

**PRA FECHAR
COM CHAVE DE OURO!**

EDIÇÃO FINAL DA REVISTA.
VEM AÍ O NOVO GUIA PAINEIRAS.



**Clube Paineiras
do Morumby**





Vestibular 2016

83%
de alunos aprovados

42% universidades públicas



- › Educação Infantil a partir de 1 ano
- › Atividades extras: Integral, Esportes, Cultura e Tecnologia
- › Horário estendido opcional
- › Programas de imersão em língua inglesa a partir da Educação Infantil com certificação internacional
- › Aplicações dos exames internacionais Cambridge e DELE
- › Meritocracia - bolsa de estudos para melhores alunos
- › Preparação especial para o Enem e Vestibular

Colégio
Pentágono

Agende uma visita pelo site:
www.colegiopentagono.com

/ColegioPentagono /PentagonoColegio

Alphaville
Av. Pentágono, 1000 - Tel.: 4622-7722

Morumbi
R. Cidade do Rio Pardo, 241 - tel.: 3747-6277
(altura do nº 1200 da R. Nelson Gama de Oliveira)

Perdizes
Rua Bartira, 373 (Infantil) - tel.: 3865-3988
Rua Caiubi, 126 (Fundamental e Médio) - tel.: 3874-6233

Sumário

PAINEIRAS

14 CAPA – GUIA PAINEIRAS
Confira a Grande Novidade da Comunicação no Paineiras

CLICKS

16 47º ARRAIÁ DO PAINEIRAS - Festa junina do clube foi um sucesso



SOCIOCULTURAL

20 CURSOS CULTURAIS - Confira os cursos com Lista de Intenção aberta

22 BIBLIOTECA PAINEIRAS - Horário especial de funcionamento no mês das férias

25 A ÓPERA ROMÂNTICA NA EUROPA
Jovens cantores se apresentam no Clube

KIDS

28 ANIVERSÁRIO DA BRINQUEDOTECA
Comemoração contará com desfile de fantasias e muito mais



29 BRINQUEDOTECA E SEARTI - Programação especial no mês de julho

BEM-ESTAR

32 NUTRIÇÃO NO ESPORTE - Boa alimentação contribui no desempenho dos atletas

ESPORTES

33 NADO SINCRONIZADO
Tricampeã olímpica promove clínica no Paineiras



37 ° FESTIVAL DE JUDÔ - Paineiras recebe cerca de mil crianças em evento esportivo

38 CAMPEONATO PAULISTA INTERCLUBES DE TÊNIS
Paineirenses vencem a disputa

52 CLASSIFICADOS



Clube Paineiras do Morumby

Revista Paineiras | Junho/2016

DIRETORIA EXECUTIVA

(Gestão 4 de janeiro/2016 a 31 de dezembro/2018)

Presidente.....	Daniel F. Dell'Aquila
1º Vice-Presidente.....	Mário Migliavada
2º Vice-Presidente.....	Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues
Tesoureiro.....	Ricardo Guimarães

DIRETORIA DE DEPARTAMENTOS

Alimentos e Bebidas/Sauna.....	Oswaldo Molena Júnior
Assistência Social do Paineiras.....	Glorinda Jesus Silva
Comunicação.....	Gabriela Berriel Monteiro
Higiene e Saúde.....	Luiz Roberto Terzian
Jurídico.....	Adalberto Pimentel Diniz de Souza
Manutenção e Obras.....	Waldemar de Freitas Pizarro
Ouvidoria.....	Maria Rosemary França Vianna
Recursos Humanos.....	Maria de Los Angeles Duran Valiñas
Tecnologia.....	Luis Augusto de Aquino Castro

ESPORTES

Beach Tennis.....	Maria Angelica Wiegand Calvo
Futebol Veterano.....	Sergio Luis Pereira Barretto
Geral de Esportes.....	Nelson da Silva Vilarés
Judô.....	Maurício André Cataneo
Nado Sincronizado Competitivo.....	Leonice Mota Rossello
Natação.....	Alberto dos Santos Mota
Polo Aquático.....	Carlos Henrique Longo
SEFFE/SAT.....	Adriana da Via Soares de Mello
Snooker.....	Luiz Gonzaga Soares
Squash.....	Tito Lívio Alejandro Betanzos
Tênis.....	Marco Jerez Telles

SOCIOCULTURAL

Eventos Socioculturais.....	Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi
-----------------------------	--------------------------------------

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente.....	Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira
Vice-Presidente.....	Carlos Roberto Vazzoler
Secretário.....	Walter Della Nina Jr.

CONSELHO FISCAL

Membros Efetivos.....	Antonio Marcos Fonseca, Arnaldo Zanatta, Hélio de Lima Carvalho, Luiz Carlos Lazarini e Sálvio Spinola Fagundes Filho
Membros Suplentes.....	Artur Luiz Curado Dieguez e Fábio Stancato de Barros

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Presidente.....	Adeilton Bomfim Brandão
Secretária.....	Jacy Abs Musa
Membros Efetivos.....	Carlos Augusto F. A. Sobrinho, Vera Lucia Lucas Zen e Celso Teixeira Miralla
Membros Suplentes.....	Fabiana Pedraza Sommer, Luís Sergio de Campos Vilarinho e Bruno Amado Lia

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente.....	Carlos Roberto Vazzoler
Secretário.....	Pedro Alves da Costa Filho
Membros Efetivos.....	Marco Aurélio Scalise, Ana Emilia O. de Almeida Prado e Luciano de Freitas Santoro
Membros Suplentes.....	Roberto Altieri, Paula Virginia Pedro e Paulo Cesar Pardi Faccio

Comunique-se com o Paineiras



Diretoria Executiva e Diretoria de Departamentos

presidencia@clubepaineiras.com.br

Este é o Canal de Comunicação entre os Associados e a Diretoria Executiva e Diretoria de Departamentos da Gestão 2016-2018



Ouvidoria

ouvidoria@clubepaineiras.com.br / (11) 3779-1716.

Aqui você esclarece suas dúvidas, faz sugestões, críticas construtivas e elogios



Central de Atendimento – CAT

(11) 3779-2010//2012

Informações em geral, inscrições em cursos, convidados, cadastramento, transferência e "locação" de títulos, etc



Site

www.clubepaineiras.org.br



Facebook (Página Oficial)

facebook.com/clubepaineirasdomorumby



Aplicativo "Paineiras" para Dispositivos Móveis

Para baixar o aplicativo, entre na App Store ou na Google Play e busque por "PAINEIRAS"



Anúncios e Classificados, Ações Promocionais e Patrocínios

marketing@clubepaineiras.com.br / (11) 3779-2099



Espaços para Eventos

Associados (Pessoa Física)

espacopaineiras@clubepaineiras.com.br / (11) 3779-1709

Empresas

São Paulo Center – eventos@saopaulocenter.com.br / (11) 2142-3600

REVISTA PAINEIRAS

Periodicidade: Mensal

Tiragem: 6.500 exemplares

Diretora Responsável: Gabriela Berriel Monteiro

COMISSÃO EDITORIAL

Alessandro Visconde

Fauze Jibran Hsieh

Gabriela Berriel Monteiro

Juarez de Alvarenga Massarioli

Juliano de Miranda Tubino

Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues

Piergiorgio Helzel

Ricardo Bedotti

Tito Livio A. Betanzos

Coordenação Editorial..... Agência Namosca

Produção Editorial..... Ecco Press Comunicação Ltda.

Texto..... Cintia Ferreira e Mayara Baptista

Jornalista Responsável..... Renata Garcia Bernardes

Fotos..... Arquivo Paineiras e Badadi Mídia

Impressão..... Rush Gráfica e Editora

Distribuição..... Balcão de Entregas



A importância do brincar

O brincar é a maior expressão de uma criança. É por meio da brincadeira que ela se comunica com o seu ambiente, com a sua cultura e experimenta o fazer. A diversão também ajuda a desenvolver habilidades físicas, motoras e cognitivas, e a construir valores como responsabilidade, resiliência, respeito, criatividade e imaginação.



A criança pode ser estimulada pelo brincar desde que nasce. Em recreações simples, como esconder e achar, ela é capaz de identificar o estado lúdico do brincar e o sorriso dos adultos, ficar satisfeita e começar a criar vínculo com eles.

Quando a criança entra no mundo do faz de conta, ela experimenta o que observa e representa diferentes papéis. Nessa fase, o mais interessante é disponibilizar brinquedos não estruturados, como tecidos, caixas de papelão e potes, que proporcionem aos pequenos a possibilidade de usar a sua imaginação e que provoquem a vontade de criar a própria brincadeira.



Deixar a criança brincar, ter tempo livre para explorar, descobrir e criar é fundamental para o desenvolvimento sadio. O adulto, seja ele um educador ou alguém da família, deve deixar o papel de comando, sempre indicando um passatempo, dizendo onde e como brincar, e assumir o papel de observador, mantendo um olhar atento para perceber quando é necessário intervir, falar e propor.

Isso não significa que o adulto não possa se entreter com a criança. Na infância, é importante que exista o tempo de brincar sozinho e também de ter lazer com os mais velhos. Quando as crianças

crescem, muitos adultos se afastam porque acham que já se viram sozinhas. No entanto, se elas estão mais aptas e disponíveis à socialização e os adultos se afastam, estes perdem a chance de interagir e conhecê-las nesses momentos.

Ao brincar com a criança mais crescida, os mais velhos ensinam a lidar com diversas situações da vida. A garotada precisa aprender a perder em um jogo, assim como a celebrar a vitória generosamente, sem humilhar quem foi derrotado. Um adulto também é peça fundamental para orientar no que diz respeito à superação, à persistência e até ao desafio de ganhar dos mais maduros.

Quando o adulto preserva o tempo de se divertir junto com a criança, constrói com ela o caminho para que, ao se tornar adolescente, tenha prazer na companhia dos pais e dos mais velhos, tal como dos amigos. Além disso, brincar faz bem (até para “gente grande”): afasta o tédio e a tristeza e combate a obesidade e o sedentarismo.

Julia Contier Fares

Orientadora Educacional - Educação Infantil
Unidade Perdizes



CHEGOU A HORA DE MUDAR!

A nossa revista será substituída por uma nova forma de comunicação. A partir dessa edição você já poderá retirar o seu **Guia Paineiras** diretamente no Clube e se atualizar sobre os eventos e novidades do mês. E o melhor, você pode levá-lo para onde quiser.

**Menos papel. Mais utilidade.
Isso sim é inovação.**



Lançamento: Julho/2016

A voz do Presidente Daniel Dell'Aquila



Mário Migliavada (1º Vice-presidente), Daniel F. Dell'Aquila (Presidente), Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues (2º Vice-presidente) e Ricardo Guimarães (Tesoureiro)

Caro associado,

Em meio ao debate sobre a implantação em larga escala da franquia de dados da internet fixa, a sociedade se vê diante de uma certeza: o ambiente online já faz parte da nossa vida e tornou-se imprescindível como meio de comunicação. As facilidades obtidas com a massificação das mídias digitais possibilitaram uma mudança importante na forma como as pessoas se comunicam e relacionam. Nós, do Clube Paineiras do Morumby, temos consciência da importância de uma inserção qualificada na rede. Para tanto, como o associado já foi informado na última edição, estamos promovendo mudanças significativas a respeito. Em breve, teremos o Portal, que ainda está em fase de ajustes finais, agregando a revista, as redes sociais e, também, o Guia Paineiras, tema de capa desta edição.

Em formato pocket e atendendo às atuais demandas de sustentabilidade, o Guia Paineiras é uma publicação mensal e impressa, que traz de forma enxuta e concisa a agenda de eventos e principais informações do nosso Clube. A

ideia também é racionalizar custos e otimizar o tempo do leitor, pois temos consciência de que o tempo é um recurso valiosíssimo.

Aproveitando, gostaríamos de agradecer o empenho dos colaboradores das mais diversas áreas do nosso Clube, que trabalharam de forma integrada para proporcionar às famílias paineirenses uma calorosa Festa Junina, apesar do frio "polar".

Finalmente, com a proximidade das férias, não podemos deixar de lembrar do Paineiras Camp. Nossa equipe de professores está trabalhando com muito carinho para receber os pequenos paineirenses e surpreendê-los com novidades que tornarão suas férias ainda mais especiais!

Convidamos todos para se integrarem às novas formas de comunicação do Clube. Juntos faremos a diferença!

Daniel Dell'Aquila
Presidente da Diretoria Executiva



Editorial do Conselho Deliberativo



Presidente: Dr. Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira (centro), Vice-presidente: Dr. Carlos Roberto Vazzoler (esquerda) e Secretário: Walter Della Nina Jr. (direita)

No momento em que estou escrevendo este editorial faltam 50 dias para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Enquanto a chama olímpica percorre o País, encantando cidadãos por onde passa, nós aqui do Clube damos nossa contribuição para essa festa esportiva tão significativa que contará com a participação recorde de 206 países. Teremos atletas paineirenses nas Olimpíadas – Lara Teixeira do nado sincronizado foi convocada e outros podem ser chamados a participar.

