

PUBLICAÇÃO MENSAL DIRIGIDA AOS ASSOCIADOS DO CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

P



PAINEIRAS

FEVEREIRO/2009

Arthur Campos Sander na biblioteca

Volta às aulas

Fique por dentro dos serviços que o Clube oferece para auxiliar os estudos



Sucos Naturais
Saiba onde encontrá-los
e conheça seus nutrientes

FEIJOADA

DA

folia 2009



ESCOLA DE SAMBA

MANGUEIRA

14 DE FEVEREIRO

a partir das 13h

acima de 12 anos

**INGRESSOS NO
ESTANDE DE VENDAS**

TEL.: 3779-2146



Cada vez mais, em busca de resultados



Entre dezembro e final de fevereiro normalmente acontecem as maiores obras ou manutenções em nossas instalações e equipamentos.

O tempo é curto para todas as recuperações e pode ser ainda mais reduzido quando ocorrem chuvas. Neste ano tivemos também escassez atípica na disponibilidade de mão-de-obra temporária utilizada nestas ocasiões. Esta utilização deve-se ao aumento das frentes de trabalho e necessidade de atender ao cronograma das intervenções programadas.

De qualquer forma, destacamos algumas das frentes de trabalho criadas como a reconstrução e ampliação do berçário, completando o complexo do playground que atenderá as crianças de até sete anos de idade de 1.153 famílias paineirenses. Ali teremos área de banho, refeitório com o apoio de uma copa, área de sono e amamentação, além de um salão para atividades culturais infantis. Também a área da plataforma infantil (labirinto) foi revitalizada.

Substituímos todo o madeiramento e revestimento da sauna seca masculina e, na sauna feminina, todas as salas de massagem receberam lavatórios.

No Departamento Médico atendemos às exigências da ANVISA e do INMETRO e revisamos os aparelhos desfibriladores. Neste setor estamos estudando a possibilidade de oferecer serviços de avaliação esportiva aos associados e atletas, competitivos ou não.

Prosseguimos na instalação de guarda-corpos em todas as áreas do Clube, aumentando o nível de segurança, atendendo a reiteradas solicitações de associados.

Iniciamos a recuperação de 25 metros de muro externo na rua Pascoal Leite, que internamente está a uma altura de quase 7 metros em relação ao

nível da rua, exigindo mais trabalho do ponto de vista construtivo.

Conforme nosso programa, reformamos completamente o Campo de Futebol Society, que oferece agora total segurança e conforto, pronto para ser palco das melhores jogadas dos nossos craques.

Adiamos o cronograma para reformar o piso das quadras de tênis. Cuidaremos delas em junho/julho, época em que, pela menor incidência de chuvas, a qualidade do serviço estará garantida pela empresa contratada. Nosso Departamento de Manutenção promoveu a instalação de bebedouros entre as quadras, a recuperação de alamedas e painéis de cabeceira, instalação de divisórias entre as quadras 7 e 8, 9 e 10 e pintura.

Objetivamos entregar todas as quadras em ordem.

Demos continuidade ao tratamento dos efluentes tratando de forma correta o esgoto devolvido à rede coletora da cidade que acaba em nossos rios. Com isto demos mais um passo para cumprir com o que é de nossa responsabilidade social.

Além disso, temos emergências e, como tais, imprevistas, como o restauro de todo o teto do corredor dos vestiários (3S), que precisa ser recuperado até para prevenir acidentes.

Olhando por todo o Clube também continuamos as obras de ampliação do fitness, novas salas, cerca de mil metros quadrados, permitirão atendimento à crescente demanda por atividades ali oferecidas. No piso ampliado haverá um novo vestiário. Entrega prevista para o mês de março.

Nas salas de dança tratamos de aclimatá-las e isolá-las acusticamente de modo a não haver interferência de ruídos e sons durante as aulas.

Também cuidamos da sala de yoga restaurando as paredes, por necessidade da atividade.

Preocupados em atender o máximo possível de associados nos horários dos cursos oferecidos, criamos o sistema de sorteio e precedência de inscrição. Isto para as atividades com maior número de interessados e com limite de vagas.

No Pilates, devido à grande procura, instalamos uma segunda sala para atendermos aos associados que aguardam uma vaga em lista de espera.

Com relação ao serviço de manobristas estamos tomando medidas para corrigir falhas e melhorar o serviço oferecido.

Assim, as demandas são tantas que obrigam-nos, às vezes, a mudar o planejado devido a fatores climáticos ou disponibilidade de terceiros. Entretanto, estejam certos, nossos associados, que cumprimos tudo aquilo que programamos da melhor maneira possível. Um orçamento é um plano de trabalho e como tal, pode receber ajustes. Esta é a função do administrador, fazer com que os ajustes tragam sempre os melhores resultados. E isto é o que esta gestão tem como meta, resultados e mais resultados, preservando o patrimônio, dando soluções para os problemas. Portanto, procuramos ser dinâmicos, sempre olhando para o todo, pois as ações corretas farão do Paineiras um clube cada vez melhor.

Por fim, gostaríamos de dar boas-vindas aos associados que retornam de férias e ficamos felizes por mais uma vez ouvirmos pelos nossos corredores o saudável burburinho e a energia que a presença de todos traz ao Clube. Voltando às nossas atividades, teremos no dia 14 de fevereiro, no Salão Nobre, a imperdível e tradicional Feijoada da Folia do Paineiras, o melhor grito de carnaval da cidade de São Paulo. Não percam! ✨

Sileni M. de Arruda Rolla
Presidente



CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

Av. Dr. Alberto Pentead, 605, Morumbi

São Paulo - SP - 05678-000

Tel.: 11 3779-2000

www.clubepaineiras.com.br

PABX: 3779-2000

Central de Atendimento: 3779-2010

Conselho Deliberativo: 3779-2007

Departamento de Alimentos e Bebidas

Eventos: 3779-2120

Restaurante Social: 3779-2124

DASP - Departamento de Assistência

Social do Paineiras: 3779-2039

Biblioteca: 3779-2149

Departamento de Esportes: 3779-2100

Departamento Sociocultural: 3779-2050

Departamento de Marketing

e Comunicação: 3771-3558

Centro Médico: 3779-2045

Ouvidoria: 3779-2006

Diretoria Executiva

Gestão de 01/10/2006 a 31/12/2009

Presidente

Sileni M. de Arruda Rolla

1° Vice-Presidente

Roberto Manin Frias

2° Vice-Presidente

Carlos Alberto Papa

Diretor Secretário

Fernando Milliet Roque

Diretor Tesoureiro

Cláudio Gonçalo Longo

REVISTA PAINEIRAS

Direção de Comunicação:

Paula Bevilacqua

Jornalista Responsável:

Jean Carlo Martins - Mtb. 48.950

Produção Gráfica:

Morganti Serviços Gráficos

Pré-Impressão e Impressão

Editora e Gráfica Stampato Ltda

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi. A programação apresentada poderá sofrer alterações, consulte a Central de Atendimento.

ÍNDICE



CUIDADOS COM OS PÉS

Em pleno verão, esta região fica mais exposta ao sol e precisa de atenção redobrada. Confira algumas dicas da podóloga do Clube Paineiras

Pág. 8

MATÉRIA DE CAPA

Preocupado com a formação de seus jovens associados, o Paineiras oferece serviços de reforço escolar, psicopedagogia e cursos de idiomas

Pág. 12



O PODER DOS SUCOS NATURAIS

Melhor forma de aproveitar os benefícios das frutas, os sucos são uma ótima pedida, principalmente, no verão. Saiba onde encontrá-los no Paineiras

Pág. 16

CONDICIONAMENTO NOTURNO

Um dos grupos mais antigos de paineirenses convidam novos associados para participar de suas atividades físicas, ideais para manter o corpo saudável e a mente relaxada

Pág. 20



DESCUBRA SEUS TALENTOS

Conheça as várias opções de cursos culturais que o Clube Paineiras oferece e deixe aflorar seu talento

Pág. 26

2ª COLÔNIA DE FÉRIAS DO PAINEIRAS FOI UM SUCESSO

Com o dia-a-dia agitado das grandes cidades, muitas famílias não puderam viajar. Mas mesmo sem estar na praia ou no interior, as férias das crianças paineirenses foram incríveis, pois elas puderam brincar e conhecer novos amigos através da Colônia de Férias que, em sua segunda edição, contou com uma programação especial entre esportes e caminhadas ecológicas.

Esse evento recreativo, aconteceu entre os dias 12 a 23 de janeiro, e diferentemente do Paineiras Camp, na Colônia de Férias, não há divisão de turmas, ou seja, é preparada para crianças com idades entre 5 a 12 anos que fizeram juntas todas as atividades.

Nessas duas semanas, as crianças, de uma forma leve e agradável, tiveram um espaço recreativo que estimula o trabalho em grupo, o cumprimento de horários, a socialização, além de participarem de muitas atividades culturais e esportivas com jogos, gincanas e trabalhos artesanais.

E depois de gastarem tanta energia, foram oferecidos almoço e lanches para sua reposição. As crianças tiveram cardápios preparados especialmente para matarem a fome.

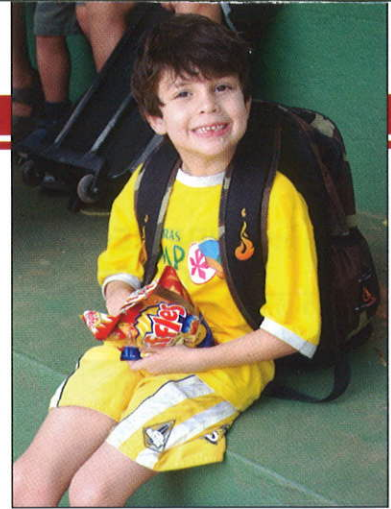
Esta é, ainda, uma ótima opção para os pais que trabalham e não podem ficar com os filhos no período do dia. A recreação fechou com chave de ouro para as crianças e com sucesso de público. (CB)



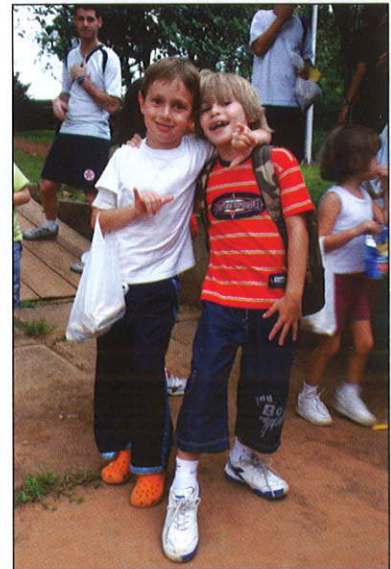
Giulia Maiali e Mariana Niccole



Nicole Tonanni, Victoria Tonanni e Chiara Passoni se divertindo na Colônia



Luiz Felipe Attie na pausa do lanche



Pedro Henrique Carderelli com seu coleguinha Caio Vianna

As crianças reunidas demonstrando toda alegria



Gabriel Menache, Luiz Felipe Attie, Téo Niccole, Fernando Mauad e Pedro Gonzalez repondo as energias

CLUBE RECEBEU A SEGUNDA ETAPA DO CIRCUITO PAULISTA DE TÊNIS



Vinícius Martinez

A Segunda Etapa do Circuito Paulista de Tênis foi realizada no Clube Paineiras entre os dias 12 e 17 de janeiro de 2009. Competiram 162 atletas de nove estados, além do Distrito Federal, distribuídos nas categorias 12, 14, 16 e 18 anos masculino e feminino.

