

Revista

Associação

clube

Ano XIX - Edição 259 - Dezembro 2010

www.associacaoclube.com.br

NESTE NATAL,
SER SOLIDARIO
FAZ A DIFERENÇA



Equipamentos
da Academia
são reformados



Doe brinquedos
e faça uma criança
feliz neste Natal!

MANIPULE
Farmácia de manipulação

Sistema de Gestão da Qualidade
ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certificação

Desde 1986

SINAMM
SISTEMA NACIONAL DE MANIPULAÇÃO
E MANUFATURA DE FARMACOS

SÃO BERNARDO DO CAMPO
R. Marechal Deodoro, 1250 - Centro
(11) 4123 1058/4330 3135

Av. Lucas Nogueira Garcia, 349 - Jardim do Mor
(11) 4330 1791/4332 3333

DIADEMA
Av. Atda, 276 - Jardim Conceição
4099 1042

SANTO ANDRÉ
Av. Higienópolis, 11 - Jd. Belo Vista
4992 8370/4226 5488

Quiropraxista
José Carlos Costa
ANQ 00600

Preços especiais para associados!

www.quiropraxiasp.com.br
Fone: (11) 4238-5165
Cel: (11) 8504-6020



Vem aí o Baile Havaiano 2011

Dia 12 Fevereiro

Aguarde



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 Sinéio
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: Alaor Almeida Godoi
Assessor de Comunicação: Nivaldo 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 Iacononi Junior, José Fiorizi Piovesana, Valdir Luis da Silva, Pietro Loporchio Junior, Oswaldo Haruo Umemura, Luiz Francisco Domene, Fábio Henrique Mozer, Adalgisa Maria Bassani, Antonio Marcos Pereira, Reinaldo Silva Lima, Galileu Livio, Edjane de Andrade Silva, Oswaldo dos Santos, Gilvan Ferreira da Silva, Walquiria Ferrari Schneider, Maria Orian Gerbelli, Sílvia de Jesus Pinella
Comissão Disciplinar: Lenira Ap. de Andrade e Silva, Liliana Bisi Jucewicz, Jair Donizetti dos Santos, Dércio Gil Junior, Renata Valdrighi R. de Paula
Grupo de Apoio ao Presidente: Joel Dantas Junior, João Martins Borges, Roberto Luis de Oliveira, Gilmar Cândido, Hertz Saggi, Carlos Augusto Andrade Galhardo.

CONSELHO SUPERIOR
Presidente: Marcos Galante Vial
Vice Presidente: Gilberto Donadelli
1ª Secretária: Neusa Iversen
2ª Secretária: Cláudio Rossi
Membros: Arthur Casari Neto, Carlos Henrique Souza Dias, Carlos José Ribeiro, Carlos Roberto Contim, Daniel Serafim Bueno, Gilberto Aparecido Ginez, Gonçalo Pavanello, José Roberto Matz, Lázaro Roberto Leão, Milton Luiz Caldeira, Regina Prado Abreu, Roberto Gonçalves, Ronaldo Rocha, Sérgio Issa Del Nero, Vasco Barbosa Horta Junior, Vittorio 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 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 Xchng
Ano: XIX **Edição:** 259 - Dezembro 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@associacaooclube.com.br
(11) 3531.4359

Índice

04 **FEIRA DE ARTESANATO DE NATAL**



Compre seus presentes de Natal na Feira de Artesanato da Associação

05



Estacionamento foi recapeado e Academia passou por reformas

06



Aproveite nossas dicas e evite exageros nas ceias de Natal e Ano Novo

07



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

08 **Capa**



Natal é tempo de solidariedade. Saiba sua importância e conheça associados que a praticam o ano todo

10



Confira os campeões do 8º Campeonato Aberto de Futsal e outras notícias do Esporte

14



Grupos da Terceira Idade da Associação participam de eventos e viagens

Editorial

Já chegou o Natal!

Passou muito rápido! O ano já está terminando e, com ele, deixamos para trás os problemas, as tristezas e os ressentimentos para iniciarmos 2011 com mais energia, esperança e com ânimo renovado. Ao longo de 2010 conseguimos implementar uma série de melhorias, que contribuíram para tornar o clube um espaço ainda melhor para os associados. E aguarde novidades para 2011, pois muitas ideias e projetos estão por vir.

Nesta edição da Revista Associação Clube abordamos a importância de ajudar ao próximo, que se torna ainda mais urgente no fim do ano. Você também vai conhecer pessoas que praticam a solidariedade em seu dia a dia e que são verdadeiros exemplos de vida.

Já que estamos em pleno clima natalino, que tal aproveitar a data para começar a praticar o consumo consciente? Na página 6, você aprenderá pequenas atitudes que contribuem para minimizar os impactos ao meio ambiente, como aproveitar enfeites de anos anteriores e reutilizar papéis de embrulho nos presentes. E quem está preocupado com os exageros das ceias encontrará na mesma página dicas simples para não começar 2011 com alguns quilos a mais na balança.

Saiba também quais foram as melhorias realizadas no clube em novembro e conheça o trabalho do Assessor da Sede Urbana e do encarregado da Secretaria. Acompanhe ainda os eventos dos Grupos da Terceira Idade e todos os detalhes dos campeonatos na seção Esporte. Aproveite a leitura!

Para finalizar, gostaríamos de desejar um ótimo Natal e um Ano Novo repleto de realizações, esperança, união, amor e muita alegria aos associados, diretores, funcionários e a todas as pessoas que dão sentido ao nosso trabalho, pois, sem elas, o clube não teria razão de existir.

Um grande abraço,

Carlos Alberto Lazzuri
Presidente da Associação



Errata

Na edição 258 da Revista Associação Clube, algumas informações saíram incorretas:

* Na página 10, as fotos das equipes campeãs do Sub-12 e do Sub-15 saíram trocadas. As fotos corretas já foram disponibilizadas no site www.associacaooclube.com.br;

* Na página 11, o nome do vice-artilheiro do Sub-17 é Bruno Kian (e não Pedro Kian).

Desculpem-nos!

Associação realiza Feira de Artesanato de Natal

A Associação realizará a Feira de Artesanato de Natal nos dias 10, 11, 12, 17, 18 e 19 de dezembro. Associados e público em geral encontrarão à venda bijuterias, pinturas, chocolates caseiros, roupas, artesanato em tear, madeira e biscuit, fuxico, patchwork e muito mais.

