



FOLHA DO PAINEIRAS

Órgão Informativo do Clube Paineiras do Morumby

JANEIRO/FEVEREIRO 96



Viva o verão !

Réveillon:
a harmonia das cores

Feijoada do Bloco:
esquentando o carnaval

Paineiras:
mais de 100.000 plantas

MENSAGEM DO PRESIDENTE



Prezado Associado,
Tivemos a oportunidade de administrar o Clube em 1995 dentro de uma nova realidade econômica: um longo período de estabilidade. Esta estabilidade, apesar de estar presente na maioria dos segmentos da economia, não ocorreu em setores como o de serviços que compoem a área de maiores gastos do clube. Infelizmente estes serviços chegaram a alcançar aumentos de até 157% no exercício. Obviamente estes aumentos extrapolaram a realidade e não poderiam ser repassados aos nossos associados.

Antes do Plano Real, a administração, de modo geral, realimentava o fluxo de caixa com investimentos a curtíssimos prazos. Apesar das aplicações não refletirem em ganho real, garantiam a agilidade do fluxo de caixa. Hoje vivemos uma nova realidade em que a administração financeira depende fundamentalmente de um rígido controle orçamentário. Assim, estamos racionalizando este setor, buscando uma administração ágil e rigorosa para conseguirmos, cada vez mais, reduzir nosso déficit orçamentário. Ainda, dentro da nova realidade econômica, decidimos modificar a forma de apresentação orçamentária. Anteriormente se fazia uma estimativa,

quase aleatória, da escalada inflacionária do período e se antecipava esta cobrança aos sócios. Isto, sem dúvida, produzia avaliações errôneas e encargos injustos cobrados aos associados. Portanto, após exaustivos estudos, criamos o FEC - Fator de Equalização de Custos - um sistema que irá refletir claramente o regime condominial do nosso clube. Este fator só vai alterar a mensalidade proporcionalmente aos aumentos de custos na eventual ocorrência destes. Vale esclarecer que estas variações representarão compromissos irrefutáveis como: o dissídio coletivo dos nossos funcionários, tributos governamentais e aumentos dos custos dos serviços de fornecimento de água, energia elétrica, gás e telefone. Todas as outras possíveis variações deverão ser administradas exclusivamente com a receita recebida das taxas de manutenção e receitas externas. O FEC é um mecanismo muito mais justo no gerenciamento e na captação de receita dos associados. Compatibilizar a administração do nosso clube, com o estado atual da nossa economia, melhorando e modernizando o nível de atuação profissional, é meta a ser cumprida neste ano.
Jorge Roberto Pagura

NOSSO CONSELHO

Conselho aprova orçamento para 1996

Com um expressivo quórum de 118 conselheiros, o Conselho Deliberativo, na sua Reunião ordinária de 18 de dezembro, em votação nominal, aprovou por 62 votos a favor, 51 contra e 01 abstenção, a proposta orçamentária apresentada pela Diretoria Executiva. A essa proposta foram incorporadas duas emendas, que destinam verbas específicas para o plano diretor e auditoria externa, apresentadas por Nelson Silvarolli, Clayton Branco e Júlio Bocayuva.

Os recursos do orçamento são da ordem de R\$ 16,3 milhões, sendo R\$ 8,9 de taxa de manutenção, R\$ 1,3 de taxa patrimonial e R\$ 6,1 de outras receitas, o que representa 135,5% sobre o exercício de 95 que era de R\$ 12,1 milhões. Foi mantida a mensalidade fixada desde de agosto de 95, R\$ 151,14, sendo R\$ 129,91 de manutenção e R\$ 21,23 de patrimonial. Ela poderá sofrer alterações durante o ano, pois também foi aprovado o

FEC - Fator de Equalização de Custos - que repassa automaticamente o percentual de aumento, segundo o peso que ele representa na formação dos custos nos itens: salários, serviços de terceiros, água, luz etc.

Sebastião Silva apresentou emenda que eliminava o FEC, sendo rejeitada por 60 votos. A emenda de Pedro Lima, fixando mensalidade em R\$ 132,00 e orçamento de R\$ 15 milhões, também foi rejeitada por 63 votos.

Ponto importante na reunião foram os debates sobre o parecer do Conselho Fiscal que, alegando exigüidade de tempo, não pôde realizar uma análise mais apurada.

Para 1996, Nosso Conselho está preparado para tomar grandes decisões, destacando-se entre elas, o Projeto de Reforma do Estatuto Social e o Plano Diretor que deverá ser bastante abrangente e servirá para orientar esta e as próximas diretorias do nosso Clube Paineiras.