O Circuito Paulista de Tênis é famoso por revelar novos talentos para o tênis brasileiro. Na primeira etapa, disputada no Clube Esperia, 185 atletas disputaram as mesmas categorias dessa etapa no Paineiras. A terceira etapa será no Clube Atlético São Paulo, de 26 a 31 de janeiro.

Na categoria Simples Feminino 12 anos, a tenista Letícia Vidal bateu Julia Gomide por 2 sets a 0, parciais de 6-2 e 6-4. Já no Simples Masculino 12 anos, Thiago Iglesias derrotou Bernardo Moraes em 2 sets a 0, parciais 6-0 e 6-2.

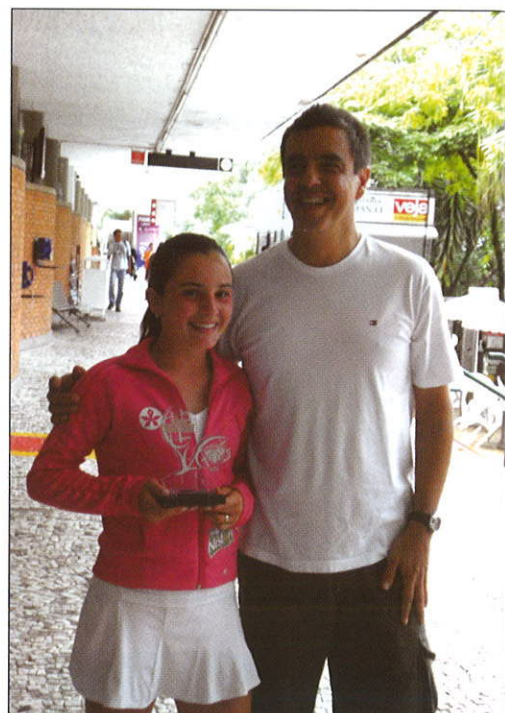
A tenista paineirense Giovanna Baccarini chegou à final do Simples Feminino 14 anos. Infelizmente, ela não conseguiu superar a rival Carolina Alves, e perdeu por 2 sets a 0, com parciais de 7-5 e 6-2. No Simples Masculino 14 anos, Fernando Tsuchiya e Osni Júnior se encontraram na final. A partida foi vencida por Tsuchiya por 2 sets a 0, parciais 6-3 e 7-5.

O jogo final da categoria Simples Feminino 16 Anos não aconteceu porque a tenista Beatriz Maia optou por participar de outro torneio, na Bolívia, e deu o título a Bruna Magalhães por WO. André Tavares e Raul Francisquiny se confrontaram na final do Simples Masculino 16 anos. Tavares venceu em parciais de 6-4 e 7-5.

O Simples Feminino 18 Anos teve Nathaly Kurata e Nayara Moraes na final. Com um duplo 6-2, Kurata foi a campeã. O grande jogo da categoria Simples Masculino 18 anos foi disputado ponto a ponto. Mas a partida foi vencida



Lucas da Silveira



Giovanna Baccarini com Luiz Balieiro diretor técnico do Torneio

por Rogério Ribeiro, que derrotou Alex Blumenberg em parciais de 6-2, 5-7 e 6-1. (FB)



Pedro Pastor



JANEIRO FOI A TODO O VAPOR NO PAINEIRAS

Os cursos de férias de Yoga foram um sucesso de público. Nesse último mês, o Clube não parou nem um só minuto.

O curso de Yoga contou com dois grupos diferentes. O primeiro grupo começou as aulas no dia 13 de janeiro até o dia 5 de fevereiro e o outro grupo começou no dia 19 de janeiro até 4 de fevereiro. As aulas proporciona-

ram aos alunos um profundo relaxamento, tranquilidade mental, concentração, clareza de pensamento e percepção interior juntamente com o fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade.

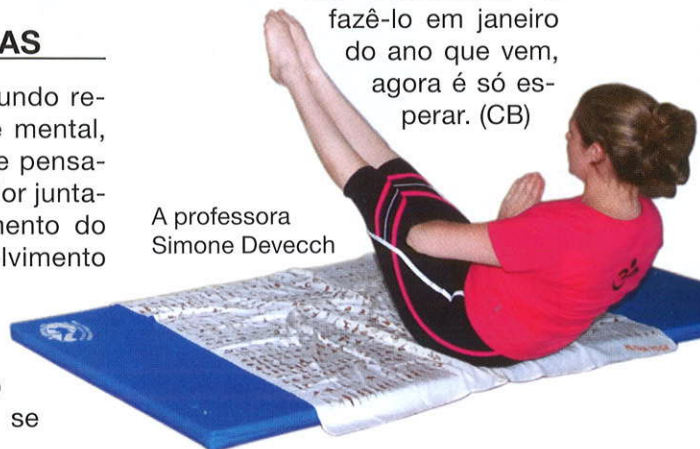
Com o dia-a-dia agitado, o curso conseguiu fazer pessoas não adeptas dessa filosofia, se

integrarem e querer participar de outros cursos.

Com todos os benefícios que esta atividade proporciona, os alunos desse curso puderam se divertir, conhecer novas pessoas e ainda relaxar o corpo. Nesse ano esse curso conquistou adeptos que não têm tempo para fazer essa atividade o ano todo. Muitos continuarão a

fazê-lo em janeiro do ano que vem, agora é só esperar. (CB)

A professora Simone Devecch



Anuncie !
3779-2099

Clube Paineiras do Morumbi



www.buffetPeeKaBoo.com.br

Unidade Higienópolis
Rua Bahia, 764 Higienópolis
Tel.: 3661-7640

Criamos
Lembrancinhas
Personalizadas

**Estacionamento
com Manobrista**

Unidade Itaim
Rua Dr. Alceu de
Campos Rodrigues, 174
Itaim Bibi Tel.: 3845-3006

Cardápios
Diferenciados
Menu Kasher
Menu Japonês
Menu Árabe
e outros...

Unidade Jardins
Rua Manuel da Nóbrega, 498
Jardins Tel.: 3051-7828

Unidade Moema
Av. Moema, 414
Moema Tel.: 5051-1818



Motor-Car Morumbi
Serviços Automotivo



- Mecânica Geral
- Auto Elétrico
- Alinhamento
- Martelo de Ouro

- Balanceamento
- Suspensão
- Serviços de Injeção Eletrônica
- Manutenção de Ar Condicionado



BROSO

MAGNET

CETESB

PROMOÇÃO Troca de Óleo do Motor Mineral e Filtro - R\$ 60,00

Av. Morumbi, 6.945 (Próximo a ponte do Morumbi) Tel.: (11) 3758.1000 - 3758.0205

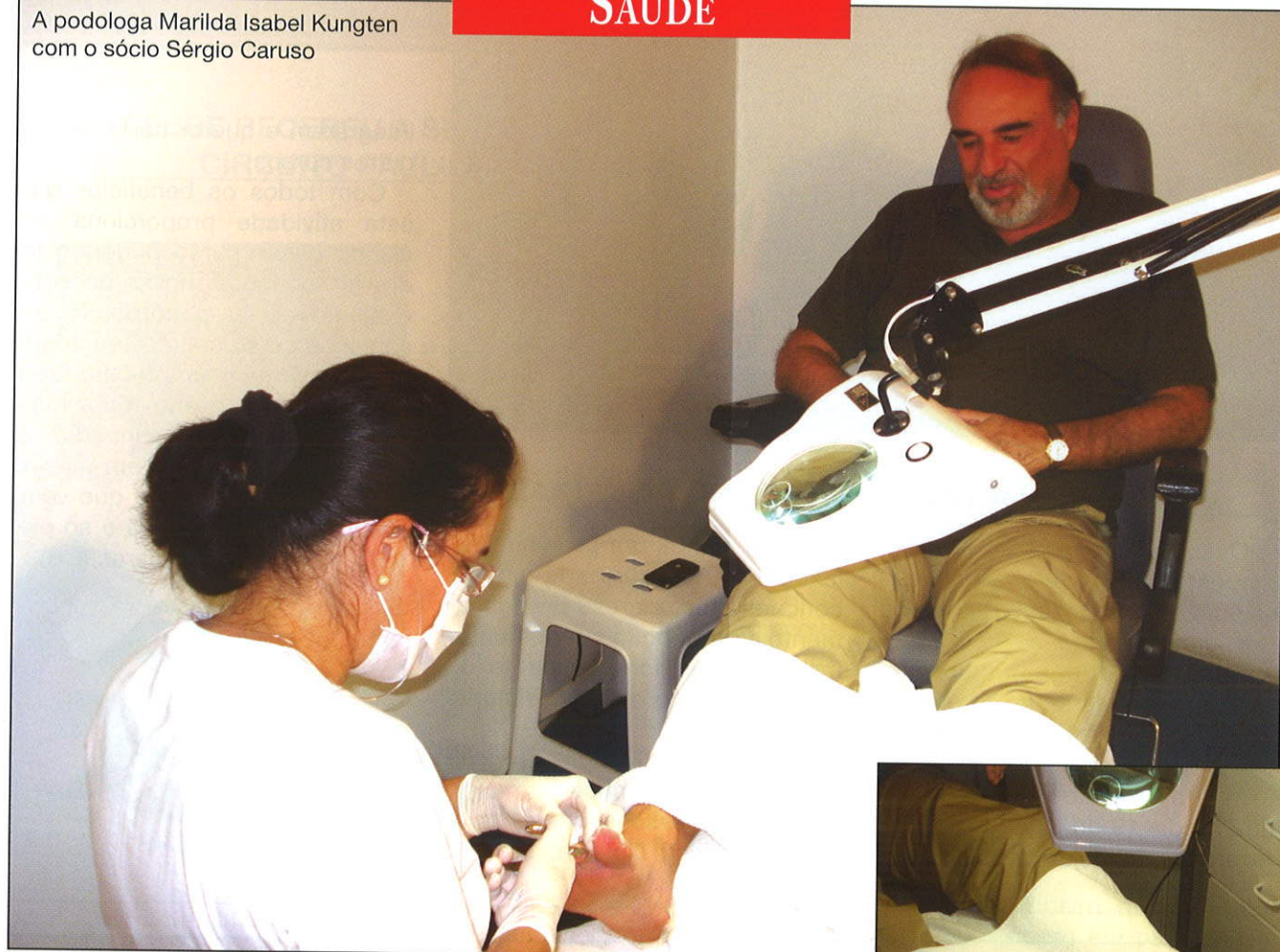
A KANGAROOS LEVA SEU FILHO



KANGAROOS
TRANSPORTE PARA CRIANÇAS E JOVENS

www.kangaroos.com.br
telefones : 3722-3366 / 7712-2955
email : kangaroos@kangaroos.com.br

A podóloga Marilda Isabel Kungten
com o sócio Sérgio Caruso

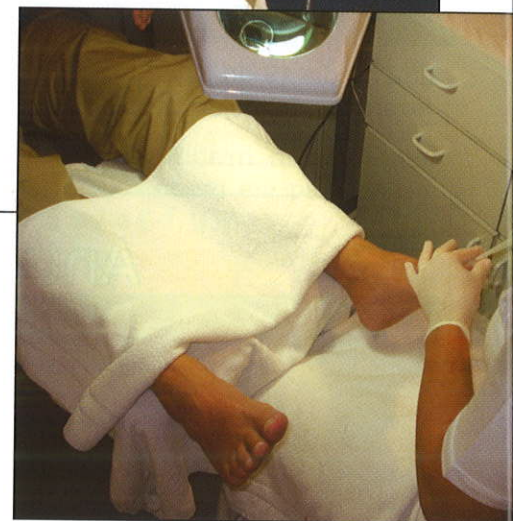


fotos: depto de comunicação

**Fundamentais
para o equilíbrio
e para a
locomoção,
não podemos
esquecer que
os pés precisam
de cuidados
redobrados nessa
época de pleno
verão**

Muitas pessoas não dão atenção suficiente para os pés. O que é comprovadamente um grande erro, pois eles são fundamentais para o equilíbrio e para a locomoção. Com o calor forte, essa região do corpo fica mais exposta ao sol e a doenças. “É importante que todas as pessoas fiquem atentas com seus pés, pois nessa época é freqüente o surgimento de micoses, pé-de-atleta, frieiras, pés ressecados e com fissuras”, explica a podóloga formada pelo SENAC Marilda Isabel F. Kungten, que atende no SPA Paineiras.

