



FOLHA DO PAINEIRAS

Publicação Mensal do Clube Paineiras do Morumbi – Fevereiro de 1999



Neurolingüística e Feng Shui
Novas e velhas técnicas para enfrentar as crises
(páginas 8 e 9)

Zip-Zop Teen Encare de frente as detestáveis espinhas (página 15)



Clube Paineiras do Morumby

Av. Dr. Alberto Penteado 605
Morumbi – São Paulo – SP
05678-000 – tel.: 842-2777
http://www.clubepaineiras.com.br
e-mail: clubpain@sanet.com.br

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Renato Tufi Salim
Vice-Presidente: Álvaro Luiz Bruzadin Furtado
Secretário: José Carlos Bichara

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente: Gilberto Henrique Fleury Guimarães
1º Vice-Presidente: Luiz Cesar Pardini
2º Vice-Presidente: Nelson Berlanga Henriques
Secretário: Ciro Tadeu Alcântara
Tesoureiro: Silno Ferreira

CONSELHO FISCAL

Presidente: Hélio de Lima Carvalho
Secretário: José Ronaldo Mendes de Almeida
Membros Efetivos: José Ronnel Piccin
Pedro José Dias Lima
Renato Eduardo S. Ciamponi
Membros Suplentes: Carlo Vergara Caffarelli
Liomar Albuquerque Schil
Walter Barone

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Membros Efetivos: Odmir Antônio Martins
Sérgio Piero Barone
Alberto Calil Jorge
Gil Pereira R. dos Santos
Membros Suplentes: Mario Luís Zupo
Regina Fernandes Arruda

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente: Álvaro Luiz Bruzadin Furtado
Membros Efetivos: Alberto Pereira
Flávio Simões
Antonio Misorelli
Valter Lucato
Membro Suplente: João H. Andrade Grillo



Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumby

Diretora responsável: Sonia Bittar Pires

Marketing e Comunicação: Cinthia Rosenberg

Jornalista e editor responsável: Hayrton Rodrigues do Prado Filho (MTb 12 113)

Fotografia: Wanderlei Ferreira

Diagramação e Arte: ArtSim

Fotolitos: ArtSim

Impressão: Takano Editora Gráfica

Tiragem: 6 000 exemplares



que o brilho da festa fosse completo.

Os sócios do Clube Paineiras do Morumby participaram esse ano da melhor Festa de Reveillon da história de nosso Clube. Nessa grande noite, estavam presentes aproximadamente 1 024 pessoas: 602 sócios adultos pagantes, 248 não sócios adultos pagantes, 49 jovens sócios pagantes, 23 jovens não sócios pagantes, 72 crianças sócias pagantes, 19 crianças não sócias pagantes, 3 crianças não menores de 4 anos e 8 babás. Convidamos graciosamente 13 pessoas para participarem conosco da festa, entre elas parceiros e patrocinadores.

Os primeiros convidados chegaram à festa às 21 horas. Recebidos no Saguão Social, foram todos encaminhados para a plataforma das piscinas, onde, enquanto aguardavam a queima de fogos, foi servido um coquetel ao som de jazz e música popular brasileira.

Após a zero hora, os jovens permaneceram no mesmo local, embalados por uma banda de

Muitos dos senhores estiveram conosco em 31.12.98 durante a passagem para o ano de 1999. Sua presença foi fundamental para

Caro Associado

rock. As crianças foram servidas no Restaurante das Cúpulas e as famílias dirigiram-se ao Salão Nobre, onde uma farta ceia as aguardava. O baile, comandado pela Banda Saygon, manteve-se animadíssimo até aproximadamente as 4 horas da manhã.

No encerramento da festa, todos os presentes voltaram a se encontrar na Plataforma das Piscinas para saborear o café da manhã/Brunch. O último paineirense deixou o Clube já às 6 horas, ao raiar do 1º dia do novo ano.

Apesar de toda a dedicação e carinho demonstrados por todos os organizadores dessa grande festa, o sucesso só aconteceu conseqüente à presença dos senhores. Uma "festa" seria somente um evento não fosse a participação de todos os presentes. É, tão-somente, a partir desse envolvimento e da felicidade de todos que se cria a "magia da festa".

Caro associado, graças à sua fantástica participação, ao retornarmos nossas atividades em 02.01.99 iniciamos o planejamento para a festa do Reveillon do ano 2000.

Todos nós da nova Diretoria estamos certos de contar com seu apoio.

Ajudem-nos a fazer um Paineiras mais feliz.

Gilberto H. Fleury Guimarães
Presidente

Prezados Associados

pelo Plenário.

Importante destacar a preocupação da Diretoria executiva e deste Conselho com as notórias dificuldades previstas para a vida econômica do país em 1999, o que resultou na manutenção dos mesmos valores cobrados do corpo associativo em 1998 e definição de máxima austeridade nos gastos, que sempre deverão ser compatíveis com a receita efetivamente arrecadada.

Vale frisar que quaisquer aumentos de taxas, que porventura se fizerem absolutamente necessários, terão de ser, previamente, aprovados pelo Plenário deste Colegiado, já que não existe mais o mecanismo automático de correção das mensalidades, o FEC.

Ressalto o clima de tranquilidade e o elevado nível das discussões havidas, relevando o afastamento de questões políticas e revelando a firme disposição dos órgãos diretivos do Clube de trabalho conjunto em benefício da comunidade paineirense.

Finalizando, uma nota triste. O Paineiras perdeu um de seus mais ilustres sócios, o Dr. Deusdedit Goulart de Faria, renomado advogado trabalhista, que sócio do Clube desde 1961, honrou este Conselho com sua presença desde 1966, tendo ocupado os cargos de Secretário e Presidente respectivamente de junho/67 a março/69 e de março/69 a março/71.

Álvaro Luiz B. Furtado
Presidente em Exercício do Conselho Deliberativo



Atletas não Sócios, a serem admitidos em 1999 e bem assim o Plano de Obras e Orçamento para o mesmo exercício.

Em relação ao primeiro tema, foram acolhidas pela Diretoria Executiva emendas dos Conselheiros João Henrique Andrade Grillo e Adolfo do Carmo, tendo o Plenário aprovado a proposta original com as emendas encampadas, após ter rejeitado proposta de alteração supressiva do Conselheiro Sérgio Vieira Santos.

No que toca ao Plano de Obras e Orçamento para 1999, foram referendadas pelo conselho as propostas da Diretoria Executiva com pequenas alterações, em face do acolhimento, por ela, de emendas dos conselheiros Waldyr Arid, Piergiorgio Helzel e Sérgio Tufano, respectivamente, dizendo respeito à destinação de verba para implantação de sistema de votação eletrônica para eleição dos Membros deste órgão e aumento da verba orçada para torneio de Squash, que acontecerá em maio/99.