Os estandes serão montados no Boulevard da Sede Urbana e o horário de funcionamento da Feira será das 12h às 20h às sextas-feiras e das 12h às 17h aos sábados e domingos. Aproveite a oportunidade para presentear familiares e amigos! 📍



Não perca o Passeio das Luzes!

Quando chega o final do ano, alguns pontos da cidade de São Paulo recebem decoração e iluminação especial de Natal, que atraem milhares de turistas. Com o intuito de levar associados e convidados para conhecer as belezas desse circuito, a Associação irá realizar no dia 15 de dezembro o Passeio das Luzes. O trajeto

feito de ônibus passa pela Avenida Paulista e Rua Normandia e, nesse ano, incluirá o Parque do Ibirapuera. A saída acontecerá às 18h em frente à Sede Urbana. O convite custa R\$ 10,00 para associados e R\$ 20,00 para não sócios. As inscrições serão realizadas na Secretaria. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 3531-4360. 📍

Faça uma criança feliz neste Natal!

A Associação iniciou este mês a campanha "Faça uma criança feliz neste Natal", com o objetivo de arrecadar brinquedos novos ou em bom estado de conservação que serão doados a instituições de apoio a crianças carentes do Grande ABC.

A campanha é aberta ao público e os brinquedos devem ser entregues na portaria do Clube (Rua 28 de Outubro, 61 - Centro, SBC). A entrega das doações será realizada no dia 20 de dezembro. Mais informações podem ser obtidas no telefone (11) 3531-4366. Participe! 📍



Administração

Horário de Funcionamento - Fim de Ano

Devido aos feriados de fim de ano, a Sede Urbana, a Sede Náutica e o Campo Nova Petrópolis da Associação irão fechar nas seguintes datas:

20/12/10	Festa de confraternização dos funcionários
24/12/10	Véspera de Natal
25/12/10	Natal
31/12/10	Véspera de Ano Novo
01/01/11	Ano Novo

Estacionamento é parcialmente recapeado

O estacionamento da Associação passou por reparos no final de outubro. Uma parte do piso foi recapada porque apresentava muitos buracos e rachaduras devido à intensa movimentação de veículos.

Além da melhoria no piso, o estacionamento ganhou uma lombada para reduzir a velocidade dos veículos.

"Essa foi uma solicitação de associados. Na entrada, os carros subiam com velocidade alta e isso colocava em risco a segurança das crianças que utili-

zam a portaria do estacionamento", esclarece o encarregado de manutenção do clube, Ailton de Souza Pinto.

Segundo Ailton, o serviço ainda não foi totalmente finalizado. "Falta pintar e refazer as faixas nas vagas para deficientes. Porém, como não podemos fechar o estacionamento, dependemos de dias mais tranquilos para terminar todo o serviço", justifica. 📍



Equipamentos da Academia passam por reforma

Quem utiliza a Academia de Musculação do clube com frequência já deve ter notado que os equipamentos estão de cara nova. Todos eles ganharam novos estofamentos, que priorizam o conforto e trazem mais segurança para os usuários realizarem os exercícios. Além disso, alguns aparelhos

foram reformados e o espaço recebeu nova pintura.

Os investimentos na Academia não pararam por aí. Ao longo deste ano, equipamentos antigos e colchonetes foram substituídos e o clube adquiriu novos dumbbells, suportes, anilhas, manoplas e presilhas. 📍



Comportamento

Com a proximidade do Natal, as crianças aguardam ansiosas pela chegada do Papai Noel. A cada ano, porém, os pequenos ficam mais desconfiados: será que o bom velhinho existe mesmo? Saiba como e quando contar a verdade para os seus filhos.

zão na complexa trama do crescimento.

Não há infância sem ficção. Os contos, lendas e fábulas ajudam a pensar a existência sob vários ângulos. A identificação com certas características dos personagens e a maneira como eles resolvem seus conflitos enriquece a elaboração dos problemas. A figura do ancião representa a esperança, proteção, reconhecimento, doação, herança, fertilidade, renovação da fé etc. Todos esses elementos fazem parte do genuíno espírito natalino.

Até aproximadamente os cinco anos de idade, o real se confunde com a fantasia. Entrar nesta lógica desmistificando bichos-papões costuma ser mais interessante – em vez de simplesmente dizer que não existem – porque abre espaço para conhecer os sentimentos dos filhos, reconfigurar certos círculos e apontar saídas que, mais cedo ou mais tarde, terão de enfrentar.

O despertar natural da curiosidade interrogativa (fase dos conhecidos "por quês") confronta o falso com o verdadeiro – eis o momento para dar pistas, pequenas respostas compreensíveis até culminar nas revelações. A capa dos super-heróis começa a cair e as crianças vão passando do centro do universo para territórios mais humanos. Essa queda dá lugar à busca pela conquista de seus próprios tesouros.

Vale encerrar lembrando que cada família, cultura ou religião tem suas respectivas representações e símbolos. O Papai Noel como fenômeno isolado não é determinante na formação da personalidade.

Que o espírito do Natal se estenda ao longo do próximo ano. 📍



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

Consuma de forma consciente no Natal

A preocupação com a preservação do meio ambiente deve estar presente em todos os momentos de nossa vida, inclusive na hora de fazer compras. E o Natal é uma boa época para praticarmos o consumo consciente, tomando atitudes que equilibrem sustentabilidade e satisfação pessoal.

“Atualmente a nossa sociedade consome 30% a mais do que o planeta é capaz de repor. Chegamos em uma situação que não é mais uma questão de escolha e sim de sobrevivência: ou

mudamos nosso padrão de consumo ou a vida na Terra não terá futuro”, alerta o coordenador de comunicação do Instituto Akatu, Estanislau Maria de Freitas Júnior.

Segundo ele, não é difícil consumir de forma consciente. Pequenas atitudes podem fazer uma grande diferença, como usar o mínimo possível de objetos descartáveis durante a ceia. “Itens descartáveis representam um peso enorme para o planeta. O material plástico, por exemplo, leva 400

anos para se decompor. Limite o descartável apenas para os guardanapos”, diz o coordenador da entidade.

Escolha uma árvore de Natal natural, que possa ser usada no próximo ano. Ao decorá-la com luzes, prefira lâmpadas com baixo consumo de energia e apague-as antes de dormir. Reutilize os enfeites dos Natais anteriores e, se for comprar, opte por produtos artesanais ou feitos a partir de materiais reciclados. Aproveite o espírito de solidariedade da data para fazer doações.