Tenho que congratular os atletas, pois a trajetória até o pódio demanda sacrifícios, muita determinação, horas e horas de treino, preparação técnica, física e cuidados com a saúde física e mental! A vitória, como consagrado no ideal olímpico, é participar; medalhas são consequência da busca que o esportista trilha no caminho da excelência. O exemplo, caros paineirenses, está aqui no nosso querido Clube e precisa ser muito valorizado. Recentemente o mundo deu adeus ao campeão olímpico Muhammad Ali. Um atleta que conseguiu representar o seu país de origem, de modo indescritível; uma personalidade impar que marcou presença entre nós de forma inesquecível, um verdadeiro atleta.

Além das Olimpíadas, julho é o mês de férias escolares, viagens, momento de descanso e também de trabalho. Nós, do Conselho Deliberativo, estamos constantemente nos reunindo para dar a nossa contribuição voluntária para aprimoramento da administração do Clube. Discutir, propor, deliberar e votar nos itens da Ordem do Dia nas reuniões do Conselho Deliberativo, sobre os pareceres das Comissões Temporárias, tal como fizemos no dia 23 de maio, é um trabalho muito gratificante. Não é demais repetir sobre a importância de convidar o associado a participar das decisões do Clube, por meio de sugestões, críticas, elogios.

Associado, você votou em candidatos a Conselheiros na última eleição – procure também dessa maneira, através dos seus representantes fazer chegar suas opiniões sobre as atividades e todos os demais aspectos que podem contribuir na melhoria do nosso Paineiras. A colaboração de todos é essencial para continuarmos fazendo um bom trabalho nas mais diversas áreas, sejam elas administrativas, recreativas, culturais ou esportivas.

Cordiais saudações;

Dr. Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira
Presidente do Conselho Deliberativo

DASP

Bazar dos Funcionários

O DASP - Departamento de Assistência Social do Paineiras - realizou no início de maio o Bazar dos Funcionários, com peças doadas pelos associados e provenientes do setor de Achados e Perdidos do Clube. Foi um grande sucesso!



Padre Luciano,
responsável na
comunidade
de Paraisópolis
pelas doações

Doação no Festival de Judô

No dia 21 de maio, o Paineiras sediou o Segundo Festival de Judô. Na ocasião, cada atleta participante trouxe 1 kg de alimento para ser doado ao DASP. No total, quase 1 tonelada de alimentos foi doada para as vítimas dos incêndios em Paraisópolis. Essas doações foram entregues aos cuidados do Padre Luciano, responsável na comunidade pela sua distribuição. Além disso, houve divulgação do telefone do Padre Luciano no Clube, para que os associados pudessem contatá-lo para doar coisas maiores, como móveis, colchões, eletrodomésticos, etc.



Glorinda de Jesus,
do DASP, e Vergínia
Motta, esposa do
diretor financeiro
Ricardo Guimarães

Agradecimentos Especiais

O DASP agradece ao associado Paulo Costa pela doação de material vendido no Bazar das Associadas e à associada Wilza Salgado, que doou seis pares de sapatos novos, cedidos para seis funcionárias. Agradecemos também às associadas Maria Emília Dias e Ana Maria Baldacci pela importante contribuição ao DASP!

Avisos e Novidades

Recentemente, o Clube finalizou duas importantes obras: a revitalização dos pisos de mosaico português e a reforma do aquário. Uma série de outras melhorias estão em andamento no Paineiras. Confira abaixo quais são:

- ▶ Reforma do vestiário feminino social
- Início das obras no fim de junho;
- ▶ Nova estação de efluentes para tratamento do esgoto do Clube;
- ▶ Troca do telhado do boliche para eliminar vazamentos;
- ▶ Reforma do deck das cúpulas para impermeabilização e ampliação do telhado verde;
- ▶ Restauração dos pisos de mosaico português
- Executando a área do solarium da piscina social e corredor lateral da piscina, que envolve também a troca das captações de águas pluviais que geram diversas infiltrações no vestiário feminino;
- ▶ Recuperação e tratamento do concreto aparente
- Restauração do prédio da sede social;
- ▶ Novas quadras de vôlei de areia
- Em andamento;
- ▶ Novos armários para o vestiário feminino social
- Em produção;
- ▶ Elevação dos guarda-corpos nas áreas do Clube
- Em execução;
- ▶ Projeto de reforma do piano bar
- Em desenvolvimento;
- ▶ Projeto do novo salão de cabeleireiro
- Em desenvolvimento;
- ▶ Manutenção do gramado do campo de futebol;
- ▶ Melhora do nível de luz do campo de futebol
- Em contratação;
- ▶ Troca da grama do campo society
- Em contratação;
- ▶ Reforma do playground – Em licitação;
- ▶ Instalação de guarda-corpo no deck das cúpulas.



Reforma do aquário: concluída recentemente

Paineiras na Mídia



Atletas Paineirenses gravam abertura de programa da Globo

Em junho, a equipe do programa *É de Casa*, da TV Globo, esteve em nosso Clube e colocou nossos atletas para cantar! É isso mesmo! Paineirenses da equipe de Judô, Nado Sincronizado, Natação e Tênis gravaram uma abertura especial para o programa em homenagem às Olimpíadas. Muito desinibidos, os atletas mostraram que não mandam bem apenas no esporte, mas na música também! O resultado ficou incrível. Parabéns, galera!



Clube é destaque em matéria da GQ

Ainda sobre os Jogos Olímpicos, este ano o Paineiras recebeu a seleção de Nado Sincronizado do Japão, que utilizará a infraestrutura do Clube para treinos e aclimação, se preparando para a disputa. Em uma reportagem especial, a revista GQ entrevistou o gerente de esportes, Reginaldo Teixeira Rosa para falar sobre a estadia da delegação no Clube.



47º Arraiá do Paineiras



Em mais uma edição, o Arraiá do Paineiras reuniu associados e convidados em uma grande festa. O Arraiá do Paineiras foi destaque na revista *Veja São Paulo* e nos portais Lilian Pacce, Adriane Galisteu, Guia da Semana, Bora Aí, Oba Oba, entre outros. A equipe da Rádio Trianon também esteve no evento e bateu um papo com a diretora do Departamento Sociocultural, Sandra Bernardi e com a grande atração deste ano, o cantor Almir Sater.



vivo

4G

— APROVEITE —

3GB + **Ligações ilimitadas para qualquer Vivo + 155 min. locais para outras operadoras por**
R\$ 85 /mês

Preço por linha na compra de duas linhas no pacote MultiVivo
Consulte a oferta para a sua região no site

Telefônica

O valor de R\$ 85/linha é a soma da mensalidade do plano SmartVivo Pós 3 GB, com desconto de R\$ 11,45 sobre o valor da mensalidade total do plano (Valor total mensalidade: R\$ 125,99), mais o MultiVivo. Ao atingir o limite de dados do plano, a internet será interrompida. Mais informações em www.vivo.com.br/4g. Clientes mais satisfeitos, considerando as prestadoras de abrangência nacional, conforme Pesquisa



DPZ&T

Só a Vivo tem
o 4G mais rápido
do Brasil e os clientes
mais satisfeitos.



Vá até uma loja ou acesse:
vivo.com.br/4G

viva  tudo

o (R\$ 54,99) dividido entre duas linhas. Oferta válida até 31/8/16 para clientes que ativarem uma nova linha ou migrarem de Vivo Pré ou Controle e que não tenham participado de promoção de aparelhos.
a de Satisfação e Qualidade Percebida SCM e SMP da ANATEL em 2015 (conforme site Teleco em abril de 2016). Internet 4G mais rápida, conforme relatório Open Signal de fevereiro/2016 (opensignal.com/reports).





UMA NOVA FORMA DE SE COMUNICAR

O mundo está mudando em ritmo acelerado. E por falar em rapidez, a comunicação segue sendo uma espécie de carro-chefe das inovações mundiais. Quem diria que hoje as pessoas estariam se comunicando à distância com mais constância do que pessoalmente e que os acontecimentos seriam acompanhados em tempo real da forma como é hoje? Certamente, lá nos idos de 1950, ninguém imaginava nada disso. No entanto, a evolução digital chegou e mudou a forma como as pessoas se relacionam. É um caminho sem volta. E quem quiser seguir junto precisa acompanhar essas inovações. A forma como o Clube se comunica com você vem se transformando pouco a pouco. E agora dá um grande salto. Quer ver só?

"No dia 14 de junho, no saguão do Clube, aconteceu o Sarau Cultural em homenagem a Mozart. Uma associada postou no Facebook: 'É muito bom poder acompanhar o Sarau ao vivo pelo meu celular'. Isso é comunicação digital", exemplifica o conselheiro da Comissão Editorial, Piergiorgio Helzel. A partir de agora, esse tipo de compartilhamento será cada vez mais comum entre os associados. Isso por que entra em cena o Guia Paineiras e o Portal Paineiras, duas ferramentas comunicacionais que vão mudar a forma como você se relaciona com o Clube. "Com o Portal de notícias, teremos informações atualizadas e acessadas de qualquer lugar", conta a diretora do DASP – Departamento de Assistência Social do Paineiras, Glorinda de Jesus Silva. São muitas muitas mudanças! Esperem aí. Vamos por partes!

O Guia Paineiras será um informativo de bolso, impresso e mensal contendo a agenda dos principais eventos socioculturais e esportivos do do Clube, além de informações relevantes como serviços e acontecimentos paineirenses. Tudo simplificado, integrado e prático.

Falando em praticidade, o Portal, que está em fase de ajustes finais para brevemente estar à disposição do associado, agregará todo conteúdo do Guia, da revista, das redes sociais. Desta forma, você poderá, por exemplo, compartilhar um evento com um amigo, comentar, salvar nos favoritos. Uma infinidade de opções que visam inserir o Paineiras de uma vez por todas nos meios digitais.

"A dinâmica do processo de comunicação no mundo moderno é muito acelerada e difusa. Em decorrência, para aproveitar de forma mais eficaz o grande universo das informações disponibilizadas, as pessoas acabaram se tornando mais seletivas quanto ao seu recebimento e tempo gasto para avaliação. Diante disso, reconhecendo essa tendência, o Paineiras pretende atender essa expectativa, permitindo que seus asso-

ciados selecionem as informações do Clube que venham ao encontro de seus maiores interesses e que as acessem da forma mais adequada ao seu tempo disponível - simplificada ou mais extensa ou detalhada", avalia o conselheiro da Comissão Editorial, Juarez de Alvarenga.

Rapidez, personalização e feedback. Essas são algumas das vantagens das novas ferramentas digitais. Mas os benefícios não param por aí. Em um ambiente cada vez mais limitado em termos de recursos naturais, é natural e necessário que o Clube pense nessas questões. "O consumo de papel ainda é muito grande nos dias de hoje. Por esse motivo, é importante, sim, pensarmos ecologicamente, no quanto é possível economizar. Além disso, há uma economia em termos de frete de entregas e custos de impressão, sem falar na acessibilidade maior. A partir de agora será possível ver o Guia impresso no Clube, mas também nos meios online, em qualquer lugar", detalha o 2º Vice-Presidente, Luiz Bessa.

Como toda mudança, essa também será gradual. O Clube já vem digitalizando sua comunicação há algum tempo, como por exemplo, na Ouvidoria. Já é possível fazer as solicitações, sugestões, elogios ou críticas no ambiente online e a iniciativa tem atraído cada vez mais adeptos. "Estamos felizes que muitos associados estejam usando a Ouvidoria Digital do Clube. Ao utilizar esse canal, o associado tem sua manifestação mais rapidamente categorizada pela Ouvidoria, e inicia-se o processo de tratamento, envolvendo as áreas responsáveis. Há uma significativa redução de burocracia e maior rapidez na integração de áreas", explica a diretora da Ouvidoria do Clube, Rosemary Vianna.

Modernização. Essa também é uma palavra chave quando se trata das mudanças aqui relatadas. "Em um mundo cada vez mais digital, precisamos de modernidade, o que nos traz mais conforto e agilidade. Precisamos também melhorar a comunicação e integração com o público jovem, o que faz de toda essa melhora e modernidade peça fundamental para que isto ocorra. Parabéns à Diretoria pela inovação", avalia o Diretor do Departamento de Tênis, Marco Telles.

