

REVISTA

Associação clube

Edição 366 - Fevereiro/Março de 2023 | www.associacaoclube.com.br

**MATINÊS
INFANTIS DE**

CARNAVAL!

2023

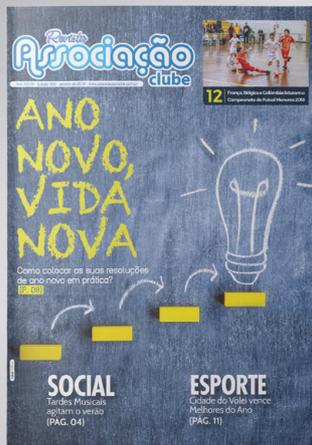
4 dias de folia no Clube



#VEMPROCLUBE APROVEITE!



ANUNCIE SEU EMPREENDIMENTO NA REVISTA DO CLUBE



R\$ 1300,00

1 PÁGINA
21x28cm
(c/ sangria)

R\$ 650,00

1/2 PÁGINA
19x13cm

R\$ 350,00

1/4 PÁGINA
19x6.5cm

ENTRE EM CONTATO COM NOSSO MARKETING

(11) 99830-2829

WWW.ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR
MARKETING@ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR



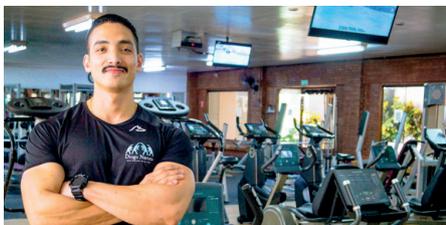
6 ESPORTE
Se liga na novidade! A Sede Náutica terá quadra de Beach Tennis



8 SOCIAL/DEPEC
As matinês de carnaval estão de volta ao clube. Venha curtir com a gente.



10 ADMINISTRAÇÃO
Gestão da AFPSBC conta o planejamento e o que será feito no clube em 2023.



12 FALA, PROFESSOR!
Você sabia que o professor Naruto é campeão de fisiculturismo? Leia a entrevista completa.

EDITORIAL

Bem-vindos à 2023!

Quando um novo ano começa, nossas esperanças se renovam. E tem de ser assim mesmo, temos que acreditar que os meses que chegam serão de experiências importantes e enriquecedoras. Para um clube como a Associação dos Funcionários, o início de um novo ano é o momento de “botar a mão na massa”.

É o momento de olhar para o clube e colocar em prática as melhorias estruturais que foram planejadas no final do ano anterior. Entender as necessidades dos associados seja com relação às atividades esportivas, culturais e de entretenimento.

Um ano que será de muito trabalho e realizações. Novidades como a quadra de beach tennis – um pedido dos sócios - já é uma realidade na Sede Náutica, outras novidades e melhorias nas sedes estão sendo providenciadas.

Agora em fevereiro voltamos com força total com a nossa programação esportiva. Fiquem atentos aos horários de algumas modalidades que tiveram alterações. Você pode conferir isso em nosso ‘tabelão’ que fica na última página da revista.

Os torneios e competições também recomeçam nestes primeiros meses do ano: o torneio de férias do voleibol foi o primeiro. Mas teremos ainda mais: 24º Campeonato Aberto de Futebol 2023 (com inscrições já encerradas), 12º Campeonato Interno de Futsal, Campeonato de Tranca e Sinuca e outros mais.

Nossa primeira festa do ano será a volta das Matinês no Carnaval. Mas ainda teremos várias outras: como festa junina, festa italiana e dia das crianças. Por isso, desejamos à todos vocês um grande 2023 com muita diversão e, claro, muito trabalho para deixar o Clube ainda melhor para todos os associados.

Grande Abraço,
Sérgio Issa Del Nero
Presidente



Sérgio Issa Del Nero
Presidente da Diretoria
Gestão 2021-2023

DIRETORIA - BIÊNIO 2021/2023

PRESIDENTE: SERGIO ISSA DEL NERO
VICE-PRESIDENTE: EUCLIDES VALDOSKI RAMOS
ASSESSORES: MARCOS KACAS, ROBSON TADEU DE ALMEIDA, REGINALDO SILVA E LIMA, ALBERTO MARQUES PASSOS, SERGIO PASIN, WAGNER LUIS OLIVEIRA ANDRADE, REINALDO SILVA LIMA, MARCELO ROCCO, FERNANDO RUSCHEL, EDUARDO VENDRAMINI, JÚLIO CÉSAR COUTO, HENRIETE MALULY LIRA DA CUNHA, CÉLIA REGINA SAURIN, NEIDE MONTEIRO TRALDI, ANA CRISTINA PINO WATANABE, JAIR DONIZETTI DOS SANTOS, ALEXANDRE MONTEIRO DO PRADO, RENATO OURIQUE DE MELLO BRAGA GARCIA, DÉRCIO GIL JUNIOR, ENZO PASSAFARO, JOEL DANTAS JUNIOR, MILTO OLIVEIRA, ARIEL DE CASTRO ALVES, JOÃO MARTINS BORGES E VITTÓRIO STOCCO.

CONSELHO SUPERIOR - BIÊNIO 2021/2023

PRESIDENTE: MARIA BETHÂNIA SANTOS VIEIRA
VICE-PRESIDENTE: SANDRO ORDONHO SINÉSIO
MEMBROS: ALEX FABIANO COMANDANTE, ANDRÉ LUIZ IGNÁCIO DA SILVA, CARLOS JOSÉ RIBEIRO, CARLOS ROBERTO MACIEL, CLAUDIO FURTADO, CLAUDIUS VENICIUS CORREIA COSTA, DANIEL PREVIATTI DE OLIVEIRA COELHO, DANIEL SERAFIM BUENO, ENZO FERNANDO FINGOLO, GILBERTO APARECIDO GINEZ, GILBERTO DONADELLI, LUIS PIRES DE PAULA, MARCO ANTONIO TOLEDO DOS SANTOS, MARCO TADEU FANANI, MARCOS GALANTE VIAL, MILTON VERSOLATO, PLINIO GENNARI E VASCO BARBOSA HORTA JUNIOR.