Outra dica é reutilizar as embalagens dos presentes ou até dispensar esse item caso você tenha intimidade com a pessoa que será presenteada. “Para que embrulhar o presente, se a pessoa irá rasgar o papel e jogar no lixo logo depois? Quantas árvores e o quanto de petróleo não foram utilizados para fazer aquela embalagem? Aproveite para ensinar seus filhos e diga que está dando dois presentes: o produto em si e um presente para o planeta”, orienta Estanislau.

Antes de fazer as compras de Natal, reflita sobre as seis etapas do consumo consciente:

1. Por que comprar?

Refleta se é mesmo necessário comprar algum produto, pois tudo tem impacto no meio ambiente. Para ser fabricado, ele gastou recursos naturais, como água e energia, e para ser transportado, houve emissão de gás carbônico.

2. O que comprar?

Escolha um presente que, posteriormente, poderá ser reciclado ou doado para outra pessoa.

3. Como comprar?

Planeje para comprar todos os presentes de uma vez só, economizando tempo, combustível e reduzindo a emissão de gases poluentes. Se possível, compre pela internet.

4. De quem comprar?

Não compre produtos piratas, porque você estará estimulando o crime organizado e a violência. Verifique se a empresa tem responsabilidade social e ambiental.

5. Uso do produto

Use o produto de forma consciente. Se o seu carro for flex, opte por abastecer com álcool. Caso não use mais alguma roupa, doe para quem precisa.

6. Descarte do produto

Faça o máximo possível para reutilizar um produto. Se tiver que jogar fora, separe os materiais (papel, madeira, plástico etc) e recicle.

Fonte: Instituto Akatu

Cuidado com as tentações da Ceia de Natal

Peru, tender, maionese, nozes, champanhe, panetone e outras delícias invadem a mesa no Natal e no Réveillon. Fim de ano significa fartura e é difícil manter a dieta com tantas tentações. Contudo, é importante ter disciplina e saber substituir ingredientes calóricos por versões light para não iniciar 2011 com vários quilos a mais.

“Não é um único dia que vai fazer a pessoa engordar, mas, caso haja exagero, pode haver um ganho significativo de peso”, afirma a nutricionista da Associação, Nathalia Todesco Fiori.

Manter a linha não é impossível nesta época do ano. Caso a ceia seja na casa de amigos ou parentes, a dica é comer um lanche leve, uma fruta ou barra de cereal antes de sair de casa. “Não fique muito tempo sem comer antes de ir para a ceia e coma algo an-

tes de sair para evitar exageros no local”, orienta Nathalia.

Ao chegar à festa, evite ficar beliscando enquanto o jantar não é servido e, na hora de comer, selecione os pratos menos calóricos. “Tome cuidado com as preparações mais engordativas, como as carnes de porco, a não ser o lombo; as bebidas alcoólicas, que são bastante calóricas; e as sobremesas à base de creme de leite e leite condensado”, explica a nutricionista.

Ao se servir, abuse das saladas, que dão saciedade, e das frutas frescas, menos calóricas que as secas (como nozes, castanhas e amêndoas). Não misture carboidratos, como massas, arroz e batata. Fuja das frituras e da maionese. Para beber, prefira sucos naturais e reserve a champanhe apenas para brindar.

Se a ceia for em sua casa, faça adap-

tações ao preparar os alimentos. “Em vez do calórico amendoim de entrada, prefira um patê à base de queijo mais magro com torrada integral ou espetinhos com tomate cereja, palmito e queijo branco”, ensina Nathalia.

Além disso, substitua as carnes muito gordurosas por aves, como o cheddar, ou peixes. A tradicional rabanada pode ser preparada com leite desnatado e adoçante e, em vez de frita, pode ser assada. Sobremesas como pavê e pudim podem ser substituídas por gelatinas e mousses feitos com iogurte.

Caso seja impossível resistir às tentações, é possível recuperar o estrago depois. “Dá para recuperar controlando todos os abusos, voltando a praticar atividade física, tomando bastante líquido e ingerindo muitas frutas, legumes e verduras”, alerta a nutricionista.

Conheça os funcionários e membros da Associação

Marcos José Knabben

O representante comercial Marcos José Knabben iniciou sua trajetória na Diretoria do clube como Assessor da Sede Náutica, cargo que ocupou de 2003 a 2005. Na última gestão, tornou-se Assessor adjunto da Sede Urbana e, em 2009, passou de adjunto a Assessor.

Marcos conta que decidiu fazer parte da Diretoria porque tinha vontade de ajudar a tornar a Associação um clube ainda melhor. “Resolvi fazer



“Como Assessor, posso melhorar o clube para os associados e para os meus filhos”, diz Marcos

parte da administração por causa dos amigos e da minha família. Sou sócio há pelo menos 15 anos e ser Assessor é um modo de melhorar o clube para os associados e para os meus filhos, que cresceram aqui dentro”, afirma.

O trabalho de Marcos consiste em dar suporte às atividades do Presidente e dos encarregados de todos os departamentos. “Auxílio nas decisões de investimento e também nas reformas que acontecem na Sede Urbana. Venho ao clube duas vezes por semana para conversar com os encarregados sobre os trabalhos que estão em andamento e também com o Presidente, para analisar novas demandas”, explica.

Para ele, o fato de ser associado antes mesmo de se tornar Assessor o ajuda a enxergar as necessidades do clube de uma outra forma. “O cargo funciona como um elo entre o associado e a Presidência. Como sócio assíduo do clube, tenho um olho mais clínico sobre os problemas e, como Assessor,

tenho um poder maior para fazer as mudanças necessárias”, diz.

Entre os projetos que pretende implementar, ele conta que sua prioridade é o estacionamento. “O estacionamento é um grande benefício para o associado, mas representa um custo muito grande para o clube porque o espaço é alugado. Nossa ideia é construir um estacionamento próprio e com maior capacidade. Temos área para verticalizar, porém, isso envolve muito investimento e dependemos de algumas decisões para concretizar o projeto”, conta.

Depois de sete anos na Diretoria da Associação, Marcos não pensa em sair mais. “Gosto muito de fazer o que faço. O clube já é uma parte da minha vida, onde meus filhos cresceram e praticam esporte. É um local de convivência que não abro mão e pretendo continuar colaborando como Diretor até quando eu puder”, finaliza.