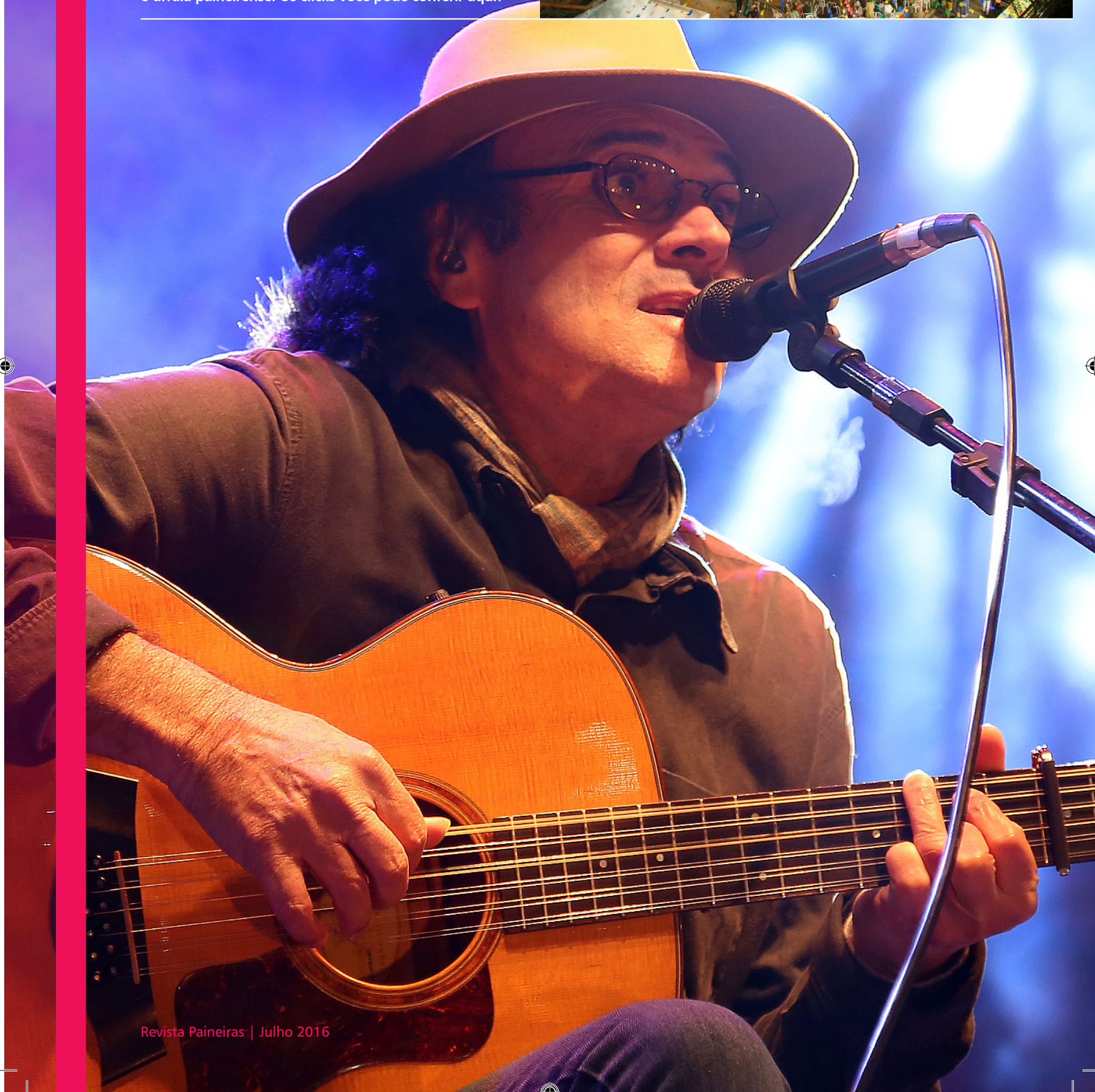
"Já é tempo de estarmos modernizando e inovando nossa comunicação, transformando em algo rápido e prático, no qual consigamos as informações a qualquer momento do dia, acessando o portal, por exemplo. Uma nova fase também contribui com nosso meio ambiente, além de falar com públicos das mais diferentes faixas etárias. É fantástico!", diz a diretora do Departamento Sociocultural do Paineiras, Sandra Elvira Rosa. Sim, é fantástico, e está apenas começando!



Clicks

47º Arraiá do Paineiras

Nos dias 11 e 12 de junho, aconteceu mais uma edição da tradicional Festa Junina do Paineiras. Este ano, dezenas de atrações musicais, incluindo o show do violeiro, cantor e compositor Almir Sater, fizeram a alegria de associados e convidados. Barracas de comidas típicas e saborosos quitutes, brincadeiras juninas como tiro ao alvo e pescaria, além de um alegre espetáculo de quadrilha, completaram o arraiaí paineirense. Os clicks você pode conferir aqui!





CLICKS



CLICKS





CLICKS



Cursos Culturais

SOCIOCULTURAL

A importância do Hatha Yoga na Gestação

Sabemos que durante o período de gestação a mulher sofre grandes alterações emocionais e orgânicas. Essas alterações tendem a ser reduzidas e melhor administradas com uma boa alimentação, exercícios específicos, como a respiração e o relaxamento.

O Hatha Yoga ajuda no fortalecimento do assoalho pélvico, na flexibilidade da coluna, atenuando assim as tão conhecidas dores na lombar e ajudam num maior equilíbrio emocional.

Mas é fundamental que se procure um profissional de confiança, pois, existem restrições de posturas e até de tipos de respiração, que devem ser evitados principalmente no que diz respeito ao primeiro trimestre de gestação. NAMASTE e até a próxima !

Bianca Loster

Prof.^a de Hatha Yoga & Meditação
do Clube Paineiras do Morumbi

Confira as dicas do Vigilantes do Peso para um emagrecimento saudável

Metas exageradas, falta de planejamento e adoção de dietas radicais são os principais problemas que levam ao fracasso no processo de emagrecimento. O primeiro passo para quem quer adotar uma alimentação saudável é aceitar que precisa de mudança, se conscientizar de que emagrecer significa mais saúde, ânimo para sair de casa e mais disposição no trabalho.

“Recomendamos que comece com uma meta de perda de 10% do seu peso atual, outra dica é escolher um plano alimentar diversificado, fácil de seguir e anotar o que se come”, orienta o nutricionista do Vigilantes do Peso, Matheus Motta.

NOVO HORÁRIO - LISTA DE INTENÇÃO

Segundas às 19hs
Sala 07 do Centro Cultural
Turma aberta: Terças às 9h
Sala 07 do Centro Cultural

Plano passe mensal: R\$129,90
(cartão de crédito)

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Central de Atendimento – CAT





Lista de Intenção: Curso "Técnicas de Pintura Artística" com Iedha Coimbra

O curso propõe desenvolver a capacidade de observação, racionalização, interpretação e registro da imagem observada. O tema deste curso será o Clube Paineiras do Morumby, paisagens internas e externas, arquitetura, vegetação, equipamentos, símbolos e pessoas.

LISTA DE INTENÇÃO

Para abertura de turma no mínimo 06 participantes

Quartas e sextas, das 14h30 às 17h30,
Prevê-se uma fase experimental de 3 meses de duração.
Sala 04 e sala 09 do Centro Cultural
Curso cobrado valor mensal R\$ 300,00

Dona Alda e o Tai Chi Chuan no Clube Paineiras do Morumby

Há 26 anos, o Clube Paineiras do Morumby foi pioneiro nos Clubes do Brasil a oferecer o curso de Tai Chi Chuan, até então pouco conhecido pelo público, que com o passar do tempo chegou a ter 300 praticantes.

Sra. Alda Bradaschia Cosenza, Representante do Tai Chi Chuan há 16 anos. Sua participação ativa e persistência foram fundamentais para que o grupo conseguisse apoio em melhorias.

Até hoje D. Alda frequenta o Clube e faz as aulas de Tai Chi Chuan regularmente, com força e brilho no olhar admiráveis. Incansável nas reivindicações e reconhecimento desta arte marcial chinesa que se iniciou no séc. XVII e até hoje encontra seguidores fiéis como a D. Alda.



Oficina de Mosaico

Mosaico ou Arte Musiva, é uma técnica milenar que foi usada por civilizações antigas no revestimento de palácios, calçadas e templos. Consiste em compor desenhos figurativos ou abstratos com pequenos pedaços de materiais variados, como cerâmica, pastilhas, mármore, etc. É empregada para confecção de painéis, objetos e utilitários.

Aberto o curso, vagas limitadas: quinta, das 9h às 11h com a professora Vera Palumbo.

Valor do Curso: R\$170,00 por mês

Lista de Intenção

INICIAÇÃO AO BALLET

Sábados, das 9h30 às 10h30
Valor mensal R\$ 120,00

CURSOS ABERTOS COM NOVOS HORÁRIOS

DANÇA DE SALÃO - INTERMEDIÁRIO

Quartas, às 20h30
Valor: R\$ 180,00 (uma vez por semana) ou R\$ 330,00 (duas vezes por semana, as segundas e quartas)

BALLET CLÁSSICO BABY II

Segundas e quartas, às 16h30
Curso cobrado como 2ª atividade: R\$ 73,01

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Central de Atendimento – CAT
Telefones: 11. 3779.2010 / 3779.2012
Horário: de segunda a sexta-feira

Biblioteca

Clube da Leitura

O Clube da Leitura do Paineiras tem conquistado cada vez mais adeptos em busca de debater ideias e opiniões a respeito de grandes obras e autores da literatura nacional e internacional. Os participantes se reúnem em encontros mensais e aproveitam ao máximo a oportunidade de se envolver em uma atividade que, além de cultivar o saudável hábito da leitura, promove a socialização e a integração dos paineirenses.

“Esse é um projeto que foi criado pelo Sindi-Clube, em parceria com a editora Companhia das Letras e Academia Paulista de Letras. Já conseguimos implantá-lo em 12 clubes, incluindo o Paineiras, onde tem sido um grande sucesso! Nossa proposta é incentivar a leitura de uma forma agradável, tanto para pessoas que não tem o hábito de ler, quanto para leitores que buscam ampliar seus horizontes e explorar diferentes pontos de vista”, comenta Maria Regina Canever Domingues, Coordenadora da Universidade Sindi-Clube.

Se você também quer fazer parte deste grupo, junte-se a nós!



Próximo encontro

Data: 28 de julho, quinta-feira

Horário: 16h

Local: Centro Cultural - Sala 08

Mediadora: Débora Cristina Nascimento

Livro: As Meninas

Autora: Lygia Fagundes Telles

Sinopse: Em um pensionato de freiras paulistano, em 1973, três jovens universitárias começam sua vida adulta de maneiras bem diversas. Cada uma das personagens é um poço de conflitos e monólogos interiores que vêm à tona através das confidências íntimas de cada uma e que se ligam à miséria política e cultural da época. A linguagem é coloquial e expressiva e os diálogos abandonam as conveniências formais, captando o espírito de uma época conturbada e de muitas transformações. “As meninas”, acabou por se tornar, ao longo do tempo, um dos livros mais aplaudidos pela crítica e também um dos mais populares entre os leitores da autora.

Sugestão de leitura

Acesse a Biblioteca Online através do Portal Paineiras e confira as aquisições que foram incorporadas ao acervo!



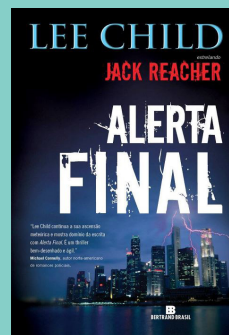
Sono
Autor: Haruki Murakami
Editora: Alfaguara



Aquele inverno em Leningrado
Autora: Helen Dunmore
Editora: Bertrand Brasil



Rainhas na sombra: amantes e cortesãs que mudaram a história
Autora: Maria Pilar Queralt del Hierro
Editora: Versal



Alerta Final
Autor: Lee Child
Editora: Bertrand Brasil



O Espelho de Cassandra
Autor: Bernard Werber
Editora: Bertrand Brasil

Confira o horário especial de atendimento no mês de férias!

De 1º a 31 de julho:

De segunda a sexta-feira, das 8h às 18h

Sábados, das 8h às 17h00

Domingos e feriados, das 9h às 13h

*Após este horário, as devoluções de livro deverão ser depositadas na caixa fixada na porta de entrada da Biblioteca.

ATENÇÃO: No dia 15 de julho a biblioteca estará fechada para treinamento dos colaboradores.



Torneio de Tranca

Inscrições a partir
de 16 de julho

Um dos tradicionais eventos em homenagem ao aniversário do Clube, o Torneio de Tranca, já tem data marcada! Acontecerá no dia 20 de agosto, sábado, a partir das 14h, no Carteadado. As inscrições poderão ser realizadas de 16 de julho a 13 de agosto, ou até o término das vagas, na Central de Atendimento - CAT. Serão 16 duplas (32 pessoas) formadas somente por associados.

Os jogadores deverão seguir o regulamento (disponibilizado no ato da inscrição), orientação e coordenação do árbitro. O horário de término será determinado por um juiz ou comissão julgadora, conforme regulamento. Vale lembrar que para participar é necessário ter a idade mínima de 18 anos e que neste dia o Carteadado será exclusivo para este evento, das 12h às 22h.

As vagas são limitadas, garanta a sua e divirta-se!



56º Aniversário do Clube Paineiras

27 de agosto, sábado, recepção no Saguão Social

Atenção paineirenses, preparem-se! Este ano nosso Clube completa 56 anos. Muitas histórias para contar, muitas conquistas e alegrias e assim, como nos anos anteriores, o Departamento Sociocultural do Paineiras está organizando uma linda festa para celebrar em grande estilo.