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY
Av. Dr. Alberto Penteado 605
Morumbi São Paulo SP
05678 000 Telefone 842 2777

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Jorge Roberto Pagura
1º Vice-Presidente: Nelson Terra Barth
2º Vice-Presidente: Elias Mendes Alves
Secretário: Sérgio de Almeida Martins

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Renato Cruz Themudo Lessa
Vice-Presidente: Carlos Letti de Callis
Secretário: Pedro José Dias Lima

CONSELHO FISCAL

Presidente: Edwaldo Arruda Santos
Secretário: Carmo Honei Carelli
Membros Efetivos: José Dias Leite,
Anselmo Rafaelli Filho,
Georges Bucher Keramidas
Membros Suplentes: Oswaldo de Moura Lima,
Liomar Albuquerque Schil,
Carlo Vergara Caffarelli

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Presidente: Remy G Nogara
Secretário: Ciro Taden Alcântara
Membros Efetivos: Odmir Antônio Martins,
Nelson Berlanga Henriques,
Ebert Unger Gonçalves Ramos
Membros Suplentes: Antonio José Bittar,
Alberto Pereira, Luis Cesar Pardini

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente: Carlos Letti de Callis
Membros Efetivos: Valter Lucato,
Luís Sérgio de Campos Vilarinho,
João Batista de Camargo,
Aleiso Gonçalves de Souza,
Membros Suplentes: Renato Tufi Salim,
Sérgio Eduardo Vieira Santos,
Luiz Fernando C. de S. Franco

FOLHA DO PAINEIRAS

Órgão dirigido aos associados do
Clube Paineiras do Morumbi

DIRETORA RESPONSÁVEL

Suely Castanho

Jornalista Responsável: Eliana Lopes
MTb: 19.495

Revisão e Assistente de Redação: Andrea Rios
de Moraes

Fotografia e textos: Estúdio Alquimia
Rua Eng. Francisco Azevedo 831
05030 016 São Paulo
Telefone/Fax 872 7302

Projeto Gráfico e Editoração Eletrônica:
ESTÚDIO RO PROJETOS E EDIÇÕES LTDA
Rua Euclides de Andrade 55
05030 030 São Paulo
Telefone 873 0618 Fax 65 6453

Atmosfera verde



Jardins: o orgulho do Departamento de Manutenção e Patrimônio do Paineiras

Califa Marginata, Tipuana, Cesalpínea, Espatódea, Acácia Imperial, Magnólia, Quaresmeira, Flamboyant, Palmeira Imperial, Palmeira Real, Manacá e Paineira são algumas das variedades

entre as mais de 100 mil mudas de vegetação dos jardins do Paineiras. Dez habilidosos jardineiros trabalham todos os

dias na manutenção e recuperação das árvores e dos jardins, sob a orientação e projeto do paisagista

Rocco Lapenna e a supervisão do Departamento de Manutenção e Patrimônio.

Rocco, um verdadeiro mago do verde, trabalha no Brasil há 40 anos e sempre se dedicou às plantas. Formado em paisagismo na Itália, onde nasceu, Rocco é o responsável pelos jardins dos cinco mais destacados clubes de São Paulo. Um de seus desejos atualmente é identificar cada espécie de árvore em placas de madeira recortadas no formato da folha de cada espécie. Desta forma, Rocco crê que tanto as crianças como os adultos poderão aprender sobre as plantas e passar a respeitá-las, adquirindo uma consciência ecológica para que o planeta seja preservado.

Quando começou seu trabalho no Paineiras, Rocco encontrou mais de 50

árvores de porte na "UTI", as chances de sobrevivência eram de menos de 10%. Hoje ele mostra com orgulho o resultado do tratamento: "todas foram recuperadas e estão cheias de vida. Os jardins são o grande patrimônio de um clube e a diretoria teve a sensibilidade de perceber este fato, assim estamos conseguindo revitalizar seu paisagismo." Ao ser perguntado quanto aos segredos que mantém as plantas com tanta beleza, diz: "tratamos cada muda com o fertilizante indicado, limpamos e regamos pelo menos duas vezes ao dia, observamos as fases da lua, e principalmente cuidamos destas plantas com respeito e carinho, pois, elas sendo seres vivos como nós, não ficam contentes somente com banho e alimento".



Rocco e equipe de jardineiros

Agenda

Novidade Permanente

As associadas com mais de 18 anos poderão desenvolver seus talentos esportivos nesta nova proposta do Deptº de Esportes: cursos periódicos, sempre à noite, de basquetebol, voleibol e futebol soçaite. Data de início e maiores informações, consulte o departamento.

XIII Olimpíada dos Jovens

Futebol Soçaite, natação, biribol, basquete, tênis de mesa e campo, mini-maratona, xadrez, peteca, damas, squash, voleibol e handebol são as modalidades que farão parte desta olimpíada destinada aos associados de 11 a 16 anos. As inscrições estão abertas até o dia 02 de março e o sorteio das equipes será no dia 05.