Fernando Celso Campi

É difícil encontrá-lo parado. Encarregado da secretaria, Fernando Celso Campi divide seu tempo entre o atendimento ao associado nas duas secretarias da Associação (a principal e a do estacionamento) e as demandas de todos os departamentos. “Verifico constantemente se o atendimento ao sócio está satisfatório e se todas as dúvidas estão sendo esclarecidas. Também despacho com o Presidente, resolvo pendências junto a outros setores, faço a negociação de débitos, a locação dos espaços e dou suporte aos eventos do clube”, explica.

Fernando começou a trabalhar na Associação há 17 anos e, durante esse período, foi promovido quatro vezes. Começou no Departamento de Compras, passou pelo Esporte e só depois chegou na Secretaria – onde, atualmente, é responsável por 11 funcionários, entre atendentes, escriturários, digitadores e outras funções.



Fernando trabalha incessantemente para garantir que os associados sejam bem atendidos

zes, surgem situações que eu nunca tinha vivenciado. Quando isso acontece, converso com a Gerência e até mesmo

com o Presidente para chegarmos a um consenso e atender o associado da melhor forma possível”, afirma.

Entre as qualidades necessárias para assumir a função, Fernando cita como principais a determinação e o comprometimento. “Além disso, é preciso ter muita dedicação e vestir a camisa sempre. Eu sou associado há 22 anos, gosto muito daqui e não admito que falem mal do clube.”

Ao longo dos anos de dedicação ao clube, Fernando afirma que um dos principais benefícios à Secretaria foi o investimento em informática. “Principalmente a instalação das

catracas, que aumentou muito a segurança dos associados. Agora, nosso próximo passo é investir ainda mais no treinamento dos funcionários”, conta.

TENHA UM NATAL

Deixe o consumismo de lado e aproveite o espírito natalino para fazer doações e incluir a solidariedade em sua vida

Natal é tempo de alegria, esperança, de lembrar o nascimento de Jesus e de reunir a família para compartilhar bons momentos. Embora seja marcada pelo consumismo, a data também é sinônimo de solidariedade: muitas pessoas aproveitam o espírito natalino para fazer doações, participar de eventos beneficentes ou dedicar parte de seu tempo para visitar instituições de caridade.

Segundo a psicóloga e professora da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) Maria Regina Domingues de Azevedo, ajudar ao próximo é uma característica inerente ao ser humano. "O ser humano é um indivíduo gregário, que depende do outro para sobreviver. E o Natal, por ser uma data de bastante religiosidade, faz com que as pessoas se sensibilizem mais e deixem aflorar a solidariedade que todos carregam dentro de si", explica.

Por vivermos em uma sociedade que dá mais valor à competição e ao individualismo, muitas vezes deixamos esse sentimento de lado em nosso dia a dia e só lembramos de ajudar ao próximo quando chega o final do ano. "Infelizmente, frente a uma vida cada vez mais agitada, alguns sentimentos ficam mais endurecidos. Nossa sociedade é extremamente competitiva e precisamos lutar para garantir nosso espaço. Assim vamos nos deixando envolver por esse cotidiano egoísta", diz a psicóloga. "Se as pessoas se deixassem doar um pouco mais, seríamos mais felizes", completa.

Para que esse sentimento não se perca em meio às atribuições da vida, é importante incentivá-lo desde cedo. "Precisamos ensinar as crianças a compartilhar, a dividir os brinquedos com os irmãos e os amiguinhos. Devemos mostrar que o fato de brincar junto não significa que o outro tomará o que é seu. E também incentivar nossos filhos a doarem brinquedos e roupas sem uso e que estejam em bom estado", ressalta Maria Regina.

Solidariedade o ano todo

Na Associação, a caridade não está restrita apenas ao Natal. Segundo a assistente social e coordenadora dos Grupos de Convivência da Terceira Idade, Irani Lourenço Cruz Rodriguez, ajudar quem precisa é prioridade entre as atividades realizadas nos encontros, como passeios, chás, bingos e palestras.

"No Natal, os participantes fazem sacolinhas com brinquedos e roupas para crianças carentes, mas eles também têm ações sociais o ano inteiro. O grupo de segunda-feira ajuda na compra de leite para um asilo. No de terça, eles colaboram com a Oficina Santa Sofia. O pessoal de quarta fazia doações a uma entidade assistencial, mas começaram a ajudar uma integrante do próprio grupo que está passando por dificuldades. E o grupo de quinta-feira colabora doando leite para uma entidade que ajuda portadores do vírus HIV", conta.

Segundo a assistente social, a ideia de desenvolver trabalhos sociais surgiu da necessidade de se preocupar com o próximo. "Quando estamos bem e felizes, queremos que os outros também estejam e precisamos repartir essa felicidade. Esse é o fundamento. Dessa forma, ajudar acabou se tornando um hábito entre os integrantes dos grupos", afirma Irani.

Exemplos de dedicação

A solidariedade sempre esteve presente na vida de Ivone Gasparini Daré, 73 anos, vice-presidente da Associação de Caridade Santa Rita de Cássia - Oficina Santa Sofia, sediada no bairro Riacho Grande, em São Bernardo. "Sempre ajudei, a minha casa sempre esteve de portas abertas para auxiliar aos que necessitam. Depois que o meu marido faleceu, passei a me dedicar ainda mais. Acho que esse trabalho é um dom, que faço com muito amor", diz.



A associada Ivone é vice-presidente da Oficina Santa Sofia

A entidade arrecada alimentos e doa mensalmente 60 cestas básicas a famílias carentes da região. Além disso, recebe doações de roupas, sapatos e outros itens e realiza todas as quartas-feiras o Bazar da Pechincha. "Os produtos são vendidos a preços simbólicos e o valor é revertido para a compra dos alimentos", explica Ivone.

Dos 60 anos de existência da Associação de Caridade, ela participou ativamente dos últimos 20. Para conseguir angariar fundos e manter as doações, a associada realiza eventos beneficentes e também conta com a ajuda de seus colegas do Grupo de

AINDA MAIS FELIZ!

Convivência Nova Era. "Recentemente, a Associação promoveu um concerto da Orquestra de Viola Caipira de São Bernardo e o ingresso foi 1 kg de alimento, revertido para a entidade. Além de eventos como esse, cada integrante do grupo colabora com um valor mensal para comprarmos os alimentos", conta.

Para o Natal, Ivone e sua equipe de voluntários estão preparando cestas especiais para as famílias que recebem o apoio da entidade. Além disso, 120 crianças carentes receberão roupas, brinquedos e doces. As doações serão entregues no dia 15 de dezembro.