Emendas dos Conselheiros Nelson Barth/Carlos Alberto Chalita, José Rubens de Godoy, Maria Zoé Cordaro e Clayton Branco, por implicarem em alterações substanciais nas propostas originais da Diretoria Executiva, foram rejeitadas

O Conselho Fiscal informa

Desvio de Recursos – O sócio Ademar Ferreira (3942) solicitou, por carta, informações sobre a apuração de responsabilidades pelo desfalque sofrido pelo Clube em 1995, assim como sobre as providências tomadas para a recuperação do valor desviado. Segundo relatório da “Comissão de Investigação Interna” designada pela Diretoria Executiva à época dos fatos, o então Diretor Tesoureiro, mediante a emissão de cheques sem a necessária assinatura conjunta do presidente, ou significando-a, entre janeiro e setembro de 1995, apropriou-se de recursos do Clube no montante de R\$ 168 623,25, correspondentes ao valor presente de R\$ 325 655,53, obtido pela aplicação dos índices da caderneta da poupança. A atual Diretoria Executiva registrou em sua proposta orçamentária para 1999 que denúncia apresentada em 03.12.96 contra o acusado (arts. 171 e 71 do CP), foi acolhida pelo MM. Juízo da 1ª Vara Criminal, mas o processo está parado, enquanto não for localizado o réu. Quanto à eventual responsabilização do banco, por acatamento de cheques irregulares, o Conselho Deliberativo, em sua reunião de 13.05.96, aprovou o relatório de sua “Comissão Temporária”, determinando que “a Diretoria Executiva, através de Diretor Jurídico, deverá analisar a responsabilidade do banco no caso, e se chegar à conclusão de que ela existiu, procurar o ressarcimento do Clube administrativamente, e, não recebendo, acionar judicialmente.” Até o momento, não ocorreu ressarcimento de qualquer natureza.

Atendimento aos sócios – É franqueada a meia hora inicial, das Reuniões Ordinárias, aos sócios que desejarem solicitar pessoalmente ao Conselho Fiscal informações sobre assuntos econômicos-financeiros do clube. A próxima reunião será no dia 22 de fevereiro, às 20h.

Hélio de Lima Carvalho
Presidente do Conselho Fiscal

Prestando contas ...

Em reunião realizada em 30.11.98, o Conselho Deliberativo aprovou o Plano Diretor do Clube Paineiras do Morumby, que visualiza e orienta a construção do Paineiras de 2010. O trabalho, desenvolvido por Comissão Temporária durante 4 anos e 10 meses, apoiou-se em bases conceituais atualizadas.

Buscando apoio profissional, ouvindo depoimentos, promovendo pesquisa entre associados, realizando um *workshop* em que Diretoria, Conselho Deliberativo e Associados discutiram o Clube rica e proficuamente, a Comissão, com coerência e consistência, organizou e consolidou idéias que, agora aprovadas, deverão fundamentar a elaboração de planos de ação.

Levando em consideração a peculiaridade e a urgência de algumas situações, os problemas externos que nos afetam, as dificuldades internas a solucionar e o tempo necessário à execução de certas metas, esta Diretoria apresentou, já na elaboração do orçamento de 1999, algumas propostas contidas no Plano Diretor, propostas essas já aprovadas pelo Conselho Deliberativo em Reunião Ordinária realizada em 14.12.98.

Assim, o orçamento de 1999 já contempla, entre outros, os seguintes itens:

- Estacionamento – Início do projeto executivo do novo estacionamento para cerca de 700 veículos. Reforma do estacionamento II, visando sua remodelação paisagística, aumento do número de vagas e instalação de lava-rápido em área apropriada.

- Campo de Futebol e Pista de Atletismo – O Plano Diretor propõe construção de um campo oficial (em sua menor dimensão) com pista de atletismo em seu contorno. Nós, integrantes da atual Diretoria Executiva, julgamos imprescindível privilegiarmos as faixas etárias mais jovens, masculina e feminina, que hoje, no caso do futebol, vêem-se privadas, de melhor aproveitamento, por força da falta de horários livres disponíveis. Para suprir essa carência, vamos construir o campo.

A pista de atletismo, além de contemplar ambos os sexos e todas as faixas etárias, permitirá que criemos uma clínica permanente de atletismo, proporcionando assim chances maiores de realizarmos antigo sonho, não só do Clube Paineiras do Morumby, como também de toda a comu-

nidade esportiva, de formarmos novos (jovens) atletas, que, muito em breve, poderão elevar o nome de nosso país com conquistas e realizações.

Além a pista de atletismo, estaremos entregando, já em março de 1999, uma pista de *cross country* de aproximadamente 1 000 metros, que passará por várias áreas do Paineiras, com estações de ginástica ao longo do percurso. Com isso, a Diretoria estará realizando o manifesto desejo dos associados, que anseiam por um espaço adequado a caminhadas ou corridas no interior do clube.

Para que isso seja possível, tivemos que cortar alguns pinheiros e eucaliptos e transplantar algumas árvores nativas da região, como embaúba, tipuana e cesau-pinas, já remanejadas para outras áreas.

Para cada eucalipto e pinheiro retirado, estaremos plantando duas novas árvores nobres, que permitam melhor desenvolvimento do ecossistema, já que os *pinnus elliots* dificultam o desenvolvimento de outras espécies no seu meio, impedem o aparecimento de qualquer vegetação e não atraem pássaros.

Sob a orientação de botânicos e paisagistas, retiraremos espécies apropriadas no viveiro de mudas da Prefeitura. Estamos em contato com o Ibama e com a Eletropaulo, pleiteando a aquisição de mudas da Mata Atlântica, mantidas por essa empresa em seu viveiro de plantas da Serra do Mar.

Caro associado, como os senhores podem perceber estamos somente atendendo seu anseio demonstrado na pesquisa realizada pela Comissão Temporária para o Plano Diretor do Clube Paineiras do Morumby. Acreditamos não haver, na vida, situação em que você possa ser melhor que seu par.

A parceria é o espírito do sucesso. Valorizaremos sempre a parceria Diretoria + associado do Clube Paineiras do Morumby.

Senhor associado, é esse o modelo de atuação da atual Diretoria Executiva. É essa a satisfação que estaremos sempre prontos a dar aos senhores.

A “Folha do Paineiras” não é mais um jornal, agora tem cara e conteúdo de revista. Estamos aumentando o seu conteúdo, abrindo novos espaços para matérias e anunciantes. Contamos com a sua ajuda para sugestões de assuntos que vocês gostariam de ler e também de um novo nome para a nossa revista. Contatos pelo telefone: 842-2777 (ramal 254), Setor de Marketing e Comunicação.

