrações, estavam brinquedos infláveis

A associada Fabiana Rocha Morata Requena veio com toda a família e elogiou a organização do evento. "As brincadeiras não são apenas divertidas, mas também saudáveis e muito educativas. Sempre trago meus filhos para as festas, pois o clube é um ambiente familiar. Dessa vez liguei para minha mãe, irmã e minha amiga virem também. Está muito organizado e estamos adorando", afirmou.

Família Commodaro adarou a festa

Jogos de computador fizeram sucesso entre a garotada

Segundo o presidente da Associação, Carlos Alberto Lazzuri, a Festa das Crianças deste ano foi uma das melhores dos últimos tempos. "Foi maravilhosa. Conseguimos conciliar com a entrega da reforma do Parquinho e com o Torneio Início do Futsal Menores. Além disso, os patrocinadores trouxeram brinquedos fantásticos, que fizeram a alegria da criançada", disse.

Além de aproveitar o dia todo nos brinquedos, as crianças ganharam cachorro-quente, pipoca, refrigerante e sorvete. As barracas montadas no Boulevard ofereceram ainda o tradicional churrasco da Associação e também guloseimas, como algodão doce, chocolate e churros.

Boulevard ficou lotado durante a festa

Chá Bingo marca o início da primavera

O início da estação das flores na Associação foi marcado pelo Chá da Primavera, realizado na tarde do dia 23 de setembro. Cerca de 30 pessoas se reuniram no American Bar para tomar chá e café e se deliciar com diversos tipos de pães, frios, bolos e outros doces e salgados.

"Esta é a segunda vez que participo e estou adorando", afirmou a associada Dirce Bonini, que compareceu ao evento junto com as amigas do Grupo de Convivência da Terceira Idade Nova Esperança.

Amiga de Dirce, a associada Glaucia Zaggia também elogiou o Chá da Primavera. "Está uma delícia, bem caprichado e organizado. Além disso, o pessoal está super animado e estamos nos divertindo muito", disse.

Para acompanhar o chá, os organizadores realizaram um bingo beneficente. O valor arrecadado com a venda das cartelas foi revertido para a compra de fraldas, que serão doadas a instituições de apoio a crianças carentes. Entre os prêmios sorteados no bingo, estavam panela de pressão, faqueiro, travessas e kits com produtos de beleza.

Chá da Primavera teve bingo beneficente

Marcelo Perez toca MPB e pop rock na Sexta Musical

Quem vier à Associação para a Sexta Musical do dia 19 de novembro irá curtir o show de um artista com múltiplos talentos. O cantor e tecladista Marcelo Perez tem formação em piano clássico e popular e também em musicoterapia. Já

lançou CDs, faz palestras, se apresenta em eventos, dá aulas de música e ainda faz parte de uma banda de rock progressivo.

"Comecei aos 11 anos por influência da minha mãe, que tocava piano. Minha carreira na música aconteceu de forma totalmente natural", lembra.

No ramo da musicoterapia, que é a utilização do som com objetivos terapêuticos, Marcelo lançou o álbum Sonhos (2008) e também desenvolve trabalhos sociais. "Trabalhei em hospitais de oncologia infantil, com portadores de deficiências e com idosos", diz.

O artista também se dedica ao grupo de rock progressivo instrumental Wejah, reconhecido internacionalmente. "O grupo ainda não é famoso no Brasil, mas tivemos uma repercussão muito legal na Europa", conta.

Marcelo, que já tocou duas vezes nas Sextas Musicais, costuma apresentar um repertório bastante variado no clube, com músicas românticas, forró, sertanejo e outros estilos. Dessa vez,

Marcelo toca Djavan, Zeca Baleiro, Pink Floyd, Kansas e The Smiths na Sexta Musical do dia 19

o artista pretende tocar MPB e pop rock. "Teremos Djavan, Zeca Baleiro, Pink Floyd, Kansas, The Smiths e outros. Sempre trago também um artista convidado. Nessa apresentação será o Marcelo Arena, que toca bateria e percussão eletrônica", afirma.

O músico se apresenta em casamentos, festas de aniversário, workshops e outros tipos de eventos. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 5087-8830 ou pelo site www.marceloperezshow.com.br.

Clube recebe fiscalização da lei antifumo

A lei antifumo (nº 13.541/2009), que proíbe o uso de cigarro em ambientes fechados de uso coletivo, como bares, restaurantes e outros estabelecimentos comerciais, completou um ano de vigência no último mês de agosto. E, em apenas 12 meses, 49% dos fumantes reduziram o consumo de cigarros, segundo pesquisa do Ibope.