Outro exemplo de solidariedade e dedicação ao próximo é Terezinha Bueno da Silva, 72 anos. A associada é voluntária do Centro Comunitário da Irmã Adriana, no Jardim Laura, em São Bernardo, há dez anos. "Organizo



Terezinha é voluntária no Centro Comunitário da Irmã Adriana há dez anos

chás beneficentes que acontecem duas vezes por ano, arrecado alimentos, ajudo a fazer as sacolinhas de Natal para as 200 crianças atendidas no Centro e também a organizar a festa de fim de ano. Além disso, participo do grupo Nova Esperança e ajudo doando um litro de leite por mês para um asilo", conta Terezinha.

Segundo ela, o segredo de tanta disposição para ajudar quem precisa é o amor.

"Eu amo o que eu faço, me sinto realizada e feliz. Saio da festa de Natal do Centro Comunitário de alma lavada. Se cada pessoa se dedicasse um pouquinho mais, não teria tanta criança na rua e tanta gente precisando de ajuda", acredita.

Natal é sinônimo de alegria

A pesar de ser um momento feliz para a maioria, o Natal pode aflorar sentimentos de tristeza, angústia e melancolia em algumas pessoas. Segundo a psicóloga da FMABC, não é difícil encontrar quem entre em depressão nessa época do ano. "Essa tristeza é comum, pois Natal é o momento em que as pessoas param e fazem um balanço do ano, que muitas vezes pode ser negativo. Também lembramos com mais frequência de pessoas queridas que já faleceram e essa saudade gera uma tristeza muito grande", explica Maria Regina.

Para a professora, é importante não se deixar levar por sentimentos negativos. "Nenhuma data merece ser tratada dessa forma. Devemos guardar as pessoas que faleceram no coração e fazer um resgate positivo dessas lem-

branças. E fechar o ano buscando o que aconteceu de bom, tirando lições do que não deu certo", ensina.

Além da depressão, o estresse e a ansiedade gerados por não termos conseguido dar conta de todos os projetos ao longo do ano se intensificam em dezembro e também são prejudiciais.

"De nada adianta correr atrás do prejuízo no fim do ano, não vai dar tempo. Você só vai se desgastar e ficar triste e insatisfeito. Se em 2010 não foi possível alcançar todas as metas, reveja se elas são mesmo viáveis para o próximo ano. Essas cobranças levam a um grau de insatisfação muito grande e não acrescentam nada em nossa vida", ressalta.

A psicóloga Maria Regina garante que, com alguma dedicação, podemos

tornar nosso Natal ainda mais feliz. "A festa deve ser entendida não só pelo consumismo, mas pelo espírito de doação e respeito. É o momento de passar uma borracha nas coisas ruins e pedir perdão para quem nos causou algum mal. E também de não ficar apenas no discurso e colocar o exercício da solidariedade como meta para o ano todo", finaliza.

Termina o 8º Campeonato Aberto de Futsal

O 8º Campeonato Aberto de Futsal terminou no dia 4 de novembro. Na categoria Veterano (34 a 43 anos), a equipe vencedora foi a Atenas e, em segundo lugar, ficou a Sport Club Tradicional. O troféu de artilheiro foi para Ricardo Milani (Atenas), com 19 gols mar-

cados, e o título de melhor goleiro foi conquistado por Marco Antonio Costa (Atenas), que sofreu apenas 15 gols.

Já na Veteraníssimo (44 a 49 anos), o campeão e o vice foram, respectivamente, os times Los Hermanos / S.U.2 e Beira Rio Futebol Clube.

O artilheiro da categoria foi Joel Ferreira da Silva Júnior (Beira Rio F.C.), que marcou dez gols, e o goleiro menos vazado foi Francisco Maganha Segura (Los Hermanos / S.U.2), que sofreu 19. No total, 128 atletas participaram da competição, divididos em 11 equipes. ■

Veterano



Atenas

Campeão



S.C. Tradicional

Vice-campeão

Veteraníssimo



Los Hermanos da S.U.2

Campeão



Beira Rio F.C.

Vice-campeão

Sub-9 e Sub-17 avançam para 3ª fase do Campeonato Estadual de Futsal

A Associação continua em destaque no Campeonato Estadual de Futsal Menores – Série Ouro, organizado pela Federação Paulista de Futebol de Salão. As equipes Sub-9 e Sub-17 avançaram para a terceira fase (play-off), mantendo-se entre as oito melhores da competição.

Nessa etapa, a categoria Sub-9 enfrentou o S.E. Palmeiras nos dias 21 e

27 de novembro, enquanto a Sub-17 encarou o C. São João / Jundiá nos dias 20 e 28 do mês passado. Os jogos foram realizados no Ginásio Presidente Ciro I, em São Paulo.

Confira os resultados das partidas e mais informações sobre o campeonato no site da Associação (www.associacaoclube.com.br). ■

Participe do Torneio Relâmpago de Tranca

A equipe de Tranca irá realizar nos dias 14 e 16 de dezembro, a partir das 20h, o Torneio Relâmpago de Confraternização. As inscrições podem ser realizadas até o dia 10 de dezembro no Departamento de Esporte ou no Salão de Jogos do Clube. Participe! ■

Atletas treinam na Sede Náutica para travessia do Canal do Mancha

O frioquinho que fazia na Sede Náutica na manhã do feriado de 15 de novembro não espantou a coragem de quatro nadadoras brasileiras de águas abertas. Marta Mitsui, Giuliana Braga, Priscila Santos e Luciana Teixeira treinaram durante duas horas na gelada Represa Billings com o objetivo de realizar um feito inédito: ser a primeira equipe feminina de quatro atletas a atravessar (ida e volta) o Canal da Mancha. A "Travessia Balkis – Canal da Mancha a 4" começará na cidade de Dover, na Inglaterra, e seguirá até Calais, na França.

O percurso tem um total de 68 km em linha reta, mas devido às correntezas e aos fortes ventos, pode chegar a 80 km, com duração de 20 a 24 horas. Segundo as regras da CSA (Chanel Swimming Association), cada atleta irá nadar em revezamento por uma hora, seguindo sempre a mesma sequência.

A prova está marcada para acontecer no período de 23 de junho a 1º de julho de 2011 (a data exata dependerá de condições climáticas favoráveis), mas a equipe paulista começou a se preparar em julho deste ano. Os treinos acontecem sob o comando de Agnaldo Arsuffi, que possui experiência em levar outros nadadores ao Canal, e de Igor de Souza, bicampeão mundial de Maratonas Aquáticas.