Torneios

Este mês o departamento de Esportes estará promovendo diversos torneios, para participar é necessário confirmar data e local:



Tiro ao Alvo
Provas Internas

Tênis
Londrina Open
Cascavel Bowl
Torneio Cosat

Futebol Soçaite
Torneio Amistoso

Natação
Torneio Regional (cat. Mirim)
Open Master no Interior
Torneio Petiz-Infantil (Santos)

Xadrez
Torneio Amistoso

Recreação
Torneio de Biribol
Torneio de Vôlei de Areia
Torneio de Futebol

Snooker
Torneio Amistoso

PLACAR

Olimpíada dos Coroas

Foi encerrada dia 26 de novembro, após a Mini-Maratona, a XVI Olimpíada dos Coroas, que durante 4 meses teve 06 equipes (Tô-Que-Tô, Opus 6, Oba-Oba, Cinquenta e Um, Panther e Sanguessuga) disputando a conquista dos pontos em diversas



modalidades. A equipe Tô-Que-tô conquistou a primeira colocação nas categorias: Feminina (193 pt.), Masculina (206) e Geral (399). Entrevista na próxima edição com a equipe campeã.

Natação Master brilha na Argentina

O II Campeonato Sulamericano de Natação Master foi realizado em Mar del Plata, de 08 a 12 de novembro. Concorreram 86 equipes de cinco países - Argentina, Brasil, Peru, Venezuela e Uruguai, com um total de 862



atletas, entre 25 e 90 anos de idade. 23 atletas do Paineiras se apresentaram e todos obtiveram classificação entre os oito melhores de suas categorias, sendo que 20 deles subiram ao podium, levando a equipe ao **segundo lugar** na competição. Os nadadores, orientados pela professora Denise Caetano, quebraram 12 recordes sulamericanos e deram uma bela demonstração de competência técnica e esportividade. Somando-se as conquistas individuais às obtidas nas provas

de revezamento, o time do Paineiras totalizou 38 medalhas de ouro, 22 de prata e 15 de bronze.

Squash Campeão

No Campeonato Sul-Americano de Squash 95 (até 40 anos masculino), realizado dia 15 de novembro em Buenos Aires (Argentina), os destaques foram:

Mário de Oliveira (Campeão 1ª Classe), Marco Mince (Campeão 3ª Classe), Fernando Melo (Vice-Campeão 4ª Classe) e

João Luiz Cortez (Vice-Campeão 5ª Classe).

Maratona de Nova York

À uma temperatura abaixo de 5°C, seis atletas do Paineiras cruzaram a linha de chegada da tradicional maratona de Nova York, realizada no dia 12 de novembro. Os maratonistas que completaram o percurso de 42.195 metros foram: Mário Sérgio Melo, Élide Elisa Luccas, Lázaro Matos, Márcio Vigneron e Paulo Vieira de Souza.

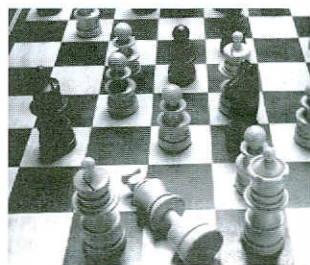
Livre e terceira colocada nos 100m Nado Livre, Juliana Aragaki foi vice-campeã nos 200m.

Campeonato Paulista de Natação Petiz I e II

Realizado em Santos, dias 16 e 17 de dezembro, entre 54 equipes, o Paineiras conquistou a 11ª colocação. Os destaques foram: dobradinha 100m Nado Peito - Maíra Catenacce (campeã) e Juliana Tonetti (vice-campeã); revezamento fem. Nado Livre e 4 estilos - Equipe A (3º lugar).

Xadrez

O Campeonato Paulista de Xadrez de Sênior e Veteranos, realizado no Paineiras, de 10 a 12 de novembro, contou com a participação de 17 enxadristas. As campeãs foram: Ziná Guimarães (sênior fem) e Johana Hock (vet. fem) e os vice-campeões



Umberto Cordani (sênior masc.) e Geza Bodi (vet. masc.)

NOTA

Paineiras Camp: muita diversão

Futebol com copo d'água, pega-pega, torta na cara, tartaruga, caça ao tesouro, vassorobol, teatro, basquete, natação, corrida de revezamento foram algumas das atividades do XXX Paineiras Camp, realizado de 12 a 17 de dezembro, em que participaram 138 crianças orientadas por monitores especializados.



Perfil do Associado

Ela foi eleita a mais bela representante dos 11 blocos participantes da Pholianafaria 95, estuda Esportes na USP e está sempre de bom humor, exceto quando está com sono.

Abre alas

Nome: Camila Hirsch

Qual a sua idade e há quanto tempo você frequenta o Paineiras?

Tenho 20 anos e frequento o clube desde os 5 anos.

Quais são suas atividades no clube?

Frequento o Fitness Center, gosto de nadar, faço ballet e jazz desde os 13 anos e há 5 anos participo do grupo "Garra", um grupo de dança contemporânea dirigido pela professora Lígia de Oliveira.

Você já participou de alguma apresentação de dança fora do Paineiras?

No ano passado nosso grupo se apresentou em diversos festivais e concursos de dança, mas nenhum deles foi competitivo. Em 1994, o Garra obteve a 1ª colocação no IV Projeto Dança de São Paulo (Pro-Dansp), em que participaram 37 grupos de vários clubes e academias.

Fale sobre sua experiência como Garota Pholia.