De acordo com a Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, a lei foi criada com o objetivo de proteger, principalmente, a saúde das pessoas que não fumam, mas que são obrigadas a inalar a fumaça do cigarro alheio. Dados da OMS (Organização Mundial de Saúde) apontam que o fumo passivo é a terceira maior causa de mortes evitáveis no mundo. No Brasil, estima-se que 23 pessoas morram por hora em virtude de doenças ligadas ao tabagismo.

O cigarro continua autorizado dentro das residências, nas vias públicas e em áreas ao ar livre. Já quem insistir em fumar em locais fechados estará penalizando o dono do estabelecimento, responsável por garantir que os ambientes estejam livres de tabaco.

Em caso de desrespeito à lei, o local receberá multa, que será dobrada em caso de reincidência. Se o estabelecimento for flagrado uma terceira vez, será interditado por 48 horas. E, em caso de nova reincidência, a interdição passa a ser de 30 dias.

A Associação foi inspecionada no mês passado por um agente da Vigilância Sanitária, que ressaltou a obrigatoriedade da nova lei. Portanto, a colaboração de todos os associados é fundamental para evitar que o clube infrinja a legislação. Faça sua parte: se for fumar, procure uma área descoberta.

Meio Ambiente

Preservar a natureza é prioridade no Clube

Sustentabilidade e preservação do meio ambiente são os assuntos do momento. Muito se fala sobre a degradação da natureza pelo homem e as suas drásticas consequências, como mudanças climáticas, poluição do ar e enchentes. Todos compreendem a importância de se preocupar com o futuro do planeta, mas poucos realmente adotam "atitudes verdes" em seu dia a dia.

"Outro dia comprei um produto e recusei a embalagem. Questionei para a vendedora qual o desconto no preço por eu não ter levado a sacola e ela me olhou como se eu estivesse brincando. Hoje, se você tem atitudes equilibradas é visto como uma pessoa diferente. Precisamos mudar esse pensamento", enfatiza o presidente do MDV (Movimento em Defesa da Vida) do Grande ABC e advogado especialista em direito ambiental, Virgílio de Farias.

Entre as ações estão gestos simples, como fechar a torneira ao escovar os dentes, não jogar lixo no chão, deixar o carro na garagem de vez em quando, usar sacola de pano ou plástico durável ao fazer compras e trocar copos descartáveis por squeezes ou canecas. Na Associação, por exemplo, são utilizados mais de 60 mil copos descartáveis por mês, que geram lixo e sobrecarregam os aterros sanitários. E caso não passe por um processo de reciclagem, cada copo pode levar até 450 anos para se decompor na natureza.

"Hábitos como usar copos descartáveis, pegar um monte de sacolas plásticas no supermercado, usar o carro para ir à padaria e achar que árvores atrapalham são incompatíveis com a preservação e a qualidade de vida", adverte Virgílio.

Segundo ele, se nada mudar, as consequências serão cada vez piores. "Ao jogar lixo na rua, por exemplo, você contribui para entupir bueiros e gerar inundações. Além da degradação ambiental, as pessoas ficam doentes ao entrar em contato com a água contaminada. Se as coisas não mudarem, nossa condição de vida vai ficar ainda pior. A inteligência humana é inesgotável, mas o meio ambiente tem limites", alerta.

Saúde

Quiropraxia alivia mais que dores na coluna

A dor na coluna é uma doença crônica. Entre suas causas principais, estão alguns males da vida moderna, como má postura, sedentarismo, obesidade e tabagismo. Quem nunca sentiu uma "fisgada" nas costas pode se sentir privilegiado: segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), 80% da população já sofreu, sofre ou ainda irá sofrer com esse problema.

Para aliviar a dor nos dias em que a coluna, literalmente, "trava", um tratamento bastante eficaz é a quiropraxia, que surgiu nos Estados Unidos em 1895.

"Ela visa promover o alinhamento das articulações da coluna vertebral, corrigir problemas como escoliose, cifose e lordose, desfazer pinçamentos causados por luxações, tirar o paciente de crises de hérnias de disco, bico de papagaio, entre outros", explica o quiropraxista José Carlos Costa.

A quiropraxia também pode ser utilizada para tratar diversos outros problemas, como enxaqueca, insônia, depressão, cansaço crônico e até alívio dos sintomas da TPM (tensão pré-menstrual). "Dentro da nossa coluna, passa o nosso sistema nervoso, que é a medula espinhal. Todo o funcionamento do nosso corpo está ligado à medula, que é uma extensão do cérebro. Quando há um desalinhamento de alguma articulação, isso se refletirá em diversos problemas de saúde. Com a quiropraxia, conseguimos alinhar as articulações e tratar essas doenças", esclarece José Carlos.