Atrações musicais incríveis e um requintado cardápio repleto de opções para todos os gostos, com certeza farão deste, mais um evento inesquecível na memória de associados e convidados. Fique de olho em nossas redes sociais e no Portal Paineiras, em breve divulgaremos mais detalhes!

Música no Clube

Você também pode fazer parte deste projeto!

Quando se fala de esportes, o Paineiras é referência como um dos principais centros de formação de atletas do país. Mas o Clube quer ir além e incentivar a difusão da arte e cultura na cidade de São Paulo. Como? Com um passo de cada vez. Recentemente o Paineiras, com o apoio do Ministério da Cultura, lançou o projeto Música no Clube, que vai ampliar nossas atividades culturais.

Além da criação de uma orquestra, que será regida pelo renomado maestro Júlio Medaglia, o projeto prevê apresentações quinzenais de recitais de duos, trios, quartetos, corais e grupos de câmara, além da produção de um espetáculo de ópera, em parceria com grupos acadêmicos e um musical, com a participação do corpo artístico do Clube. Todos os concertos receberão convidados especiais, entre regentes, tenores, sopranos e instrumentistas já consagrados e novos talentos da cena erudita paulistana.

Os ensaios serão abertos à escolas e/ou instituições e as apresentações serão gratuitas. O objetivo é oferecer uma programação bastante diversificada e proporcionar a oportunidade para que associados e o público em geral possam apreciar a música erudita. E você e/ou a sua empresa também podem fazer parte desta iniciativa! Além do abatimento no Imposto de Renda – IR, os investidores terão como contrapartida:

- Inserção da logomarca da empresa em todo material de divulgação dos espetáculos (flyers, folhetos, programas, banners, anúncios, etc) – impresso e eletrônico;
- Espaço para posicionamento de banners da empresa nos locais das apresentações;
- Menção do patrocínio nos press releases e coletivas de imprensa;

- Cessão de ingressos para as apresentações (de acordo com as normas legais da Lei Rouanet);
- Possibilidade de realização de ações promocionais durante o evento (a ser acordado previamente).

Participe!

MÚSICA NO CLUBE

Projeto aprovado pelo Ministério da Cultura
Lei Rouanet (art.18) / Pronac 154365
Publicado no Diário Oficial da União em 11/12/2015
Conta: BANCO DO BRASIL
Ag 1817-1 | C/C 231274

QUEM PODE COLABORAR COM O INCENTIVO (POR DOAÇÃO OU PATROCÍNIO)

Pessoa Física com abatimento de até 6% do Imposto de Renda devido
Pessoa Jurídica com abatimento de até 4% do Imposto de Renda devido

MAIS INFORMAÇÕES

Departamento Sociocultural do Clube pelos telefones: 3779-2126/3779-2099 ou através do e-mail: marciathuin@clubepaineiras.com.br.



Ministério da
Cultura





A Ópera Romântica na Europa

**1º de julho, sexta-feira
às 20h30, no Cineteatro**

ENTRADA: DOAÇÃO DE 1 AGASALHO PARA O DASP

Atenção paineirenses! O mês de julho vai começar com música aqui no Clube. No dia 1º, jovens cantores da Ópera Estúdio da EMESP-Tom Jobim (Escola de Música do Estado de São Paulo) se apresentam com o recital "A Ópera Romântica na Europa", no Cineteatro.

Inspirados no poeta alemão, Rainer Maria Rilke, que em 1703 utilizava poesia lírica e metáforas para exprimir amores platônicos, os cantores apresentam árias e conjuntos de ópera deste período e também acrescentam ao repertório deste recital algumas peças de Wolfgang Amadeus Mozart. O recital convida o ouvinte a conhecer um pouco de cada aspecto deste gênero, desde Gaetano Donizetti, com suas belas canções e delicadas melodias, até a sonoridade dramática das complexas harmonias do alemão Richard Wagner.

Assim como Rainer Maria Rilke, os jovens cantores da EMESP são solistas do curso de Ópera Estúdio e singularmente apresentarão neste recital os diversos ideais do Romantismo – a dedicação total a uma forma de arte, a necessidade de estar no palco, enquanto representação da vida e suas relações com o espectador. Imperdível!

Direção Musical: Mauro Wrona

Direção Cênica: Norma Gabriel

Karaokê Paineiras

**As quintas-feiras,
a partir das 20h,
no Piano Bar**

Quinta-feira é dia de subir ao palco e soltar a voz! No Karaokê do Paineiras você encontra uma playlist que inclui músicas de diversos gêneros, ritmos e estilos. E aqui, não saber cantar não é desculpa! O que a gente quer é ver você se divertir e aproveitar ao máximo uma noite agradável e especial ao lado da família e amigos.

Para completar, o espaço conta com um cardápio de bebidas e petiscos de dar água na boca. Não efetuamos reservas! Maiores informações na central de atendimento ou pelo telefone: 3779-2012. Idade: a partir de 16 anos, desde que acompanhado por responsável.

Maratona Cultural ACESC 2016

Cantores de plantão, fiquem atentos! As inscrições para o The Voice ACESC e The Voice ACESC Júnior poderão ser realizadas até o dia 30 de julho no Departamento Sociocultural do Clube. Já aqueles que entendem de culinária têm até o dia 30 de agosto para se inscrever no Master Chef ACESC. Vale lembrar que para alguns concursos são necessárias seleções prévias, caso haja um número de interessados superior ao número de vagas por clube.

Os regulamentos completos da Maratona Cultural ACESC 2016 estão disponíveis no Portal Paineiras. Existem opções de mostras e concursos em diversas áreas como Artes Visuais, Fotografia, Música, Teatro, Dança e Culinária. É importante ressaltar que as datas de realização dos concursos que constam nos regulamentos da ACESC são referentes às datas dos eventos interclubes. No caso de dúvidas, entre em contato com o Departamento pelo telefone: 3779-2051.

Participe!



**Aprovados
CPV 2015**

419

APROVADOS
FUVEST
FEDERAIS E OUTRAS

296

APROVADOS
INSPIER

263

APROVADOS
ESPM

321

APROVADOS
FGV

O CPV COMPLETA VOCÊ PARA O VESTIBULAR

Você escolhe o vestibular que vai prestar, determina o tempo que dedicará aos estudos e a maratona começa. Conte com o CPV nessa trajetória! Nós temos o que você precisa para passar na Faculdade dos seus sonhos.

PRÓXIMAS TURMAS

{ **01**
AGO } **Semi 2º Semestre 2016**
Turmas Manhã e Tarde
ENEM, ESPM, FGV, Fuvest e Insper

EXAME DE BOLSA MÉRITO

Bolsas de até 100% de acordo com seu desempenho.*

 /cpveducacional

cpv.com.br/proximasturmas



Consolação 3123-4590
Morumbi 3740-2111
V. Olímpia 2344-4110



*Confira o regulamento no site cpv.com.br/bolsamerito

KIDS

Brinquedoteca

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira:
Das 9h às 19h50

Sábados:
Das 9h às 17h50

Domingos e feriados:
Das 9h às 16h50

Aniversário da Brinquedoteca

16 de julho, das 14h30 às 16h30 na Brinquedoteca

Em julho, a Brinquedoteca Paineiras celebra mais um aniversário. Para comemorar em grande estilo, as crianças irão participar de um Desfile de Fantasias! Bailarina ou princesa? Herói ou vilão? Não importa a escolha, o importante é se divertir e comemorar conosco mais um ano de muitas alegrias e brincadeiras!

Além do desfile, os pequenos vão adorar o nosso Camarim Fashion, onde poderão fazer maquiagens, tatuagens de mentirinha e penteados diferentes, que com certeza farão sucesso na passarela! E para deixar tudo ainda mais divertido, a garotada vai participar de uma Oficina de Máscaras no SEARTI. Fala sério, é muito bom ser criança e melhor ainda ter um cantinho especial no Clube dedicado somente à essa galerinha!

Entre nessa brincadeira você também! Ajude o seu filho a escolher a melhor fantasia e o traga para a nossa festa!



Brincadeiras de montão no mês de férias

As atividades acontecem as sextas-feiras, às 15h

Eba! As férias chegaram! Agora a criançada vai ter ainda mais tempo para se divertir sem moderação na Brinquedoteca do Paineiras. Em julho, vai ter pintura fácil, competição de jogos e até camarim fashion! Aproveitando o grande movimento que o espaço terá neste mês, vale lembrar algumas regras:

1 - Os monitores da Brinquedoteca são profissionais qualificados e merecem todo respeito. Eles são os responsáveis por garantir que seu filho possa se divertir ao máximo com todo conforto e segurança;

2 - Os tapetes e mobiliários da Brinquedoteca são destinados para brincadeiras das crianças. Adultos não devem permanecer deitados nos tapetes ou sentados nas cadeirinhas infantis;

3 - Nos dias de grande movimento é importante que permaneça apenas um acompanhante por criança. Dessa forma

poderemos garantir que o local seja aproveitado pelo público a que se destina.

Se cada um fizer a sua parte, todo mundo se diverte muito mais! Confira a programação de julho:

Programação:

Data	Atividade
1º	Pintura Facial
8	Brincadeiras: Cobra Cega e Adivinhações
14	Tatuagem
15	Competição de Jogos
22	Brincadeira: Mímica
29	Camarim Fashion

SEARTI

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira:

Das 8h30 às 17h50

Sábados:

Das 8h30 às 16h50

Domingos e feriados:

Fechado



No SEARTI, as crianças confeccionaram móveis utilizando caixas de leite para a casa de bonecas da Brinquedoteca

Mão na massa!

Criança adora um brinquedo novo, mas quando esse brinquedo é confeccionado por elas mesmas, o brilho no olhar e a alegria de produzir algo com as próprias mãos é contagiante. Aqui no Setor de Educação Artística – SEARTI, os pequenos desenvolvem muito mais do que habilidades manuais. Eles aprendem conceitos de sustentabilidade e que, a partir de materiais que seriam descartados, dá para criar muita coisa bacana. Em julho, eles vão criar fantoches de garrafa PET e até dinossauros! Confira a programação completa:

Data	Atividade
1º-2	Porta Celular
4-5	Pet Mouse
6-7	Imã de Geladeira
8	Tambor
11-12	Peso de Porta
13-14	Ponteira de Lápis Frozen
15-16	Trabalho com Bexigas/Oficina de Máscara
19-19	Cofre de Baleia
20-21	Fantoches com Garrafa PET
22-23	Sucata Livre
25-26	Confeção de Dinossauro
27-28	Sapo Pula Pula
29-30	Confeção de Cachorro

Aconteceu no SEARTI: Oficina do Meio Ambiente

Em junho, as crianças participaram da Oficina do Meio Ambiente e plantaram sementes de hortaliças. A galerinha adorou a atividade e levaram os vasilhos para casa. Confira algumas fotos da oficina:



Colaboradores auxiliaram na demonstração durante as aulas



Departamento Médico promove curso de APH

Evidentemente, ninguém quer precisar de socorros médicos, no entanto, todo mundo sabe que acidentes e imprevistos podem acontecer a qualquer momento. Por esse motivo e pensando na importância de cuidados preventivos, uma marca do diretor do departamento médico, Dr. Luiz Roberto Terzian, junto com as equipes Médica e de Enfermagem, realizaram o curso em Atendimento Pré-Hospitalar - APH, que contou com o auxílio estrutural do Departamento de Recursos Humanos e mais 70 colaboradores do Clube, no dia 3 de junho. Formaram-se duas turmas (manhã e tarde), com a principal finalidade de ampliar o polo de Socorristas em todos os Departamentos, tendo em vista a área extensa do Paineiras.



Equipe médica e colaboradores



Um dos métodos ensinados foi o de massagem cardíaca



Objetivo do curso foi ampliar número de socorristas



Bonecos usados durante o curso



Grupo com 70 pessoas participou do curso

Festa Junina Mater Dei 2016

A celebração da Festa Junina é sempre muito aguardada no mês de junho nas escolas. No Mater Dei, a comemoração aconteceu com muita alegria no dia 4 de junho.

A Festa contou com as Barracas de Pipoca, Cachorro Quente, Churros, Doces Típicos, Churrasco e Pastel; sem deixar de fora as barracas de brincadeiras como a clássica Pescaria, Jogo da Argola, Caixa Surpresa e Cadeia.

Para gerar fundos para formatura, os alunos do 9º ano do Ensino Fundamental e o 3º ano do Ensino Médio, organizaram as Barracas dos Doces e do Milho, respectivamente.

Após as danças de quadrilha da Educação Infantil, Fundamental I e Funcionários, a banda de cerimônias entrou e embalou o pessoal até o final do evento.



COLÉGIO **Mater Dei**



colegiomaterdei.net



colegiomaterdei.net/newblog



[materdeisp](https://www.facebook.com/materdeisp)



[@materdeisp](https://www.instagram.com/materdeisp)



11 3887 0400



Bem-Estar

BEM-ESTAR

Nutrição no Esporte

Dr. Celso Cukier*

Todos sabem que praticar atividade física frequente melhora a saúde. Uma boa alimentação pode ajudar a atingir nossos objetivos. O que ingerir antes, durante e após os exercícios são dúvidas que nos acompanham diariamente. Por esse motivo, é importante que o praticante saiba como deve ser sua rotina alimentar.