Ganhar o concurso Garota Pholia foi uma surpresa para

mim. Cada bloco do desfile levou 2 meninas, somando um total de 22 candidatas, entre elas havia duas mulatas maravilhosas que, para mim, tinham mais chances de vencer. O concurso foi realizado no Gallery,

tendo como jurados várias personalidades da moda.

Além do título, o que mais você ganhou?

Uma viagem sensacional para Isla Margarita (Caribe), com sete dias em um hotel da minha escolha, um ano como sócia do Gallery, um ano de crédito na Cia. Atlética, e muita maquiagem.

O que mudou na sua vida?

Para mim não mudou nada, mas para as outras pessoas sim. Elas passaram a me tratar de uma forma diferente, principalmente depois das matérias que saíram na imprensa: Manchete, Veja, Isto É, O Estado de São Paulo, Folha de São Paulo etc.

Você estuda?

Estudo na Faculdade de Esportes (USP). É um curso novo, a primeira turma se formou o ano passado, eu sou da segunda turma.

Fiz esta opção por gostar de trabalhar com o corpo e principalmente de dançar.

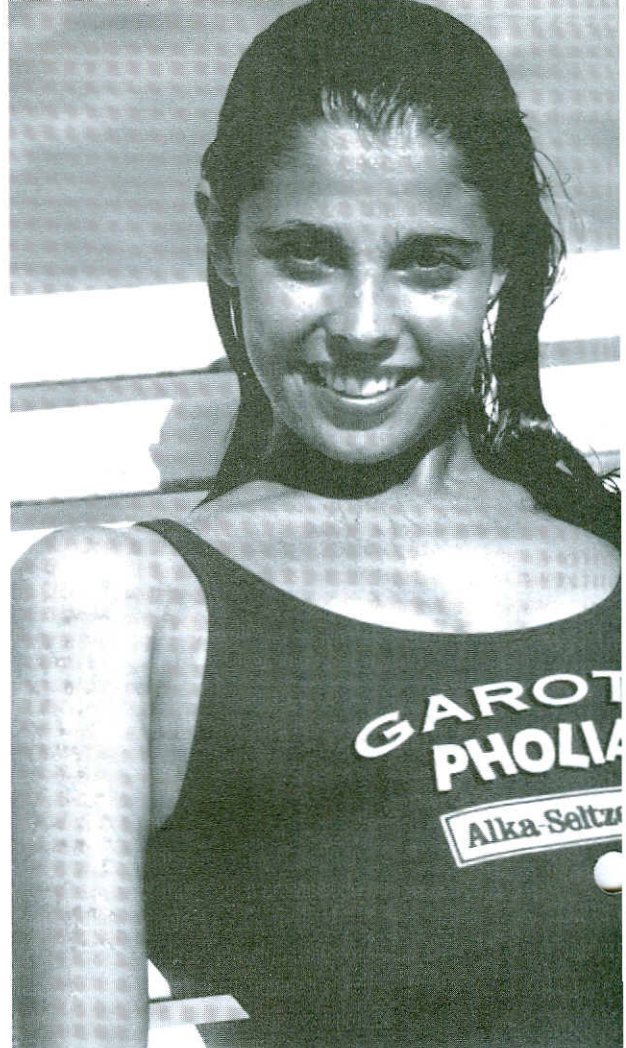
Qual a diferença entre o curso de Educação Física e o de Esportes?

O curso de Educação

Física visa formar educadores, portanto, é teórico. E o de Esportes formar preparadores físicos, treinadores e técnicos. São aulas práticas em todas as modalidades, além de aulas teóricas de nutrição, bioquímica, anatomia e fisiologia.

Quais são seus planos para este ano?

Estagiar como professora de ballet na Companhia Cisne Negro, dançar muito e me aquecer para o carnaval na Feijoada do Bloco do Paineiras.



"Este ano quero dançar muito e me aquecer para o carnaval na Feijoada do Bloco"

Bateria

Livro: Os Catadores de Conchas, de Rosamund Pilcher

Cantor: Phil Collins

Político: Fernando Henrique Cardoso

Filme: O Último dos Moicanos

Projeto de vida: ser feliz fazendo o que eu gosto

Ator e atriz: Lima Duarte e Fernanda Torres

Viagem: Hawaii

Perfume: Scape, de Calvin Klein

Cor: rosa

Roupa: minissaia e mini-blusa

Vício: dançar

Defeito: perfeccionista

Qualidade: bom humor (quando não estou com sono)

Um amigo: meu irmão

Nota zero: Mamonas Assassinas

Um endereço eletrônico: da bailarina Cecília Kerche

Um oásis no verão: o sorvete Iceberg, do Rascal



- Da esquerda para a direita:
1. Um brinde aos funcionários e organizadores desta festa espetacular!
 2. Um brinde a 96!
 3. A folia tomou conta do salão
 4. Buffet: um requintado serviço
 5. Juntos mais um ano
 6. Luchin e sua Banda
 7. Aproveitando todos os momentos
 8. César e Suely Castanho, Jorge Roberto e Rosana
 9. Figura: contagem regressiva
 10. Uma deliciosa ceia em companhia dos amigos
 11. Irradiando entusiasmo
 12. A animação foi até o amanhecer