As sessões duram cerca de 30 minutos e, ao contrário do que muitos imaginam, o paciente não sente nenhuma dor. Antes de se submeter às sessões, é importante checar se o profissional é qualificado, pois a prática incorreta pode causar problemas sérios. Formado pela ANQ (Associação Nacional de Quiropraxia), o quiropraxista José Carlos atende no Departamento de Esportes do clube às segundas e sextas-feiras, das 8h às 13h. Mais informações no telefone (11) 3531- 4370

Conheça os funcionários e membros da Associação

Anelize Camargo Gonçalves

Recém-chegada à Diretoria da Associação, a funcionária pública Anelize Camargo Gonçalves passou a ocupar o cargo de 1º Assessor Financeiro no início de outubro. Formada em administração de empresas e com MBA em administração pública, Anelize é agente de tesouraria da Prefeitura de São Bernardo do Campo desde 1988 e, atualmente, trabalha como analista financeira do município.

Anelize já chegou ao Clube com boas ideias

No clube, seu trabalho é de extrema importância: consiste em verificar toda a documentação relacionada às contas a pagar. "Recebo diariamente documentos de compra de materiais, locações e folha de pagamento e checo se estão corretos. É praticamente um trabalho de auditoria. Verifico se há alguma inconsistência para evitar que haja transtornos no futuro", explica.

Segundo ela, o clube está com boa saúde financeira. "Como é uma entidade associativa, não tem responsabilidade de ter lucro, mas tem o dever de não ter prejuízo. Essa questão é tratada com muito cuidado e as finanças do clube estão caminhando bem. Mas sempre digo que nada é tão bom que não possa melhorar", ressalta.

Apesar de parecer difícil, Anelize está conseguindo conciliar as duas funções com muito profissionalismo. "Tudo o que faço é com prazer, então não se torna um peso e, sim, uma bênção. Entrei nessa empreitada para ajudar o clube a ficar ainda melhor", afirma. Para isso, ela cita algumas qualidades que são essenciais. "É preciso ter bom discernimento, vontade, coragem e tornar transparente todos os procedimentos, de forma que qualquer pessoa possa entendê-los."

Entre os projetos que pretende desenvolver, a assessora vai dar prioridade para os que envolvem a autossustentabilidade do clube, como reúso da água, utilização de energia solar, reciclagem do lixo, transformação do óleo de cozinha em sabão e compostagem para adubar os jardins. "Quero implantar ações que retornem em benefícios financeiros para o clube e para os associados e que também preservem a natureza. São pequenas atitudes que quase não têm custo e que dependem apenas de boa vontade", finaliza.

Ailton de Souza Pinto

Uma casa sem reparos e limpeza diária certamente ficaria abandonada, certo? Imagine um clube que não passasse por manutenção? Manter a Associação funcionando e as suas dependências em perfeito estado de conservação é o trabalho do encarregado de manutenção, Ailton de Souza Pinto.

Técnico em contabilidade por formação, Ailton trabalha no clube desde fevereiro deste ano e coordena uma equipe de 21 funcionários, entre eletricistas, pedreiros, encanadores, pintores, ajudantes gerais, serralheiros e carpinteiros. Eles são responsáveis por fazer a manutenção preventiva e emergencial das três sedes (Urbana, Náutica e Campo Nova Petrópolis) e também por preparar a infraestrutura de todos os eventos e festas, desde a reforma e construção até a instalação dos equipamentos.

Sua rotina diária de trabalho é pesada. "Com o croqui do projeto a ser executado, preparo um levantamento de todo o material que precisa ser usado e faço a solicitação ao Departamento de Compras. Depois monto um cronograma e divido a equipe que irá trabalhar em cada projeto. Além disso, acompanho todas as obras e fiscalizo as empresas terceirizadas que, eventualmente, prestam algum serviço para o clube", esclarece.

Entre as obras que passaram pela sua coordenação, estão a reforma dos banheiros do Ginásio de Esportes, a do Parquinho e a dos vestiários do pessoal da manutenção e da limpeza. Para Ailton, não basta ter vontade de trabalhar. "É preciso ter iniciativa, persistência, criatividade para poder reutilizar os equipamentos que já temos no clube e liderança, pois coordenar uma equipe tão grande não é fácil. Todos têm seus limites e problemas, por isso é necessário conhecer bem os funcionários para tirar o melhor de cada um", acredita.

E o trabalho de Ailton não para. Os associados já podem aguardar as próximas novidades. "Já iniciamos a reforma do Espaço Cultural, que estava com infiltrações e estamos reformando alguns equipamentos da Academia de Musculação. Além disso, começamos a preparar canteiros na Sede Náutica para plantar ervas que serão utilizadas nas saunas, como hortelã e erva-cidreira, e que hoje são compradas de fora. Assim conseguimos reduzir custos e amenizar os impactos ambientais", conta.