CONSELHO FISCAL - BIÊNIO 2021/2023

PRESIDENTE: PAULO JOSÉ FARINA
VICE-PRESIDENTE: MARCO AURÉLIO SILVEIRA
MEMBROS: LUCIANO GAMBA MARQUES, HERTZ SAGGI, JOSÉ CALDERAN, MÁRCIA DE CASSIA CALHARI SILVA, PAULO SÉRGIO RIBEIRO, ROBERTO CARLOS DOS SANTOS E WILLIAN DE OLIVEIRA

REVISTA ASSOCIAÇÃO CLUBE

Arte/Editoração: F&N Office
Redação e Edição: July Stanzioni
Capa: Silas Cabral
Fotos e Ilustrações: Gabriel Paulon, Silas Cabral, Freepik, Unsplash e Shutterstock.
Edição: 366 - Fevereiro / Março de 2023
Distribuição Gratuita
Impressão: Melting Color
F&N Office **melting**
INDÚSTRIA GRÁFICA

SEDE URBANA

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

SEDE NÁUTICA

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

SEDE NOVA PETRÓPOLIS

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

FALE CONOSCO

Sua opinião é muito importante para aprimorarmos a revista!

comunicacao@associacaoclube.com.br
www.associacaoclube.com.br
(11) 3531.4359

Atividades esportivas para equilibrar o corpo e a mente em 2023

Natação, hidroginástica, vôlei, basquete, tênis. Essas são atividades esportivas comuns para o grande público. Mas você sabia que aqui na Associação dos Funcionários Públicos você tem outros esportes que cuidam também do nosso bem-estar? Você confere mais sobre eles e sobre uma novidade esportiva na próxima página.

Também previsto para este ano

importantes competições entre os associados: um dos torneios mais disputados do Clube, o 24º Campeonato Aberto de Futebol, teremos também o 16º Campeonato de Futebol por sorteio, além do 12º Campeonato Interno de Futsal da criançada. Outras modalidades também devem promover suas competições: vôlei e basquete disputando os torneios regionais, natação com a 12ª edição do

Festival Iara Censon.

A tranca e a sinuca promovem ainda neste primeiro semestre as competições que agitam as noites aqui no clube. Então, para começar bem o ano, que tal um #TBTzão dos últimos acontecimentos do ano passado: conhecer os campeões do 15º Campeonato de Futebol por Sorteio 2022 e do 11º Campeonato Interno de Futsal.

#TBTzão do 15º Campeonato de Futebol por Sorteio 2022

SUB 49



Campeão: Q Mais Outlet

SUB 49



Vice-Campeão: SEGASP

SUB 59



Campeão: Vila Boa Futebol e Amigos

60+



Campeão: Q Mais Outlet

60+



Vice-Campeão: SEGASP

SUB 59



Vice-Campeão: SEGASP

#TBTzão do 11º Campeonato Interno de Futsal

SUB 8



Campeão: Inglaterra

SUB 8



Vice-Campeão: Espanha

SUB 11



Campeão: Camarões

SUB 14



Campeão: Arábia Saudita

SUB 14



Vice-Campeão: Bélgica

SUB 11



Vice-Campeão: Japão

Algumas atividades esportivas aqui na Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo são fruto de parceria com professores e convênio com a prefeitura da cidade.

TAI CHI CHUAN

O Tai Chi Chuan é indicado para pessoas de todas as idades e possui modalidades específicas para pessoas com problemas nos movimentos. Ele é uma arte marcial chinesa que combina exercícios corporais milenares conhecidos como chi kung e tao yin, que envolvem a respiração, a concentração e os preceitos da Medicina Tradicional Chinesa.

Ele trabalha a respiração, fortalece a musculatura e melhora as condições cardiovasculares do praticante. Por ser um exercício que exige concentração e conhecimento do próprio corpo, o Tai-Chi-Chuan proporciona uma grande harmonia entre corpo, mente e emoção.



HATHA YOGA

É uma atividade com resultados a longo prazo, que se concentra no equilíbrio do organismo - diferente daquele cujo principal objetivo é acelerar o metabolismo.

Apesar de não queimar muitas calorias, a hatha yoga é capaz de fortalecer a musculatura. Os exercícios de hatha yoga estimulam o sistema endócrino do organismo, melhorando o metabolismo, a postura e a circulação, fortalecendo os músculos dorsais, o estômago e os membros inferiores.

Quando estão estressadas, as pessoas tendem a comer mais. A hatha yoga permite reduzir o estresse de uma maneira mais saudável, conscientizando-o sobre o seu próprio corpo. A prática também melhora a autoimagem corporal.

JUDÔ

Criado há pouco mais de cem anos no Japão, o judô é uma arte marcial suave que usa o corpo como uma alavanca para envolver e imobilizar o adversário, utilizando a força do outro em benefício próprio. Uma das leis desta luta é fazer o mínimo esforço para a máxima eficiência.

Nesta arte japonesa não é permitido empurrar, chutar nem dar socos.

O judô é uma arte marcial bastante conhecida pela questão da disciplina e do respeito, por isso, é muito procurado na infância. Segundo a UNESCO, ele é um dos melhores esportes para serem praticados entre 4 e 14 anos, pois une jogo e diversão.

Além disso, auxilia na velocidade, pensamento rápido, coordenação motora, desenvolvimento da inteligência. Também auxilia no autocontrole, sociabilidade e senso de responsabilidade.



JIU JITSU

Jiu-Jitsu também é uma arte marcial japonesa, que utiliza como principais técnicas golpes de alavancas, torções, imobilizações e pressões para derrubar e dominar o oponente. Por volta de 1917, o esporte foi introduzido no Brasil por Konsei Maeda, o Conde Koma, Cônsul japonês do Pará. Entre seus alunos e difusores da arte marcial estavam os irmãos da Família Gracie. Atualmente o Jiu-Jitsu Brasileiro encontra-se em plena expansão em nível mundial.

Alguns dos seus benefícios são a ajuda no controle emocional, acalmar os agitados e ansiosos, aumento da autoestima e autoconfiança, além de melhorar a resistência do organismo. Com isso, acelera o metabolismo e melhora a capacidade cardiovascular e respiratória.