Atravessar o Canal da Mancha é considerada uma das provas mais difí-

ceis da natação mundial. Além da longa distância, outro grande desafio é a temperatura da água, que nessa época do ano fica em torno dos 14°C. E para amenizar o frio, nada de roupa especial: segundo as regras da CSA, só é permitido fazer a travessia de maiô e touca.

"O grau de dificuldade é muito grande, é um feito comparado ao de escalar o Monte Everest. Por isso, a preparação é bem rígida, é preciso ter determinação e uma condição psicológica bem trabalhada para não pensar em desistir", afirmou Arsuffi.

O treino na Associação, que contou com a presença de emissoras de televisão, como SBT, ESPN, Band e Rede TV, serviu para que as atletas pudessem nadar em um ambiente similar ao que vão encontrar na prova. "No segundo semestre, vamos fazer treinos mais intensos na Billings, pois a temperatura da água é bastante próxima à do Canal", disse o técnico.

Rotina pesada

A preparação para a prova exige muito esforço e dedicação das atletas, pois a rotina é pesada. Apesar de todas possuírem experiência em Maratonas Aquáticas, elas não vivem apenas do esporte. Trabalham durante o dia e só podem se dedicar ao treino à noite e aos finais de semana. "Treino de segunda a sábado, de 6 a 7 km por dia e ainda faço musculação e pilates. Todo o tem-



Giuliana, Luciana, Marta e Priscila se preparam para treinar na Sede Náutica

po que sobra é para treinar", contou Priscila, que mora em São Bernardo.

Única representante do Grande ABC no grupo, a funcionária pública lembrou que sua primeira experiência no esporte aconteceu na Sede Náutica da Associação. "Sempre nadei em águas abertas, amo essa modalidade. Minha primeira competição foi em 1994 aqui na Sede, quando nadei 18 km", contou.

Ainda segundo Priscila, atravessar o Canal da Mancha sempre foi o seu sonho. "Se você tem um sonho e acredita nele, então você conseguirá realizá-lo. Sempre sonhei em atravessar o Canal da Mancha e, quando conseguir chegar lá, a emoção será muito grande." ■

Inscreva-se no 6º Campeonato de Futebol 2011 – Sorteio

As inscrições para o 6º Campeonato Interno de Futebol 2011 – Sorteio começaram no dia 1º de dezembro e seguem até o dia 7 de fevereiro de 2011. São quatro categorias:

Principal 17-33 (nascidos de 1994 a 1978),
Veterano 34-43 (1977 a 1968),
Veteraníssimo 44-50 (1967 a 1961) e
Master 51+ (1960).

A competição terá início em março. Inscreva-se no site da Associação ou no Departamento de Esporte.



Torneio Aberto de Tênis por Idades premia campeões



Da esquerda para direita: Salismar, Fiorizi, Vivaldo, Ibarra, Cláudio Lago, Fábio, Guerra e Lucas

As finais do Torneio Aberto de Tênis por Idades aconteceram nos dias 30 e 31 de outubro. No total, o campeonato contou com a participação de 24 atletas, divididos em quatro categorias: A, C/D, E e G. ■

Confira os vencedores em cada chave:

A Campeão: Lucas
Vice-campeão: Eduardo

E Campeão: Ibarra
Vice-campeão: Cláudio Lago

C/D Campeão: Fábio
Vice-campeão: Salismar

G Campeão: Vivaldo
Vice-campeão: Fiorizi

Mesc vence a IX Copa Interclubes Tito Ercolin

A equipe do Mesc conquistou o tricampeonato da IX Copa Interclubes de sinuca Tito Ercolin ao vencer a partida contra o São José, por 3 a 2, na final realizada dia 17 de novembro. Os associados e convidados que prestigiaram o encerramento tiveram a oportunidade de assistir a grandes tacadas, protagonizadas pelos atletas participantes.

No total, a competição – que aconteceu desde o dia 15 de setembro no Salão Social da Associação – teve a participação de 12 equipes: Associação A (que chegou à semi-final), Associação B, Aramaçan, Mesc, São José, Primeiro de Maio, Ribeirão Pires, Cidade Vargas, Di Thiene, Cosipa, Naguisa e Ypiranga. A Copa Tito Ercolin contou ainda com a participação de grandes jogadores

da sinuca brasileira, como Jota, Laércio, Ronald, Junika, Rodrigo, Gerson, entre outros.

Para comemorar o encerramento da Copa, a Associação promoveu um churrasco no dia 21 de novembro, na Sede Náutica. Por ter ganho nos três últimos anos, o Mesc levou também a posse definitiva do troféu do torneio, entregue durante a festa de confraternização.



Aramaçan



Associação A



Associação B



Cidade Vargas



Cosipa



Di Thiene



Naguisa



Primeiro de Maio



Ribeirão Pires



São José



Ypiranga



Haruo, Jota e Domene



Mesc
Equipe Campeã 2010



Troféu é entregue a Rodrigo, capitão do Mesc

Prática de atividade física exige roupas adequadas

Imagine trabalhar com top, sunga ou bermuda de lycra. Estranho não? Da mesma forma, não dá para malhar vestindo jeans, camisa social e sapato. Usar um traje adequado traz mais segurança e conforto para quem pratica atividade física e ainda facilita a realização dos exercícios.

Segundo os professores da Academia de Musculação da Associação, calça jeans ou social, camisa, bermuda jeans, vestido ou saia diminuem a mobilidade, prendem a circulação e provocam desconforto. Treinar descalço, de chinelo ou com qualquer outro tipo de calçado que não seja um tênis também é perigoso: há o risco de fraturas caso caia algum peso nos pés. Outros tipos de sapato, como os de couro ou com solado muito baixo, podem provocar desgaste das articulações e problemas nos joelhos e na coluna.

Para evitar problemas, o ideal é optar por um tênis que possua um bom amortecedor para diminuir o impacto, meias para evitar machucados nos pés e roupas apropriadas para a prática de exercícios, como legging, top, camiseta, bermuda, short e agasalho de

tecidos leves – como algodão, suplex, tassel, lycra, poliamida ou microfibras, que facilitam a transpiração.

Já quem pratica natação também deve ficar atento: não use biquíni, pois, com a realização dos movimentos, as partes podem se soltar e o constrangimento será grande! Use maiô ou sunga – preferencialmente de cores escuras.