Rév

Para festejar a passagem do ano, o clube todo se transformou num imenso e descontraído palco tomado pelas cores regentes de 96 (branco, rosa, azul celeste e amarelo), harmonizando todas as esperanças emergentes nesta noite singular. A vibração e a energia das cores estavam presentes ao recepcionar associados e convidados na entrada do

Saguão Social: o grupo Alô Bahia apresentava uma performance de capoeira e dança afro, enquanto uma equipe de monitores divertia as crianças e adultos com palhaços e um gigantesco perna-de-pau. As atrações foram sob medida para todas as idades. Não faltou diversão. O disk-jockey Sílvio incendiou a Boate com os grandes sucessos do momento.

A animação da garotada foi garantida por artistas circenses, gíngamas, balão pula-pula, barracas de pesca e argolas, mini-boate, filmes, desenhos animados e pelos pagodeiros mirins do Grupo Mania de Viver. O jantar das crianças e adolescentes foi servido no Restaurante das Cúpulas em meio a muita





eilon: explosão colorida

brincadeira. Aos adultos foi oferecido um coquetel, ao som de Luchin e sua Banda, na Plataforma da Piscina. Esta tornou-se cenário de uma gruta com água do mar, confidente dos pedidos de Ano Novo.

Em contagem regressiva, o grupo de mulatas Sampa Show desceu à Plataforma para um brinde a 1996. Os fogos de artifício desenharam uma

garrafa, uma taça de champagne e uma mensagem felicitando sua chegada. Durante a ceia, servida no Salão Nobre e "embalada" pelo Grupo Dimensão 5, uma chuva de bexigas coloridas coroou a entrada de 1996. A partir deste momento, a folia tomou conta do salão e só terminou ao raiar deste ano, pleno das melhores expectativas.



Da esquerda para a direita:
12. Milhares de bolas saudaram a chegada de 96
13. Artistas Circenses: diversão para todas as idades
14. Ano Novo com a bênção de N. Sr. do Bonfim
15. No final tudo é carnaval!
16. Grupo Alô Bahia divulgando sua arte)
17. Folia mirim
Fotografias Penna Prearo

CINEMA

INFANTIL

O Máscara - Máscara Quase Perfeita

Agora em animação, Stanley e seu cachorro Milo põem a cidade de Edge em ordem na pele do super-herói. O Máscara! Sábado e Domingo, dias 03 e 04, às 14h. Censura: livre. Desenho. 45'

Manobra Radical

Direção: Rob Bowman. Com Shane McDermott, Shet Green e Brittney Powell. A vida para eles resumia-se em praias, garotas e espetaculares e faiscantes manobras em patins in line. Sábado e Domingo, dias 10 e 11, às 14h. Censura: livre. Ação. 91'

Os 3 Ninjas Contra Atacam

Rochy, Colt e Tum Tum estão de volta em mais uma missão: encontrar a caverna de ouro e ajudar seu time de baseball, os Dragões, a derrotar os Mustangs. Sábado e Domingo, dias 17 e 18, às 14h. Censura: livre. Aventura. 101'

Os Batutinhas

Os meninos do barulho se reúnem para armar confusões, isso se as meninas deixarem... Sábado e Domingo, dias 24 e 25, às 14h. Censura: livre. Aventura.

Em fevereiro a garotada terá desenhos de terça a sexta-feira, sempre às 16h. Terças: dia 06, Johnny - O Sapinho Valente; dia 13, A Princesa Encantada; dia 27, As Grandes Aventuras de Pee-Wee; Quartas: dia 07, Gasparzinho e o Conde Fatula; dia 14, O Natal de Mickey Mouse; dia 28, Power Rangers (filme); Quintas: dia 08, Taz Mania - Taz Animal; dia 15, Duck Tales - O tesouro da Lâmpada Perdida; dia 22, Tom & Jerry - Kids 500 milhas; dia 29, A Família Adams - A História de Um Circo; Sextas: dia 09, Jack e o Pé de Feijão; dia 16, O Ratinho Detetive; dia 23, A Princesa dos Cabelos Mágicos.

ADULTO

Tiros na Broadway

Direção: Woody Allen. Com Dianne Wiest (Oscar 95 de

melhor atriz coadjuvante), John Cusack, Jennifer Tilly e Chazz Palminteri. Nova York dos anos 20, época de estrelas, luzes e glamour, um diretor de teatro tenta encenar sua peça patrocinada pela Máfia. Quinta e Sexta, dias 01 e 02, às 20h30. Censura: 12 anos. Comédia. 93'

Céu Azul

Direção: Tony Richardson. Com Jessica Lange (King Kong) e Tommy Lee Jones (Batmam Forever). No auge da Guerra Fria, um cientista nuclear e sua estonteante esposa são enviados ao Alabama, vivendo uma tempestuosa situação. Sábado, dia 3, às 19h e 21h; Domingo, dia 4, às 19h. Censura: 14 anos. Drama. 101'