Ailton e seu time de funcionários, que são responsáveis por manter o clube em perfeito estado de conservação

Em forma para o Verão

Aproveite nosso guia para chegar à estação do sol com o corpo em dia e a pele e os cabelos mais bonitos

Nada é mais chato do que não estar em dia com a balança às vésperas do verão. No período mais quente do ano, as roupas pesadas cedem espaço no guarda-roupa para saias, vestidos e bermudas e, com a maior exposição do corpo, as gordurinhas ficam mais aparentes. A contagem regressiva para a estação do sol já começou, mas ainda dá tempo de começar a se preparar para aproveitar o calor com alguns quilos a menos e com a pele e os cabelos bonitos e saudáveis.

Na pressa de atingir o peso ideal, muitas pessoas passam horas em jejum, adotam dietas extremamente restritivas ou abusam indiscriminadamente de remédios e exercícios físicos para alcançar resultados mais rápidos. Porém, atitudes como essas podem trazer sérias consequências à saúde.

"Dietas muito restritivas podem gerar deficiências nutricionais que levarão a futuros comprometimentos à saúde. Além disso, a busca por resultados rápidos leva, geralmente, ao efeito sanfona, ou seja, o individuo perde peso e recupera logo em seguida", alerta a professora do curso de Nutrição da Umesp (Universidade Metodista de São Paulo) Sueli Longo.

Segundo a nutricionista, não é possível perder peso de forma eficiente sem seguir uma dieta balanceada. "Entre as principais recomendações, estão consumir de três a cinco porções de fruta ao dia; evitar alimentos com excesso de gordura, açúcar e sal; incluir no almoço e no jantar legumes e verduras crus ou cozidos, que possuem fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos para um bom funcionamento do organismo; evitar os alimentos que contenham excesso de gordura, açúcar e sal; e incluir de duas a três porções de leite e derivados com baixo teor de gordura para garantir a oferta de cálcio", enumera Sueli.

A associada Elissandra Correa, 35 anos, tecnóloga em logística, chegou a se submeter a uma dieta radical no ano passado, quando perdeu 8 kg em apenas um mês. "Tomava bastante líquido e cortei o jantar. Nessa época, ia dormir com fome", lembra. Depois de atingir seu objetivo, Elissandra passou a seguir uma dieta equilibrada e conseguiu manter o peso frequentando a academia com regularidade.

Elissandra já fez dieta radical, mas agora mantém o peso com alimentação equilibrada e exercícios

Dieta Dissociada

A reeducação alimentar é fundamental, mas quem quer perder alguns quilos até o próximo verão pode seguir um cardápio que forneça resultados

Pele e cabelos perfeitos no verão

Muitas pessoas se lembram do protetor solar apenas quando estão fazendo as malas para viajar à praia. Entretanto, o uso diário de produtos com FPS (Fator de Proteção Solar) acima de 15, no mínimo, é extremamente necessário, uma vez que os raios ultravioletas do sol podem causar envelhecimento precoce e câncer de pele.

"O filtro solar deve ser aplicado sempre. Você deve passar antes de sair de casa e depois do almoço. Na praia, deve reaplicar a cada duas horas e depois de entrar no mar. Além do risco de câncer, tomar muito sol causa manchas e rugas, que são muito difíceis de serem tratadas", explica o professor responsável pela disciplina de Dermatologia da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC), Luiz Henrique Paschoal.

Para "pegar" aquela cor, esqueça o bronzeamento artificial, proibido pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária). "As câmaras de bronzeamento emitem radiação ultravioleta pura, o que queima a pele e tem um fator cancerígeno importante",

mais rápidos. Autor do livro *Dieta dissociada - Emagrecer com saúde comendo de tudo*, o nutrólogo e endocrinologista da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo) João César Castro Soares indica esse tipo de dieta para homens e mulheres que têm pressa em emagrecer, mas sem descuidar da saúde.

"Durante o período ativo, ou seja, de manhã e de tarde, a pessoa deve consumir preferencialmente carboidratos, como pão, arroz e macarrão. Já à noite, no período sedentário, a pessoa alimenta-se de proteínas, como carnes grelhadas. As refeições devem ser sempre acompanhadas de verduras e legumes, deve-se cortar o açúcar e não se pode comer carboidratos após as 18h. Essa dieta é mais eficiente e a perda de peso é mais rápida", orienta o nutrólogo.

Seguindo a Dieta Dissociada, o médico afirma que é possível perder até 10% do seu peso corporal por mês. "Ou seja, 8 kg ao mês para quem pesa 80 kg. Mais do que isso não é saudável."