Outros itens essenciais são os óculos e a touca. Isso porque, de acordo com os professores de natação do clube, o cabelo atrapalha a visão e pode cair, entupindo o filtro da piscina e danificando os equipamentos. No caso dos óculos, eles são importantes para evitar que os olhos fiquem irritados por conta do cloro. Levar um chinelo para a piscina também é recomendável, pois evita-se a contaminação por fungos que causam doenças de pele. Antes da aula começar, não esqueça também de tirar brincos, pulseiras, relógios e outros acessórios, que podem enroscar e provocar acidentes.



Equipe mini da ABA-SBC vence a Série Bronze do Campeonato Paulista de Basquetebol 2010

A equipe mini da ABA-SBC (Associação de Basquete de São Bernardo do Campo) venceu a Série Bronze do Campeonato Paulista de Basquetebol 2010. Os jogos das finais aconteceram entre os dias 12 e 14 de novembro no Ginásio de Esportes Lauro Gomes da Associação.

Sob o comando do técnico Leandro Jorge Vecchi, os atletas do time ganharam todas as partidas da Série Bronze. “Foi uma grande vitória para esses garotos. Alguns jogadores tiveram que sair da equipe ao longo do campeonato por conta de lesões, mas, apesar disso, os demais se superaram e mostraram uma grande evolução técnica”, comentou Leandro.



Técnico Leandro e atletas da equipe mini da ABA-SBC

Recesso das Atividades Esportivas 2010/2011

A academia de musculação funcionará normalmente, exceto nos dias 20, 24, 25, 31 e 01/01/2011

Atividade	Último dia de aula	Retorno das aulas
Body Combat	18/12/2010	11/01/2011
Body Pump	17/12/2010	11/01/2011
Mat Pilates (Munique)	17/12/2010	11/01/2011
Mat Pilates z(Alessandra)	17/12/2010	20/01/2011
Local / Jump / Step / Glúteo / Aero-Jump / Gap / Along. / Abdom.	18/12/2010	20/01/2011
Natação / Hidro	18/12/2010	20/01/2011
Escola Basquete	16/12/2010	20/01/2011
Escola Futsal	17/12/2010	21/01/2011
Escola de Voleibol	22/12/2010	24/01/2011
Tênis	17/12/2010	20/01/2011
Capoeira	15/12/2010	19/01/2011
Tai-Chi-Chuan	15/12/2010	19/01/2011
Yoga	17/12/2010	17/01/2011
ABA Basquete	17/12/2010	19/01/2011
Treino Voleibol MASTER	15/12/2010	24/01/2011
Voleibol Adaptado	16/12/2010	25/01/2011



Confira fotos dos eventos e passeios dos grupos

Orquestra dos Violeiros arrecada 80 kg de alimento

Quem esteve na apresentação da Orquestra de Viola Caipira de São Bernardo do Campo, realizada no Salão Social no dia 22 de outubro, foi presenteado com música sertaneja de raiz e ainda exerceu a solidariedade. Isso porque o ingresso para os associados foi um 1 kg de alimento, revertido para a Oficina Santa Sofia. Foram arrecadados 80 kg.

Mensalmente, a entidade arrecada mantimentos e doa 60 cestas básicas para famílias carentes. Segundo a vice-presidente da Oficina, Ivone Gasparini Daré, a doação dos alimentos foi muito bem-vinda. "Gostaria muito de agradecer à Associação, que ajuda em tudo o que precisamos e que sempre nos dá forças para nosso trabalho seguir em frente", disse Ivone.

A entrega das cestas às famílias foi realizada no dia 24 de novembro.



Voluntárias da entidade recebem a visita do Presidente do Clube



O Grupo Alegria fez um passeio a Campos do Jordão (SP) nos dias 04 a 07 de outubro.



O hotel Berro D'água, em Avaré (SP), recebeu o Grupo Nova Vida entre os dias 18 e 21 de outubro.



A Tarde de Talentos, no dia 27 de outubro, teve a presença do Coral Cristal, do Projeto Água Marinha e dos quatro Núcleos de Convivência. Houve dança, canto, declamação de poesias e literatura de cordel.



Entre 07 e 11 de novembro, o Grupo Nova Esperança viajou para o hotel Blue Tree Park, em Lins (SP).

Dezembro

Nova Esperança Segundas-feiras, das 14h às 16h

Dia 06 – Reunião de avaliação do segundo semestre, eleição da nova comissão de apoio e comemoração de aniversários.
Dia 08 – Festa de encerramento: crepe com música ao vivo no Salão Social, às 12h.

Nova Era Terças-feiras, das 14h às 16h

Dia 07 – Reunião de avaliação do segundo semestre e eleição da nova comissão.
Dia 14 – Festa de encerramento: almoço no Restaurante Pingus, às 12h, e comemoração dos aniversariantes do último trimestre.

Nova Vida Quartas-feiras, das 14h às 16h

Dia 01 – Reunião de avaliação do segundo semestre, eleição da nova comissão e comemoração dos aniversários.
Dia 08 – Encerramento: crepe no Salão Social, às 12h, com grupo Nova Esperança

Atividades extras dos núcleos

Dia 07
Festa Baile com a Banda Imagem, no Salão Social a partir das 19h
Informações com Nega no telefone 4330-4083

Alegria Quintas-feiras, das 14h às 16h

Dia 02 – Reunião de avaliação do segundo semestre e eleição da nova comissão.
Dia 09 – Festa de encerramento: bate-volta para a cidade de Extrema (MG), com a comemoração dos aniversários. Saída às 6h.