PILATES

No início do século XX, Joseph Pilates desenvolveu uma nova técnica. Um conjunto de exercícios para alongar, fortalecer e equilibrar o corpo. Hoje em dia, o método permanece na ribalta, e são várias as pessoas que se tornaram adeptas graças aos visíveis benefícios do pilates na saúde. A técnica, leva o sobrenome dele.

O pilates pode ser praticado tanto em casa como fora. Aqui no clube são utilizados aparelhos específicos para um melhor e mais profundo alongamento. Com isso ele auxilia na flexibilidade, perda de peso, melhora na postura, alívio nas dores de costas e redução do estresse.



Novidade na área: Sede Náutica terá quadra de Beach Tennis

Um dos esportes que mais se popularizou no Brasil nos últimos anos está chegando na Associação. A Sede Náutica será o lugar da primeira quadra de beach tennis do Clube. A antiga quadra de voleibol está sendo reformada e adequada para a nova prática esportiva. Os trabalhos estão adiantados e você, associado, poderá acompanhar o passo a passo pelas nossas redes sociais. Mais informações ao longo das semanas.

“Estamos felizes em anunciar essa novidade que já era muito esperada por nossos associados. Recebemos ao longo dos últimos meses muitos

pedidos para incluir esse esporte por aqui. A diretoria se reuniu, deliberou e, dentro do nosso orçamento estamos conseguindo colocar em prática esse projeto”, contou o presidente da AFPSBC, Sérgio Issa Del Nero.

Para o presidente, um esporte com tantos benefícios para a saúde, não poderia deixar de fazer parte da vida do Clube. “Uma das metas aqui da Associação é o bem-estar e a saúde dos nossos sócios e, um esporte tão prazeroso e democrático como o beach tennis não poderia deixar de fazer parte do nosso dia a dia”, acrescentou.

A previsão de conclusão das obras da quadra de beach tennis na Sede Náutica é para a segunda quinzena de fevereiro de 2023. Segundo a diretoria da AFPSBC a prática esportiva não será cobrada. “Caso tenhamos uma grande demanda, o que faremos é um calendário de reservas para os jogos, para melhor organização”, concluiu Sérgio Issa Del Nero.

14 anos no Brasil – A prática não é nova. Chegou ao Brasil em 2008, mas acabou se popularizando recentemente, em especial no período de retomada da pandemia da Covid-19. Hoje, nosso país é uma das maiores potências mundiais no esporte. O beach tennis profissional no Brasil já está no mesmo nível que o de gigantes

como a Itália (foi criado em 1987 na cidade italiana de Ravenna) — país onde a modalidade surgiu.

O que é o beach tennis - é uma mistura do tênis tradicional, vôlei de praia e



badminton, com regras e práticas que vêm se modificando ao longo dos anos. Disputada predominantemente em duplas. A brincadeira/esporte consiste em manter no alto uma bolinha acima da rede de 1,70 de largura com o uso de raquetes.

O ‘boom’ do Beach Tennis por aqui – Porque o esporte se popularizou tanto em nosso país? Segundo especialistas,



o esporte conta com fatores que reduzem a necessidade de preparo por parte dos atletas — como raquetes mais leves e bolas com menos pressão. Outra questão também apontada é a socialização da prática esportiva. Enquanto no tênis a categoria mais popular é a simples — em que os atletas jogam partidas individualmente —, o beach tennis é praticado sempre entre duas duplas, aumentando a integração entre as pessoas. E, mais recentemente, a prática esportiva do

beach tennis se tornou uma forma de autocuidado associado à saúde mental e não só à prática de uma atividade física corporal.

Benefícios para a saúde – praticada na areia, é uma opção que melhora o tônus muscular e o condicionamento físico, além de ajudar no funcionamento dos sistemas cardiovascular e respiratório. Também é uma boa escolha para quem busca o emagrecimento, uma vez que ela promove perda de calorias.

Regras do beach tennis:

- Os jogadores ficam em lados opostos da rede.
 - O sacador começa e saca da linha de fundo e não pode passar por cima da linha até que tenha acertado com a bola.
 - O servidor tem apenas um saque por ponto.
 - O sacador pode ficar em qualquer lugar ao longo da linha de base para sacar e pode sacar em qualquer lugar da quadra oposta, seja para simples ou duplas.
 - O sacador joga a bola no ar, faz contato com a raquete e bate na bola por cima.
 - Os saques por baixo só são permitidos em duplas mistas.
 - Se o sacador quebrar alguma regra, ele ou ela perde o ponto.
 - O recebedor pode ficar em qualquer lugar do seu lado da quadra para devolver uma bola.
 - Os recebedores não podem se mover em direção à rede até que o saque tenha começado.
 - Se o receptor quebrar alguma regra, ele ou ela perde o ponto.

Pontuação do beach tennis:

- Assim como o tênis tradicional — 15, 30, 40 e game.
- Um jogo não pode ir para o empate mais de três vezes, a quarta vez determina o vencedor.
- O vencedor do set é aquele jogador que marcar 7 games com uma margem de 2 games, ou seja, pode ir para 9.
- Os tie-breaks incluem apenas mais um jogo para determinar o vencedor final do set. A pontuação seria, portanto, 7-6.

Campeonato Interno de Sinuca 'Six Red'

O torneio continua em 2023. As rodadas recomeçam na segunda quinzena de janeiro e se estendem até março. A grande final está prevista para o dia 21 de março a partir das 19H.

A competição acontece nas dependências da Sede Urbana, no centro de São Bernardo do Campo. Todas as informações sobre rodadas e pontuação, você pode acompanhar no site da Associação.



9º Campeonato Amigos da Sinuca ABC / SP 2023

A ideia do torneio é proporcionar aos clubes participantes a oportunidade de cumprir, de forma excelente, interagindo com as demais agremiações coirmãs de forma a valorizar a existência do snooker, com o objetivo principal em confraternizar e prevalecer o Fair Play. As partidas começam agora em fevereiro e vão até maio, quando serão conhecidos os campeões. Os amigos participantes são: MESC, Juventus, 1º de Maio, Ypiranga, Tênis Clube, Aramaçan, Democrático e Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo do Campo.