Mas além dessas doenças, são pelos pés que podemos curar o estresse do dia-a-dia e até mesmo dores de coluna e de cabeça.



NÃO SÓ POR BELEZA E SIM POR SAÚDE

Nos dias mais quentes, as tradicionais sandálias e chinelos voltam ao topo da lista dos artigos mais usados. E quanto mais aberta, melhor. Assim o calor é menor.

Porém, não basta ir ao shopping e comprar a mais bonita sandália da vitrine ou o chinelo mais moderno. É preciso ficar atento a duas coisas: como estão os seus pés para deixá-los expostos e, mais do que isso, saber se os sapatos também são confortáveis.

OS PÉS TAMBÉM PRECISAM DE CUIDADOS ESPECIAIS

Algumas práticas são essenciais no verão. A primeira delas é manter os pés e as unhas sempre limpos. “Por isso, sempre que o paciente chega de uma viagem, eu aviso que precisa fazer essa limpeza aqui, pois algumas unhas são mais difíceis de se limpar e assim evita-se o perigo de contaminações”, conta Marilda.

É preciso, também, na hora de cortar as unhas, ter muito cuidado, porque um simples corte errado pode inflamar ou encravar os cantinhos e isso compromete não só o visual dos pés, mas a saúde deles. “Comigo a manicure não dava certo, pois eu sempre ficavam com os dedos dos pés doendo”, diz Giovana Scardoeli, 18, que começou a ir ao podólogo por incentivo de sua mãe, e há mais de 3 anos é uma paciente assídua da profissional Marilda. “Uma vez, fiz o pé antes do natal e não consegui colocar um tênis até janeiro de tanta dor que senti”, completa.

Segundo a Marilda, algumas pessoas são mais sensíveis, por isso, elas devem ir ao podólogo para que não ocorra nenhum problema grave em seus pés ou unhas.

Para as mulheres, há restrições quanto ao esmalte, já que o uso contínuo delas prejudica a umidade das unhas. “O ideal é que o esmalte seja retirado, com dois dias de intervalo, entre uma aplicação e outra”, destacou.

Ela aconselha que, neste período sem esmalte, o óleo de amêndoa seja aplicado nas unhas com a finalidade de hidratá-las. Além da hidratação, é preciso passar diariamente creme nos pés. O uso de hidratantes específicos

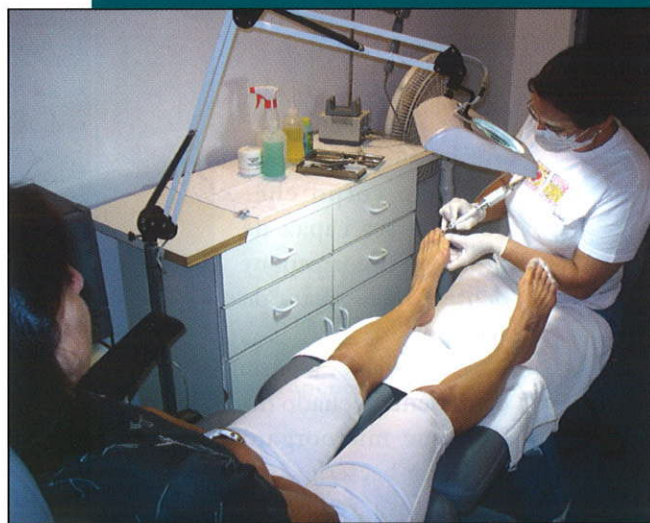
combate as rachaduras indesejadas que são frequentes.

Os cuidados com os pés masculinos também são importantes, apesar de muitos homens ainda acreditarem que não são necessários. Mas como a maior parte do tempo eles ficam com os pés confinados em meias e sapatos, os cuidados devem ser especiais. “Vou à podóloga de 15 em 15 dias há mais ou menos 4 anos. Faço isso porque é mais seguro e é um cuidado adicional” conta Sérgio Caruso, 59, engenheiro.

É importante que o homem use sempre uma bucha vegetal para massagear as regiões mais endurecidas dos pés. Enxaguar bem e secar corretamente, especialmente a área entre os dedos e ao redor das unhas, diminui a umidade que favorece a multiplicação dos fungos e bactérias. “Em dias úmidos, uma boa dica é usar um secador de cabelo para ajudar na secagem, antes de calçar meias e sapatos”, recomenda a podóloga.

Usar um esfoliante específico para os pés uma vez por semana vai deixar a pele macia, sem células mortas e pele endurecida. Escolha uma formulação com esferas abrasivas e um agente anti-séptico. “Já para aquelas pessoas que não querem ter esse trabalho, aqui no Clube eu faço o corte correto das unhas, polimentos e hidratação”, diz.

E, por fim, na hora de escolher uma nova sandália ou chinelo é preciso experimentá-los no final do dia, já que os pés estão mais inchados e não vão “enganar” você. Evite saltos extremamente altos, sandálias com



A sócia Arlete Lima no seu dia a dia de esportista

muitas tiras ou costuras internas, pois com o calor forte pode ocasionar calos.

PARA OS PÉS ESPORTISTAS

Depois de grandes eventos esportivos como torneios e a São Silvestre, enfim chegaram as férias para os atletas. Nessa época, muitos deles esquecem dos pés, mas é exatamente no verão que eles ficam mais expostos e precisam de maiores cuidados.

Como a região da planta do pé é mais grossa, a fim de fornecer um revestimento resistente e amortecer os choques calçados inadequados durante alguns exercícios, acabam contribuindo para o espessamento da pele e algumas doenças. “Como eu pratico corrida, squash e tênis, sempre uso o calçado adequado para cada esporte, para que não machuque meus pés”, diz Ana Maria A. de André, que é do grupo A da Federação Paulista de Squash e da Federação Paulista de Tênis.

A sola dos pés possui muitas células sudoríparas, glândulas responsáveis pela produção de suor, o que causa a presença de muita umidade nessa parte do corpo chegando a ser capaz de produzir o correspondente a meia xícara de suor por dia.

A umidade, a ausência de luz e o ambiente fechado dos tênis fazem com que microorganismos, como fungos e bactérias, se desenvolvam bem nessa região, ocasionando condições propícias para que eles se desenvolvam e ataquem a pele,

SAÚDE

originando as micoses ou o pé-de-atleta.

A micose é um dos piores problemas dos esportistas. Essa infecção, que é causada por fungos, conta com cerca de 230 mil tipos diferentes, mas apenas 100 deles, aproximadamente, causam esse tipo de infecção. Visto que os fungos estão em toda a parte, é inevitável a exposição a eles.

Em condições favoráveis (ambientes com muita umidade e calor

ciso secar muito bem os pés, com papel absorvente, principalmente entre os dedos”, ressalta a podóloga.

Existem também as profundas. Nesse caso os fungos afetam a profundidade da pele ou subcutâneas, como por exemplo, Esporotricose e Cromomicose que podem se espalhar através da circulação sanguínea e linfática, podendo infectar a pele e órgãos internos.

Um dos grandes problemas depois das micoses é a doença chamada pé-de-atleta. Estima-se que cerca de mais de 20% da população adulta possa ser afetada e não sabe. Esse nome deve-se à localização interdigital, uma vez que esta forma de dermatomicose afeta mais frequentemente os esportistas.

Além dessas doenças, há os calos, comuns e difíceis de prevenir. “Como faço muitos esportes, acabo tendo de ir de 3 em 3 semanas ao podólogo, pois meus pés ficam com calos e a Marilda consegue tirar muito bem essas calosidades sem me machucar”, conta Ana.

Marilda acrescenta que o importante mesmo é que os esportistas tenham hábitos no dia-a-dia para prevenir o surgimento desses problemas, como lavar os pés diariamente, com água e sabão neutro, secar cuidadosamente os pés e os espaços entre os dedos, sem esfregar ou irritar a pele.

Para a sócia Arlete Lima, que vai ao podólogo a cada 21 dias, este serviço é essencial. “Antigamente, quando ia a manicure, eu tinha muitos problemas com unhas encravadas e hoje isso sarou. Agora só vou a podóloga para fazer a manutenção”, conclui.

Giovana Scardoeli



excessivo), os fungos se reproduzem e podem dar origem a um processo infeccioso que, dependendo do fungo ou da região afetada, pode ser superficial como as frieiras, que são mais comuns. “Uma dica importante e simples para evitar as frieiras: após o banho, é pre-

DICAS

- Observe diariamente os pés para detectar precocemente alguma alteração da pele e unhas;
- Troque de meias todos os dias, use meias de algodão ou outras fibras naturais, que ajudam os pés a respirar e a manterem-se frescos;
- Alterne os sapatos para que estejam bem secos e arejados quando os calçar novamente;
- Use sapatos confortáveis e de fibras naturais;
- Não compartilhe toalhas, meias ou sapatos com outras pessoas.
- Use um pó que controle a transpiração. Este poderá ser aconselhado pelo seu podologista, especificamente para o seu caso.

REFLEXOLOGIA: A CURA PELOS PÉS

A Reflexologia surgiu na China mais de 4000 anos antes de Cristo, onde era praticada como medicina popular. Algumas bibliografias citam que esse método terapêutico era muito conhecido antigamente, chegando a encontrar registros em pinturas até mesmo no Egito, datadas de 2330 A.C.

O primeiro autor ocidental a escrever sobre a Reflexologia foi Voltolini, em 1883 e a partir de então diversas pesquisas científicas são produzidas em todo o mundo.

Aqui no Clube essa prática já existe há 9 anos no SPA, que oferece aos seus associados o melhor desse serviço.

Esse tratamento, que é através de massagens, é considerado por muitos uma ótima arma contra o stress e dores pelo corpo. A reflexologia baseia-se no princípio de que existem áreas, ou pontos reflexos nos pés e nas mãos que correspondem a cada órgão, glândula e estrutura no corpo. Ao trabalhá-los, reduzimos a tensão. A energia está sempre fluindo através de canais ou zonas corporais, que terminam formando os pontos reflexos nos pés e mãos.

Quando esse fluxo de energia flui desimpedido, permanecemos saudáveis, e quando está bloqueado por tensão ou congestão, ocorre a doença. Mediante o tratamento dos reflexos nervosos



desencadeados por meio da pressão em determinados pontos, quando os bloqueios são desfeitos, e a harmonia é restaurada a todos os sistemas. Tratando um pé de cada vez, trabalha-se a sola, os lados e o peito do pé, usando as técnicas digitais apropriadas.

O principal benefício da reflexologia é o relaxamento. Ao reduzir a tensão, também melhora a irrigação sanguínea, faz aflorar um funcionamento nervoso desimpedido, restabelece a harmonia entre todas as funções do corpo e combate o estresse.

Como os pés representam um microcosmo do corpo, todos os órgãos, glândulas e outras partes do corpo estão dispostos em arranjo similar nos pés. A representação microcômica de partes do corpo em diferentes áreas do organismo também se manifesta na íris do olho, na orelha e nas mãos.

Todavia, as zonas reflexas dos pés são mais fáceis de localizar porque cobrem uma área maior e são mais específicas, tornando-se mais fácil de trabalhar.