O atleta deve ter de três a cinco refeições por dia, respeitando a maior quantidade de carboidratos que pode atingir de 60 a 70% do valor calórico diário total. As refeições que antecedem o treino devem ser ricas em líquidos, sem gorduras e fibras (o esvaziamento do estômago é mais lento para esses nutrientes, podendo levar até três horas) e rica em carboidratos para maximizar o estoque de glicogênio – reserva energética importante para evitar fadiga muscular, por exemplo - com pequena quantidade de proteínas. Quanto maior a intensidade e duração dos treinos, maior a utilização dos carboidratos como fonte de energia. A utilização de gorduras deve ser reduzida na medida em que o exercício aumenta.

Para facilitar a recuperação muscular, a ingestão de carboidratos no período pós exercícios deve ser de 7 a 8 g/kg de peso podendo chegar até 10 g/kg em exercícios prolongados. Durante a atividade física o carboidrato pode também auxiliar a manutenção das reservas de glicogênio muscular. A ingestão de 30 a 60 g de carboidratos para cada hora de exercício é recomendada.

Após o exercício exaustivo, a ingestão de carboidratos mais simples, variando entre 0,7 e 1,5 g/kg de peso corpóreo é recomendada no período máximo de quatro horas, para que ocorra a ressíntese do glicogênio muscular, facilitando a recuperação do músculo para a continuidade das atividades nos dias subsequentes. A proporção de carboidratos e proteínas deverá ser de 4 para 1, ou seja, para cada quatro gramas de carboidratos, um grama de proteína.

A proteína tem ação essencial na recuperação das microlesões musculares adquiridas no esporte. Sua necessidade diária aumenta de acordo com a intensidade, duração e frequência do exercício praticado. Exercícios de força exigem maior aporte proteico que pode atingir 1,7g/kg por dia. Para exercícios de resistência uma quantidade inferior de 1,2 g/kg por dia pode ser utilizado.

O exercício intenso pode provocar desidratação. Nesse estado as respostas fisiológicas estarão alteradas produzindo piora no rendimento e colocando o atleta em risco. A água é uma boa opção de hidratação no exercício de curta duração e de intensidade moderada. Para exercícios prolongados ou intensos a presença de carboidratos e sódio é vantajosa. Bebidas disponíveis no mercado contendo carboidratos na proporção de 6g/100 ml e sódio (0,5 a 0,7 g/L) são recomendadas nessas atividades. Com essas medidas, a prática esportiva é mais segura, saudável e eficaz.

*Dr. Celso Cukier é especializado em Nutrologia

Nado
Sincronizado



Nossas atletas aprenderam novas técnicas e curtiram muito

Paineira promove Clínica com Técnica Russa Tricampeã Olímpica

Entre os dias 16 e 22 de maio, o Paineiras recebeu uma visita para lá de especial! A técnica russa Elvira Khasyanova, esteve no Clube e ministrou algumas aulas para nossas atletas, ao lado das técnicas **Andrea Curi**, **Shirlei Montanari**, **Priscila Pedron** e **Ligia Bahu**. O evento, é claro, foi um tremendo sucesso!

A admiração era visível no rosto de cada nadadora, e não era à toa, não! Elvira já venceu nada menos do que três Olimpíadas. Atualmente, a esportista treina uma equipe americana e também encontra tempo para dar uma forcinha para outras equipes ao redor do mundo. "É muito bom ter a oportunidade de compartilhar meu conhecimento e minhas experiências. Comecei a praticar Nado quando eu tinha 7 anos, então, acredito que tenho algumas boas dicas para dar à essas jovens atletas", disse.

Sim. As dicas foram valiosas e muito bem recebidas não só pelas atletas, mas também pela nossa técnica **Andrea**. "Conheci a Elvira há alguns anos, durante uma edição dos Jogos Olímpicos.

Acredito que é uma experiência única contar com a presença dela aqui no Clube, incentivando e auxiliando nossas equipes. Ela, inclusive, me ajudou a finalizar todas as coreografias de equipe em todas as categorias", comentou a paineirense.

Já Elvira, ficou encantada com a infraestrutura do Clube. "A infraestrutura é realmente muito boa. O que achei mais bacana é o fato de vocês terem a piscina olímpica coberta para os treinos. O lugar onde eu treino nos Estados Unidos, não conta com essa facilidade e é muito bom ter a oportunidade de treinar em um lugar assim. Quero agradecer a todos do Clube por terem me recebido, especialmente a Andrea, que além de ser uma ótima pessoa, é uma excelente técnica. Ela entende muito do assunto. Vocês devem se orgulhar da equipe de atletas e técnicos que têm, são realmente muito bons!".

Obrigada a você pela visita, Elvira! O Paineiras estará sempre de portas abertas para recebê-la!



Andrea Curi, Priscila Pedron, Elvira Khasyanova, Ligia Bahu, Marcela Takami e Shirley Montarini



Elvira ministrou aulas e deu orientações valiosas às atletas



Elvira, ao lado da equipe infantil do Paineiras



Andrea Curi ao lado da técnica Elvira

APOIO AO
ESPORTE
COMPETITIVO



Mater Dei

OBJETIVO
Sistema de Ensino

Colégio
Pentágono

Natação

XXIII Copa Brasil de Masters

Quando o Clube participa de algum evento esportivo da Natação Master, já dá para imaginar que vem quebra de recorde, medalha e primeiro lugar! A XXIII Copa Brasil Masters de Natação, realizada nos dias 4 e 5 de junho, no Tênis Clube de Campinas veio provar ainda mais essa afirmação. Realizada na piscina semiolímpica, contou com participação de 57 equipes, somando um total de 394 atletas e foi dividida em equipes Grandes, Médias e Pequenas de acordo com o número de inscritos por equipe. O Paineiras participou das Equipes Grandes com 22 atletas e ficou em 2º lugar na classificação geral.

No quadro de medalhas, o primeiro lugar foi para os painenses com 34 ouros, 49 pratas e 19 bronzes. Entre os recordes, o destaque ficou para o Sul-Americano e Brasileiro da equipe de revezamento 240 Mista, que contou com Aroma Martorell, José Orlando Loro, Maria Stella D'Almeida e Ricardo Yamim. Recorde Mundial quebrado por José Orlando Loro (Costas) e Recorde Sul-Americano e Brasileiro nas provas 100 Nado Costas e 100 Borboleta para Aroma Martorell (categoria 55). Parabéns, atletas! Vocês são demais!



Paineirenses saíram vitoriosos da competição

Interação na Natação como preparo para o Competitivo

No início de junho, os setores Formativo e Competitivo de natação fizeram um trabalho de interação entre as crianças. O principal objetivo foi estreitar a distância entre as aulas e os treinamentos, mostrar para elas que o treinamento não é nenhum “bicho-de-sete-cabeças” e preparar os alunos para o período de seleção para a Equipe. A experiência foi bem agradável e contou com ações como indicação de professores dos futuros atletas, testes de competitivo com os indicados, semana de reconhecimento dos aprovados no Competitivo, reunião de pais e transferência de aluno de um setor para o outro.

Noventa e um alunos foram indicados pelos professores do SEFFE/SAT para avaliação do setor Competitivo. Esse é o maior número de todos os anos, o que garante uma natação paineirense mais forte e unida no Clube. No final de junho, foi realizada uma formatura destes novos atletas paineirenses. O futuro promete!



Diversão foi uma das principais características desse dia especial

Campeonato Paulista “Troféu Detlef Schultze”

No Campeonato Paulista Master de Natação de piscina longa “Troféu Detlef Schultze”, que aconteceu no dia 15 de maio, no Esporte Clube Pinheiros, mais medalhas para os paineirenses. Primeiro lugar no feminino e vice-campeonato na classificação geral. O masculino também mandou bem e ficou na terceira colocação. Entre os atletas que estabeleceram novos recordes, destacaram-se Talitha Adde (categoria Pré-Master), Nadir Taubert (categoria 80+), Aroma Martorell (categoria 55+), Maria Stella D'Almeida (categoria 45+) e Eliza Marina (categoria 70+). Mandaram muito bem.



Campeonato Paulista aconteceu no Esporte Clube Pinheiros

Sudeste Petiz de Natação de Inverno

Uma das mais importantes competições do semestre, a Sudeste Petiz aconteceu entre os dias 20 e 22 de maio, em Guaratinguetá, interior de São Paulo e contou com a participação de 28 equipes. O Paineiras conquistou 3 medalhas de ouro e 3 de bronze, pontuou em 37% das provas e teve uma evolução de mais de 70%. Lucas Tudoras quebrou um recorde interno, que já durava 9 anos, nos 200 Medley. O Paineiras foi ainda o melhor Clube paulista no revezamento feminino 4X50 Livre e segundo lugar no 4X50 Medley. Todas essas conquistas deixaram o Clube no 6º lugar por equipes, sendo a 3ª equipe do Estado de São Paulo. Parabéns, atletas!



Evento foi marcado por muita alegria e integração



Atletas do Petiz exibem suas medalhas

Campeonato Nacional de Natação do Chile

O Chile é logo ali. Entre os dias 29 e 3 de julho, a equipe paineirense disputou o Campeonato Nacional de Natação do Chile. Nosso time contou com atletas do mais alto nível, sob o comando dos professores Marco Veiga e Rogério "Mixirica" Nocentini.



Atletas reunidos (no alto, da esq. para dir.): Thiago Laitz, Gabriel Quintas, Antônio Carlos Júnior, Bruno Carvalho, Maria Fernanda Gonzalez, Guilherme Jackson, Igor Souza Alves e Luiz Paulo Dias Mario (na parte de baixo, da esq. para dir.): professor Rogério Nocentini, Matheus Oliveira Mota, Robert Barbosa Souza, Ana Clara Freitas Cervone, Manuela Ayub Barres, Júlia Hutado Riccardi, Layla Martins Aragão, Nicole Certain Marchioli, Mariana Koeler Goulart, Fernanda Alves e professor Marco Veiga Aragão

Temake com Natação

Continuando a parceria, a temakeria do Clube, E Se Sushi!, fez mais uma ação com os atletas da natação. Um dos vencedores foi o nadador da categoria Petiz 2, Lucas Tudoras. Certamente os atletas seguirão cada vez mais motivados. Obrigado, E Se Sushi!!



Está feliz ou não o Lucas Tudoras?



Polo Aquático

ESPORTES

Campeonato Paulista com tudo

A galera do Polo Aquático está disputando o Campeonato Paulista em várias categorias. No Sub-15 masculino, no Clube Pinheiros, dia 12 de maio, aconteceu o jogo contra o Esporte Clube Pinheiros. Placar de 9X13 para os adversários. Já no Sub-13 masculino, dia 14 de maio, no Clube, foi a vez do jogo entre a equipe do Paineiras e ABDA B. Vitória dos adversários, mas os paineirenses seguiram com garra e encararam os jogadores de frente.

No Sub-17 masculino, no dia 14 de maio, aconteceu a disputa entre a equipe do Paineiras e a ABDA. Vitória dos adversários por 6X12. Dia 17 de maio, na piscina do CAP foi a vez do jogo entre os paineirenses e o CAP. O Paineiras levou a melhor por 3X21.

As meninas do Sub-17 entraram com muita determinação na piscina do Clube, para a disputa contra a ABDA, no dia 14 de maio. Vitória dos adversários por 3X7. No Sub-19 as garotas foram até o Clube Pinheiros e fizeram um jogo bem disputado contra a equipe deles. A partida terminou com 13X6 para o Pinheiros.

Já no Sub-19 masculino, a equipe do Paineiras enfrentou o SESI-SP, no dia 25 de maio, no Clube. Disputadíssimo, foi decidido no último minuto de jogo. Por um erro defensivo os adversários levaram a melhor. Placar final 8X7. No adulto masculino, dia 14 de maio, foi a vez do jogo contra a ABDA. Vitória dos paineirenses com tranquilidade pelo placar de 14X5.

PATROCÍNIO



APOIO AO
ESPORTE
COMPETITIVO



Judô

Paineiras realiza 2º Festival de Judô

Aproximadamente mil crianças de escolas, clubes, academias e projetos sociais estiveram reunidas no Paineiras, no dia 21 de maio para a realização do 2º Festival Paineiras de Judô. Os iniciantes na modalidade puderam fazer uma ótima integração, em um ambiente de total aprendizado e estrutura grandiosa. Diversos departamentos uniram esforços e um novo modelo de organização – via sistema web para inscrição dos participantes – foi desenvolvido pelo setor de Tecnologia do Clube.