✓ **Torneio de Confraternização de Bocha** – Nos dias 13 e 19 de dezembro, aconteceu esse evento, sendo que Joel Garbi e Claudio Miceli ficaram em primeiro lugar, respectivamente em cada data.

✓ **Biribol** – Prepare-se para os dias 20, 21, 27 e 28 de fevereiro para o Torneio Relâmpago de Biribol, para associados (as) acima de 14 anos. As inscrições podem ser feitas antecipadamente na Central de Atendimento ou no dia de início dos jogos até as 10h15, na Piscina de Biribol.

✓ **Hidroginástica** – Aulas permanentes na Piscina Olímpica, de Terça a Sexta em dois horários: às 11h15 e 12h. Para participar, é necessário adquirir um colete flutuador.

✓ **Peteca** – Dias 6 e 7 de fevereiro, vai acontecer o Torneio Relâmpago de Peteca, para associados com mais de 12 anos (masculino e feminino). É só chegar e participar. Início às 10h nas quadras de Peteca.

✓ **Sinuca feminina** – Três atletas paineirenses se destacaram no Campeonato Paulista de Sinuca Feminina de 1998: Luzia Cocco Liberatori em 4º lugar, Claudia M. Sandoli Alves (6º) e Antoninha Linares (8º).

✓ **Tênis** – A tenista Rosangela Giaretta Fritelli sagrou-se vice-campeã de duplas, na categoria Damas 40 anos, no Torneio Internacional de San Isidro, realizado de 7 a 14 de novembro de 1998, na Argentina.

✓ **Curso de Mergulho** – Curso básico com certificado internacional. Temporada de 1 a 5 e 22 a 26 de fevereiro, das 19h30 às 22h30. Na Sala de Cursos III e parte prática na Piscina Social.

✓ **Torneio Interno de Peteca** – As inscrições já estão abertas na Central de Atendimento para associado (as) com mais de 12 anos. Início dos jogos no dia 6 de março, e as rodadas serão aos sábados a partir das 10h, nas quadras de Peteca.

✓ **Destaque em Tênis** – A atleta paineirense Marcelle Amanda Hirt se destacou no II Rio de Janeiro Open de Tênis Feminino, realizado no late Clube Jardim Guanabara, no Rio de Janeiro, no período de 27 de novembro a 5 de dezembro de 1998.

Campeões paineirenses da São Silvestre em 1998



Enquanto Mari-
lia Giaretta Fritelli
foi o destaque pai-
neirense feminino
na São Silvestre des-
se ano, com o tempo
de 1h:12':53", fican-
do na 119 colocação,
Álvaro Teno repre-
sentou muito bem o
Clube Paineiras, fi-
cando na 854 coloc-
ção, com o tempo de
1h:00':38".

Voleibol Veteranas

Entre os dias 19 de novembro e 1 de dezembro, foi realizado o Quadrangular de Voleibol Veteranas de fim de ano. A classificação final foi seguinte: Categoria C – CPM-W (1º), AABB (2º), Aquático (3º) e CPM-E (4º); Categoria E – CPM-W (1º), CAI-I (2º), CPM-E (3º) e CAI-II (4º).

Parabéns a todas as participantes.

Todas as quartas e sextas, das 19h às 21h, na Sala de Artes Marciais (anexa ao *Fitness Center*, serão realizadas aulas *Jiu-Jitsu*, com o professor Anderson.

Inscrições diretamente no local.

Aulas de Jiu-Jitsu

ATENÇÃO JOGADORES DE BOCHA

Em fevereiro estarão abertas as inscrições para:

➤ **Torneio Relâmpago** – Nos dias 20, 21, 27 e 28 de março, com equipes sorteadas. Para sócios com idade acima de 14 anos (masculino e feminino).

➤ **Campeonato Interno** – Com início programado para 10 de abril, para as equipes formadas. Para sócios acima de 14 anos, nas categorias masculino, feminina e mista.

As inscrições podem ser feitas na Central de Atendimento.

As inscrições já estão abertas para as Olimpíadas Internas



Os associados de 6 a 16 anos devem ficar atentos: as inscrições para as Olimpíadas internas já estão abertas, respeitando as seguintes datas:

- 16ª Olimpíada dos Jovens – Para associados de 11 a 16 anos (masc/fem). Sorteio das equipes dia 13 de março às 11h na Boate do Paineiras. Jogos serão realizados nos finais de semana, dias 20, 21, 27 e 28 de março e 10, 11, 17 e 18 de abril. As modalidades serão divididas por faixa etária e sexo, de acordo com o número de inscrições.

- 13ª Olimpíada Infantil – Para associados de 6 a 10 anos (mas/fem). Sorteio das equipes dia 8 de maio às 11h na Boate do Paineiras. Jogos nos finais de semana, dias 15, 16, 22, 23, 29 e 30 de maio. As modalidades serão divididas por faixa etária, de acordo com número de inscrições.

Mais informações e inscrições na Central de Atendimento.

Vice-campeão em Futebol Soçaite

Durante os meses de novembro e dezembro, foi disputado o III Grand Prix Júnior de Futebol Soçaite no estádio Prof. Milton Mattani, uma das competições mais importantes e tradicionais da categoria e que contou com a participação das equipes mais fortes do esporte.

Com oito jogos, quatro vitórias e quatro derrotas, a equipe do Paineiras ficou com o vice-campeonato, perdendo a final para a Academia Rosemar.

O comando ficou com o técnico Fabio Fumaça, que dirigiu a equipe formada pelo professor Marcos Mirabelli: Grilo, Márcio, Marcelo, Lobo, Lanna, Satoru, Dante, Toninho, Jean, Vicente, Fábio, Pedro, Funai, Luís, Vina, Giu, Thiago, Filipe, Cabelo e Alex.



Campeonato Interno de Futebol Soçaite

Com início dos jogos programados para 20 de março, as inscrições já estarão abertas a partir de 3 de fevereiro, na Central de Atendimento para associados com no mínimo 30 anos completos.

Condicionamento físico: bom para o corpo e para a mente

Consistindo em submeter um músculo ou grupo muscular a uma atividade intensa, o condicionamento físico oferece como resultado o desenvolvimento e aperfeiçoamento da musculatura esquelética, tanto nos seus aspectos morfológicos (tornear e esculpir



um belo corpo feminino ou masculino), como nos aspectos funcionais (fisioterapia, reabilitação, força, resistência, etc.).

O Paineiras oferece aos associados uma excelente instalação com os seguintes equipamentos: 12 bicicletas, 8 esteiras, 10 aparelhos Cibex, além de acompanhamento personalizado por monitores e professores. Após a apresentação do teste ergométrico, para maiores de 35 anos, e atestado médico, o associado fará uma avaliação para ser feita uma ficha individualizada de acordo com o seu objetivo.