Nesta forma de terapia, útil no tratamento de doenças e eficaz

para manter a saúde e prevenir o aparecimento de doenças, é muito importante o relacionamento entre o terapeuta

e o beneficiário no processo de cura, pois o terapeuta atua como um mediador para ativar o potencial de cura do paciente. ✿



EQUIPE ESPECIALIZADA

- Odontologia estética
- Clareamento a laser
- Diagnóstico de cárie a laser
- Laserterapia
- Endodontia com microscopia
- Odontopediatria • Cirurgias
- Implantes • Periodontia
- Próteses • Ortodontia
- Radiografia digital



Recepção



Cantinho da Criança

Av. Dr. Guilherme Dumont
Villares, 1230 – 8º andar
Morumbi - Estacionamento Próprio

3772-5292

www.clinicaopencenter.com.br

você já sorriu hoje?

COMPORTAMENTO

VOLTA ÀS AULAS NO

Texto: Jean Carlo Martins | Fotos: Gilberto Prado

A sócia Hermínia Sander acompanha os estudos de seu filho Arthur

**Clube oferece
aos associados
serviços de
reforço escolar,
psicopedagogia
e cursos de
idiomas**

PAINEIRAS



Os livros, cadernos, lápis e canetas, depois de um período guardados, começam a substituir as bolas, cordas, videogames e as brincadeiras em geral. É a volta às aulas que acontece agora neste mês de fevereiro. Sempre atento à formação de seus jovens associados, o Paineiras dispõe de serviços especiais que contribuem na educação.

Um desses trabalhos desenvolvidos no Clube é o de Reforço Escolar, ministrado por Cláudia Taveira, pedagoga e psicopedagoga, autora do livro “Estudar também se aprende”, publicado pela Editora Vetor.

Há aproximadamente dois anos, Cláudia apresentou ao Departamento Sociocultural uma proposta de prestação de serviços que viesse a colaborar com famílias associadas do Clube que tivessem filhos com necessidade de ajuda para obter melhores resultados na escola. “Esse serviço de reforço escolar do Paineiras oferece, na verdade, uma orientação de estudos mais ampla a crianças e adolescentes que cursam o ensino fundamental, ou seja, do segundo até o nono ano”, explica.

O objetivo principal do curso de Reforço Escolar é que os alunos conquistem autonomia para aprender, pois todos são capazes para isso. “Algumas vezes, crianças e adolescentes, por questões relativas à desorganização e não descoberta da forma como estudar os conteúdos propostos, apresentam um resultado aquém do que poderiam. Porém, quando ficam sabendo como resolver isso, melhoram seu desempenho, pois passam a saber como aprender”, salienta.

Neste sentido, no Reforço Escolar do Paineiras, os alunos

recebem uma orientação de estudos que trata da questão da agenda, aproveitamento do tempo disponível para o estudo sem prejuízo da realização de outras atividades, programação para cumprimento de prazos e, até mesmo, a organização do material didático, como livros, cadernos, apostilas, entre outros.

Além disso, Cláudia destaca que há a apresentação e prática de técnicas de estudos, como elaboração de resumos, esquemas, mapas conceituais e fichamentos, buscando sempre a relação entre o que foi aprendido anteriormente e o novo. "Estas conexões facilitam não só a memorização como a compreensão de assuntos novos", afirma.

Para a aprendizagem e compreensão a respeito da organização e técnicas de estudo, são utilizados textos e jogos, além do próprio material do aluno.

A opção pela orientação de estudos é recomendada quando as crianças e adolescentes manifestam de alguma forma que não estão conseguindo, naquele momento, realizar suas atividades escolares

COMPORTAMENTO

de forma autônoma e alcançando os resultados esperados.

Cláudia destaca a importância do papel dos pais, que devem acompanhar, incentivar e, sempre que possível, trazer significado ao aprendizado que os filhos estão tendo na escola, relacionando os conteúdos com o dia-a-dia da criança e da família.

Um desses jovens associados que utilizam o serviço de Reforço Escolar no Paineiras é Arthur Sander, de 11 anos. Segundo sua mãe, Hermínia, com a vida corrida de hoje em dia, embora se preocupem com a educação dos filhos, muitas vezes, os pais não conseguem acompanhar o desempenho escolar da forma desejada. Além disso, é difícil as professoras fazerem o acompanhamento de cada aluno na escola. "Por isso, é muito importante ter alguém que acompanhe de perto. Fiquei muito feliz quando descobri que existia este tipo de trabalho no Clube", diz.

Hermínia afirma que a orientação de estudos fez um bem enorme para o desempenho de seu filho. "A técnica utilizada é muito interessante e o Arthur tem melhorado constantemente, além de adorar os encontros".

Segundo Arthur, ele recebe no Clube Paineiras ajuda em todas as matérias, principalmente, no caso dele, em Português, matéria que encontra mais dificuldade. "Ela conversa, dá conselhos e às vezes faz brincadeiras com jogos de raciocínio, que ajudam na escola", afirma o jovem.

INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

Já para aquelas crianças e adolescentes que já receberam ajuda tanto dos pais como de um professor par-



Cláudia Taveira na sala de aula

ticular, e não houve a obtenção de melhores resultados, é adequado o diagnóstico e intervenção psicopedagógica, outro serviço prestado por Cláudia no Clube Paineiras.

Nesse diagnóstico, são investigadas as razões para a aprendizagem não estar ocorrendo, também utilizando jogos, desenhos, testes e provas pedagógicas adequadas a etapa que o aluno está na escola. Sabendo as razões, inicia-se a intervenção, cujas estratégias vão depender de cada caso.

No atendimento psicopedagógico são tratados, principalmente, a dificuldade de concentração, desmotivação, persistentes erros ortográficos, dificuldade na elaboração e compreensão de textos e o raciocínio lógico-matemático.

Neste caso, Cláudia utiliza a mediação, ou seja, uma forma de relação com os indivíduos, na qual, com perguntas feitas a partir do que é falado e compreendido, gradualmente se alcança um nível mais elevado de entendimento. Na mediação, utiliza-se a metacognição, que possibilita aos indivíduos ter consciência de como pensam para entender e realizar atividades.

A associada Maria Aparecida Zinbres afirma que sua filha Gabriela, de 11 anos e que está



na quinta série, apesar de estudar bastante, era ansiosa e ficava muito nervosa nas provas, o que comprometia seu desempenho. Conversando com amigas no Clube, Maria Aparecida ficou sabendo do serviço de orientação psicopedagógica. “Em quatro meses, a Gabriela teve uma nítida melhora. Notamos diferença no comportamento dela, ela amadureceu bastante. Foi fantástico para ela”, ressalta a mãe, orgulhosa.

Gabriela destaca que a orientação ajudou nas suas notas da escola. “Minha ansiedade diminuiu. Não fico mais nervosa e estou mais confiante em mim”, acrescenta.

O custo para o trabalho é diferente para grupo e para atendimento individual, variando também de acordo com o nível escolar que a criança se encontra. Do segundo ao quinto ano do ensino fundamental, o valor é de R\$ 120,00. Já do sexto ao nono ano do ensino fundamental, o valor é de R\$ 140,00. Esses valores são para encontros com a duração de uma hora, duas vezes por semana, às segundas e quartas, nos seguintes horários: manhã, das oito às doze; e tarde, das treze às dezoito.

A Psicopedagogia clínica é individual e o valor é de R\$ 70,00 por encontro, também nos mesmos dias. Os dois tipos de serviço são

prestados no Espaço Sociocultural, em frente às quadras de tênis.

Em 2009, será introduzido no Clube Paineiras a aplicação do Programa de Enriquecimento Instrumental, criado pelo prof. Reuven Feurstein, que promove elevação da auto-estima, redução da impulsividade e aumento da concentração, entre outros.

Os interessados em utilizar estes serviços devem entrar em contato com a Cláudia Taveira, pelo telefone 3779-2053.

CENTRO DE IDIOMAS WIZARD - PAINEIRAS

Há cerca de sete anos, por meio de uma parceria com a Wizard Morumbi, o Clube Paineiras disponibiliza para seus associados e funcionários um Centro de Idiomas, que oferece cursos de Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Alemão, com aulas dinâmicas e efetivas.

De acordo com Fátima Zamora, responsável pela parceria e proprietária da Wizard Morumbi, entre os diferenciais da escola dentro do Clube Paineiras estão a praticidade e os preços diferenciados. “Os associados do Clube tem 20% de descontos nas mensalidades”, salienta.

A flexibilidade dos horários é outro grande atrativo. “Atendemos os alunos de acordo com a necessi-

dade e disponibilidade de cada um. No Paineiras, diferente de outras unidades e escolas, trabalhamos com grades mais flexíveis, de forma a nos adequarmos às atividades dos associados no Clube”, explica.

O Centro de Idiomas Wizard – Paineiras utiliza a reconhecida metodologia da escola de idiomas, voltada para a comunicação oral imediata, mas desenvolvendo, também, as demais habilidades da escrita, audição e leitura. “A nossa marca é a fluência verbal, além de desenvolver as habilidades de forma rápida”, acrescenta Fátima.

No Clube, o maior público é de adolescentes. No entanto, Fátima destaca que os cursos atendem todas as faixas-etárias, através de modalidades como Tots, Kids, Teens e Adults.

Dentre os diferenciais, destaca-se, também, o fato das turmas possuírem, em média, quatro a cinco alunos por sala, o que possibilita ao professor total acompanhamento do aprendizado de cada aluno. Além de aulas em grupo, também é oferecida as modalidades VIP (com aulas individuais), business, travel, entre outros.

Os associados interessados devem se encaminhar ao próprio Centro de Idiomas, próximo à Brinquedoteca, no horário comercial e se informar na secretaria sobre matrículas e avaliação de nível. *



Georgea Vianna Fonteles

**Psicopedagogia - Terapia Floral
Orientação Vocacional**

Rua Dep. João Sussumu Hirata, 721 - sala 3 - Morumbi
Tel. 4111-0731 / 9464-7735
georgea.fonteles@uol.com.br

O PODER DOS SUCOS NATURAIS

fotos: Alexandre Kid

*Ricos em
nutrientes,
vitaminas e
minerais, os sucos
tem o poder de
deixar corpo e
mente saudáveis,
além de curar
alguns males do
dia-a-dia.*

Com o verão, precisamos tomar alguns cuidados com o corpo. Para isso, devemos prestar atenção redobrada a nossa alimentação. As frutas são ótimas fontes de energia e vitaminas e mantêm o corpo saudável e em forma. Mas há uma maneira mais prática e fácil de consumi-las, como sucos naturais.

Os líquidos são a principal fonte de hidratação que tanto precisamos. A ingestão deles controla a temperatura corporal, transporta as fibras e auxilia no funcionamento dos órgãos, principalmente o rim.

Sucos a base de frutas e hortaliças nos oferecem grande parte das vitaminas e sais minerais diários necessários além de ajudar o corpo a absorver os nutrientes encontrados nas frutas. Vale lembrar que a absorção dos nutrientes é muito mais rápida com os sucos. Os benefícios você pode ver pela sua pele que fica mais bonita, já que os líquidos ajudam a tirar as toxinas que se acumulam no organismo. Outras melhoras que você pode sentir quando começa a consumir mais líquidos: desempenho físico e cardiovascular, baixa na pressão arterial, sono com mais qualidade, memória, aumento do sistema imunológico e resistência a gripes e resfriados, mais energia e menos estresse.

Saiba agora qual dos sucos tomar para seus diferentes objetivos, suas qualidades nutricionais e benefícios, e onde encontrá-los aqui no Clube Paineiras.