Torneio de férias Vôlei Master

Outra novidade neste início de 2023 aqui no Clube foi o Torneio de férias do voleibol. 12 times jogaram entre si e a final acontece agora em fevereiro. As equipes foram divididas também por categorias.



EXAME MÉDICO

OBRIGATÓRIO PARA ACESSO ÀS PISCINAS

3ª e 5ª: 9h às 12h

2ª e 4ª: 17h às 20h

Sábado, domingo e feriados:

9h às 13h

(a partir de 01/12/22 até 28/02/2023)

IMPORTANTE

- Apresentação da carteirinha e/ou autorização
- Obrigatório a partir de 05 anos
- Somente em traje de banho
- Validade do exame 06 meses



Matinês de Carnaval: a alegria da criança está de volta

“Ô abre alas que eu quero passar, Ô abre alas que eu quero passar, eu sou da Lira não posso negar, eu sou da lira não posso negar”. A famosa marchinha de Chiquinha Gonzaga, foi lançada em 1899 após ter sido encomendada pelo Cordão Rosa de Ouro. Cantada até os dias atuais, ela virou um símbolo do carnaval brasileiro, transformando-as na cara do nosso carnaval.

O carnaval da Associação dos Funcionários Públicos está de volta com a nossa matinê. Alegria e diversão que nossos associados já estão acostumados. Com algumas novidades, é claro, que nós vamos te contar a partir de agora.

O local vai mudar. É isso mesmo. Em 2023, as matinês vão acontecer no Salão Social. E, neste ano, serão quatro dias de folia (18, 19, 20 e 21 de fevereiro) das 15h às 18h. Outras novidades ficam por conta da música: DJ que não vai tocar só as músicas atuais da folia, mas também as marchinhas de antigamente. Também não teremos o concurso de fantasias à partir desse ano.

Carnaval é um momento de sorrir, dançar, confraternizar: do frevo ao samba, do maracatu ao axé. As matinês unem a criança, o adolescente, o jovem, o adulto e a terceira idade. E, por aqui não será diferente.

Um DJ vai colocar todo mundo para dançar e, no período da tarde, nos três dias, show de Marcelo e Bianca, pra deixar nossa matinê ainda mais animada. Neste ano, os sócios não pagam. Já para convidados, até 5 anos e acima de 65 anos, a entrada é gratuita; acima de 5 anos (não-sócio) para o valor de R\$ 20,00. As pulseiras devem ser retiradas em um espaço ao lado do salão social.

O QUE SIGNIFICA MATINÊ?

É um substantivo feminino para atividades de entretenimento (espetáculos, exibição de filmes, festas, reuniões etc.) que se realizam no período da tarde; vespéral ou matinada.

COMO COMEÇOU O CARNAVAL?

Uma das festas mais antigas da história da humanidade. Começou há mais de quatro mil anos antes de cristo: das pirâmides do Egito, passando pelos mascarados de Veneza até chegar às escolas de Samba do Rio e de São Paulo e indo ao Frevo do Recife, como o Trio Elétrico em Salvador.

Segundo historiadores, o carnaval foi uma forma do homem unir o místico com o profano, lembrando as festas romanas das antigas e os ritos de fertilidade medievais. Desde essa época, as pessoas já pintavam o rosto e dançavam. Em Roma, por exemplo, eram festas ligadas a danças em homenagem ao Deus Pã e Baco.

Com o advento da era Cristã, a igreja buscou conter as festas pagãs.

de 1950, depois quando começaram a confeccionar fantasias para os desfiles, ela perdeu o lugar.

Por aqui, os bailes de carnaval começaram na rua, com desfiles de disfarces e carros alegóricos; e, em ambiente fechado, com bailes, fantasias e ainda as máscaras.

O carnaval carioca é certamente, o primeiro do Brasil, surgiu em 1641. A festa durou uma semana, do domingo de Páscoa em diante, com desfile de rua, combates, corridas, blocos de sujos e mascarados. Outro carnaval importante foi o de 1786, que coincidiu com as festas para comemorar o casamento de Dom João com a princesa Carlota Joaquina.

Já o carnaval de Pernambuco e Bahia são os mais populares pra quem gosta ainda da comemoração na rua. Em pernambucano, especialmente em Olinda e Recife, um dos mais animados do país com o frevo, o maracatu, as agremiações de caboclinhos, a imensa participação popular nos blocos (reminiscências modernizadas dos antigos "cordões") e os clubes de frevo. Em Recife e Olinda os foliões cantam e dançam, mesmo sem uniformes ou fantasias, ao som das orquestras e bandas que fazem a festa.

Aqui em São Paulo há uma junção de todas as festas: as dos bailes (como os da Associação com sua matinê), os blocos de rua que tomam todas as avenidas de São Paulo, e também os grandiosos e luxuosos desfiles das escolas de samba no sambódromo do Anhembi.

A exemplo do Rio de Janeiro, as escolas de São Paulo têm uma 'vila do samba', local na zona norte da capital paulista onde ficam todos os barracões das escolas de samba para produção das alegorias, fantasias e carros alegóricos.



Uma solução foi a inclusão do período no calendário religioso: anteceder a quaresma, tempo de penitência. É por isso que hoje em dia, o carnaval é uma festa móvel porque é indicado pelo domingo de Páscoa: 40 dias antes, acontece a folia.

De festas de Carnaval fora do Brasil, a mais famosa é o Carnaval de Veneza. Personagens como Colombina, Pierrô e Arlequim todo mundo já ouviu falar. Mas, você sabe a origem delas? Ela tem origem na Commedia dell'Arte, a comédia italiana. O Pierrô é uma figura ingênua, sentimental e romântica. Apaixonado pela Colombina: mulheres sedutoras. Mas, ela gosta é do Arlequim, rival do Pierrô, que representa um palhaço cômico.

E NO BRASIL, COMO CHEGOU O CARNAVAL?

No Brasil, o primeiro carnaval surgiu em 1641, promovido pelo governador Salvador Correia de Sá e Benevides em homenagem ao rei Dom João IV, restaurador do trono de Portugal. Hoje é uma das manifestações mais populares do país e festejado em todo o território nacional.