Para que o ponteiro da balança pare de subir, o gasto calórico precisa ser maior do que a ingestão. Mas como determinar quantas calorias diárias são necessárias para se atingir o peso desejado? João César ensina uma regra simples. "Para emagrecer você deve multiplicar 20 calorias pelo peso ideal. Por exemplo, para chegar aos 60 kg você deve ingerir, no máximo, 1.200 calorias diariamente. Já para manter o peso, são 30 calorias. Ou seja, se você quer continuar com 60 kg, deve ingerir 1.800 calorias por dia", explica.

Acesse www.associacaoclube.com.br e conheça os alimentos indicados em cada refeição de acordo com a Dieta Dissociada.

Dicas

Segundo o nutrólogo da Unifesp, beber mais água acelera o processo de emagrecimento. "Sem tomar água, você perde menos peso. Para cada 100g de gordura que você queira queimar, você deve ingerir 1 litro e meio de água", ensina.

Evitar longos períodos em jejum também ajuda. Segundo o doutor João César, quem fraciona uma dieta de 1.000 calorias comendo a cada três horas emagrece 20% a mais do que alguém que passa o dia inteiro sem comer e depois ingere 1.000 calorias de uma só vez. "Assim o organismo trabalha mais e queima mais calorias nesse processo", ressalta.

Atividade física

Além de cuidar da alimentação, dedique-se a atividades físicas de duas a três vezes por semana e por, no mínimo, 30 minutos ao dia. "Além de melhorar a saúde e a musculatura, os exercícios liberam endorfina, uma substância responsável por dar sensação de prazer e por reduzir a fome", explica o médico da Unifesp.

Segundo o educador físico e professor da Academia de Musculação da Associação Wilson Duraes dos Santos, quem começar a malhar agora já terá algum resultado até o início da próxima estação. Entre as atividades mais indicadas para entrar em forma rapidamente, ele cita a musculação. "Como você trabalha com sobrecarga, a resposta do corpo é mais rápida. Em duas ou três semanas já é possível perceber os resultados", diz.

O ideal é combinar o treinamento com atividades aeróbicas para perder peso, como natação e caminhada, e entender que não existem milagres. "Não existe supletivo nessa área, o condicionamento físico demora para acontecer. Se você tem um objetivo, precisa se esforçar e se dedicar por um bom período antes", lembra.

É o caso da associada Caroline Cristina Andreoni Puglia, 19 anos. A estudante, que faz balé desde criança, sempre se dedicou a atividades físicas, mas decidiu intensificar o treinamento na Academia do clube em agosto. "Também estou bebendo mais água e deixando para comer besteiras apenas no fim de semana", conta.

Caroline sempre se dedicou a atividades físicas

Outra dica é se dedicar a algo que você goste para não correr o risco de desistir no meio do caminho. "O treino deve ser prazeroso, não pode ser uma obrigação. E quem não tem tempo para academia deve se manter ativo, dançando, andando de bicicleta, batendo bola. O importante é não ficar parado", orienta o professor.

adverte o médico. As alternativas são utilizar autobronzeadores e consumir alimentos "vermelhos", como cenoura, tomate e beterraba. "Eles são ricos em betacaroteno, uma substância pró-vitamina A que ajuda a reforçar e segurar o bronzeado", completa.

Outra recomendação é não abusar de banhos longos e quentes e também do sabonete. Por mais estranho que possa parecer, o dermatologista indica usá-lo apenas nas axilas, virilha e região genital. "A pele em si não é suja e o sabonete tira sua proteção natural." Depois do banho, não esqueça de usar um bom hidratante – de preferência, que contenha ureia, óleo de amêndoas ou de sementes de uva.

Os fios também sofrem com a radiação solar e ficam fracos, quebradiços e sem vida. Utilize protetor solar para cabelos quando for à praia, lave com shampoo e condicionador adequados ao seu tipo de cabelo, hidrate a cada 15 dias e não abuse de secadores e chapinhas.

Torneio Início comemora Dia das Crianças

Em comemoração ao Dia das Crianças, a Associação promoveu no mesmo dia da Festa o Torneio Início do 2º Campeonato Interno de Futsal Menores, que teve 168 crianças inscritas. O evento começou às 8h com a entrega dos uniformes e, em seguida, os atletas das 16 equipes se apresentaram em suas respectivas categorias: Sub-9, Sub-12 e Sub-15.

A animação das torcidas organizadas por cada família marcou a estreia da garotada na competição. Pais, irmãos, tios e avós lotaram a arquibancada para incentivar os participantes.

No final do Torneio, as equipes campeãs em cada categoria foram premiadas com medalhas. Confira os vencedores:

SUB-9

Campeão

Vice - Campeão

SUB-12

Campeão

Vice - Campeão

SUB-15

Campeão

Vice - Campeão

Acompanhe todos os detalhes do campeonato pelo site da Associação: www.associacaoclube.com.br

13º Campeonato Aberto de Futebol entra no 2º turno

O segundo turno do 13º Campeonato Aberto de Futebol começou no dia 2 de outubro e, de um total de 116 partidas, 83 foram disputadas até o fechamento desta edição. A competição está prevista para terminar no dia 27 de novembro.