SUCO DE LARANJA

A laranja é rica em vitamina C, complexo B, potássio, zinco, fósforo e glicose natural, e um potente renovador de energia celular.

O consumo deste suco aumenta a quantidade de substâncias que ajudam na proteção de doenças cardiovasculares e fortalece as defesas naturais. Seu sumo é de fácil digestão e ele é ótimo para prevenir e combater gripes e resfriados.

SUCO DE ABACAXI

O abacaxi é fonte de potássio, sódio, fósforo, magnésio, enxofre, cálcio e ferro, vitaminas A, complexo B e C. Além disso, contém a bromelina, enzima que ajuda na digestão, é diurético e antitérmico, acalma a garganta e laringites.



SUCO DE LIMÃO

A limonada desempenha um papel importante como liberador de toxinas do organismo e por ser cítrico ele tem uma função de limpar o estômago. Contém vitamina B1, B2 e B3 e é riquíssimo em vitamina C que beneficia o desempenho das glândulas endócrinas.

SUCO DE MELANCIA

A melancia é a fruta com mais quantidade de água, por isso ela é extremamente hidratante, nutritiva e diurética, fazendo com que o organismo se fortaleça e limpe os canais urogenitais, rins e bexigas. Contém vitamina A, potássio e zinco. A sua casca libera uma substância que limpa as impurezas do corpo e

permite a oxigenação das células.

SUCO DE MORANGO

O suco de morango é ótimo para manter o sangue e glândulas saudáveis, pois contém ferro, além do potássio e o sódio que é um bom tônico para os nervos.

O suco é o melhor jeito para aproveitar tudo de bom que é encontrado nesta fruta.

SUCO DE MARACUJÁ

O maracujá é famoso por seu efeito calmante. Isto porque suas folhas e raízes contém uma substância semelhante a morfina, a passiflorina que tem um efeito relaxante.

Ele também é rico em vitamina B, cálcio, ferro e fósforo, seu suco oferece ao organismo uma boa quantidade de vitamina A e C.





SUCO DE MANGA

A vitamina A que é encontrada, em abundância, no suco de manga é importante para o crescimento e desenvolvimento do corpo, especialmente a visão. A manga contém, também, a vitamina C, uma das substâncias mais essenciais ao organismo por ajudar o funcionamento do sistema imunológico e a formação de colágenos que compõe ossos, cartilagens, dentes e vasos sanguíneos.

SUCO DE MAMÃO

O caroço do mamão é conhecido por propiciar um bom funcionamento do intestino. O mamão contém ingredientes antibactericidas que evitam infecções intestinais e protegem as mucosas do intestino. Tem grande teor de uma substância que lhe dá propriedades antioxidantes, o betacaroteno, além de ser um ótimo regenerador do sangue.



SUCO DE MELÃO

Assim como a melancia, o melão é rico em água e por isso é muito saboroso com um sabor adocicado. Rico em vitaminas A, C e complexo B é também uma fonte de ferro, cálcio e fósforo. Por conter muita água é uma fruta ideal para fazer um suco leve, além de ser hidratante, diurético e ótimo para os rins.

ÁGUA DE COCO

Outra alternativa para quem quer se refrescar é a água de coco. É um líquido super leve, com baixa caloria, muitos nutrientes, além de

SUCO	ONDE ENCONTRAR	PREÇOS	ML
Laranja	Bistrô	4,00	400 ml
	Fiorema	3,00	300 ml
	Café Paineiras	3,00	300 ml
	Bar do Snooker	3,00	300 ml
	Restaurante Social	3,00	300 ml
Abacaxi	Bistrô	4,00	400 ml
	Café Paineiras	3,00	300 ml
	Restaurante Social	3,00	300 ml
Limão	Bistrô	4,00	400 ml
	Restaurante Social	3,00	300 ml
	Bar do Snooker	3,00	300 ml
Melancia	Bistrô	4,00	400 ml
	Café Paineiras	3,00	300 ml
	Bar do Snooker	3,00	300 ml
	Restaurante Social	3,00	300 ml
Morango	Restaurante Social	3,00	300 ml
Maracujá	Café Paineiras	3,50	300 ml
	Restaurante Social	3,00	300 ml
Manga	Bistrô	4,00	400 ml
Mamão	Bar do Snooker	3,00	300 ml
	Restaurante Social	3,00	300 ml
Melão	Restaurante Social	3,00	300 ml
Laranja c/ mamão	Café Paineiras	3,50	300 ml
	Restaurante Social	3,50	300 ml
Laranja c/ acerola	Café Paineiras	3,50	300 ml
Água de coco	Loco por Coco	1,90	250 ml
		2,20	300 ml
		3,40	500 ml
		6,50	1000 ml

oferecer alta hidratação e ser livre de gorduras. Pessoas que tem diabetes, hipertensão ou deficiência renal devem tomar alguns cuidados, já que a quantidade de sódio do líquido pode agravar o quadro da doença.

Ótima bebida para os nervos, cérebro e pulmões. A água de coco também é indicada nos casos de diarreia, vômito e, principalmente, desidratação, além de ser eficiente em casos de pressão alta, câibras, dores de cabeça e mal estar.

MISTURE TUDO!

A maioria das frutas, quando misturadas dão origem a um suco muito saboroso e com benefícios redobrados. A laranja é uma fruta que fica ótima quando misturada com frutas cítricas ou até mesmo com legumes como a cenoura. Aqui no

Paineiras você pode encontrar o suco de laranja com acerola no Quiosque Café Paineiras por R\$3,50 o copo com 300 ml. A acerola é uma frutinha vermelha levemente ácida com o odor parecido com de uma maçã

e possui vitaminas A, B1, B2 e B3 e principalmente a vitamina C. Conclusão: um suco cheio de vitaminas para combater gripes e resfriados, além de ser delicioso.

Outra opção para misturar com a laranja é o mamão. O suco de mamão com laranja une as vitaminas da laranja (C e B) com os benefícios antioxidante e antibactericida do mamão. O resultado é um suco super saudável e de baixa caloria.

FAÇA EM CASA

Para não deixar a saúde de lado em nenhum momento, uma dica é preparar os sucos em casa também. É importante possuir uma centrífuga ou um liquidificador de boa qualidade.

É sempre aconselhável pesquisar sobre as frutas antes de fazer um novo suco para tomar algumas precauções. Por exemplo a casca da laranja é tóxica e não deve ser consumida, já as cascas de limão não devem ser retiradas. Todos os caroços ou partes duras devem ser retiradas antes de colocar na centrífuga. As sementes podem e devem ser incluídas no preparo do suco, só não as da maçã por conter substância tóxica.

Tomando esses cuidados é só ter criatividade para criar seus sucos naturais e complementar suas refeições.



ESPORTE

CONDICIONAMENTO NOT

Os alunos mostrando toda elasticidade que adquirem nas aulas

Fotos: Alexandre Kid

Sócios se reúnem terças e quintas para alongamento, futebol e descontração

RNO: OPÇÃO PARA RELAXAR

A importância de um atleta estar sempre preparado fisicamente para encarar os desafios a que se submete, de maratonas e campeonatos ao treino diário em si é conhecida por todos. Mas não são apenas os atletas que precisam ter um condicionamento físico perfeito. Mesmo para encarar os pequenos desafios do dia-a-dia, qualquer pessoa precisa ter o corpo e a mente prontos para correr de um lado a outro, tomar decisões e ter muito mais qualidade de vida.

O condicionamento físico aumenta a produtividade e a capacidade mental, além de baixar o nível de colesterol e reduzir o estresse. Com tudo isso, o risco de ter doenças cardíacas reduz e a qualidade de vida melhora. "Se você não consegue pôr a meia sem estar sentado, é sinal

de que precisa de condicionamento físico", explica Mário Delgado, médico e participante do grupo de Condicionamento Noturno.

Um dos mais antigos do Clube, tendo começado no início dos anos 70, ou seja, há praticamente 40 anos, trata-se de um grupo de sócios que se reúne todas as terças e quintas-feiras das 20h às 21h na Sala de Alongamento para fazer exercícios com o professor Erick, mestre em ciências do alongamento, com o objetivo de relaxar, descontraí e ficar sempre preparado para qualquer desafio em suas vidas pessoal e profissional.

A classe é um agrupamento de pessoas com grande resistência e determinação, preocupados em manter a saúde física sempre em alto nível. A partir deste ano, porém, o grupo pretende aumentar de tamanho, por

isso convida homens, mulheres e casais para participarem das aulas. "O aumento do grupo vai agregar valores", diz Delgado, confiante no interesse dos paineirenses em participar das aulas. "O homem pode jogar futebol com a gente, e a mulher fica para assistir a partida", esclarece João Orlando Vian, integrante do grupo há 17 anos.

Entre os participantes há profissionais de todas as áreas. São médicos, engenheiros, empresários, psicólogos, industriais e arquitetos, entre outras atividades que exigem muito do corpo e da mente. "O pessoal gosta bastante de se descontraí, e a aula é o momento ideal para isso", conta Vian. "A gente brinca muito, é um relaxamento mental muito importante pra todos", complementa Delgado, enquanto um grupo de colegas ri de

Em pé: Ricardo Melaragno, Luiz Petracioli, Luís Felipe Carvalho, Oswaldo Furlan, Aldo Monti, Carlos Alberto Costa, Mário Augusto Filho, Carlos Alberto Grandeza, Alexandre Verski, Sérgio Luiz Robattino.
Agachados: Abel Filho, João Orlando Vian, Leon Czarlinski, Heber Bellini, Walter Gasparini



ESPORTE

ênfatisando a diversidade do grupo, mesmo no país do futebol.

Vian ainda conta que na última terça do mês há um *joint-venture* com o grupo de Mâsters do vôlei feminino do Paineiras, que joga um rachão no mesmo horário, na quadra ao lado. "A gente faz times mistos, até porque elas são ex-jogadoras, muito melhores que a gente", confessa, sem vergonha em admitir o fato. Ele prefere valorizar a importância da mistura com outras turmas.

Pelo fato de o grupo estar ativo e junto há tanto tempo, há muitas histórias para contar. Algumas são verdadeiras, outras são lendas, e nem todo mundo sabe mais diferenciar muito bem uma coisa da outra. "Uma vez, no futebol, pusemos a Márcia para marcar o Leon [Czarlinski]. Em 40 minutos de jogo, ele não tocou na bola uma só vez", narra Vian, nostálgico, sobre um fato até hoje lembrado por todos.

Por causa de suas vidas atribuladas, nem todos comparecem às aulas todos os dias. "Alguns vêm na terça-feira, outros só na quinta, mas tem um pessoal que vem todo dia", conta Delgado, ênfatisando que todos os participantes são profissionais

alguma piada de alguém bem-humorado.

Para quem acha que não tem tempo livre ou tem uma vida muito atribulada para dedicar aos exercícios físicos, o grupo de Condicionamento Noturno é perfeito. As aulas são realizadas à noite, depois do horário de trabalho, e qualquer pessoa de qualquer idade pode participar.

Além do relaxamento físico adquirido com o alongamento, os participantes da aula também se divertem entre si com piadas e contos engraçados do cotidiano. E, depois do alongamento, partem para um rachão. "Toda terça e quinta tem o bom e velho futebol, sendo às terças no Ginásio Velho e às quintas no Society", anuncia Delgado, animado. "Jogamos basquete uma vez por mês, também", lembra Vian, que acha importante atender a todos os gostos. "A maioria prefere futebol, mas tem um pessoal que gosta de tênis, vôlei, basquete", explica ele,

ocupados e bem sucedidos, que nem sempre conseguem sair do trabalho a tempo de vir ao Clube.