As fantasias e máscaras também foram sucesso por aqui até a década





**MATINÊS
INFANTIS DE**

CARNAVAL

2023

**18, 19, 20 E 21 DE FEVEREIRO
DAS 15h ÀS 18h
NO SALÃO SOCIAL**



**Baile com DJ
Show de Bianca e Marcelo**

ENTRADAS:

Sócios: Gratuito

Convidados:

ATÉ 5 ANOS: Gratuito

ACIMA DE 5 ANOS: R\$ 20

ACIMA DE 65 ANOS: Gratuito

NÃO HAVERÁ CONCURSO DE FANTASIA.

“É a minha segunda casa”, diz Célia Saurin, assessora dos grupos da Melhor Idade

Ela chegou em 2012 à Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo do Campo e, um ano depois, em 2013 foi eleita para ser assessora dos Núcleos de convivência da Melhor Idade.

São 10 anos à frente dos grupos. Uma história de dedicação e amor. “O trabalho me fascina muito, sempre gostei de trabalhar com o público e, ainda mais, com a melhor idade”, contou a professora aposentada.

Aos 70 anos, a dedicação de Célia à Associação e os grupos é reconhecida por todos no clube. Inclusive pelos sócios e sócias que fazem parte dos núcleos. “O contato com cada grupo e mesmo com cada um sempre foi muito bom. Acredito que essa nossa idade precisa dessa convivência fora de casa. É uma forma até de libertação de alguns problemas e a certeza que ainda temos muito a oferecer para a sociedade”.

Além dos grupos, Célia também é mãe e avó. “Meu filho também é sócio e

eles amam o clube. Um lugar seguro, com funcionários atenciosos, tudo muito limpo e bem cuidado, além de uma administração competente”.

E o clube representa também para a família uma extensão de suas casas. “A Associação para mim é a minha segunda casa. São muitas histórias ao longo desses anos. As amizades que adquiri aqui não tem preço. Eu amo esse lugar”.

O clube é este espaço de encontro de gerações, e também de confraternização. É justamente esse ambiente familiar que faz do clube uma referência na cidade de São Bernardo do Campo. “Tem muita coisa boa pra fazer aqui no clube, às vezes sou um pouco acomodada e deixo de praticar alguma atividade”, diverte-se.

Depois de onze anos por aqui, Célia afirma que a

estrutura do clube vem melhorando com o passar dos anos, mesmo com uma pandemia no meio do caminho. “Penso que, dentro das possibilidades, tudo funciona por aqui. Parabenizo desde o presidente até os funcionários por cuidar tão bem dos espaços. Sabemos que nem sempre se consegue fazer tudo o que o sócio deseja, mas a administração está em um ótimo caminho”, finalizou.



FUNCIONAMENTO DAS

PISCINAS NO VERÃO

PISCINA AQUECIDA

2ª: 11h às 21h30

3ª A 6ª: 6h às 21h30

SÁBADO E DOMINGO: 8h às 18h

A PARTIR DE 26/12 ATÉ O FINAL DE MARÇO:

Aberta aos Sábados das 8h às 19h

PISCINA FRIA

2ª: 11h às 18h

3ª A 6ª: 9h às 18h

SÁBADO E DOMINGO: 8h às 18h

A PARTIR DE 26/12 ATÉ O FINAL DE MARÇO:

Aberta aos Sábados das 8h às 19h



Planejar e executar: objetivo da administração para 2023

2022 terminou e 2023 começou em ritmo de obras e manutenção aqui na Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo do Campo. Visando a melhoria do Clube para quem o frequenta, a diretoria segue o planejamento de manutenção dos espaços.

“Desde que assumimos a gestão do clube, nossa prioridade foi, de um lado a contenção de gastos e desperdícios e de outro a otimização dos recursos. Sabíamos que, especialmente depois da pandemia, teríamos que fazer manutenções em todas as Sedes. 2022 nos exigiu planejamento, programação, resiliência e colocar a mão na massa. Sabemos que há inúmeros pedidos do associado com relação ao Clube como um todo e estamos preservando a saúde financeira daqui, executando da melhor forma”, declarou o presidente Sérgio Issa Del Nero.

Por isso, no fim do ano, com o recesso, o planejamento para reestruturar um espaço na Sauna foi importante. “Sabemos que é um espaço que o nosso associado gosta, por isso aproveitamos o recesso de final de ano, começo de outro para a manutenção,

pois sabíamos que impactaríamos menos na rotina do Clube”, contou Del Nero.



Agora, no início de 2023 aconteceu a reforma dos vestiários feminino e masculino da Academia. Um pedido antigo dos associados que agora foi tirado do papel e está em processo de organização.

Também visando o bem-estar dos associados e, ainda mais, a qualidade de vida, adaptamos um espaço na sede náutica (a quadra de vôlei) para uma quadra de beach tennis, como vocês já puderam ler anteriormente. “Importante ressaltar que, quem quiser jogar vôlei, poderá continuar jogando,

apenas se adaptando ao vôlei na areia”, acrescentou.

O objetivo da diretoria é ser assertivo nas demandas do clube. Sejam elas na parte estrutural ou então na oferta de novos cursos esportivos para os associados, como foi o caso da Dança de Salão.

Em 2022 conseguimos voltar com as principais festas do Clube. “A ideia este ano é ampliá-las e mais, com o feedback que recebemos de algumas questões em todas as festas do ano passado já estamos fazendo o planejamento para que as pessoas que venham se divertir por aqui, por exemplo, não passem mais tempo na fila do caixa do que confraternizando. Tudo é visto e revisto a cada novo evento”, concluiu o presidente.



Núcleos da melhor idade estão de volta

A partir de fevereiro os Núcleos de convivência da Melhor Idade retomam as atividades aqui no Clube. São cinco grupos por aqui: A semana começa na segunda com o grupo Nova Esperança. Já às terças o Grupo Nova Girassol e o Grupo Nova Era realizam suas reuniões, às quartas, é a vez do Grupo Nova Vida se encontrar. Já na quinta, é a hora do Grupo Alegria se reunir.