Confira as equipes que ocupam as primeiras colocações em cada categoria:

Principal

	P	J
Diretoria/Habib's	18	6
Planet Society	10	6

Veterano

	P	J
Inter de Milão	20	8
Peñarol/Caçula	16	8

Veteraníssimo

	P	J
Caçula	16	7
Tradicional	15	6

Master

	P	J
Madrugada	21	8
Tradicional	18	8

Acompanhe todos os detalhes do campeonato pelo site da Associação: www.associacaoclube.com.br

Equipes da Associação mantêm bom aproveitamento no Campeonato Estadual de Futsal – Série Ouro

Com apenas uma derrota e 10 vitórias, a equipe Sub-9 se mantém em destaque no Campeonato Estadual de Futsal – Série Ouro, organizado pela Federação Paulista de Futebol de Salão.

Na Sub-17, além da classificação garantida (com seis vitórias, três empates e duas derrotas), o destaque é o vice-artilheiro Bruno Kian, que já marcou 24 gols. Acompanhe no site www.associacaoclube.com.br a próxima fase do campeonato.

Equipe Sub-9 perdeu apenas um jogo

Atletas da Associação participam do XTerra Regional Ilhabela

O associado Fábio Michelletti e sua filha Luiza participaram da competição de triathlon XTerra Regional Ilhabela, realizada na Praia do Perequê, litoral norte de São Paulo, no dia 18 de setembro. A prova é considerada uma das mais difíceis do circuito mundial de cross triathlon.

Debaixo de chuva e com muita lama pelo caminho, os atletas precisaram enfrentar 1,5 km de natação, onde pularam de um píer com 6 metros de altura; 29 km de mountain bike, passando por rios e cachoeiras; e mais e 9 km de corrida em plena Mata Atlântica.

"No final acabei exausto, com muitos arranhões e muita lama pelo corpo, após 4 horas e 30 minutos. A Luiza participou da corrida infantil e chegou na terceira colocação", conta Fábio.

Se você participa de algum evento representando a Associação, como competições de triathlon, corridas ou caminhadas, comunique o Departamento de Esportes pelo e-mail esporte@associacaoclube.com.br

Após muitas dificuldades, Fábio e Luiza completaram a prova

Esporte

Acompanhe o Torneio Aberto de Tênis por Idades

O Torneio Aberto de Tênis por Idades teve início no 9 de outubro com 24 atletas, divididos em quatro chaves: A, C/D, E e G. As Finais aconteceram nos dias 30 e 31 de outubro. Para saber quem foram os participantes da última fase e para acompanhar o resultado da competição, acesse o site www.associacaoclube.com.br.

Associação fecha parceria com Escola de Judô Sensei Suga

O Clube fechou uma parceria com a Associação de Judô Sensei Suga e os sócios não pagam a matrícula nem a primeira mensalidade. As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, das 18h às 19h30, e aos sábados, das 9h às 11h. O valor do curso é de R$ 75,00. Os treinamentos são realizados três vezes por semana e não há divisão entre crianças e adultos, assim como preconiza o judô original.

A entidade é formada por ex-alunos do mestre Nobuo Suga (que faleceu em 2009) e não possui fins lucrativos. As mensalidades são revertidas para os gastos com aluguel e com a infraestrutura da academia. A unidade está situada na Rua Frei Gaspar, 701, Centro, São Bernardo. Para obter o desconto, o associado precisa apresentar sua carteirinha. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 9143-8008.

Terceira Idade

Novembro

Atividades extras dos núcleos

Dia 05 – Visita à Biblioteca de São Paulo, na Estação Carandiru, às 14h
Mais informações no telefone (11) 9808-2580, com Irani

Dia 12 – Oficina de escrita com Maria Helena Libório
American Bar, às 14h

Dia 19 – Lançamento de um Fanzine
American Bar, às 14h

Dia 26 – Projeto "Entre na Roda" (oficina de leitura)
American Bar, às 14h

Nova Esperança

Segundas-feiras, das 14h às 16h
Dia 01 - Reunião
Dias 07 a 11 – Viagem ao hotel Termas de Lins (SP)
Dia 22 – Reunião com brincadeiras
Dia 29 – Bingo

Nova Era

Terças-feiras, das 14h às 16h
Dia 09 – Palestra com Dr. João e Irene Rocha sobre "Sedentarismo"
Dia 16 – Reunião
Dias 22 a 25 – Viagem ao Recanto das Hortênsias em Passa Quatro (MG)
Dia 30 – Bingo