JANTAR BEM PAULISTANO

Toda última quinta-feira do mês, logo após o jogo no Society, o grupo se reúne no Restaurante das Cúpulas para conversar, lembrar das melhores e piores jogadas do dia e comer uma deliciosa pizza, acompanhada da loira preferida de todo brasileiro: a cerveja. Afinal, ninguém é de ferro e, segundo eles mesmos, é necessário recuperar o peso perdido durante todo o mês com os exercícios puxados e rachões disputados.

CONVITE AOS PAINEIRENSES

O sócio que estiver interessado em juntar-se ao grupo será muito bem-vindo. Não precisa preencher ficha de inscrição nem nada, é só aparecer. Mas é recomendado que a pessoa faça um exame médico antes, pra saber como está a condição cardiovascular. Então, no dia da aula, é só falar com o professor Erick para saber o ritmo com que deverá começar as aulas, e evitar algum estiramento muscular, lesões e qualquer outro problema que possa surgir sem a instrução adequada.

É importante lembrar que cada corpo tem um ritmo diferente, e quem não faz exercícios há muito tempo tem chance muito maior de se lesionar e, se fizer algo muito puxado logo no começo, vai sentir muita dor muscular no dia seguinte. Conhecer a condição cardiovascular também é importantíssimo, pois o esforço exagerado pode acabar tendo o efeito contrário, ou seja, pode piorar a circulação do sangue, em vez de melhorar.

Assim, depois de quase 40 anos de muitas histórias, verdadeiras ou não, o Condicionamento Noturno convida a todos os associados de espírito jovem, dos 11 aos 81 anos, a integrar um dos grupos mais divertidos e persistentes do Clube. ✱

Abertura do Campeonato Paulista de Squash

O Campeonato Paulista de Squash começa no dia 11 de fevereiro, às 18h, nas Quadras do Paineiras. O torneio é organizado pela Federação Paulista de Squash e tem sua abertura realizada aqui no Clube por ser o local com melhor infra-estrutura da cidade. São 5 quadras cobertas com vestiários feminino e masculino.

Venha prestigiar este importante evento, que já é tradição do Clube. (FB)

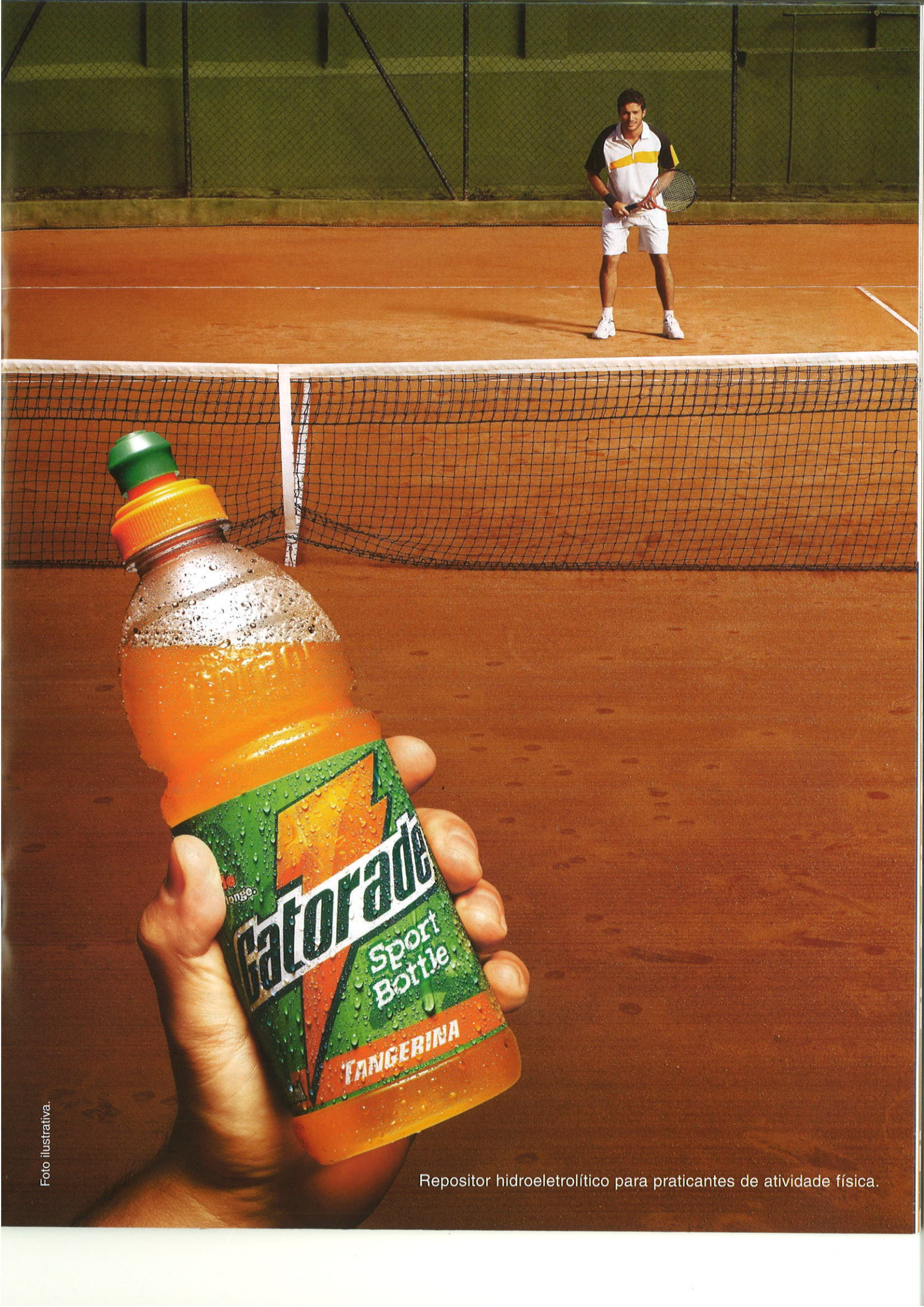


Foto ilustrativa.

Repositor hidroeletrólítico para praticantes de atividade física.

A tenista Roberta Burzagli



CRÔNICA

O despertar de duas paixões: Tênis e Clube Paineiras

Desde que nasci em 1973, sou sócia do Clube Paineiras do Morumby, pois em 1965 meus pais adquiriram o título como sócios.

Foi em uma das vezes que fui com meu pai (Guido Burzagli) ao clube assistí-lo jogar tênis que pisei pela primeira vez numa quadra em minha vida. Foi a quadra número 1, aos 6 anos de idade. Foi o início de uma paixão, minhas primeiras raquetadas mudaram minha vida e minha forma de viver até hoje.

Foi no maravilhoso complexo de quadras do Paineiras, que tive minhas primeiras aulas e meus primeiros treinos com Tércio Escalera e Otaviano dos Santos, os quais mais tarde contribuíram

para mim com inúmeros títulos ao Paineiras do Morumby, tais como 7 vezes campeã brasileira, 3 sulamericanas, última brasileira a ganhar o Banana Bowl em 1991.

Também fui várias vezes campeã do tradicional Torneio da Mocidade, que era realizado no Paineiras. Era um dos torneios juvenis mais importantes do Brasil, e trazia tenistas de todas as partes do mundo.

Tornei-me profissional aos 15 anos de idade, morei na Itália e Alemanha. Falo cinco idiomas e tudo isso devido ao Tênis.

Tudo isso me auxiliou a conquistar hoje uma alta posição na ITF (International Tennis Federation) como técnica internacio-

nal de tênis onde meu trabalho é viajar no circuito juvenil mais importante do mundo e treinar os melhores juvenis do ranking mundial.

Hoje com toda minha experiência gostaria de poder dar mais para o Tênis juvenil do Paineiras mas fico impossibilitada pois o sócio do Paineiras não pode trabalhar no seu próprio clube remuneradamente.

Agradeço ao meu pai por ter me dado esta oportunidade e espero que este exemplo de vida, sirva para outros pais e filhos do Paineiras tanto no tênis como em outros esportes que o Clube oferece. ✱

Roberta Burzagli
Sócia colaboradora



Quanto maior o gole,
menor o desafio.
com **Gatorade**
você vai **+** longe.

Descubra seus talentos

O setor cultural oferece mais de 30 opções de cursos. Seja para descobrir e aperfeiçoar um talento, ou para relaxar e se exercitar, você encontra o seu curso ideal no Paineiras

O Clube Paineiras está sempre fazendo o melhor para seu associado, proporcionando todos os tipos de atividades e serviços para que o sócio encontre tudo o que precisa sem sair do Clube. Desde lanchonetes até curso de idiomas, passando por floricultura e serviço de Spa, o Paineiras é o lugar onde você encontra de tudo a todo o momento.

Um dos principais setores do Clube é o cultural, onde você encontra opções de cursos e horários que vão satisfazer a você e sua família. O que você acha de poder fazer uma aula de dança de salão, relaxar na yoga, descobrir novos mundos no teatro, usar sua criatividade nas aulas de desenho, soltar a voz no coral, tudo isso no mesmo lugar e sem gastar muito? Aqui no Paineiras isso é possível.

Mas não são só para os adultos. As crianças também podem aproveitar todos os cursos voltados a elas. Para os menores, musicalização infantil. Para as meninas, o Ballet clássico, para os meninos, aulas de Skate. Para os cheios de energia e disposição, a capoeira. Para os adolescentes, aulas de reforço escolar. Além do curso de idiomas para todas as idades.

O Paineiras possui uma infraestrutura que permite oferecer um

grande número de cursos para os associados. Temos um espaço zen para a aula de yoga, amplas salas de dança, uma sala de artes plásticas equipada, pista de Half, um ginásio para aulas de patinação, sem contar o cine-teatro para as apresentações de fim de ano dos cursos, e muito mais.

Hoje são mais de 2300 inscritos em 30 tipos de cursos, 154 opções de horários de segunda a sábado e 33 professores especializados. O setor

A aluna Ana Maria Alzueira fazendo sua arte



Foto: dpt. de comunicação

os no Clube Paineiras

é um pólo de formação e geração de cultura, que integra e difunde a arte no cenário do Paineiras e interclubes, o que complementa sua qualidade e estrutura.

Os cursos são: Tai Chi Chuan, ballet clássico, aquarela, artes plásticas, atualização cultural, capoeira, consciência corporal, coral, dança contemporânea, dança de salão, dança do ventre, dança flamenca, desenho, história da arte, jazz, musicalização infantil, oficina de circo, patinação artística, prática de atelier, sapateado, skate, tricô e crochê, tapeçaria, teatro, teclado, violão e guitarra, técnicas variadas e yoga. Vamos conhecer um pouco mais sobre alguns desses cursos:

BALLET CLÁSSICO

Nossa escola de dança é hoje a maior de São Paulo, com 787 alunos inscritos em 7 modalidades de cursos diferentes. Uma das modalidades

mais procuradas e que faz mais sucesso é o ballet clássico, que atende a todas as idades. Desde o nível baby até o adulto. São mais de 10 opções de horários.

O ballet é uma dança originalmente italiana, que ganhou força na França, e ensina, entre outras coisas, a ter postura e disciplina. Esta dança é recomendada para todas as pessoas, mesmo para quem não queira seguir a dança profissionalmente. É ótimo para o corpo e ajuda na disciplina das crianças que, com a prática, melhora no dia a dia na escola e em casa.

Os adultos também podem praticar, já que o balé é um ótimo exercício físico que engloba todos os grupos musculares, além de manter a coluna em dia. Coordenação motora, elegância, equilíbrio, musicalidade, são outras habilidades desenvolvidas com o ballet, que serve de base para a prática e a técnica de outras danças.