Durante o ano, os grupos participam de ações sociais, criando campanhas em prol de entidades beneficentes. Também organizam passeios de finais de semana ou de um dia para alguma localidade próxima, visando a confraternização entre os núcleos. Mas também você, associado, poderá encontrar a nossa melhor idade como voluntária nas festas aqui do Clube.

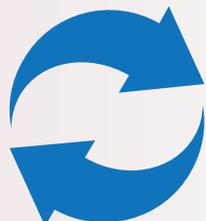
Além disso, uma das atividades preferidas dos grupos é o vôlei simplificado. Ele possui algumas semelhanças com a versão tradicional da modalidade, como algumas regras e o número de integrantes do time. A diferença está na forma de executar o movimento. No voleibol convencional, o atleta rebate ou golpeia a bola. Na versão simplificada, o jogador segura a bola para depois lançá-la. Além disso, não há saltos, o que previne lesões.

A Secretaria de Esportes de São Bernardo também oferece atividade física para a melhor idade. Maiores informações podem ser obtidas na Seção de Educação e Formação Esportiva na Secretaria de Esporte e Lazer ou através do telefone: 2630-7410.

Núcleos de Convivência da Melhor Idade



Segunda-feira: NOVA ESPERANÇA - 14H ÀS 16H
Terça-feira: NOVA GIRASSOL - 9H ÀS 11H
 NOVA ERA - 14H ÀS 16H
Quarta-feira: NOVA VIDA - 14H ÀS 16H
Quinta-feira: ALEGRIA - 14H ÀS 16H



ATUALIZE SEU CADASTRO

A atualização dos seus dados cadastrais é muito importante para nós. Se mudou de endereço, telefone ou e-mail informe-nos em:

associacaoclube.com.br/atualizeseucadastro

ou pelos telefones:

3531-4360 / 3531-4351 / 3531-4382

ou Whatsapp:

99847-4949 



Associação
clube

Dança de Salão agita o clube

Um dos cursos que caiu nas graças do associado em 2022 foi a Dança de Salão. Por isso, o professor Anderson Paschoal idealizou um baile para associados e não-associados conhecerem os ritmos da dança. A banda Impacto Show embalou a noite no 'arrasta pé' aqui no clube.

As danças de salão são consideradas uma forma de entretenimento e de integração social, bem como uma forma de atividade física. A dança de salão tem origem na corte do rei Luís XIV de França (1638-1715). No Brasil ela chegou no século XIX. Atualmente, os gêneros mais praticados, tanto nos bailes quanto nas escolas especializadas, são: forró universitário, samba de gafieira, zouk, soltinho, salsa, bolero, bachata, tango e kizomba, sendo que ainda podemos encontrar diversas variações destes gêneros.

A riqueza e a diversidade da dança de salão em território brasileiro é grande e é isto que a torna tão atraente para nós mesmos e para os estrangeiros: o brasileiro é um dançarino nato, extremamente criativo e musical.

DANÇA DE SALÃO

Profº Anderson Paschoal

**Forró / Sertanejo / Pagode
Samba Rock / Gafieira / Bolero
Cha-cha-cha / Street Dance
Tik Tok / Stiletto Dance**

**Faça uma aula grátis!
Para sócios e não sócios**

**INFORMAÇÕES: DEPARTAMENTO DE ESPORTES
FONE: 3531-4370 / 4378 / 4384**



Associação
clube

NOVO HORÁRIO

SEDE URBANA

NO VERÃO

**À PARTIR DE
21 DE JANEIRO
ABERTA AOS SÁBADOS
ATÉ ÀS 19H**



Associação
clube

Naruto é fisiculturista e já foi campeão estadual da modalidade. Agora, quer ganhar o mundo

Quem vê o professor Diogo Vinícius Naruto na academia da Associação dos Funcionários Públicos de São Bernardo do Campo, tão jovem, não imagina a trajetória dele no esporte. “Comecei a praticar exercícios físicos com 13, 14 anos. Sempre fui uma criança sedentária. Ficava sempre no vídeo game e jogava demais”, contou.

Naruto lembra que foi em um passeio com a mãe pela ‘Marechal’ (famosa rua de compras no centro de São Bernardo do Campo) que veio o gosto pelo esporte. “Entreí em uma loja de esportes, vi aqueles ‘sacos de pancada’ e minha mãe comprou pra mim e me apaixonei pelo box. Montei um mini estúdio no meu quarto com 15 anos”, lembrou.

Ele afirma que o box o fez pensar em que caminho ele seguiria como profissão. “Meus pais têm loja de móveis, sempre ouvi que ela ficaria para mim. Cheguei a fazer cursos no Senai de administração. Mas sabia que o meu legado seria outro. Como eu gosto de esportes, fui fazer educação física.”

Foi assim que ele acabou chegando às competições de fisiculturismo. “Quando eu migrei do boxe para a musculação eu quis competir. Olhei para os fisiculturistas e quis competir. Foram um ano e meio de muito treino e alimentação correta para conseguir ‘crescer’. Falei com o meu treinador que queria competir, mas competir limpo (sem uso de anabolizantes) e fui”.

Na primeira competição, estadual, com 33 atletas, Naruto foi campeão. O ano foi 2017. “No fisiculturismo há três vertentes: volume, assimetria e proporção. Precisa ter essas três

características. Falei, é isso que quero”, contou.

Nosso professor já subiu no pódio algumas vezes. No mesmo ano, ele disputou o paulista e ficou com a quarta colocação. Em 2018, ficou em 1º lugar no Mister Santos, competição conhecida da modalidade. Naruto foi além: foi para o Arnold em 2019, importante competição internacional: “Lá, de 33 atletas, ficou na quarta colocação”.

E agora em 2023 tem mais. Em junho, ele participará da sua décima competição. “Eu como atleta, a gente sabe o caminho. A pessoa tem de ser dedicada, regular. E trago isso para as aulas na academia: geralmente o pessoal acha que a musculação é só estética e não é. É um hábito. Você treina, se alimenta melhor e isso leva a pessoa a uma melhor qualidade de vida”, conta.