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

<p>PISCINAS</p> <p>PISCINAS EXTERNAS (Horário verão) Segunda - 14 às 20h Terça a sexta - 9 às 20h Sábado e domingo - 8 às 18h</p> <p>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).</p> <p>PISCINAS AQUECIDAS É obrigatório usar touca e tomar banho Antes de utilizar a piscina.</p> <p>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</p> <p>Para recreação Segunda a sexta - 11 às 14h e 20h30 às 21h30 Sábado - 13 às 18h Domingo - 8 às 18h</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>NATAÇÃO - BEBEZINHO (sessões de 45 min.) 01 a 3½ anos (com acompanhante) Segunda - 14h30 Sexta - 8h15</p> <p>NATAÇÃO - BEBEZÃO (sessões de 1 hora) 3½ a 05 anos Quarta e sexta - 10h e 14h30 Sábado - 8h30 e 11h30</p> <p>HIDROGINÁSTICA (sessões de 1 hora) Terça a sexta - 9h Segunda a sexta - 14h30 e 17h30 Segunda a quinta - 19h30 Sábado - 10h30</p>	<p>P.I.D. (PROGRAMA DE INICIAÇÃO DESPORTIVA)</p> <p>TÊNIS (sessões de 1 hora) Quarta e sexta (06 a 12 anos) 9h, 10h, 14h, 15h e 16h</p> <p>BASQUETE (sessões de 1 hora) Terça e quinta 17h30 (11 a 14 anos) 18h30 (07 a 10 anos)</p> <p>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)</p> <p>VOLEI (sessões de 1 hora) Segunda e quarta - 18h30 (11 a 14 anos)</p> <p>ESCOLAS DE ESPORTES</p> <p>TÊNIS (sessões de 1 hora) Quarta e sexta 9h, 10h, 14h, 15h e 16h (06 a 12 anos)</p> <p>BASQUETE (sessões de 1 hora) Terça e quinta 17h30 (11 a 14 anos) 18h30 (07 a 10 anos)</p> <p>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)</p> <p>VOLEI (sessões de 1 hora) Segunda e quarta - 18h30 (11 a 14 anos)</p> <p>TÊNIS ADULTO Quarta e sexta - 7 às 9h Grupos de até 03 alunos com duração de 30 min./aula</p> <p>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</p>	<p>MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA Segunda a sexta - 6 às 22h Sábado - 8 às 14h Domingo - 8 às 13h</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Abdominal/Glúteo (sessões de 30 minutos) Terça e quinta - 8h e 20h Quarta e sexta - 8h</p> <p>Glúteo (sessões de 30 minutos) Segunda e quarta - 20h30</p> <p>G.A.P. (Glúteo / Abdome / Perna) (sessões de 30 minutos) Quarta e sexta - 16h30</p> <p>Step (sessões de 30 minutos) Quarta e sexta - 16h</p> <p>Step (sessões de 1 hora) Segunda e quarta - 18h30</p> <p>Aero-Jump (sessões de 1 hora) Segunda e quarta - 17h30 Terça e quinta - 19h30 Sexta - 18h Sábado - 11h</p> <p>Jump-Local (sessões de 1 hora) Segunda - 8h</p> <p>Aero-local (sessões de 1 hora) Terça e quinta - 8h</p> <p>BodyCombat (sessões de 1 hora) Segunda e quarta - 19h30 Sexta - 19h Sábado - 10h</p> <p>BodyPump (sessões de 1 hora) Terça e quinta - 18h30 Quarta e sexta - 8h</p> <p>Mat Pilates (sessões de 1 hora) Segunda - 8h e 20h30 Terça e quinta - 17h30 Quarta - 7h e 20h30 Sexta - 9h</p> <p>TAI-CHI-CHUAN</p> <p>LIAN KONG (acima de 14 anos) Segunda e quarta - 10 às 11h30</p> <p>CAPOEIRA (acima de 07 anos) Segunda e quarta - 18 às 19h</p>	<p>VOLEIBOL TREINAMENTO Feminino Adulto Segunda e quarta - 19h30 às 22h</p> <p>VOLEIBOL ADAPTADO Terceira Idade Terça e quinta - 8h30 às 10h</p> <p>RACHÕES</p> <p>BASQUETE Segunda - 19h30</p> <p>FUTSAL Terça - 19h30</p> <p>VOLEI Quinta - 19h30</p> <p>SNOOKER OFICIAL (acima de 14 anos) Segunda a sexta - 14 às 22h Sábado, domingo e feriados - 10 às 18h</p> <p>SAUNA</p> <p>Masculina Segunda, quarta e sexta - 14 às 22h Sábado - 15 às 22h Domingo - 9 às 14h</p> <p>Feminina Terça e quinta - 14 às 22h Sábado - 9 às 14h</p> <p>CIRCUITO DE ATIVIDADES FÍSICAS</p> <p>Nova Petrópolis Segunda a sexta - 5h30 às 22h Sábado - 5h30 às 20h Domingo e feriado - 5h30 às 18h Fone: 4123-3050</p> <p>CAMPO DE SOCIETY</p> <p>Sede Náutica Reservas na Sede Náutica com 02 dias de antecedência. Fone: 4101-9101</p> <p>HIDROTERAPIA Terça e quinta - 7h30 às 20h</p> <p>FISIOTERAPIA / STUDIO PILATES Segunda a sexta - 7h30 às 21h</p> <p>NUTRICIONISTA Nathália Todesco Fiori Quarta - (manhã e noite) Fone: 7306-0186</p> <p>QUIROPRAXISTA José Carlos Costa Segunda e sexta - 8 às 13h Fone: 4238-5165 / 7747-4958</p>
--	--	--	--

EXAME MÉDICO

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

No site da
Associação
clube
você irá
encontrar:

- Notícias e fotos
- Informações sobre cursos, festas e eventos
- Segunda via do boleto e outros serviços
- E muito mais!

Funcionários Públicos de São Bernardo do Campo - Windows Internet Explorer

www.associacaoclube.com.br/

Favoritos Ferramentas Ajuda

Funcionários Públicos de São Bernard...



PESQUISAR DENTRO DO CLUBE:

Buscar

SEXTA - FEIRA, 26 DE NOVENBRO

HOME

DIRETORIA

SEDES

HORÁRIOS

FALE CONOSCO

OUIDORIA

Esportes

Cursos Esportivos
Departamento Médico
Tabela de Preços

Campeonatos

Basquete
Futebol
Futsal
Natação
Pesca
Sinuca
Tranca
Tênis
Vôlei

Memória

História da Associação

Social

Sextas Musicais
Videokê

NOTÍCIA DA HORA

Sexta Musical

Venha participar da Sexta Musical da Associação!



Você não pode perder!

destaques

Atletas treinam na Sede Náutica

Prepare-se para curtir o verão!
Preservar a natureza e prioridade na Associação.
Clube recebe fiscalização da lei antit fumo.

mais notícias

serviços

2ª via do Boleto
Imprima a sua

Pesquisas de Satisfação da Associação

Consulte a validade de seu Exame Médico

previsão do tempo

CLIMATEMP
SP - São Bernardo do Campo
26/11 Sex.
16°C / 25°C
80%, 2mm

LG

Acesse
associacaoclube.com.br
e confira!