ARTES PLÁSTICAS INFANTO-JUVENIL

A aula de artes plásticas ensina técnicas de desenho, pintura, gravura, escultura, e outras tantas para crianças e adolescentes que se interessam pela arte. Se seu filho tem o talento para desenho, este curso pode ser a opção para ele aperfeiçoar seu dom.

As artes plásticas são meios de expressão realizados por técnicas e produções que constroem a concepção estética e poética do autor. Desde os tempos das cavernas os homens se manifestam através das pinturas.

As alunas de Ballet Maria Fernanda Doro, Júlia Holthausen, Isabella Baldacconi, Luana Yocida, Marina Lauria, Fernanda Herrera, Caroline Iizuka, Ana Beatriz Moreira



foto: Alexandre Kid

SERVIÇO

Lounge Club Gourmet

O Lounge Club interrompeu suas atividades no mês de janeiro e fevereiro, e estará retornando no mês de março. Com apresentações musicais das melhores bandas e DJ, o Lounge promete voltar com muitas novidades para você se divertir e dançar.

Show das Dez

O show das dez voltará às suas atividades normais a partir do mês de março com uma programação especial para o mês das mulheres.

- Piano bar- Todos os sábados

Esquentando os tambores

Para deixar todos no clima do carnaval o Clube Paineiras preparou uma festa especial o "Esquentando os tambores" com a Grupo de Samba Brasil Corcovados e passistas. Caia no samba, não perca esta festa!

- Plataforma das piscinas - 7 de fevereiro a partir das 13h.

Mais informações consulte a CAT



O professor Leonardo Prado auxiliando sua aluna Soeli Chalita na aula de Artes Plásticas

A arte quando trabalhada na fase adolescente ou infantil, estimula a criatividade, imaginação, senso artístico e estético.

CAPOEIRA

A capoeira é uma atividade originária do Brasil pelos escravos africanos e seus descendentes, que mistura a dança, luta, música e muito da cultura popular. Composta por movimentos rápidos e ágeis e elementos acrobáticos, o que diferencia a capoeira das demais artes marciais é o fato dela ser acompanhada por música feita pelos próprios integrantes da roda cantando e por instrumentos típicos como o berimbau.

Se engana quem acha que a capoeira é uma atividade só para homens. As mulheres também podem praticar a luta e são muito bem-vindas, afinal, trata-se de uma luta em que não há contato direto com oponente, e por ser bem agitada é ótima para se manter em forma. É por esse motivo também que a aula é recomendada para as crianças. Desde pequenas elas podem iniciar na atividade, que é ótima para o desenvolvimento e consciência corporal.

O ponto alto desta atividade é o encontro da atividade que acontece no final do ano e reúne capoeiristas de

todo o estado. A festa acontece aqui no Clube Paineiras e recebe cerca de 1500 espectadores para assistir à troca de cordas dos alunos veteranos e o batismo dos alunos iniciantes que estão recebendo sua primeira faixa.

Este curso possui 4 opções de horários e recebe alunos a partir dos 6 anos de idade.

SKATE

O skate é uma atividade considerada um esporte radical e é por isso que na aulas é obrigatório o uso de equipamentos como joelheiras, capacetes, cotoveleiras e protetores de pulso. Mas com um bom professor no comando não há nada com que se preocupar, e esse é o caso das aulas de skate no Half.

A criançada adora adrenalina, então ao invés de deixá-las andando de skate pelas ruas, o que pode ser muito perigoso, o ideal é matriculá-las em um curso onde elas irão aprender corretamente a maneira de praticar o esporte sem nenhum perigo.

Essa modalidade surgiu nos anos 60 na Califórnia, por surfistas que queriam surfar nas ruas em tempos que o mar não estava bom. Desde então o skate se popularizou em todo o mundo e foi se aperfeiçoando. O grau de dificuldade é medido pelas manobras, que podem ser de alto ou baixo grau, e depende também da altura da pista.

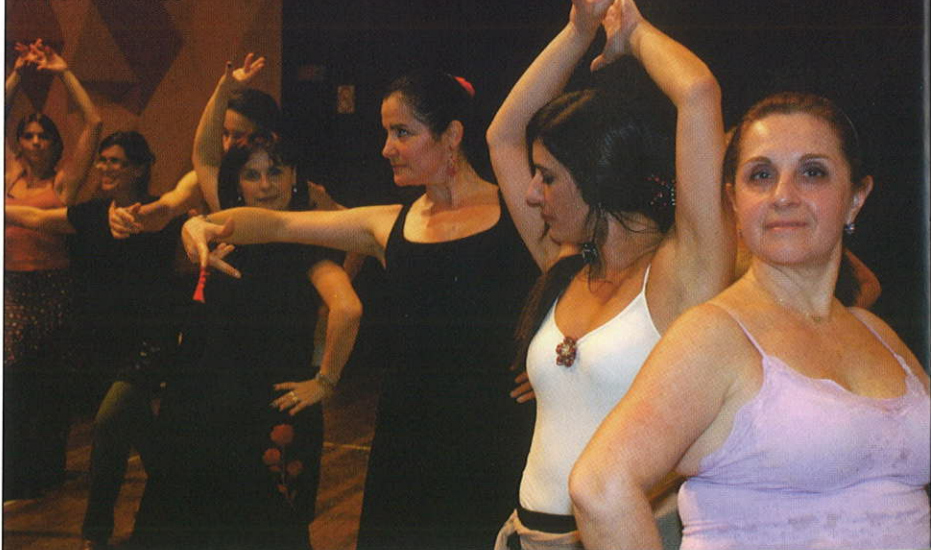
O Clube conta com uma pista de skate que fica na plataforma infantil, local onde acontecem as aulas. Com três opções de horários o curso pode ser feito por crianças de 6 à 17 anos.

DANÇA FLAMENCA

A dança flamenca é uma das modalidades da Escola de Dança do Paineiras. Originária da Espanha, da região de Andaluzia, o flamenco é também um estilo de música fortemente influenciado pela cultura cigana.

A dança acompanha o calor e a emoção passados pela melodia, e para

Sandra Leão e suas colegas mostram o ritmo Flamenco



CURSO DE INFORMÁTICA

Esta novidade, planejada para começar durante o mês de março, será dividida em duas partes: curso de iniciação em informática para crianças utilizando software educativos; e curso e inclusão digital para a melhor idade que apresenta o computador ao aluno, o significado de palavras específicas, e introduz o aluno ao windows e à internet.

JAZZ

Atividade tradicional no Clube Paineiras que todo ano faz apresentações no Festival Interno de Dança, a novidade deste curso é que agora ele é oferecido também para o público infantil. Dessa forma, as crianças poderão se iniciar na dança logo cedo.

CYBER POINT

Localizado onde era a antiga locadora, o Cyber Point vai contar com computadores de última ge-

ração com acesso à internet, jogos em rede, locação de vídeo game, impressão colorida, gravação de CD e DVD, xérox, envio de fax, assistência técnica, venda de produtos relacionados, além do curso de informática.

TAI CHI CHUAN

O curso, que fazia parte da área de esportes, veio para a área cultural com novas turmas e horários no ano de 2009. O Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa, conhecida como meditação em movimento, que proporciona a quem pratica momentos de tranquilidade e equilíbrio. Sua prática é perfeita para quem vive no ritmo acelerado de hoje em dia. O curso visa o aperfeiçoamento das técnicas e fundamentos do Tai Chi.

CURSO DE CINEMA

As aulas vão oferecer técnicas de

interpretação próprias para a sétima arte, além de trabalho com câmera como posicionamento e ângulos. Este curso é uma ótima opção tanto para quem faz teatro e quer complementar suas técnicas como para quem nunca teve contato com a interpretação e se interessa por cinema.

CURSO DE FLAUTA DOCE TRANSVERSAL

A flauta é um instrumento antigo de som único e peculiar que é fácil de aprender tocar. O curso é voltado para crianças, adolescentes e adultos que sejam iniciantes ou que já possuam alguma experiência. As aulas são em grupo e nelas há também uma parte teórica, aprendizado de leitura de partitura e muito mais. Venha participar!

Para mais informações sobre os cursos novos, inscrições e horários consulte a CAT.

que isso transpareça na coreografia das dançarinas, elas aprendem sobre a cultura espanhola e sua raízes. Estudam autores e cantores da época e entram em contato direto com a cultura flamenca. Vivenciando a experiência na pele, fica mais fácil dançar com emoção.

Este curso, que possui 8 horários e pode ser feito a partir dos 10 anos de idade, apresenta suas coreografias no final de ano também no Festival Interno de Dança do Clube Paineiras.

TÉCNICAS VARIADAS

As Artes Plásticas possuem várias vertentes que complementam o ensino para quem procura algo mais específico. Uma dessas vertentes é o

curso de técnicas variadas que oferece o aperfeiçoamento que é predeterminada pelo professor durante todo o semestre que varia entre: processo criativo, estudo da paisagem, grandes suportes, cor e muito mais. A cada semestre muda-se o estilo, fazendo assim com que o aluno aprenda profundamente todo o conteúdo desejado.

Não é necessário que o associado esteja em outro curso de artes plásticas para fazer parte deste. Há apenas uma opção de horário, por isso as vagas são limitadas.

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

Todos nós sabemos como é fantástico sentir a emoção e o ritmo de uma canção. A música é um elemento

presente na vida de todos nós, e muito importante também.

A musicalização infantil é um método recente de ensinar que está tendo muito sucesso. Mas o que é isso? Tecnicamente é tornar um bebê ou uma criança receptiva e sensível ao som e dessa forma fazer com que ela ingresse na atividade musical e na forma de expressão. Fazendo uma comparação com a escola, é como alfabetizá-la na música.

Com a musicalização, a criança aperfeiçoa a socialização, inteligência, expressividade, coordenação motora, raciocínio lógico e muito mais.

Este curso possui 10 opções de horários. Para fazer parte desta aula, a criança tem que ter no mínimo 1 ano e no máximo 5.

CONSCIÊNCIA CORPORAL

É super importante estarmos com nosso corpo e mente em dia. Sabemos que eles caminham lado a lado, e que quando se cuida do corpo e o mantém saudável, nos sentimos melhor e assim vivemos melhor.

Nada como conhecer nosso corpo e saber o que ele está querendo nos dizer com cada uma de suas manifestações e saber controlá-las. É para isto que serve a consciência corporal, para entendermos o diálogo dos gestos, postura e formas corporal. Possuindo bases e elementos para esta compreensão, melhoramos nosso equilíbrio, coordenação motora e orientação de espaço e tempo. Podemos assim trabalhar a tensão, o relaxamento a flexibilidade, alongamento, postura corporal e respiração.

É uma atividade que todos podem e devem participar, afinal, conhecer a si mesmo e ao seu corpo ajuda a viver melhor.

Esta atividade possui seis opções de horários e pode ser feita a partir dos 15 anos.

DANÇA DO VENTRE

A dança do ventre é uma modalidade muito antiga datada de 700 anos atrás, relacionadas aos cultos da Deusa-Mãe no período Matriarcal. A dança passou pelo Egito, Índia, Persia, Grécia e muitos outros lugares tendo como objetivo os ritos religiosos para o preparo das mulheres em tornarem-se mães, por isso seu nome.

A dança do ventre passou por grandes mudanças até evoluir e se popularizar. Hoje em dia consiste em movimentos de ondulação abdominal ou de quadril, e é procurada por muitas mulheres para explorar sua sensualidade e seu lado feminino.

O curso também faz parte da escola de dança e se apresenta no



Teodoro Torkomian aluno de Musicalização Infantil

Festival Interno todo o fim de ano. Meninas a partir de 12 anos podem se matricular na aula que possui quatro opções de horários.