No Dojo (local onde se treina o judô), 60 professores/árbitros e colaboradores orientaram as crianças no sentido de



Festival contou com participação de judocas de vários lugares

desenvolvimento de um judô formativo, menos voltado para o aspecto competitivo e mais voltado para o aprendizado. Além de tudo isso, houve ainda ação social, com apoio do DASP: a arrecadação de, aproximadamente, uma tonelada de alimentos, que servirão de ajuda para as vítimas de incêndio de Paraisópolis. Parabéns a todos os envolvidos por esse evento memorável!

Atletas na Seletiva para o Qualifying Nacional

No dia 14 de maio, a equipe de judocas do Paineiras participou da Seletiva Estadual para o Qualifying do Grand Prix Nacional de Judô, em Mauá. Os paineirenses foram campeões da seletiva, venceram dois combates e garantiram vaga para o Qualifying Nacional, próximo passo para conseguir disputar o Grand Prix Nacional entre as 12 melhores equipes do Brasil. Parabéns, judocas!



Paineirenses durante a competição

Competição foi disputada e contou com excelente nível técnico dos atletas

Boa performance dos judocas no Paulista

O Campeonato Paulista de Judô é um dos mais disputados do País. Os judocas paineirenses têm feito bonito nessa competição. As classes Sub-9 Sub-11, Sub-13 e Sub-15 seguem na disputa por uma vaga na fase final. Cinco deles já estão classificados: Lucas Dell'Aquila, Felipe Chalita, Luiza Naomi Iutaka, Eduardo Melilo e Theo Cipriano. Os vinte paineirenses restantes tem mais uma chance de classificação na Fase II. Vamos torcer!



Judocas paineirenses do Sub-9 Sub-11 e Sub-13

...E no Master também

Já na disputa do Paulista Master, realizado no dia 14 de maio, em Mauá, quatro paineirenses conseguiram ótimas colocações: Marcus Silva (vice-campeão), Luís de Aquino Castro (quinto lugar), Luís Alberto (terceiro colocado) e Maurício Calil, que se sagrou campeão na categoria +100kg. Parabéns, judocas.



Maurício Calil, campeão na categoria +100kg

APOIO AO
ESPORTE
COMPETITIVO



Mater Dei

OBJETIVO
Sistema de Ensino

Colégio
Pentágono

Tênis

Campeãs do Paulista Interclubes

Cristiane Tassi, Ana Maria André (Gudi) e Edilene Boechat. Essas três paineirenses talentosas, lideradas pelo técnico Danilo Navacinsk, mandaram bem no Campeonato Paulista Interclubes de Tênis. No dia 15 de maio, a equipe do Paineiras venceu o Esporte Clube Pinheiros por 4/0, o que deu o título de campeã da competição na categoria 50FA. Os dois primeiros jogos foram no Pinheiros e os dois últimos nas quadras do Clube. Valeu, meninas! Vocês foram demais!



...E no Masculino também

Os jogadores da categoria 50 MC também levaram a melhor no Campeonato Paulista Interclubes de Tênis. No dia 23 de maio, Antônio Augusto Tadeu Issa, Fernando Carvalho Magri, José Haroldo Cavalheiro, Masami Yokochi, Paulo Fernando Branco (Nando Jones) e Renato de Almeida Pimentel Mendes sagraram-se campeões, após vitórias contra o Pinheiros, Paulistano, Monte Líbano e Ypiranga. O técnico que liderou essa equipe foi o Alexandre C. Alves. Parabéns!

Premiadas no Circuito de Damas da FP

No Circuito de Damas da Federação Paulista de Tênis, etapa Banespa, realizado no dia 13 de maio, três paineirenses foram premiadas: Edilene Boechat conquistou o vice-campeonato do Grupo A, Sandra Mônaco foi campeã do Grupo B e Márcia Souza ficou em primeiro lugar no Grupo D.

Já no dia 9 de junho, aconteceu a etapa do Esperia do Circuito. O Paineiras participou com 4 atletas: Lais Romanholi, Gabriela Schnorrenberg, Maria Terezinha Neves e Paula Tannuri. Gabriela Schnorrenberg foi campeã no Grupo B. Parabéns, meninas!



Tenistas paineirenses na etapa Esperia do Circuito

Mais conquistas no Interclubes

Já na categoria 55 FA, a equipe do Paineiras, composta por Dionete A. Colabone, Edilene M. Boechat, Eliana V. Serra, Laís P.S Romanholi e Rosana Chantre O. Azevedo e Danilo Navacinsk (técnico) conquistou o vice-campeonato. Após vencerem a semifinal contra o Esporte Clube Pinheiros, as meninas fizeram a final contra a Associação Brasileira Hebraica de S. Paulo. A disputa foi acirradíssima e mostrou como essas tenistas são guerreiras e talentosas. Parabéns!

Clínica Mães e Filhos

No dia 7 de maio, mães e filhos (a partir de 8 anos) participaram de várias atividades com jogos, brincadeiras e exercícios do Tênis de campo, no Clube. Os participantes divertiram-se e puderam fazer uma ótima integração de incentivo à prática da modalidade. No torneio de Duplas Mães e Filhos, 14 duplas divididas em duas categorias (categoria B, formada por duplas contando com crianças de 8 a 11 anos e categoria A, com crianças de 12 a 15 anos) fizeram ótimos jogos, bem disputados.



PATROCÍNIO **Wilson vivo**

APOIO AO ESPORTE COMPETITIVO



Mater Dei

OBJETIVO Sistema de Ensino



Beach Tennis

Open de Beach Tennis do Círculo Militar de Campinas

Aconteceu nos dias 14 e 15 de maio o I Open de Beach Tennis do Círculo Militar de Campinas, com a chancela da Federação Paulista de Tênis (FPT). Os atletas paineirenses mais uma vez marcaram presença no evento e trouxeram medalhas para o Clube. Destaque para os estreantes Gabriela Lira e Roberto Schnorrenberg (mãe e filho), que juntos trouxeram a medalha de vice-campeões na cate-

goria Iniciantes. No Master 50+, Angélica Wiegand e Carmen Ribas foram campeãs. No Master 40+, Elisabete Bertolini e Silvana Barros conquistaram o primeiro lugar também. Na categoria Feminina Iniciantes, Agatha Felix e Gabriela Lira foram campeãs e na Mista Iniciantes, Gabriela e Roberto Schnorrenberg conquistaram o vice-campeonato. Parabéns, atletas!



Campeãs Master 50+ - Angelica Wiegand e Carmen Ribas



Vice-campeões Mista Iniciantes – Gabriela Lira e Roberto Schnorrenberg



Campeãs Master 40+ : Elisabete Bertolini e Silvana Barros (Atibaia)



Campeãs Feminina Iniciantes: Agatha Felix e Gabriela Lira

II Torneio Interno de Beach Tennis

Vivenciar a realidade dos torneios e incentivar a integração dos alunos de diversas turmas da modalidade. Esse foi o principal objetivo do II Torneio Interno de Beach Tennis, realizado no dia 21 de maio. Apesar do dia chuvoso, estiveram presentes 20 alunos, que foram divididos em dois grupos: iniciante e intermediário. Milton Bueno sagrou-se campeão das duas categorias. Olha só que talento! Na categoria Intermediária, Diniz Lopes em dupla com Milton sagrou-se campeão também. Adriana Da Viá e Nelson de Oliveira Neto conquistaram o vice-campeonato e Manuela Santos e Isabella de Medina ficaram com o terceiro lugar. Já na categoria Iniciantes, Adrai Silva conquistou o primeiro lugar (em dupla com Milton Bueno), Sílvia Scigliano e Vera Lúcia, o segundo. Silvana Ganem e Márcia Terzi ficaram com a terceira colocação. Dia de muita vitória para o Beach Tennis do Paineiras!



Campeãs Feminina Iniciantes: Agatha Felix e Gabriela Lira



Categoria Intermediária – Manuela Santos e Isabella de Medina (3º Lugar)



Categoria Iniciantes: Milton Bueno, Adrai Silva (Campeões), Silvana Ganem, Marcia Terzi (3º lugar), Vera Lucia Lopes e Sílvia Scigliano (Vice-campeãs)

3º Open de Beach do Clube Esperia

Na sua 3ª edição, o torneio de Beach Tennis do Clube Esperia contou com a participação de seis atletas do Clube Paineiras e do professor de Beach Tennis do Paineiras, Antonio Carlos Simões Moreira (Tom). Uma vez mais os atletas alcançaram excelentes resultados: Ana Maria André e Cristiane Tassi foram vice-campeãs na categoria Feminina Avançada e campeãs na categoria 50+, Adriana Julien e Paula Monaco conquistaram o primeiro lugar na categoria Feminina Intermediária, Angélica Wiegand e Elisabete Bertolini conseguiram o terceiro lugar na categoria Feminina 40+ e Angelica Wiegand e Hamilton Brito Neto (Clube Esperia) foram vice-campeões na categoria Mista 40+. Parabéns a todos!



Paula Monaco e Adriana Julien – Campeãs categoria Intermediária



Ana Maria André e Cristiane Tassi - Campeãs Master 50+ e Vice-campeãs na categoria Avançada.



Angelica Wiegand e Hamilton Neto (Clube Esperia) – Vice-campeões na Mista 40+



Elisabete Bertolini e Angelica Wiegand 3º lugar Master 40+

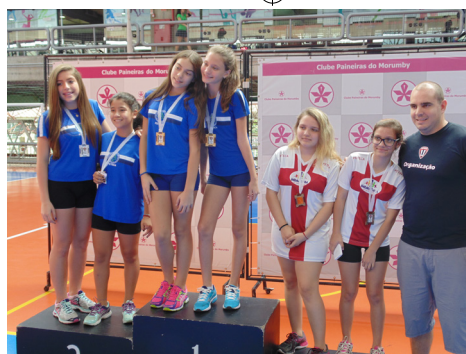
II Torneio Solidário de Beach Tennis de Santos Esperia

A cidade de Santos sediou o 2º Torneio Solidário de Beach Tennis nos dias 28 e 29 de maio. Os participantes do torneio levaram agasalhos para ajudar na Campanha de Inverno da cidade. A atleta paineirense Nina Da Viá participou do evento, sagrando-se vice-campeã nas categorias feminina Profissional e na Mista Profissional/ Avançada.



Nina Da Viá e Sueli Maluza (Santos)- Vice-campeãs Categoria Feminina Profissional

PETECA



O Campeonato contou com participação de muitas crianças

Paineiras recebe a 2ª Etapa do Campeonato Paulista



Marisa e Elide - Primeiro lugar no Master II e Dete e Cleusa, no segundo lugar

Cento e quarenta e sete atletas de várias regiões de São Paulo estiveram presentes nas Quadras do Vale do Clube, entre os dias 14 e 15 de maio. Nessa data aconteceu a 2ª Etapa do Campeonato Paulista de Peteca. O Paineiras esteve bem representando: na categoria Feminino, as associadas Marisa Roriz e Elide Luccas conquistaram o primeiro lugar no Master II e Maria Bernadete (Dete) e Cleusa Felix, o segundo lugar no Master II. Essas atletas ficaram anos ausentes das disputas, mas voltaram para abrilhantar – e muito – a Peteca do Paineiras.

No Masculino, Emilio Geraissati, Augusto Perovano e Antônio Bezerra conseguiram o 2º lugar no Master IV. Jair Freitas e Maurício Silveira também foram vice-campeões no Master II. Caio Lucas e Paulo Isola, Paulo Pratscher e Walter Roriz, João Alboleda e Fernando Pinto também disputaram os jogos pelo Paineiras. Os associados José Degaspere e Rodrigo Eterovic competiram por outro clube. A próxima etapa do campeonato será na cidade de São João da Boa Vista, no último fim de semana de julho. Parabéns, atletas! O Clube está na torcida!



Jair e Maurício: Segundo lugar no Masculino Master II



Bezerra, Emilio e Augusto: segundo lugar no Masculino Master V

Futebol

Novidades na arbitragem da Super Copa

O Campeonato Interno do Clube veio com uma série de mudanças em 2016. Além da inclusão de novas categorias, alteração de equipes, há ainda uma nova empresa de arbitragem para auxiliar nos jogos. A WD Arbitragem entrou para substituir a FR Eventos Esportivos.

Um dos grandes diferenciais da nova empresa é que, além do trio de arbitragem, eles oferecem um representante que tem como responsabilidade o controle das súmulas da partida, sinalização das substituições e acréscimos com uma placa numérica. Há também comunicação com o trio de arbitragem através de um rádio comunicador, o que dá agilidade à partida.

A Super Copa de Futebol de Campo do Paineiras está a todo vapor. O futebol do Clube tem ainda pela frente competições externas, como o Torneio Interclubes e a Super Copa Paulista.



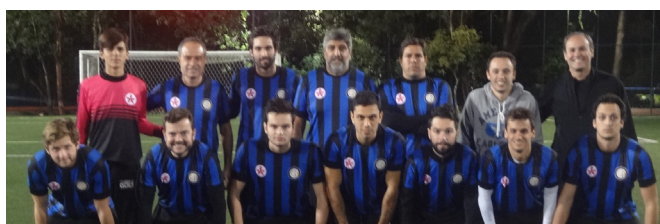
Boca Juniors, Categoria Master



Borussia Dortmund, Categoria Principal



Paysandu, Categoria Senior



Inter de Milão, Categoria Principal



Equipes da Seleção Brasileira e do Paineiras reunidas

Vôlei Sentado

Seleção Brasileira Feminina passou por aqui

Integração é essencial no esporte. Por isso nos dias 10 e 12 de maio, o Clube recebeu a Seleção Brasileira Feminina de Paravôlei para auxiliar as meninas na preparação dos jogos Paralímpicos.