Olha só a dica do Naruto: Musculação emagrece. “Emagrece muito e muito. Temos que ver a atividade física como algo a longo prazo e a musculação faz isso”.

MANGÁ?

Mas, Naruto é apelido por causa do personagem de mangá? “O pessoal sempre me pergunta se Naruto é meu apelido e se eu gosto do desenho. Tem aluno que eu até mostro meu RG porque acham que é brincadeira”, diverte-se.

Brincadeiras à parte, o professor Naruto se dedica incansavelmente



para que os sócios tenham uma melhor qualidade de vida. “Aqui temos que ir em busca da saúde mental. É necessário que as pessoas pratiquem atividade física e não só a musculação. O ‘puxar ferro’ é uma forma de fortalecer a musculatura, é a base de tudo”, conta o professor que chegou à Associação há um ano e quatro meses.

Naruto conta que a Associação é uma extensão da casa. “Cheguei aqui para ficar apenas três meses, cobrindo as férias de um professor. Mas acredito que fui ganhando a confiança dos alunos e estou aqui hoje, um ano e meio depois. Fico muito feliz de fazer parte”.

A família Naruto também vem se divertir no Clube e, esse ambiente familiar é o que faz a diferença para o professor. “Aqui todos conhecem todos. Os pais vêm treinar, os filhos jogam bola. É um ambiente muito gostoso de trabalhar. Eu conheço todo mundo pelo nome e isso não acontece em todo o lugar. Que venham mais e mais anos”, finalizou.

SALÃO SOCIAL DA ASSOCIAÇÃO

O ESPAÇO IDEAL PARA O SEU EVENTO:

Casamentos • Formaturas • Debutantes • Eventos corporativos



CAPACIDADE PARA
600 PESSOAS (JANTAR)



670 M² DE SALÃO
DE BAILE



AR-CONDICIONADO



COZINHA
INDUSTRIAL



ACESSIBILIDADE



NO CENTRO DE
SÃO BERNARDO

CONSULTE INFORMAÇÕES SOBRE LOCAÇÃO: 3531-4351

ASSOCIAÇÃO DOS FUNCIONÁRIOS PÚBLICOS DE SÃO BERNARDO DO CAMPO

Rua 28 de outubro, 61 – Centro
São Bernardo do Campo/SP

CURSOS ESPORTIVOS

ACADEMIA

Fone: 3531-4374

MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

2ª a 6ª - 6h às 22h
Sábado - 8h às 14h
Domingo e feriado - 8h às 13h

Alongamento

(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 7h, 9h30, 18h, 19h, 20h e 20h30
3ª e 5ª - 7h30, 9h, 18h, 19h e 20h30
4ª - 7h, 9h, 18h, 19h, 20h e 20h30
6ª - 7h, 7h30, 9h, 18h, 19h e 20h

Abdominal

(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 9h e 17h30
3ª e 5ª - 17h30 e 18h30
4ª e 6ª - 17h30

Circuito-Local

(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 7h e 19h30
3ª e 5ª - 7h e 8h30
4ª e 6ª - 18h30 e 19h30

Circuito

(SESSÕES DE 1 HORA)
6ª - 7h

Mat Pilates

(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
3ª e 5ª - 19h30

G.A.P. (Glúteo / Abdomen / Perna)

(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
2ª - 18h30
3ª e 5ª - 20h

Local Express

(SESSÕES DE 30 MINUTOS)
3ª e 5ª - 8h
4ª - 7h30

Local

(SESSÕES DE 1 HORA)
4ª e 6ª - 8h

Mat Pilates

(SESSÕES DE 1 HORA)
2ª e 4ª - 20h
4ª - 7h
3ª e 5ª - 9h e 16h30

Zumba

(SESSÕES DE 1 HORA)
2, 4ª e 6ª - 9h

Fit Dance

(SESSÕES DE 1 HORA)
3ª e 5ª - 19h

HATHA YOGA

(2X NA SEMANA)

3ª e 5ª - 10h às 11h
3ª e 5ª - 20h às 21h
(Profª Gabriela)

DANÇA DE SALÃO

Pagode, Gafieira e Samba Rock
2ª - 19h30

Forró e Sertanejo Universitário
3ª - 19h30

Bolero e Cha-Cha-Chá
3ª - 20h30

Profº Anderson Paschoal

HIDROGINÁSTICA

(SESSÕES DE 1 HORA)

*definir horário fixo

3ª a 6ª - 9h e 10h
2ª a 6ª - 14h30, 17h30 e 18h30
Sábado - 9h

NATAÇÃO

(Trabalhamos com Lista de Espera em alguns Horários)
Bebezão (3½ a 5 anos)
(1X POR SEMANA /30 MIN.)

2ª - 14h30 e 15h
4ª e 6ª - 10h, 10h30, 14h30 e 15h
Sábado - 9h e 9h30

Iniciação e Aperfeiçoamento

(SESSÕES DE 1 HORA)

Manhã
3ª a 6ª - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado - 8h e 10h

Tarde
2ª, 4ª e 6ª - 15h30, 16h30 e 17h30
3ª e 5ª - 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30

Noite
2ª a 6ª - 18h30 e 19h30

VÔLEI TREINAMENTO

Feminino Adulto
2ª e 4ª - 20h às 22h

VÔLEI SIMPLIFICADO

Terceira Idade
2ª, 4ª e 6ª - 9h30 às 11h30

TÊNIS ADULTO

(sessões de 30 minutos)
4ª e 6ª - 8h às 9h (ATÉ 03 ALUNOS)

ESCOLAS DE ESPORTES

BASQUETE

2ª e 4ª
17h15 às 18h30 (11 a 14 anos)
18h30 às 19h45 (08 a 10 anos)

FUTEBOL DE CAMPO

3ª e 5ª
16h às 17h30 (09 a 14 anos)

FUTSAL

(Trabalhamos com Lista de Espera Período Noturno)

3ª e 5ª
19h (06 a 09 anos)
20h (10 a 15 anos)

4ª e 6ª
10h (06 a 10 anos)
14h (06 a 08 anos)
15h (09 a 11 anos)
16h (12 a 15 anos)
19h (06 a 09 anos)
20h (10 a 15 anos)