Recomendações Importantes

- Não se precipite em seu programa, comece pelo mais fácil com pequena duração e aumente gradativamente. Sempre faça aquecimento antes de cada sessão.
- Não queira competir com os amigos: você pode não estar no mesmo nível de forma física e isso pode causar-lhe danos desnecessários.
- Não faça exercícios após as refeições: espere pelo menos duas horas para digestão dos alimentos.
- Não exagere no começo: exercite-se moderadamente e pare antes de se sentir exausto.
- Não faça exercícios se você tem problemas de saúde: consulte seu médico antes de iniciar.
- Não tente obter um bom formato do corpo da noite para o dia. Isto leva tempo.
- Não se desidrate: sede é instintiva, ou seja, o cérebro avisa quando o corpo precisa ser reidratado. Água não engorda.
- Não fique parado: o sedentarismo é muito mais perigoso do que qualquer prática desportiva.

Ranking/Desafios do Tênis

Após realização do cadastramento dos tenistas, o ranking interno foi reformulado: Categoria Feminina – Rosângela Giaretta Fritelli (1º), Olenca Aparecida Pulga Hirt (2º) e Sílvia de Lourdes Ferreira (3º); Categoria Masculina – Guilherme Marinho Lutz (º), Roberto Hirt (2º) e Sílvia Rodrigues Junior (3º). Durante o mês de fevereiro, as inscrições estarão abertas para os desafios do tênis, com jogos programados para março. Inscreva-se na Central de Atendimento de Terça a Sexta das 8h30 às 19h e aos sábados e domingos das 8h30 às 13h. Todos devem ficar atentos às novas regras do desafio, em que a participação em torneios internos, intercâmbios ou jogos amistosos contarão bônus para subir nas posições no ranking.

Espaço KIDS

**VOU RESPONDER
ALGUMAS
PERGUNTAS QUE
VOCÊ SEMPRE QUIS
SABER:**



Onde meu cão pega tanta pulga?

Se o seu cão tiver pulgas, ele deve estar sendo infestado durante os passeios na rua. Se a quantidade for muito grande, deve haver algum foco de pulgas na casa. O animal deve ser tratado com produtos antipulgas de duração prolongada e o ambiente deve ser dedetizado. As pulgas adoram carpetes, frestas de tacos e pilhas de jornais velhos para colocarem os seus ovos.

Pulgas de cachorro picam as pessoas?

A pulga dos cães é diferente daquela que ataca os humanos. Como a temperatura do cachorro é maior que a nossa (37 a 38°C), a pulga prefere o sangue mais "quentinho". Porém, quando o cão e o ambiente estão altamente infestados, a pulga de cachorro ataca o homem também. O cão e o ambiente devem ser tratados. Cães com altas infestações de pulgas podem adquirir vermes e se tornarem anêmicos.



Marcela e a maltesa Tifani

Por que a boca dele cheira mal?

Na maioria dos casos, a causa é o tártaro que se acumula nos dentes dos cães, principalmente, naqueles de mais idade. Problemas digestivos podem causar hálito ruim. No caso de tártaro, este deve ser removido pelo veterinário, de tempos em tempos. Quando não removido,



Thomás, Tamara e o maltês Petter

**CUIDE BEM DE
MIM... ADORO
VOCÊ!**



Isabela e seu cocker spaniell Heroldy

além do mau hálito, o animal corre o risco de perda precoce dos dentes.

Por que o meu cachorro solta tanto pêlo?

Se não houver falhas na pelagem, ele pode estar passando por uma troca de pêlo que ocorre nas mudanças de estações, duas vezes por ano. Caso haja falhas, o veterinário deve ser consultado. Escovar os cães todos os dias ajudará a troca da pelagem e irá conferir ao animal um pêlo mais saudável e brilhante.

Por que os cães se assustam tanto com trovões?

Os cães possuem uma grande capacidade auditiva, e o ruído de um trovão, tiro ou rojão, será ouvido por eles com uma intensidade quatro vezes maior do que nós, humanos. Isto fará com que o animal fique muito perturbado. Os cães ouvem o barulho dos trovões a distância, antes mesmo da tempestade que está longe chegar.

Posso dar ossos de galinha para ele comer?

Nem pensar. Lascas de ossos de galinha podem causar sérias perfurações intestinais. Se quiser, escolha joelho ou canela de boi bem cozidos. Ou então, ossos de couro à venda em *pet shops*.

Por que o cão roe paredes ou come terra?

Pode estar relacionado a deficiências de cálcio e ferro. É comum em filhotes não vermifugados ou que não recebem a quantidade de cálcio suficiente na dieta.



Tássia, Luiza e a dobermann Tainá



Gabriela e seu cocker spaniell Willy

As novas e velhas técnicas para enfrentar as crises

Dificuldades financeiras, relacionamentos estremecidos, aumento indiscriminado da violência nos grandes centros urbanos, desemprego, crise social... Enfim, a sociedade moderna vive momentos penosos e tristes e, para superá-los, todos buscam soluções. E todo remédio vale, desde técnicas da moda, como a PNL-Programação Neurolingüística, e velhas crenças, como a Feng Shui.

A PNL foi criada nos Estados Unidos na década de 70 por Richard Bandler, um matemático e perito em computadores, e por John Grinder, um lingüista especializado em Gramática Transformacional. Para o presidente da SBPNL-Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística, Gilberto Craidy Cury, "é como funcionamos dentro da nossa cabeça, como fazemos para ficarmos alegres, tristes, para não nos decepcionarmos".

"É como fazemos para gostarmos de nós mesmos ou não. Enfim, como é que o ser humano funciona. A neurolingüística ensina o ser humano a usar os recursos que ele tem em seu próprio benefício, para ser mais feliz, mais resolvido. Para ser um ponto de influência positiva no sistema no qual ele opera, que é a família, o trabalho e os amigos".

VENCENDO AS DIFICULDADES

O ser humano usa a linguagem como forma de representar e organizar sua experiência, sua visão do mundo. Ela poderia ser comparada a um imenso arquivo onde cada palavra, cada som, sensação, sentimento, representa uma categoria, uma pasta do arquivo. Surge, então, a noção de modelo de mundo, como o indivíduo representa suas escolhas e alternativas. Alguns com um modelo de mundo empobrecido terão escolhas limitadas, não contarão com alternativas de ação – por não ser capazes de vê-las.

E o modelo de mundo de uma pessoa é expresso através de sua linguagem, entendida não só em relação ao que ele diz às pessoas e a si mesmo mas também à forma como ele representa cada situação, emoção, etc. Tome como exemplo

um pneu furado. Alguns indivíduos arquivarão esta experiência na pasta dos aborrecimentos, outros na pasta das fatalidades (aquelas onde se fica sem saída), outros arquivarão na pasta dos pequenos contratempos.