Nesses dois dias, a Seleção Brasileira e a equipe masculina do Paineiras treinaram juntas. Um dos principais objetivos das meninas foi fazer uma preparação para as Paralimpíadas; já os meninos têm o Campeonato Paulista da modalidade pela frente. A troca de experiências foi rica e memorável!

FITNESS

Novas aulas no Clube - Conheça o HIIT

Virou febre e não é à toa. O High Intensity Interval Training – HIIT – é um treino de alta intensidade, com elevada eficiência para o gasto calórico em um curto espaço de tempo. Conhecido como Treino Intervalado de Alta Intensidade, exige do praticante condicionamento físico. Por isso é necessário uma preparação e exames de aptidão, antes do início dos exercícios.

O Paineiras tem HIIT. Com a ampliação da grade horária da sala de ginástica, o treino pode ser feito, em um horário novo: às terças e quintas-feiras, das 21h às 21h30. Nas aulas de Fitness, é possível encontrar este estímulo nas aulas de Circuito, Aero Dance, Condicionamento Físico Total, Treinamento Funcional e Boxe.

“Esse tipo de treino pode ser aplicado na bicicleta ergométrica, esteira, corrida de rua, musculação, nas aulas de ginástica, com



Victor Nicolau, ao lado da professora Camila Lacerda

diversos exercícios e variações de velocidade, amplitude e carga”, explica a professora de fitness do Clube, Camila Lacerda. Recomenda-se que o HIIT seja feito de 20 a 30 minutos, com intervalos de passivos (repouso) ou ativos (de baixa intensidade) entre as repetições e séries. Por isso, já sabe: quer ganhar tempo e ficar em forma, vem fazer HIIT. Você só tem a ganhar!



Alunos durante treino de Boxe no Clube

Escola de Boxe do Paineiras

Desde 1882, data que marca a legalização do boxe profissional, nos Estados Unidos, o esporte vem tornando-se cada vez mais uma modalidade altamente competitiva, eficiente e interessante. Por exemplo: você sabia que no boxe amador os atletas são obrigados a usar protetores de cabeça, enquanto no profissional isso não é permitido? Além disso, há diferenças no número de rounds e contagem de pontos entre as duas divisões.

O professor do Paineiras, Igor Casemiro explica que no Clube há uma preocupação em oferecer aos associados uma aula de qualidade, por meio do aprendizado técnico e melhoria do condicionamento físico do praticante. “O treinador faz demonstrações aos alunos visando o aprimoramento da parte técnica e execução dos fundamentos do boxe”, diz. A Escola de Boxe do Paineiras conta com uma grade horária estendida, iniciando as atividades às 6h e finalizando às 22h. Além disso, oferece aulas aos sábados. Venha fazer parte desse time!

Avaliação física é essencial na prática de exercícios



Avaliação Física realizada pelo professor Cauê Pandolfo na aluna Ândrea Buttazzi

Praticar atividades físicas é essencial para a qualidade de vida de todo mundo. No entanto, vale lembrar que existe uma etapa igualmente importante: a avaliação física. Antes do início de qualquer programa de treinamento é importante fazer esse check-up e repeti-lo periodicamente para obtenção de parâmetros de comparação e resultados adquiridos nas aulas.

O Fitness do Clube oferece a avaliação para todos os associados sem nenhum custo adicional: é possível verificar o peso, altura, perímetros (circunferências). Há também uma máquina chamada Bioimpedância, capaz de fazer a leitura corporal para a aferição da massa magra, percentual de gordura, água corporal, índice de massa corpórea - IMC e taxa metabólica basal. Há ainda testes de flexibilidade, força abdominal e membros superiores.

O agendamento dessa avaliação deve ser feito na sala de musculação. Lembrando que para a montagem dos programas de musculação é primordial a apresentação da liberação médica. Isso tudo garante a segurança e bem-estar do associado na realização das atividades físicas.



Você conhece o Bit-Set?

Bit-Set é um método de treinamento que consiste em realizar dois exercícios do mesmo grupo muscular ou de grupos musculares diferentes, um em seguida ao outro, sem repouso, com o objetivo de tornar o treino mais intenso em um período mais curto. Esse tipo de treinamento é interessante para aqueles que não dispõem de muito tempo livre, querem aumentar a massa muscular e perder gordura corporal.

No entanto, como esse é um método muito intenso de exercício, demanda um grande trabalho cardiovascular e aumenta o risco de lesões. Por isso é indicado para praticantes de nível intermediário ou avançado. Procure um professor e verifique se o Bit-Set é uma boa escolha para você!

Professor Lucas da Silva Capeta
com Thiago Dorazio, durante
aplicação do método BI-SET



AMBIENTE IDEAL PARA:

Confraternizações corporativas
Lançamentos
Convenções de vendas

SALÃO NOBRE

Seu evento corporativo se torna ainda mais surpreendente com esse espaço.


Clube Paineiras do Morumbi

(11) 2142-3600
eventos@saopaulocenter.com.br
www.saopaulocenter.com.br

SÃO PAULO
Center



SEFFE/SAT

Equipe do Paineiras e da Poli-USP



Amistoso de Handebol

No dia 20 de maio, às 19h30, as meninas do Handebol adulto fizeram um amistoso contra a Poli-USP, na quadra do Vale II, no Clube. O jogo foi um grande desafio para as garotas, tendo em vista que as adversárias eram bem mais jovens. Mas, no final, vitória das paineirenses por 19 a 17. Parabéns, meninas!

Aula diferente na Nataação Kids

Criança precisa de atividades, mas também de um ambiente seguro, que a permita imaginar, criar, inventar. Por isso, entre os dias 19 e 22 de maio, a equipe da Nataação Kids organizou uma aula de sobrevivência para as turmas do Kids, Baby e Iniciação. A ideia foi fazer as crianças vivenciarem um aprendizado de segurança dentro do ambiente aquático. A aula foi um sucesso!



Aula de sobrevivência na água ministrada para as crianças

Amistoso no Basquete também

O Sub-17 de Basquete fez um amistoso empolgante contra a equipe do Continental Parque Clube, no Ginásio Velho, no dia 15 de maio. Leonardo Costa, Rafael Monzillo e Lucas Hime foram os principais destaques da partida. Rafael foi o cestinha com 18 pontos e Lucas foi o responsável por 10 rebotes de defesa e 6 pontos. Placar final: 49 X 42 para o Paineiras. É isso aí, meninos!



Disputa terminou com vitória dos paineirenses

Clínica de Karatê com Mestre Jurandir

Ter a oportunidade de estar diante de um mestre, saber o que ele pensa, ver como faz. Foi assim o dia dos alunos de Karatê do Paineiras, em 21 de maio. Na ocasião, o professor mestre Jurandir Andrade, 5º Dan, medalhista nos Jogos Pan-americanos de Santo Domingo e diversas vezes campeão nacional esteve no Paineiras mostrando práticas e técnicas fundamentais de Kumite (Luta) e Kata (Forma).

Obrigada, mestre, pela presença!



Alunos de Karatê do Paineiras



Festa da Família na Ginástica Artística

Uma vez por ano a Ginástica Artística faz um evento muito especial: a Festa da Família. A ideia é promover um momento de união familiar dentro da modalidade, com os pais fazendo aulas junto com os filhos. No dia 14 de maio, aconteceu mais uma edição deste evento. Mães, pais e ginastas se divertiram muito e puderam conhecer e vivenciar situações típicas de ginástica artística: emoções, dificuldades, desafios.

Setenta famílias, totalizando 210 pessoas, participaram da Festa. No final, todos receberam brindes. A grande certeza dos organizadores é que estarem junto com os pais foi o maior prêmio para cada ginasta. Foi um dia para guardar na memória!



Pais e ginastas juntos no dia do evento

II Festival Petiz, Mirim e Aprendiz de Polo Aquático

As piscinas cobertas do Clube lotaram no dia 21 de maio. Nessa data aconteceu o II Festival Petiz e Mirim de Polo Aquático e Aprendiz. Foram realizados 50 jogos nas piscinas do Paineiras. Nunca se viu tanto aluno jogando ao mesmo tempo. Arquibancada lotada, mais de 500 pessoas: todas torcendo e admiradas com a estrutura oferecida. Os jogos, que não tinham caráter competitivo, serviram como aprendizado, vivência da modalidade. A escola de Polo Aquático vem trabalhando constantemente para ter cada vez mais praticantes do esporte no Clube.



Integração foi uma das marcas do evento

XVIII Fest Vôlei

Dia 22 de maio foi a vez do XVIII Fest Vôlei de Escolas de Esportes da Hebraica. O Clube Paineiras participou nas duas categorias do evento: A e B. Na categoria A crianças de 10 e 11 anos, organizadas em trios, praticaram minivoleibol. Cada trio chegou a fazer oito jogos, o que proporcionou que elas pudessem jogar várias vezes, enfrentando vários trios. Já na categoria B, crianças de 11 e 12 anos jogaram no modo todos contra todos, no formato da modalidade 6X6 em quadra inteira. As equipes participantes foram A Hebraica, Círculo Militar, Colégio St. Pauls e o Paineiras, que se sagrou campeão depois de vencer duas das três partidas realizadas. Parabéns a todos. Que venham novos desafios!



Paineirenses conseguiram importantes vitórias no Festival

Copa Pinheiros de Handebol

Entre março e junho deste ano, as meninas do Sub-13 de Handebol tiveram a oportunidade de vivenciar um ambiente competitivo na Copa Pinheiros de Handebol. Apesar de não terem saído vitoriosas, o campeonato serviu como uma forma de dar experiência de jogos para as garotas, que adoraram cada minuto dessa disputa.

Jogos Olímpicos para a turminha

As Olimpíadas estão chegando, mas antes disso a turma do curso de Educação do Movimento e Iniciação Esportiva sentiu o gostinho dessa importante competição em uma gincana esportiva com tema olímpico, realizada no Clube Paulistano. Batizado de Ludicap, o evento aconteceu no dia 21 de maio e foi muito bem aproveitado por nossos pequenos.



Ludicap aconteceu no Clube Paulistano

Copa ACESC na Hebraica

As alunas de 8 a 13 anos da Ginástica Artística participaram, no dia 21 de maio, da Copa ACESC, no Clube A Hebraica. Foram realizadas provas de salto e solo, bem como exercícios obrigatórios. Valeu, garotas!



Ginastas do Paineiras puderam vivenciar a emoção de uma competição

Festival no Clube Esperia

Já no Sub-11, os meninos participaram do Festival do Clube Esperia, no dia 21 de maio. O evento foi importante para os atletas vivenciarem as primeiras experiências no basquetebol.



Basquete com a galera do Sub-11

Grand Prix de Voleibol

A terceira etapa do Grand Prix de Voleibol Ipê aconteceu no dia 14 de maio, no Alphaville Tênis Clube. Com os resultados obtidos, a categoria Sub-13 chegou a final e a Sub-17, na disputa do terceiro lugar.



Equipe Sub-17 do Paineiras



Equipe Sub-13 do Paineiras

Interclubes de Basquetebol

No Torneio Interclubes – Etapa Continental Parque Clube, no dia 14 de maio, os paineirenses do Sub-16 jogaram com garra e determinação. Resultado? Vitória sobre o Continental pelo placar de 36 X 48. Destaque para João Souza, jogador do Paineiras que fez bonito nas quadras.



Atletas do Paineiras ganharam a partida contra o Continental

Aula Especial para a turma de Natação

Os alunos de natação puderam vivenciar uma aula diferente entre os dias 25 e 28 de maio. Nado Sincronizado e Polo Aquático foram os esportes da vez na ocasião. Os alunos puderam vivenciar essas duas modalidades. Os mais habilidosos foram convidados pela professora Lucimar Barbosa para integrar a equipe da Escola de Esporte de Nado Sincronizado e Polo Aquático. Vale lembrar que o Clube tem uma grade horária extensa para os alunos interessados. Confira:

NADO SINCRONIZADO

2ª e 4ª feira: 14h (8 a 12 anos) 15h (8 a 12 anos) ou as 16h (9 a 12 anos)

3ª e 5ª feira: 14h (6 a 10 anos) 15h (9 a 12 anos)

6ª feira: das 9h30 às 10h30 (8 a 12 anos) 14h (6 a 10 anos), 15h (06 a 10 anos) ou as 16h (10 a 16 anos)

POLO AQUÁTICO

2ª e 4ª feira: 17h (8 a 12 anos) ou 18h (10 a 15 anos)

3ª e 5ª feira: 16h (8 a 10 anos) 17h (10 e 12 anos) ou 18h (12 a 15 anos)



Aula de Nado Sincronizado



Aula de Polo Aquático



VI Festival de Modalidades de Voleibol

O Voleibol é uma boa modalidade para que as crianças aprendam a trabalhar em equipe, movimentar-se e exercitar-se com rapidez. Por isso, eventos como o VI Festival de Modalidades de Voleibol, destinado às crianças do nível iniciante na categoria Sub-14, são essenciais na formação esportiva. Realizado no Clube Esperia, no dia 4 de junho, o Festival contou com participação de dois colégios da Zona Norte, Sociedade Esportiva Palmeiras, Clube Esperia e Paineiras. As equipes eram formadas por quartetos, cada equipe disputava quatro jogos, em caráter participativo, sem classificação. Os paineirenses gostaram muito de colocar em prática todo o conteúdo aprendido nas aulas.