Alunos do Futsal poderão frequentar as aulas de Futebol de Campo

3ª e 5ª
16h às 17h30 (09 a 14 anos)

VÔLEI

2ª e 4ª
17h às 18h (10 a 15 anos)
18h às 19h (10 a 12 anos)
19h às 20h (13 a 15 anos)

HORÁRIOS E INFORMAÇÕES

SEDE URBANA

Fone: 3531-4366
2ª a 6ª - 6h às 22h
Sáb., Dom. e feriados - 8h às 18h

SEDE NÁUTICA

Fone: 4101-9101
2ª a sábado - 8h às 22h
Domingo e Feriados - 8h às 20h

PISCINA

Crianças até 12 anos

De novembro a março

Sáb., Dom. e feriados - 11h às 17h
*Temperatura mínima da água para abertura da piscina: 20°C e com presença de salva-vidas

De abril a outubro

FECHADA

SEDE CAMPO NOVA PETRÓPOLIS

Fone: 4123-3050

PISTA DE CAMINHADA

2ª a 6ª - 5h30 às 22h
Sábado - 5h30 às 20h
Domingos e feriados - 5h30 às 18h

SECRETARIA

Fone: 3531-4351 / 3531-4388
2ª a 6ª - 8h às 19h
Sáb., Dom. e feriados - 8h às 14h

GRUPOS DA TERCEIRA IDADE

2ª a 5ª - 14h às 16h
3ª - 8h40 às 10h40
Informações 96306-4164 (Célia)

SAUNA

Feminina

5ª - 14h às 22h
Sábado - 9h às 14h

Masculina

4ª e 6ª - 14h às 22h
Sábado - 15h às 20h
Domingo - 9h às 13h

DEPARTAMENTO MÉDICO

Fone: 3531-4379

EXAME MÉDICO

3ª e 5ª - 9 às 12h
2ª e 4ª - 17 às 20h
Sáb., Dom. e feriados - 9h às 13h
(a partir de 01/12/22 até 28/02/2023)

Obrigatório para acesso às piscinas
Somente em traje de banho

DEPARTAMENTO DE ESPORTES

Fone: 3531-4378
2ª a 6ª - 8h às 21h
Sáb., Dom. e feriados - 9h às 17h

RACHÕES

Basquete

2ª - 20h às 22h

Futsal

3ª - 20h às 22h

Vôlei

5ª - 20h às 22h

QUADRAS DE TÊNIS

RECREAÇÃO

Quadra 1 - 2ª a 6ª - 6h às 22h
Sáb., Dom. e Feriados - 8h às 18h

Quadra 2 - 2ª a 6ª - 16h às 20h
Sáb., Dom. e Feriados - 8h às 18h

SINUCA

2ª a 6ª - 14h às 22h
Sáb., Dom. e feriados - 10h às 18h
(acima de 18 anos)

PISCINAS

*Tome uma ducha antes de entrar na água

EXTERNAS

2ª - 11h às 20h30
3ª a 6ª - 9h às 20h30
Sábado e domingo - 8h às 18h
*Temperatura mínima da água para abertura da piscina: 20°C

AQUECIDAS

*Obrigatório uso de touca

RECREAÇÃO / NATAÇÃO LIVRE

2ª a 6ª - 11h às 14h e 20h30 às 21h30
Sábado - 11h às 18h
Domingo - 8h às 18h
(nas duas piscinas)

NATAÇÃO SEM SUPERVISÃO

*Obrigatório agendamento de horário, 1 ou 2 raia, na superior ou inferior somente para ADULTOS

2ª a 6ª - 14h30, 15h30, 16h30, 17h30, 18h30 e 19h30
3ª a 6ª - 6h, 7h, 8h, 9h e 10h
Sábado - 9h e 10h
Dois nadadores por raia, respeitando-se as paradas para descanso em bordas opostas

CONVÊNIOS E PARCERIAS

SUSTENTA

Saúde em equilíbrio

2ª a 6ª - 7h às 21h
• Acupuntura
• Avaliação Funcional
• Fisioterapia
• Studio Pilates

AGENDAMENTO PELO
95653-0505 (WHATSAPP)

Nutricionista

Clínica, esportiva e comportamental

ALINE BIASETO BERNHARD
99248-4809 (WHATSAPP)

TAI CHI CHUAN LIAN KONG

(ACIMA DE 14 ANOS)

2ª e 4ª - das 10h às 11h30
Prof. Rogério (98293-3419)

JUDÔ (GRATUITO)

Sede Nova Petrópolis

2ª e 4ª
14h às 15h45 (+ 10 anos até adultos iniciantes)

3ª e 5ª

14h às 15h (7 a 9 anos)
15h às 16h45 (graduados)

6ª

14h às 15h45 (alunos graduados)
Fone: 97251-0939 - Sensei Daniela

JIU JITSU KIHON

Sede Campo Nova Petrópolis

2ª / 4ª e 6ª
7h às 8h / 9h às 10h30 / 16h30 às 18h (misto adulto)

2ª e 4ª

18h30 às 19h30 (10 a 13 anos)
19h30 às 20h30 (7 a 9 anos)
20h30 às 22h (misto adulto)

3ª e 5ª

9h30 às 10h30 (infantil / juvenil)
12h às 13h30 (treino)
17h às 18h (4 a 6 anos)
18h30 às 19h30 (5 a 6 anos)
19h30 às 21h / 21h às 22h30 (misto adulto)

Sábado

9h às 10h (feminino)
10h às 11h (Defesa Mulheres)
11h às 12h30 (Open Mat)

Fone: 91011-4806 - Sensei Diego

ANUNCIE SEU EMPREENHIMENTO NA REVISTA DO CLUBE



R\$ 1300,00

1 PÁGINA
21x28cm (c/ sangria)

R\$ 650,00

1/2 PÁGINA
19x13cm

R\$ 350,00

1/4 PÁGINA
19x6.5cm

ENTRE EM CONTATO COM NOSSO MARKETING

(11) 99830-2829

WWW.ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR
MARKETING@ASSOCIACAOCLUBE.COM.BR