Em função do tipo de categorização feito, cada indivíduo reagirá de uma maneira à situação, sendo que alguns terão maiores possibilidades de resolvê-la enquanto outros vão se sentir impotentes. Pense numa habilidade qualquer, como dirigir carros, por exemplo. Para ser programado nesta habilidade, um dia precisou-se passar por um certo treinamento, durante o qual se aprende comportamentos passo a passo: primeiro pisar na embreagem, depois engatar a marcha, e assim por diante. Depois de um certo tempo, passa-se a apresentar o comportamento de dirigir automóveis automaticamente, sem precisar "pensar" antes de cada ato. Atualmente, a PNL vem sendo aplicada com sucesso em várias áreas: na saúde, na educação, nos esportes, para vencer barreiras e crises, etc. Constitui-se numa nova abordagem de crescimento pessoal, com muitas técnicas e ferramentas capazes de produzir resultados positivos no menor tempo possível.

Mostra, dentre outras coisas, que pessoas bem-sucedidas não são aquelas que não têm problemas, mas sim aquelas que possuem muitas ferramentas e recursos para resolver seus problemas. Possibilita, à medida em que ensina a pensar criativamente nas situações, analisá-las sob vários ângulos e buscar vários caminhos para levar a resultados que se deseja obter.

Feng Shui promete equilibrar as energias vitais dos ambientes

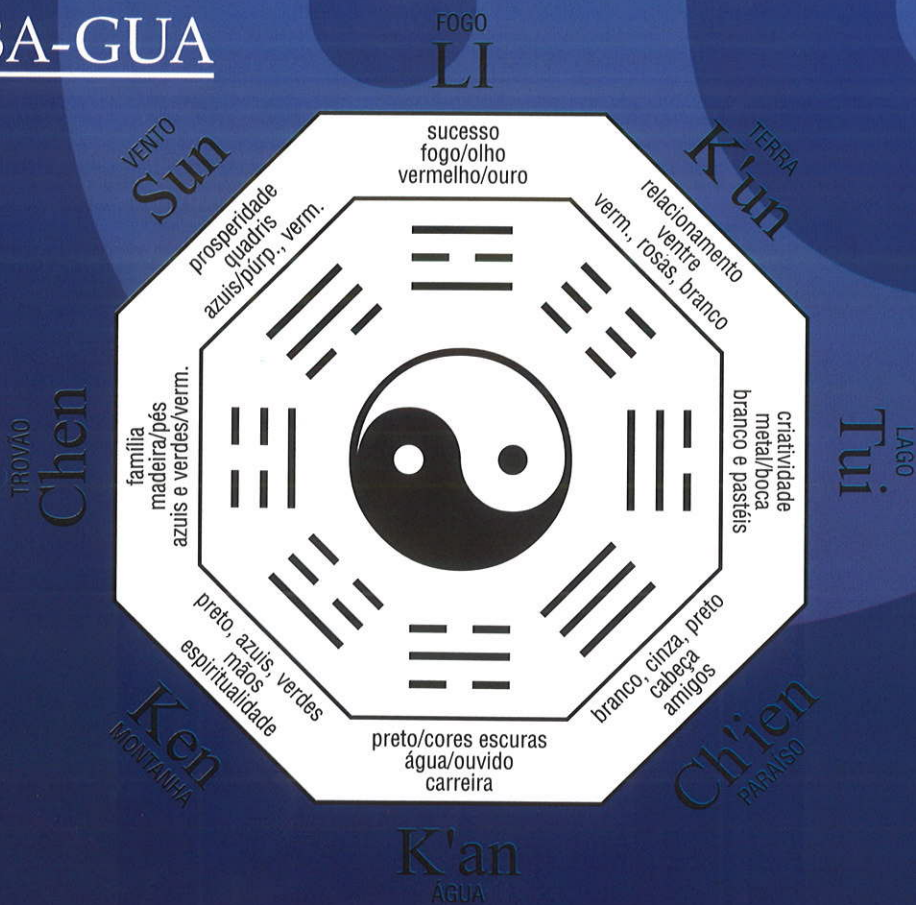
Nos Estados Unidos, grandes corporações estão decorando seus escritórios de acordo com a técnica oriental do Feng Shui (pronuncia-se fong suê), que aposta no equilíbrio entre as energias vitais dos ambientes e promete harmonizar a vida das pessoas somente com uma adequada distribuição dos móveis e de outros objetos.

Segundo o arquiteto Marco Antonio Sbrano, a técnica do Feng Shui é um ramo da filosofia taoísta e pode ser traduzida como uma forma de harmonizar as energias vitais do ambiente com pequenos truques de decoração, mudanças que devem trazer paz, prosperidade e abundância, o que inclui progressos espirituais e materiais.

Para usar de maneira correta e prática o Feng Shui, deve-se usar o diagrama de energias chamado de Ba-Gua, que significa água e vento, os condutores de energia e elementos primitivos para a vida. "Parte-se do princípio", diz o arquiteto, "de que existe um fluxo de energia vital que deve circular de maneira equilibrada. Caso contrário, o ambiente ficará carregado de péssimos fluidos e essa falta de equilíbrio causaria transtornos pessoais ou problemas de saúde dentro do lar ou dos ambientes onde passamos a maior parte do tempo".

No diagrama de energias, destaca o arquiteto, tudo pode se adequar ao espaço interno, podendo-se achar dentro da casa, do escritório, do quarto, sala, os espaços relacionados às diferentes áreas da vida, como carreira, família, sucesso, criatividade, amigos, e assim por diante. "O banheiro é um local importante, pois é o mais difícil de ser equilibrado, enquanto a cozinha é a área de maior energia positiva. Esses espaços devem ser colocados no lugar certo desde o projeto e, se a casa já está pronta e suas energias não fluem bem, o jeito é neutralizar os efeitos maléficos com barreiras artificiais."