TEATRO

O núcleo de teatro do Paineiras possui três turmas: infantil, juvenil e adulto. Esta divisão é feita para que cada um aprenda as técnicas, história do teatro e suas vertentes em seu tempo e referente a sua maturidade.

Esta atividade mexe muito com a emoção do indivíduo. Por isso, para que seja executada corretamente, são necessários ótimos profissionais no comando das aulas, o que acontece aqui no Paineiras.

Com as aulas você conhece a si mesmo, e aprende a trabalhar suas emoções. Não precisa querer ser ator para fazê-lo e ajuda você no trabalho

ou na escola, na socialização, expressão, timidez, falar em público, além da parte teórica em que você aprende mais sobre história e literatura.

O Clube participa de todos os festivais, principalmente o Interclubes, com peças que montam durante o ano. Venha vivenciar o teatro. Dizem os atores que não há melhor sensação do que a de estar em cima de um palco.

As aulas tem quatro opções de horários e podem ser praticadas a partir dos 9 anos.

Com tantas opções de cursos, você não pode ficar de fora. Esta é a prova de que o Paineiras está sempre pensando no seu associado e trazendo o que há de melhor e mais atual. Não importa qual é o seu objetivo, o importante é participar dos cursos e se manter em dia com você mesmo fazendo o que mais gosta. ✱

VAMOS NOS CONSCIENTIZAR



Não esqueça do protetor

Nesse verão não tem coisa melhor do que ficar na beira da piscina tomando um sol. Mas o que não podemos esquecer

é de passar o protetor solar.

Ficar muito exposto ao sol pode causar câncer de pele, manchas e envelhecimento precoce.

Então, antes de se bronzear ou deixar que seus filhos fiquem brincando expostos ao sol, passe e reaplique protetor solar a cada 2 horas.

Vamos Combater a Dengue

Combater a dengue é um dever de todos, por isso vamos lembrar de algumas regrinhas básicas para manter esse

mosquito longe de nós.

- Encha de areia até a borda os pratos das plantas;
- Guarde garrafas sempre de cabeça para baixo;
- Jogue no lixo todo objeto que possa acumular água;
- Mantenha bem tampados tonéis e barris d' água;
- Semanalmente lave por dentro com escova e sabão os tanques utilizados para armazenar água;
- Mantenha a caixa d'água sempre fechada com tampa adequada;
- Entregue seus pneus velhos ao serviço de limpeza urbana ou guarde-os sem água em local coberto e abrigado da chuva;
- Remova folhas, galhos e

tudo que possa impedir a água de correr pela calhas;

- Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje.

Regras para acompanhantes

De acordo com o Regulamento Interno artigo 2º "Motoristas e Babás somente terão acesso às dependências do Clube quando acompanhando dependentes de Associados, até 12(doze) anos de idade, devidamente uniformizados e desde que previamente credenciados pela Gerência do Clube".

"Parágrafo único; Serão também admitidos nas dependências do Clube enfermeiros (as) de associados ou dependentes, nas mesmas condições do "caput", independentemente de idade."

É obrigatório o uso de crachá nas dependências do Clube. A entrega de documentos para credenciamento é de terça à sexta feira, das 8h15 às 20h00 (dias úteis), sábado 8h15 às 17h00 e domingo e feriados das 8h15 às 17h00 na Central de Atendimento.

A documentação necessária é:

- Preencher um requerimento
- Reconhecer firma do sócio titular/cônjuge, ou firmar na presença do funcionário da Central de Atendimento;
- Xerox autenticada do documento de identidade do funcionário, ou cópia com apresentação do original;

* Enfermeiro (a) - Apresentar documento comprobatório da profissão (Ex. Coren - Conselho Regional de Enfermagem, CTPS - Carteira de Trabalho e

Previdência Social).

Obs – O pagamento da taxa de emissão de crachá do funcionário poderá ser pago de imediato ou cobrada junto à mensalidade do Clube. Em caso de demissão ou substituição do funcionário, favor comunicar formalmente à central de atendimento.

WI-FI no Clube

Foi implantada mais uma etapa da expansão da rede sem fio no Clube facilitando o acesso dos associados à Internet. Além de poder acessar da biblioteca e arredores, agora também todo o Saguão Social está coberto pelo sinal da rede sem fio. Para utilizar esse serviço, o associado deve se cadastrar na Biblioteca.

Locais do clube com melhor sinal da rede sem-fio:

- Saguão Social e arredores
- Biblioteca e arredores
- Quiosque Café Paineiras
- Quadras e Arquibancadas do Ginásio do Vale
- Piscina Olímpica

Os associados podem propor novos locais para análise de viabilidade, onde gostariam de acessar a rede sem fio. Utilize o site do clube www.clube-paineiras.com.br ou o livro de ocorrências na Central de Atendimento.



O DASP continuará recebendo doações de materiais escolares até março

A

G

E

N

D

A

FEV/
2009**2 – SEGUNDA***Sócio Cultural*

Início das inscrições para lista de intenção das aulas de Jazz (para alunos de 7 a 17 anos) e Musicalização infantil (para alunos com 5 anos).

SEART

Confecção de porta-tesoura

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

3 – TERÇA*SEART*

Confecção de porta-tesoura

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

4 – QUARTA*SEART*

Trabalhos com sucata livre

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

5 – QUINTA*Sócio Cultural*

Videokê - Piano Bar – 20h à 01h

SEART

Trabalhos com Sucata livre

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

Toda quinta-feira é dia de Videokê no Piano Bar. O associado deixa a timidez de lado e solta a voz em suas canções preferidas. E tem música pra todos os gostos: Beatles, Lulu Santos, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Paralamas do Sucesso, Ivete Sangalo, entre 3000 sucessos nacionais e internacionais. Os mais tímidos preferem ficar só assistindo, acompanhando a letra pelo telão, comendo petiscos e tomando uma água, cerveja ou drink carinhosamente preparado pela cozinha do Paineiras. Os associados costumam chegar por volta das 20h, e se divertem até a 1h, sem parar nem por um segundo pra respirar. (FB)

6 – SEXTA*SEART*

Confecção de Balão

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

7 – SÁBADO*Sócio Cultural*

Esquentando os Tamborins – Samba Brasil Corcovados e passistas. Plataforma das piscinas – 13h

SEART

Confecção de Balão

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

8 – DOMINGO*Esportes*

Espaço Jovem – 09h às 18h

9 – SEGUNDA*Sócio Cultural*

Início das atividades do setor cultural

SEART

Confecção de Sapo

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

10 – TERÇA*SEART*

Confecção de Sapo

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

11 – QUARTA*SEART*

Confecção de Cofre

Esportes

Torneio de Abertura Squash.

Quadras Squash – 18h30 às 22h

Espaço Jovem – 09h às 18h

12 – QUINTA*Sócio Cultural*

Videokê. Piano Bar – 20h à 01h

SEART

Confecção de Cofre

Esportes

Torneio de Abertura Squash.

Quadras Squash – 18h30 às 22h

Espaço Jovem – 09h às 18h

13 – SEXTA*SEART*

Trabalhos com miçangas

Esportes

Torneio de Abertura Squash.

Quadras Squash – 18h30 às 22h

Espaço Jovem – 09h às 18h

14 – SÁBADO*Sócio Cultural*

Feijoada da Folia 2009. Salão Nobre e Saguão Social
Circuito de brincadeiras.

Brinquedoteca – 14h às 15h

SEART

Trabalhos com miçangas

Esportes

Torneio de Abertura Squash.

Quadras Squash – 18h30 às 22h

Espaço Jovem – 09h às 18h

15 – DOMINGO*Esportes*

Torneio de Abertura Squash.

Quadras Squash – 18h30 às 22h

Espaço Jovem – 09h às 18h

16 – SEGUNDA*SEART*

Trabalhos com bola de isopor

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

17 – TERÇA*SEART*

Trabalhos com bola de isopor

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

18 – QUARTA*SEART*

Trabalhos de colagem

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

19 – QUINTA*Sócio Cultural*

Videokê. Piano Bar – 20h à 01h

SEART

Trabalhos de colagem

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

20 – SEXTA*SEART*

Trabalhos com giz

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

21 – SÁBADO*Sócio Cultural*

Matinê Infantil de carnaval

– Desfile de fantasias para crianças de 06 a 16 anos.

Saguão social e Salão Nobre – 13h às 17h

SEART

Oficina de carnaval junto com a Matinê

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

22 – DOMINGO*Sócio Cultural*

Matinê Infantil de carnaval.

Salão Nobre – 13h às 17h

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

23 – SEGUNDA

Não haverá aulas nos Cursos Culturais devido ao feriado de carnaval.

SEART

Confecção de palhaço

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 20h30

24 – TERÇA

Não haverá aulas nos Cursos Culturais devido ao feriado de carnaval.

SEART

Confecção de palhaço

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

25 – QUARTA

O Clube não abrirá devido ao feriado de carnaval

26 – QUINTA*Sócio Cultural*

Videokê. Piano Bar – 20h à 01h

SEART

Boneco de porta

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

27 – SEXTA*SEART*

Pintura com molde vazado

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

28 – SÁBADO*Sócio Cultural*

Teatro infantil – João e Maria.

Cine-teatro – 11h

SEART

Culinária

Esportes

Espaço Jovem – 09h às 18h

**Programação
sujeita a alterações
sem aviso prévio.
Consulte a Central
de Atendimento**

Revelação, fotolivros & fotopresentes

photovie

DÊ FOTOLIVRO DE PRESENTE NO NATAL!

Acesse nosso site: www.photovie.com.br



**REVISÃO DE
POUPANÇA**



Poupadores de 1989, 1990 e 1991

Recuperem as diferenças.

1989 - Plano Verão / 1990 e 1991 - Plano Collor

Os familiares recebem pelos poupadores falecidos.

Tel: (11) 3875-6158 / (11) 8162-5729

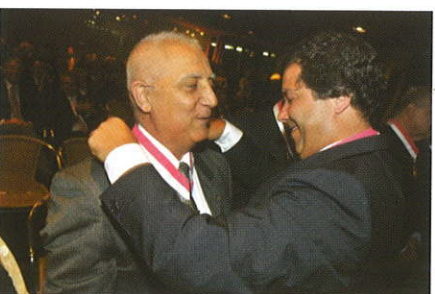
CONSELHO DELIBERATIVO

Em Reunião Extraordinária realizada em 19 de dezembro de 2008, o Conselho Deliberativo prestou homenagem aos Conselheiros Vitalícios, pelos relevantes serviços prestados ao Clube Paineiras do Morumby,

instituindo assim, a insígnia da Ordem do Mérito do Conselho Deliberativo. Também foram agraciados com a mesma insígnia, os Presidentes do Conselho e da Diretoria Executiva. Na ocasião, encerrando um ano de muito trabalho, os

Conselheiros participaram da Confraternização de final de ano. A seguir, detalhes do evento.

Flávio Bulcão Carvalho
Presidente do Conselho Deliberativo



SEU FILHO NÃO FICA
PARADO. O DINHEIRO
DELE TAMBÉM NÃO.
Click Conta Bradesco.
A conta que acompanha seu filho.



www.clickconta.com.br

Veja por que a **Click Conta Bradesco** é diferente.



Dá para acessar
por celular, internet
ou caixa eletrônico.



O dinheiro não fica parado:
vai para a poupança
automaticamente.



É tudo digital e móvel:
o extrato é enviado
pela internet.



Pré-abertura pela internet:
seu filho preenche a ficha
cadastral on-line.



A Click Conta é gratuita*.
*Isenta da mensalidade da Cesta
de Serviços Click Conta.



Mesada programada:
transferência da sua
conta para a conta do seu
filho no dia programado.

Abra uma **Click Conta** para seu filho.

Bradescompleto



Bradesco