Rob Roy - A Saga de Uma Paixão

Direção: Michael Caton-Jones. Com Jessica Lange e Liam Neeson (A Lista de Schindler). No século 18, o corajoso Rob Roy MacGregor enfrenta a fúria de Montrose e tenta salvar seu povo do terrível inverno que se aproxima. Quinta e Sexta, dias 8 e 9, às 20h30. Censura: 12 anos. Aventura. 139'

Crash

Direção: Charles Wilkinson. Com Michael Biehn (Aliens o Resgate), Matt Craven, Leilani Sarelle e Miguel Sandoval. Será que um Cartel Internacional é indestrutível? Madeleine, uma agente federal infiltrada, e Woods, um operador financeiro, estão por descobrir. Sábado, dia 10, às 19h e 21h; Domingo, dia 11, às 19h. Censura: 14 anos. Policial. 96'

Prêt-A-Porter

Direção: Robert Altman. Com Julia Roberts, Tim Robbins, Kim

Basinger, Sophia Loren e Marcello Mastroianni. O mundo da moda sob a visão crítica do polêmico diretor de Short Cuts - Cenas da Vida. Quinta e sexta, dias 15 e 16, às 20h30. Censura: 14 anos. Comédia. 133'

O Beijo da Morte

Direção: Barbet Schroeder. Com David Caruso (Uma Mulher Para Dois), Samuel L. Jackson (Pulp Fiction) e Nicolas Cage (Atraídos Pelo Desejo). Só havia duas saídas: denunciar todos à polícia e se esconder pelo resto da vida, ou ser preso novamente... Sábado, dia 17, às 19h e 21h; Domingo, dia 18, às 19h. Censura: 14 anos. Ação. 101'

Um Novo Homem

Direção: Penny Marshall. Com Danny DeVito (Irmãos Gêmeos), Gregory Hines (O Sol da Meia Noite) e James Remar (Um Piscar de Olhos). Envolvente história de um publicitário desempregado na difícil tarefa de educar oito recrutas incompetentes. Quinta e Sexta, dias 22 e 23, às 20h30. Censura: 12 anos. Drama. 138'

No Mundo da Lua

Direção: Peter Medak. Com Ted Danson e Mary Steenburgen. Tal qual astronautas da Apollo 11, pai e filho decidem percorrer, num Pontiac Chief 1949, a mesma distância da Terra à Lua. Sábado, dia 24, às 19h e 21h; Domingo, dia 25, às 19h. Censura: 12 anos. Aventura. 106'

NOTAS

Festival de Dança

O II Festival Interno Paineiras de Dança, realizado de 05 a 08 de dezembro, foi um grande sucesso de público. Mais de 2.500 pessoas

prestigiaram as apresentações de Jazz; Ballet Clássico, Contemporâneo e Moderno; Dança Flamenca e Sapateado. A novidade deste Festival foi a participação das alunas da Ginástica Olímpica com a coreografia "Atlanta 96".

Coral

O Paineiras reuniu mais de 150 coralistas no dia 14 de dezembro. Além das vozes do Paineiras, estavam presentes os corais do clube Monte Líbano e Pinheiros. Os arranjos ficaram a cargo de Samuel Kerr, Regina Fazenda, Roberto e Paulo Anzai.

Natal

Centenas de crianças e adultos se divertiram com a presença do Papai Noel no dia 10 de dezembro. "O Reino Mágico da Fantasia" contagiou todos com diversas brincadeiras e surpresas na Plataforma Infantil. Também àqueles que zelum



diariamente pela qualidade dos serviços oferecidos pelo clube, foi realizado dia 18 de dezembro, no Salão Nobre, um saboroso almoço e vários sorteios de brindes. Participaram também desta festa, organizada pelo Depto. de Recursos Humanos, com a colaboração dos departamentos de Suprimentos, Serviços e Programações e Eventos, o presidente Jorge Roberto Pagura e sua esposa Rosana C. R. Pagura, além de vários membros da diretoria e filhos de funcionários.

Elvis Não Morreu

E se divertiu prá valer na Festa dos Anos 60 recepcionando os associados e levando-os ao Túnel do Tempo: display da Marilyn



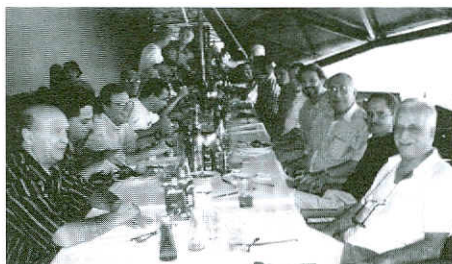


Monroe, exposição de objetos autênticos, um Ford Mustang, cliques nos telões, fotografias etc. Dividindo as honras com "Presley", apresentaram-se Os Baobás e Ricardo Côte Real com o grupo Juke Box. Quem compareceu não esquecerá o dia 24 de novembro de 95.