BA-GUA



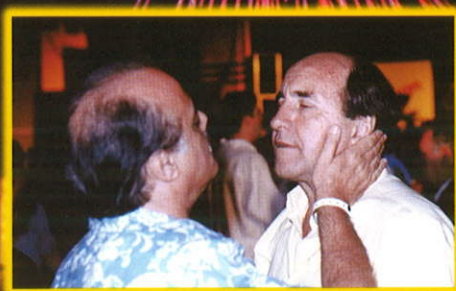
Dicas baseadas no Feng Shui

- ❶ O jardim protege a casa de más correntes de energia e deve ter caminhos sinuosos para que o ch'i (energia) entre de forma suave;
- ❷ Os móveis dispostos em U na sala recebem as visitas com mais aconchego, fazendo com adentrem no ambiente com fluidos mais positivos;
- ❸ As mesas de trabalho devem ser colocadas de frente para a porta, pois quem trabalha pode ver quem chega e não perde a concentração;
- ❹ Em quinas muito pronunciadas, vasos com plantas ou pequenas bolas de cristal podem suavizar a energia negativa criada pelo ângulo;
- ❺ Ralos de piso, de cozinha e vasos sanitários devem estar constantemente fechados, pois de outra forma drenam a energia da residência;
- ❻ Prismas de vidro nas janelas são perfeitos para atrair energia positiva externa para dentro do ambiente;
- ❼ A casa deve estar protegida na parte de trás por uma encosta, pois dessa maneira a energia vai circular em volta da casa. Caso não seja possível, árvores produzem o mesmo efeito.

O brilho e a magia da festa foram completos !!!



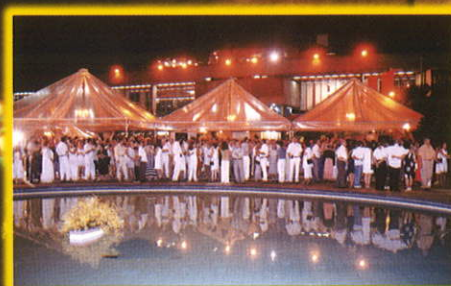
Gilberto H. Fleury Guimarães, Ana Maria R. A. Guimarães, Roberto Rodrigues e Maria Lúcia A. Rodrigues



Renato Tufi Salim e Luiz Cesar Pardini



Sergio Vignoli, Gilberto H. Fleury Guimarães, Dulmar Vicente Lavourea e Miguel Gardi Filho



Com a presença de mais de 1 000 pessoas, o Reveillon 98/99 foi uma festa, com muita magia e animação, e contou com a participação de toda a família paineirense, sócios adultos, jovens e crianças, que abrilhantaram os três ambientes, culminando com um saboroso café da manhã.

As fotos são autoexplicativas.

E não se esqueça: os preparativos para o Reveillon 1999/2000 já começaram.

Muita emoção e diversão na Festa do Natal dos Sócios



Esperando a chegada de Papai Noel, as crianças puderam acompanhar as peripécias dos Aqualoucos, com acrobacias, equilibrismo, mergulhos malucos e muita diversão e risadas. Deliciaram-se com o show dos cachorros e saborearam muita pipoca, cachorro quente e algodão doce nas barraquinhas.



Mesmo o barulho do motor do helicóptero não conseguiu abafar os gritos em uníssono das crianças, à beira da piscina: "Papai Noel...". Seguido pela Banda Palhaçal, o querido velhinho chegou e pôde abraçar e dar suas pequenas lembranças a todas as crianças.

Um festa que vai ser lembrada pelos associados com muita satisfação!

Concerto de Natal emocionou a todos os presentes no Cinema

Com o Cinema completamente lotado, o Concerto de Natal de 1998 vai ficar na mente das pessoas presentes como uma noite inesquecível. Regido pelos maestros Paulo C. Moura e Roberto Anzal, o Coral do Clube Paineiras do Morumbi, e o Coral Pão de Açúcar, regido por Mara Campos, interpretaram músicas como Estrela da Manhã, 3 Cânones, Noite Feliz, Glória, Natal de Luz e muitas outras.

A noite de 19 de dezembro foi sinônimo de uma imensa mensagem de paz e esperança para todos os associados.



Agora você já pode anunciar

Informações:
(011) 842-2777 R. 254



Folia Tropical

Feijoada do Bloco Paineiras

A "Folia Tropical - Feijoada do Bloco Paineiras" é um evento tradicional do Clube Paineiras do Morumby, marcando o início do carnaval e muita festa. Esse ano o evento vai ocorrer no dia 6 de fevereiro, a partir das 13h. Ele aconteceu pela primeira vez em 1995 e cada ano que passa conta com um número maior de participantes e personalidades, garantindo a animação, sendo um dos mais concorridos e badalados da abertura do Carnaval Paulista.

O estilo descontraído da festa é caracterizado por um farto bufê, no qual os participantes podem se servir à vontade de feijoada, chope,

cerveja e caipirinha. A animação ficará por conta de samba e carnaval.



Para esse ano, são esperadas em torno de 800 pessoas, serão convidadas personalidades da sociedade, artistas famosos, políticos, entre outros. A Feijoada do Paineiras é aberta para sócios e ao público em geral.

Os convites estão à venda no Departamento Sociocultural e maiores informações no telefone 842-2777 ramal 230. Na compra do convite, você ganhará uma camiseta com tema

carnavalesco, que deverá ser retirada na semana do evento no Sociocultural.

Biblioteca

Os funcionários da Biblioteca estão maravilhados com o sucesso que o local vem alcançando dentro da estrutura do Clube, pois as sugestões dos associados não pararam de chegar em 1998.

Dentre as últimas aquisições, as mais solicitadas foram: "O homem que matou Getúlio Vargas", de Jô Soares; "Conte-me seus sonhos", de Sidney Sheldon; "O advogado", de John Grisham; e "Flores na chuva", de Rosamunde Pilcher.

Os doadores de novembro/dezembro: Silvia Helena Marques, Helene Sendlak, Wanda Jimenez e Rubens Eichenberger.

Piano Bar

O sucesso continua

Esse espaço continua aberto todas as quintas-feiras para os sócios que gostam de tocar ou cantar. Informações no Departamento Sociocultural.

Já as sextas-feiras e sábados, das 19h às 1h, há a apresentação de música ao vivo, com a pianista Liliana H. Bollos. No dia 13 de fevereiro (sábado de carnaval) não haverá apresentação da pianista.

Foto - Tela

Portrait Photography

Victor Dombrova convida a todos os associados a conhecer o seu trabalho em Foto-Telas.

Clube Paineiras: 23 a 28 de fevereiro
(em frente a sala de curso 3)

*Faça sua imagem uma obra de arte,
um presente inesquecível*

A perfeição de uma Fotografia

A sensibilidade de uma Pintura

A beleza de uma Obra de Arte

Reserve o seu horário para sessão fotográfica
no próprio estúdio montado dentro do clube

Atelier: Av. Neide Carvalho de Arruda, 1130 - City América - SP
Tel: (011) 261 3274

Saiba como as piscinas serão aquecidas

Atualmente, das piscinas que constituem o parque aquático, somente a chamada piscina social, com 1 500 000 litros, é aquecida. Isso é feito através de três caldeiras instaladas em 1974, portanto, completando 24 anos de uso, tendo superado em muito seu tempo de vida útil, que fica em torno de 15 anos.