Nova Vida

Quartas-feiras, das 14h às 16h
Dia 03 – Reunião
Dia 11 – Chá com Cinema na Associação Paulista de Medicina, em SP
Dia 17 – Reunião com brincadeiras
Dia 24 – Bingo (duplo)

Alegria

Quintas-feiras, das 14h às 16h
Dia 04 – Reunião
Dia 11 – Palestra com Dr. João e Irene Rocha sobre "Sedentarismo"
Dia 18 – Reunião
Dia 25 - Bingo

Novo Parquinho é entregue na Festa das Crianças

O Parquinho da Associação foi reinaugurado no dia 17 de outubro, durante a Festa das Crianças. A reforma demorou um pouco mais que o previsto por conta do mau tempo, que dificultou a colagem do novo piso. No entanto, foi concluída a tempo de os pequenos se divertirem no dia em que o clube ficou à disposição para a garotada.

Atendendo à solicitação dos pais, a areia foi substituída por um tapete emborrachado feito com pneu reciclado, mais higiênico e seguro. "O tapete emborrachado possui 2 cm de espessura e consegue absorver uma parte do impacto em caso de queda. Além disso, a areia estragava os brinquedos de plástico e diminuía sua ida útil", explica o encarregado de manutenção do clube, Ailton de Souza Pinto.

Além do piso emborrachado, foram adquiridos novos brinquedos de plástico e os de madeira foram reformados. No canto do Parquinho, um espaço que antes não tinha função, foi instalado um banco para que os pais possam acompanhar seus filhos durante as brincadeiras com mais conforto. Um pequeno jardim garantiu mais vida e charme ao local.

A reforma também priorizou a segurança das crianças. "Adaptamos espaguetes velhos de natação, que seriam jogados fora, e colocamos em todas as quinas do espaço, para evitar acidentes. Também escolhemos brinquedos seguros e inserimos avisos sobre a faixa etária, que agora é de dois a dez anos", esclarece Ailton.

Sistema da Cabine Primária é modernizado

Um dos equipamentos mais importantes da Sede Urbana, a Cabine Primária passou por manutenção nos dias 18 e 25 de outubro. Instalada entre o Ginásio de Esportes Manoel Guarini e a Secretaria do Estacionamento, ela recebe toda a energia que entra no clube. Essa energia entra na Cabine por três cabos de 14 mil Volts, passa por um transformador e é distribuída em fases de 110/220 Volts, mais trifásico, a todos os departamentos.

"Além de antiga, a distribuição não era segura. Se a força acabasse, a chave não era desligada automaticamente e quando ela voltava, tínhamos picos de energia que queimavam equipamentos. Sem contar o risco de vida do funcionário que precisava desligar a chave manualmente ou manusear o equipamento caso ele quebrasse", explica o encarregado de manutenção do clube.

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

Comportamento

Autoestima abalada pode afetar relacionamentos

Tenho hipersensibilidade a críticas e me sinto deprimida quando meu namorado fala de minhas atitudes, aparência e maneira de vestir. Leva tempo para eu recuperar minha autoestima. Noto que algumas pessoas não reagem assim. Como lidar com isto tranquilamente?

O nível de abalo a opiniões alheias vem da base da identidade constituída na infância. Um bebê reconhece sua mãe pelo brilho do rosto ao vê-lo e excita-se pelo reflexo amoroso. Esses olhares primordiais (incluindo padrastos, avós e professores) solidificam a personalidade, daí a importância da transmissão de confiança, perseverança e determinação.

O ser humano necessita do outro na formação, organização e reconhecimento do "eu". Se a educação tem como característica o denegrir, a chance de acreditar no sucesso diminui. Por outro lado, ser tratado como rei ou rainha também tem efeitos danosos, como desrespeito, intolerância, indiferença a pontos de vista contrários e dificuldades na aceitação de normas.

Um dos objetivos da psicoterapia é desconstruir imagens mentais deformadas. Atualmente, a busca por perfeição extrapola os cuidados pessoais e as cirurgias plásticas são realizadas cada vez mais cedo sem levar em conta o valor ético e existencial – não adianta corrigir o nariz, por exemplo, se a distorção é subjetiva. Dessa forma, o foco de críticas irá deslocar-se para outra região do corpo.

Quando estamos realizados, nos sentimos bonitos e jovens. Já em dias malsucedidos, parecemos feios e mais velhos. Nesse último caso, os comentários pejorativos (reais ou imaginários), por estarem em consonância com as autopercepções, reforçam as ideias negativas em uma espécie de eco reverberativo sem filtragem. As vivências, o contexto cultural e a história causam mutação intrapsíquica, que, por sua vez, influencia a visão diante do espelho.