Feijoada a vapor

Para repor as calorias perdidas durante o ano, os frequentadores da sauna saborearam, durante a Festa de Confraternização, uma deliciosa feijoada. A festa liderada pelo Conselheiro Hébert

U. G. Ramos, realizada dia 16 de dezembro, contou com um número recorde de participantes e a presença do Presidente Jorge Pagura, que anunciou as melhorias nas instalações da Sauna, prosseguindo com o projeto Qualidade Total. Conforme frizou o Conselheiro Antônio Fernando Seabra, a Sauna deverá se tornar auto-suficiente financeiramente no transcorrer deste ano, o que possibilitará maiores investimentos em sua infra-estrutura.



estarão abertas de 06 a 09, das 08h às 12h e das 14h às 17h, na Sala

Agenda

de Ballet, para alunos novos e antigos.

Yoga

O Setor de Yoga retorna este mês às atividades, com aulas começando no dia 13, nos seus horários habituais. As inscrições deverão ser feitas nos dias 06 e 08.

Matinê de Carnaval

A garotada vai pular e se divertir prá valer, nos dias 17 e 18 de fevereiro, na tradicional Matinê de Carnaval do Paineiras. Preparem as fantasias para o concurso nas categorias: Luxo, Originalidade e Criatividade. Toda turma concorrerá a prêmios sensacionais e as inscrições estão abertas no Deptº de Programações e Eventos.

Cursos: Incrições abertas

As inscrições para os cursos dos departamentos de Relações Sociais e Cultural

Feijoada do Bloco Paineiras

Quem participou em 95 com certeza comparecerá no dia 10 de fevereiro, a partir das 12h. Criada nos moldes da Feijoada do Amaral, a Feijoada do Bloco Paineiras já é um evento tradicional no calendário do clube. A bateria escolhida para acompanhar os



foliões na Faria Lima vai animar os foliões tocando o samba enredo do clube (Esoterismo), que este ano promete ser o mais cantado na avenida. Vários artistas estarão presentes. Se você toca algum instrumento e quer fazer parte da bateria, inscreva-se pelo ramal 230.

Pholianafaria: O Carnaval de Rua

de São Paulo

No ano passado foram quase 1000 associados sambando na Faria Lima, mesmo debaixo de chuva. O desfile dos blocos será no dia 11 de fevereiro. Estão sendo esperados 25.000 foliões e 19 blocos. Tanto o Bloco do Paineiras quanto a Feijoada são liberados para a participação de seus amigos e parentes. Compre seu "Kit do Bloco Paineiras", no piso 3s, composto de:

- mortalha e acessórios para o desfile
- camiseta que dará acesso à Feijoada do Bloco Paineiras
- sacolinha porta-cigarro para o desfile

Os ensaios estão pegando fogo, venha participar e vá decorando nosso samba:

Esoterismo

É carnaval

Abro as portas ao esoterismo
Prá levar a vida em alto astral
Que legal é o mundo do misticismo

A Cigana leu a minha mão
Me revelou a linha do destino
E antes da virada do milênio
Eu quero ter você comigo
Vem meu bem e não demora (bis)

Nosso futuro tem que ser agora

É energia nos cristais
Anjos e muito mais, amor
Buscando equilíbrio ao dia a dia
Contagiando a Pholia da Faria

(refrão)

Confirmei nas cartas de Tarot

Não tem prá ninguém

É nessa que eu vou

Consultei os Búzios, deu
brincadeira

Vem prá folia o meu nome é

Paineiras

Compositores: Silvinho, Turko e Edson Liz



AGRADECIMENTO

Queremos agradecer aos nossos muitos e queridos amigos do Paineiras por toda ajuda (Oi, Bittar!), pensamentos, preocupações e correntes de orações que nos transmitiram força, fé e vontade de viver, fundamentais para que o meu transplante renal tivesse êxito.

É muito bom pertencer ao grupo do Paineiras!

É muito bom ter amigos!

Que Deus abençoe a todos.

Marilisa Camargo de Almeida Souza/Aleiso Gonçalves de Souza



SUA CASA COM UMA LIMPEZA REAL

Tapetes, sofás, pisos ou manutenção periódica.
Orçamento sem compromisso.

Telefones 534-0727 / 534-0737

Código 4.000.757

Franqueado Autorizado

VENDO TÍTULO FAMILIAR

Preço abaixo da promoção do clube

URGENTE

(mudança de cidade)

Dr. WALTER

Fones 725-2070 / 725-2133

VENDO TÍTULO FAMILIAR

Preço abaixo da promoção do clube

Tratar com:

Olívio 257-2166

Ayrton 288-3933 / 885-9220

Maternal
Jardim

Pré-Alfabetizante

Natação Infantil desde bebês

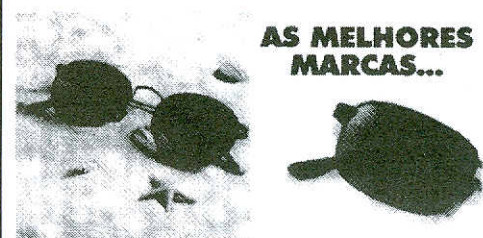
Piscina aquecida

Fones 842-7872

842-5899

Perto do Clube Paineiras

Quintal



AS MELHORES
MARCAS...