Pelo tempo e pelo uso, consomem excesso de combustível, produzindo pouca energia, daí a dificuldade em se manter o aquecimento da água da piscina e as constantes suspensões das aulas de condicionamento físico, treinos das equipes do Clube, devido à baixa temperatura da água, principalmente nos dias frios.

A partir do próximo mês de fevereiro, todas as piscinas do parque aquático, que perfazem 4 200 000 litros de água,

além dos 27 000 litros consumidos na sauna, nos vestiários (femininos, masculinos e de funcionários), lavanderia e refeitório dos funcionários, serão aquecidas por novas caldeiras e mais um trocador de calor.



As caldeiras antigas serão desmontadas e as peças em melhor estado serão utilizadas para montar uma terceira, que ficará de reserva. Com os novos equipamentos de aquecimento, não será mais necessária a separação das águas das piscinas através da comporta de madeira existente atualmente. O tan-

que de mergulho com 4,6 metros de profundidade estará igualmente aquecido.

Com maior eficiência do equipamento, haverá menor consumo de combustível, aquecimento mais rápido com menor custo de operação e melhor aproveitamento pelo associado.

Promoção especial de vendas de título. Informações na Central de Atendimento

Sextas-Nobres

Durante o mês de fevereiro, as Sextas-Nobres vão continuar bem animadas. Confira a programação:

Dia 5: I.S.M.A.R. Musical Show

Dia 12: Quarteto Millenium

Dia 19: Trio Evolution

Dia 26: Bandha VIP

Todos os eventos serão realizados a partir das 21h, no Restaurante das Cúpulas, com couvert artístico de R\$ 4,00.

O aniversariante não paga couvert artístico e seu convidado não paga ingresso na portaria.

Carnaval

Dias 13, 14 e 16 de fevereiro, das 15h às 20h, matinês de Carnaval, no Salão Nobre. No dia 16, às 14h, concurso da melhor fantasia, para crianças até 10 anos. Inscrições e regulamento no Sociocultural. Vale a pena conferir.

CLÍNICA DE OLHOS

Dras. Mônica e Luciana

Av. Imigrante Japonês, 37

Trav. da Av. Francisco Morato, altura do nº 3630

Tel: (011) 843 4708

CIRURGIÕES DENTISTAS



*Laura Pereira Robles
Fábio Renato Pereira Robles
Cristina C. Villar*

ORTODONTIA
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

ODONTOLOGIA ESTÉTICA
PERIODONTIA

CLÍNICA GERAL - ADULTOS E CRIANÇAS

R. Leandro Dupré, 530 - V. Clementino
Cep: 04025-012 - Fone: 574-5236
e-mail: fabiorobles@apcd.org.br

R. Manoel Carneiro da Silva, 334 - Jd. da Saúde
Cep: 04148-050 - Fone: 275-4074
Celular: (011) 972-8484

SAQUE DE QUALIDADE NA CERTIFICAÇÃO DA ESCOLA DE ESPORTES,

O Clube Paineiras do Morumbi, certificou a sua Escola de Esportes e também a sua

AGORA COM RECEPÇÃO PERFEITA DA CENTRAL DE ATENDIMENTO.

Central de Atendimento pelas normas de qualidade ISO 9002, através da Fundação Vanzolini. A Fundação Vanzolini é uma entidade certificadora de ISO 9001/ 9002, 9003, ISO 14001 e QS-9000 de grande prestígio e credibilidade. Ligada à Escola Politécnica da USP e representante no Brasil da IQNet - The International Certification Network, rede mundial certificadora responsável por 50% dos certificados emitidos no mundo. A partir de agora, a Qualidade de Atendimento não é mais uma força de expressão, é uma conquista.



A 1ª ESCOLA DE ESPORTES
DO BRASIL CERTIFICADA
COM A ISO 9002.



Av. Prof. Almeida Prado, Trav. 2, nº 128 - Cidade Universitária
Butantã - São Paulo - SP - CEP 05508 900
Tel.: (011) 814-7366 - Fax.: (011) 814-7496 - e-mail: isoqual@itanet.com.br



Sua Empresa já tem ISO 9000?

Nosso clube já tem, e agora conquistou mais um. Depois do SEFFE, a CENTRAL DE ATENDIMENTO acaba de ser certificada na ISO 9002. Um resultado da parceria do Paineiras com a INTERACTION, uma empresa especializada na implantação de sistemas da qualidade.



R: Verbo Divino,
1400 • 6º andar
Tel.: 5188 7659
Fax: 5188 7667



SUL AMÉRICA SAÚDE

(Aproveitamos a carência do seu grupo)

- Cobertura em todo o Brasil para consultas exames e internação
- Livre escolha de médicos e hospitais
- Sem limite para internação ou UTI
- Cobertura para AIDS, implantes e doenças crônicas

50% DESCONTO PARA SÓCIOS NA 1
LIGUE JÁ: 979/9820 / 866-2183



UNICEL MORUMBI

EVOLUÇÃO A NOVOS RECORDES DE QUALIDADE
PERTO DO PORTAL DO MORUMBI

inglês • espanhol • alemão • francês • português • informática

- A MAIS COMPETENTE E DEDICADA EQUIPE
- DIVERSOS NÍVEIS / HORÁRIOS
- AVANÇADOS RECURSOS DIDÁTICOS
- AMPLAS E CONFORTÁVEIS INSTALAÇÕES
- CURSOS INDIVIDUAIS E EM MINI-GRUPOS

CEL-LEP é marca registrada da CEL-LEP LTDA., holding familiar da qual participa o sócio controlador e diretor do UNICEL MORUMBI LTDA.
Rua Domingos Lopes da Silva - 281 - CEP 05641-030
Telefone: 842-4390 / 843-1735 - Internet: www.unicelmorumbi.com.br

Enfrente com coragem as detestáveis espinhas

Zip-Zop Teen

Esse poderia ser o depoimento de um dos adolescentes frequentadores do Clube. Porém, tentou-se, de todas as maneiras, ouvi-los mas o tema parece ser um tabu, ou seja, evita-se falar e não se deixa fotografar.

A espinha, ou como querem os dermatologistas acne vulgar, é uma doença inflamatória, desencadeada por ação de hormônios masculinos (andróginos), se iniciando na puberdade e se prolongando até quase 25 anos na maioria dos casos. Ao mesmo tempo, acontece as alterações nas glândulas sebáceas.

Há uma série de tratamentos para as espinhas. No entanto, é importante que um derma-

"Tenho 18 anos e estou cheio de espinhas. Isso vem afetando muito a minha vida, além de me deixar cheio de dúvidas. Será que existem tratamentos? Se não fizer nenhum, será que elas somem sozinhas, com o tempo? Existe algum tipo de alimento que ajude a melhorar? Sabe, tenho tido muita vergonha de sair de casa."

tologista (médico especialista) dê uma olhada na pele para saber qual a melhor solução para cada caso. Alguns tipos de espinha podem melhorar com o tempo, com uma exposição moderada ao sol e com a restrição de determinados alimentos. Refrigerante, amendoim e chocolate são os campeões das queixas. Se esse for o seu caso, evite temporariamente essas delícias.