Evento contou com boa participação dos paineirenses

Festival de Polo da Hebraica

No Polo Aquático, as categorias Sub-13 (não federados) e Sub-12 (federados) participaram do Festival de Polo Aquático da Hebraica, no dia 5 de junho, na Associação A Hebraica. O evento contou com a participação do Esporte Clube Pinheiros, Clube Atlético Paulistano, Hebraica e Paineiras. As equipes eram formadas por cinco jogadores. Cada equipe disputava quatro jogos em caráter participativo, sem classificação. A troca de experiência foi o ganho maior para todos os atletas. Parabéns!



Os paineirenses do Sub-12 e Sub-13 participaram do evento

Festival de Nado Sincronizado da Hebraica

A Associação A Hebraica promoveu, no dia 5 de junho, o Festival de Nado Sincronizado. As paineirenses participaram com duas coreografias: um conjunto que apresentou a música "Rolling in The Deep" e o solo do filme Zootopia. De caráter participativo, o evento foi importante para que as meninas das categorias de 9 a 15 anos vivenciassem as emoções que uma competição é capaz de proporcionar.



As meninas puderam vivenciar as emoções de uma competição

Clínica com o técnico Tácito

No dia 5 de junho, o técnico Tácito (Círculo Militar) promoveu um curso de atualização para técnicos de Basquete no Paineiras. O principal objetivo foi passar a experiência e orientação para os colegas, tendo em vista o início do Campeonato Paulista FPB Sub-15 e 16 e Interclubes.



Campeonato foi um sucesso e contou com crianças de 7 a 12 anos

Decisão da Libertadores

Nacional campeão. Colo-Colo campeão. Não é Libertadores das Américas, mas é a do Paineiras! Nos dias 9, 16 e 30 de abril, 7, 14 e 21 de maio doze jogos foram realizados (categorias A e B). Grande final no dia 4 de junho. Cerca de 200 crianças participaram da competição. Na categoria A crianças entre 7 e 9 anos, divididas em quatro equipes (Boca Juniors, Nacional, River Plate e The Strongest) participaram, de modo equilibrado. Todos jogaram contra todos e o campeão foi o Nacional.



Campeonato foi um sucesso e contou com crianças de 7 a 12 anos

Já na categoria B crianças de 10 a 12 anos, divididas em quatro equipes (Cerro Porteño, Colo-Colo, Peñarol e Rosario Central). Após jogo complicado, o Colo-Colo sagrou-se campeão. Agradecimentos especiais aos pais, que incentivaram os filhos, aos alunos participantes e aos professores Renato e Alexandre e ao estagiário Jefferson, que organizaram o evento.



Festival de Basquete do Paineiras

Evento interno de Basquete

Visando dar experiências de jogo para os atletas do Sub-10 ao Sub-15 de Basquete, o Clube organizou um festival interno para os alunos, no dia 5 de junho. Os jogos foram bem equilibrados em todas as categorias.

...E de Futsal

O Futsal também realizou um Festival Interno, do primeiro semestre de 2016, no dia 4 de junho, para as categorias de 6 a 12 anos. Os alunos foram divididos em várias equipes e fizeram partidas amistosas entre eles. Setenta e dois alunos participaram da competição. O clima não poderia ser melhor. Pais torcendo, festa e muito esporte. No final, todos receberam medalhas e um brinde para guardar de lembrança.



Festival foi direcionado às crianças de 6 a 12 anos

II Festival de Nataação Interclubes SEFFE



Evento promoveu integração entre os clubes Paineiras e SPFC

No dia 4 de junho, crianças de 6 a 12 anos participaram do II Festival de Nataação Interclubes SEFFE. O principal objetivo do evento foi promover interação entre os clubes. Os pais e crianças puderam assistir apresentações de nado, participar de atividades lúdicas e integrar-se aos pequenos atletas. O clube convidado foi o SPFC. No total foram 85 crianças, sendo 65 do Paineiras e 20 do SPFC. Vale destacar que algumas crianças, mesmo em condições adversas, prestigiaram o evento, o que fez toda a diferença para todo mundo.

SCORP

Run The Night

Rogério durante a competição



Sábado à noite é dia de...correr! A Run The Night, em sua segunda edição, vem colecionando cada vez mais adeptos. A corrida noturna realizada no dia 7 de maio, na Cidade Universitária – 5KM e 10KM – foi boa demais. O paineirense Rogério Augusto da Silva ficou em segundo lugar na faixa etária e 42º na classificação geral. Confira o tempo dele e do atleta Vinícius:

5 KM:	
Rogério Augusto Da Silva.....	21:56
10 KM:	
Vinícius Da Silveira Gouveia	51:01

Maratona Caixa da Cidade do Rio

O Rio de Janeiro continua lindo e recebeu no dia 29 de maio a Maratona Caixa. A corrida contou com ampla participação e seguiu um percurso pela cidade mais charmosa do País. Os paineirenses mandaram muito bem na prova com os seguintes tempos:

42 KM:	
Sandra Pini S. Dantas	04:14:19
Claudio De Sousa Gouvea.....	04:26:27
Marianne Meni Vinciprova Machado	04:38:32
Claudia Alves Dos Santos.....	04:53:13
Oswaldo Dos Santos Paris.....	04:56:11
21 KM:	
Andréa Szentimiklosy T. Nogueira	01:52:31
Márcia Sampaio Gouvea.....	02:25:10

Rei da Montanha Trail Running Noturna

Para quem gosta de uma aventura, a corrida Rei da Montanha Trail Running Noturna é uma ótima pedida. No dia 14 de maio aconteceu a primeira etapa – 8KM, em Sabaúna, Mogi das Cruzes, interior de São Paulo. O paineirense Rogério Augusto da Silva ficou em primeiro lugar na faixa etária e 20º na classificação geral. Confira o tempo dele:

Rogério Augusto Da Silva.....	43:24
-------------------------------	-------

Rogério Augusto: primeiro lugar na faixa etária



Paineirenses durante corrida do Graacc



Atletas reunidos posam com suas medalhas

16ª Corrida e Caminhada Graacc

No dia 8 de maio, os paineirenses participaram da 16ª Corrida e Caminhada Graacc – 3KM e 10KM, no Parque do Ibirapuera, em São Paulo. O evento foi muito especial, pois marcou os 25 anos da Instituição que é referência no tratamento no câncer infantil. Confira o tempo dos nossos atletas:

10 KM:	
Bernardo Patury Assumpção.....	47:39
Oswaldo Dos Santos Paris.....	51:35
Christine Baani De Agostino.....	53:47
Roberto Carneiro De O. Tietzmann.....	55:00
Wagton Lincoln Barreto.....	56:51
Anna Luisa Castilho Rossi.....	56:51
Claudia Alves Dos Santos.....	58:14
Marcia Regina De Oliveira Rocha.....	58:23
Ricardo Melaragno.....	01:01:15
Cecília Faria Almeida Pinheiro.....	01:03:00
Marcia Sampaio Gouvea.....	01:04:00
Claudio De Sousa Gouvea.....	01:04:00
Elisabete Regina Segura Pola.....	01:04:12
Werner Biel.....	01:06:16
Karina Le Sueur Baldacci.....	01:11:54

Corredores reunidos durante a competição



Série Delta Etapa Argentina

Unir corrida e viagem ao mundo, de uma forma única! Essa é uma das propostas da Série Delta, que faz três etapas em cada cidade, fazendo um percurso por outras culturas sem sair do Brasil. Este ano, Argentina, Colômbia e Peru foram os países escolhidos. No dia 5 de junho, aconteceu a Etapa Argentina, no Parque da Independência, em São Paulo – 10KM. Confira abaixo o tempo do paineirense Vinícius:

Vinícius Da Silveira Gouveia.....	54:05
Cláudia Alves Dos Santos.....	01:03:22
Oswaldo Dos Santos Paris.....	01:03:22

Curta nossa página no Facebook

facebook.com/clube.paineirasdomorumby





O MELHOR DO PAINEIRAS É O PAINEIRENSE

Amanda Vannetti

Pratica Boxe,
Karatê, Musculação
e adora o Café Paineiras.



**Clube Paineiras
do Morumby**

**ITAIM - RUA MARIO FERRAZ
ENTREGA DEZ/2016**

Junto Clube Pinheiros, Faria Lima, Shopping Iguatemi
área privativa 100m2(2 vgs), 50m2(1 vg) e 182m2(3 vgs)
aptos studio, aptos com pé direito duplo e cob duplex
área de lazer: piscina com raia aquecida, sala de
ginástica, sauna úmida e seca com área de descanso com
hidromassagem etc...

FOTOS: REF.71233
www.cheznousimoveis.com.br
contato@cheznousimoveis.com.br
Tony – CRECI 75133 (11) 9.8174-5675

REFORMAS & DECORAÇÃO

Desenvolvimento de projetos em 3D.
Administração de obras.
Assessoria na decoração do imóvel.
Acompanhamento e assessoria técnica para as
compras dos itens da obra e decoração.
Entre em contato que faremos a avaliação do
imóvel e orçamento.

Solange Guerra
www.solangeguerra.com.br
Av: Giovanni Gronchi, 6195 - Sala 611
(11) 2305-0366 ou (11) 9.9292-6002

**AULAS PARTICULARES
DE INGLÊS E ALEMÃO**

Personalizadas para cada necessidade.
Preparação para provas, viagens
e intercâmbios. Especialização em
problemas de bloqueio. Atendo todas
as idades. Aulas individuais ou em
grupo. Na sua casa ou empresa. Atuo
principalmente na região sul.

Sandra Gottschalk
sgottschalk@ig.com.br
(11) 4111-6630 (11) 9.80175206

Classificados

A seção classificados do Paineiras está atraindo cada vez mais novos e habituais anunciantes, que estão acreditando no seu potencial de divulgação. Agradecemos a confiança destes parceiros em nosso trabalho e fazemos votos que o retorno esperado por eles se concretize muito satisfatoriamente.

Os anúncios são no formato de texto em até 300 caracteres e os pedidos devem ser feitos pessoalmente no departamento de Comunicação & Marketing, através do telefone 11 3779-2099 e e-mail marketing@clubepaineiras.com.br, até o dia 10 do mês anterior ao da edição. A sequência da publicação dos anúncios será de acordo com a ordem de recebimento das solicitações. PORTANTO, RESERVE JÁ O SEU ESPAÇO!



**AMBIENTE
IDEAL PARA:**
Exposições
Coquetéis
Recepções

SAGUÃO SOCIAL

Seu evento corporativo se torna ainda mais surpreendente com esse espaço.


Clube Paineiras do Morumby

(11) 2142-3600
eventos@saopaulocenter.com.br
www.saopaulocenter.com.br

SÃO PAULO
Center

- Baby • Educação Infantil
- Ensino Fundamental • Ensino Médio
- Período Integral Bilíngue - Global Program

Nossos Diferenciais

- ✓ Tecnologia Google for Education;
- ✓ Google Learning Space;
- ✓ Certificação Cambridge;
- ✓ Avaliação individual Geekie;
- ✓ Aulas de Inteligência com MindLab;
- ✓ Vivências Internacionais;
- ✓ Robótica Educacional;
- ✓ Atividades Extracurriculares;

Telefone:
11 3887 0400

**NÓS APOIAMOS
OS ATLETAS
DO CLUBE PAINEIRAS**

COLÉGIO
Mater Dei



colegiomaterdei.net



colegiomaterdei.net/newblog



[materdeisp/materdeisjc](https://www.facebook.com/materdeisp/materdeisjc)



[@materdeisp](https://www.instagram.com/materdeisp)

Rua Marechal Bitencourt 62 | 01432-020 | São Paulo | SP

Educação Bilíngue

**Seu filho merece
um mundo maior**

Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



A See-Saw Panamby utiliza o bilinguismo desde 1994 para o desenvolvimento de uma educação inovadora e de qualidade. O método estimula a capacidade cognitiva, habilidade analítica, criatividade, resolução de problemas e sociabilização.

Agende uma visita
11 3758 2241

www.see-saw.com.br

 [seesawpanambyoficial](https://www.facebook.com/seesawpanambyoficial)

Rua Visconde de Nacar, 86
Real Parque - SP

Metodologia diferenciada,
qualidade e pioneirismo