OS MELHORES
SERVIÇOS...

SEUS
ÓCULOS
AQUI

OS MELHORES DESCONTOS...

10%

PARA ASSOCIADOS
DO PAINEIRAS

A MELHOR ÓTICA.

Regarder
ÓTICA

Av. Giovanni Gronchi, 5146

☎ 844-8056

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Foot Care

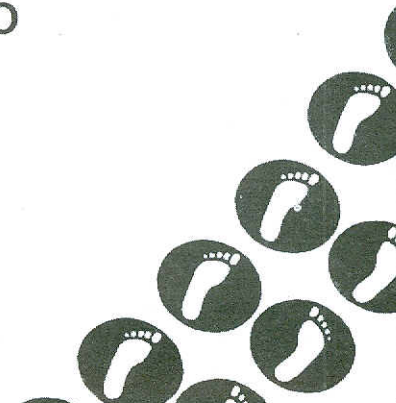
ORTOPEDIA E PEDICURO

NÃO ESCONDA SEUS PÉS NO VERÃO

Agora no Morumbi Shopping um novo
conceito em tratamento para os pés.

Foot Care Ortopedia e Pedicuro

MORUMBI SHOPPING
Lj. 80 - PISO SUPERIOR
Tel: 531-3073/5561-4074





Como o verão muda a sua vida ?

1. Lara: saio do "casulo", viajo e frequento mais o clube.
2. Rodrigo: tomo mais sorvete.
3. Liris: passo os finais de semana no clube e saio mais à noite.
4. Luciano: uso mais a piscina do clube.
5. Mário (em cima), César, Bruna,

Patrícia, Karen e Renata: tomamos mais sorvete e não temos que ir à escola!
6. Irinéia: tomo mais sol.
7. Gustavo (à esquerda) e Andrei: o espírito de esportista flui com maior facilidade.
8. Márcio: tomo mais sorvete e

refrigerante.
9. Ivo: tomo mais cerveja e uso roupas descontraídas.
10. Milena (à esquerda) e Patrícia: frequentamos mais as piscinas e haja água mineral.
11. Marcos: me apaixono mais fácil...

12. Renato: tenho mais disposição para praticar esportes.
13. Adriana: me sinto mais alegre no verão e venho mais ao clube.
14. Henrique: hum ?
15. Leandro: fico com mais energia para jogar.



tempo de ficar em forma

A chegada do verão pede um corpo preparado para aproveitar ao máximo os prazeres da temporada. Muita água, pouca roupa, sol, bronzado, frutas, sucos, filtro solar e exercícios podem ser o início da sua nova forma.

Entrando em forma

Para começar um condicionamento físico com total segurança é importante fazer um exame médico e, para os maiores de 35 anos, um teste ergométrico. A partir dos resultados, determinam-se os parâmetros ideais para o trabalho.

Deve-se procurar baixar o peso antes de praticar exercícios de alto impacto, como as corridas, afinal ainda que o organismo resista ao esforço cardíaco, o mesmo pode não acontecer com as articulações e estrutura óssea, que podem ser vítimas de contusões ou inflamações.

A caminhada é o exercício mais recomendado para a maioria das pessoas, devendo ser praticada diariamente ou no mínimo 3 vezes por semana, começando com 30 minutos e

subindo gradativamente para 60.

As esteiras de última geração, como as do Paineiras, possibilitam caminhadas com esforços idênticos às situações reais, variando inclinações e velocidades. O monitoramento dos sensores controla com precisão o nível de esforço cardiovascular. Não se pode ficar ofegante ao se exercitar, pois você estará entrando em débito de oxigênio (fadiga).

Dietas da moda

Não se deve dar crédito às chamadas dietas da moda. O corpo necessita de 50 a 60% de carboidratos, 20 a 25% de gordura e de 15 a 20% de proteínas. O consumo de alimentos deve ser coerente com seu gasto calórico. Se você vai praticar uma atividade física, lembre-se de observar 90 minutos para a digestão. É melhor consumir alimentos de fácil assimilação (massas, frutas, leite, yogurt etc), é desaconselhável

exercitar-se em jejum.

Esportes Coletivos

Todo esporte coletivo traz mais riscos de acidentes físicos para as pessoas que estão sem condicionamento. Por exemplo, no futebol, você é estimulado pelos companheiros a se superar, e ao tentar um gol ou dividir uma jogada, você vai tentar atingir um esforço máximo para o qual sua musculatura não está preparada, arriscando-se à uma contusão. O trabalho individual é seguro e preciso para quem está parado há muito tempo. Para ajudar você a encarar esta temporada com disposição, os professores do Fitness Center poderão fazer um programa exclusivo de condicionamento físico, pois cada pessoa necessita de um tratamento específico.

Colaborou nesta matéria o preparador físico Mário Sérgio de Almeida C. Mello