Mas o tratamento ideal é complementado pelo uso de sabonetes e cremes dermatológicos, antibióticos tomados por via oral e até um produto derivado da vitamina A, que efetivamente "seca" as espinhas.

Recomendações

✗ Cuidados com os frutos do mar, pois a sua ingestão, pelo alto conteúdo de iodo, poderá induzir ao agravamento das espinhas.

✗ Alguns médicos acreditam que o uso de complexos vitamínicos, como a vitamina B12, poderá induzir à piora do mal.

✗ Evite contato com óleos, pois estes produtos poderão provocar a obstrução dos "poros" que são os óstios foliculares, causando a acne. Então, não será o fato de comer um ovo frito, mas o fato de fritar em grande quantidade que faria a impregnação dos vapores de óleo que obstruiriam os poros, ajudando na formação dos comedos (cravos).

✗ Lave bem o rosto depois de barbear. Os cremes de barbear podem obstruir os poros se

o rosto não for bem lavados. Portanto, se possível, faça a barba sob a água corrente em chuveiro ou use barbeador elétrico.

✗ Cuidado com o sol. A pele fica mais fina com o uso das medicações e poderá queimar muito mais facilmente quando da exposição ao sol. De forma geral, o sol faria bem ao acne, se de forma progressiva e também comedida.

✗ Evite o uso de cosméticos, pois eles podem obstruir de forma física os poros ajudando na formação dos cravos. Evite, também, cremes hidratantes e filtros solares comuns, procurando usar fórmulas sem gordura (*oil free*).

✗ Não espremer as lesões, pois você pode causar inflamações e deixar marcas irreparáveis no seu rosto.



Programação mensal

DIA 01 - Segunda

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de cursos 3/ Piscina Olímpica.

DIA 02 - Terça

08h às 17h Rematrículas para os cursos do setor Cultural - Saguão Social.

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 03 - Quarta

Inscrições abertas para o campeonato interno de Futebol Soçaite - Central de Atendimento.

08h às 17h Rematrículas para os cursos do setor Cultural - Saguão Social.

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 04 - Quinta

08h às 17h Matrículas para os cursos do setor Cultural - Saguão Social.

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 05 - Sexta

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

21h Sexta Nobre com I.S.M.A.R. Musical Show, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 06 - Sábado

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

10h Torneio Relâmpago de Peteca - nas Quadras de Peteca - inscrições no local.

13h Folia Tropicana - Feijoada do Bloco Paineiras, no Salão Nobre

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

DIA 07 - Domingo

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

10h Torneio Relâmpago de Peteca - nas Quadras de Peteca - inscrições no local.

DIA 09 - Terça

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

DIA 10 - Quarta

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

DIA 11 - Quinta

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

DIA 12 - Sexta

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

21h Sexta Nobre com Quarteto Millenium, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 13 - Sábado

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

15h Matinê de Carnaval, no Salão Nobre.

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

DIA 14 - Domingo

Inscrições para o Curso de Mergulho - Central de Atendimento.

15h Matinê de Carnaval, no Salão Nobre.

DIA 16 - Terça

14h Concurso de Fantasias, no Salão Nobre.

15h Matinê de Carnaval, no Salão Nobre.

DIA 19 - Sexta

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

21h Sexta Nobre com Trio Evolution, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 20 - Sábado

10h Torneio Relâmpago de Biribol - Piscina de Biribol (inscrições no local até 10h15).

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

DIA 21 - Domingo

10h Torneio Relâmpago de Biribol - Piscina de Biribol.

DIA 22 - Segunda

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 23 - Terça

Espaço Cultural Infantil - retorno às atividades.

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 24 - Quarta

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 25 - Quinta

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

DIA 26 - Sexta

19h30 Curso de Mergulho - Sl. de curso 3/ Piscina Olímpica.

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

21h Sexta Nobre com Bandha VIP, no Restaurante das Cúpulas.

DIA 27 - Sábado

10h Torneio Relâmpago de Biribol - Piscina de Biribol.

20h Apresentação da pianista Liliana Bolls - no Piano Bar.

DIA 28 - Domingo

10h Torneio Relâmpago de Biribol - Piscina de Biribol.

**INFANTIL****DIA 06 - Sábado, DIA 07 - Domingo**

14h "Passe de Mágica"

DIA 13 - Sábado, DIA 14 - Domingo

14h "O Retorno da Família Addams"

DIA 15 - Segunda, DIA 16 - Terça

14h "Slappy e a Turma"

DIA 20 - Sábado, DIA 21 - Domingo

14h "O Monstro da Garrafa"

DIA 27 - Sábado, DIA 28 - Domingo

14h "Tazaventuras - 16 Tons"

ADULTO**DIA 04 - Quinta, DIA 05 - Sexta**

20h30 "Segredo de Sangue", com Jessica Lange e Gwyneth Paltrow - 14 anos.

DIA 06 - Sábado

20h "Código para o inferno", com Bruce Willis e Alec Baldwin - 14 anos.

DIA 07 - Domingo

19h "Código para o inferno".

DIA 11 - Quinta, DIA 12 - Sexta

20h30 "O Lutador", com Daniel Day-Lewis e Emily Watson - 14 anos.

DIA 13 - Sábado

20h "Crime em Palmetto", com Woody Harrelson e Elisabeth Shue - 14 anos.

DIA 14 - Domingo

19h "Crime em Palmetto".

DIA 15 - Segunda, DIA 16 - Terça

17h "Montana", com Kyra Sedgwick e Stanley Tucci - 14 anos.

DIA 18 - Quinta, DIA 19 - Sexta

20h30 "Caça ao Terrorista", com Aidan Quinn e Ben Kingsley - 14 anos.

DIA 20 - Sábado

20h "E o Feitiço virou contra o Feiticeiro", com Rebecca de Mornay e William H. Macy - Livre.

DIA 21 - Domingo

19h "E o Feitiço virou contra o Feiticeiro".

DIA 25 - Quinta, DIA 26 - Sexta

20h30 "Um Lobisomem Americano em Paris", com Tom Everett Scott e Julie Delpy - 12 anos.

DIA 27 - Sábado

20h "O Mensageiro", com Kevin Costner e Olivia Williams - 16 anos.

DIA 28 - Domingo

19h "O Mensageiro".

Obs.: Os horários dos filmes poderão sofrer alteração em função dos horários dos jogos de futebol no telão.