A conciliação com nós mesmos possibilita a relativização das opiniões externas. Ao passar da recriminação torturante a uma análise ponderada, você poderá se surpreender ao descobrir que existe afeto por trás de uma palavra hostil, e, para cultivá-lo, faz-se necessário coragem em admitir a carência do outro e as eventuais falhas humanas.

Tem uma frase do filósofo e escritor Jean-Paul Sartre (1905-1980) cujo teor dá luz a potencialidades sem cair em vitimizações ou absolutismos: O importante não é o que fazem do homem. Mas o que ele faz do que fizeram dele.

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

Administração

Balancete

Associação dos Funcionários Públicos do Município de S.B.C. - C.G.C 59.149.054/0001-66

Balanço Patrimonial Encerrado em 31 de Julho 2010

ATIVO CIRCULANTE		
DISPONÍVEL		
Caixa	5.255,76	
Bancos Contas Movimento	9.672,44	
Bancos Contas Aplicações	319.264,80	
		334.193,00
REALIZÁVEL		
Adiantamento de Salário	61.051,14	**61.051,14**
Contas a Receber	318.903,73	
Repasses Diversos	193.665,38	
Estoques	48.215,82	
Cheque/Cartões a Receber	103.819,11	
Realizável a Longo Prazo	-	
	664.604,04	**664.604,04**
IMOBILIZADO		
Bens Imóveis(terrenos e instalações)	6.896.080,28	
Bens Moveis	1.446.322,42	
Imobilizado em andamento	759.110,42	
Outros Investimentos Permanentes	3.796,34	
Depreciação Acumulada de Bens Moveis	(682.886,97)	
Depreciação Acumulada de Bens imóveis	(1.772.077,99)	
		6.650.344,50
Total Ativo		**7.710.192,68**

PASSIVO CIRCULANTE		
CONTAS A PAGAR		
Fornecedores	97.675,11	
Obrigações Trabalhistas	694.313,02	
Obrigações Tributarias	7.425,52	
Serviço a Pagar Terceiros	361.221,20	
Fornecedores para Eventos	6.592,57	
Fornecedores Variados	3.509,01	
		1.170.736,43
Empréstimos / Financiamentos		
Patrimônio Liquido	6.539.456,25	**6.539.456,25**
Total do Passivo		**7.710.192,68**

Pratique esporte na Associação

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES DO DEPARTAMENTO DE ESPORTES -Novembro 2010

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 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 20ºC, 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 das 11 às 20h30
terça a sexta, das 6h às 20h30
exceto terças e quintas das 9h às 10h e
Sábado das 7h30 às 12h30

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)
Segunda 14h30 às 15h15
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 livre, podendo-se freqüentar todas as aulas.

HIDROTERAPIA
Terça e quinta 7h30 às 20h

FISIOTERAPIA/STUDIO PILATES
segunda a sexta 7h30 às 21h

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 30 minutos)
Quarta e sexta 16h

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)
Terça e quinta 18h30
Quarta e sexta 8h
Sexta 8h e 17h

Mat Pilates (sessões de 1hora)
Segunda e quarta 20h30 às 21h30
Terça e quinta 17h30 às 18h30

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)

Segunda e sexta 7h às 9h30
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 1h
(TERÇA E QUINTA)
17h30 a 18h30 (11 a 14 anos)
18h30 a 19h30 (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 1hora
Segunda e Quarta 18h30
(11 a 14 anos)

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

BASQUETE
sessões de 1h
(TERÇA E QUINTA)
17h30 a 18h30 (11 a 14 anos)
18h30 a 19h30 (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 18h30
(11 a 14 anos)

TREINAMENTO VOLEIBOL
Feminino Adulto
Segunda e Quarta 19h30 às 22h

VOLEIBOL ADAPTADO
Terceira Idade
Terça e Quinta 8h30 às 10h0

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

Confira os lançamentos de imóveis em São Bernardo do Campo e outras regiões.

EXCLUSIVIDADE
Condições especiais para membros da Associação Clube. Procure o corretor **Henrique Bergamo.**

Obras em andamento

2 e 3 dorms. com suíte 70,91 e 107 m²

Complexo aquático com mais de 3.600m²

Até 3 suítes 123 e 155m² - 2 ou 3 vagas
Lazer completo

3 ou 4 suítes - 180 e 237m²
Terreno com mais de 16 000m²

Escritórios de 37 a 118m²
Integrado a um boulevard de conveniências e serviços

3 Dorms - 118 e 129m²
Terraço gourmet

Informações e Atendimento Personalizado, entre em contato:

Henrique Bergamo.

Tel (11) 7459 - 1231
henriquebergamo@hotmail.com
CRECI 99 940