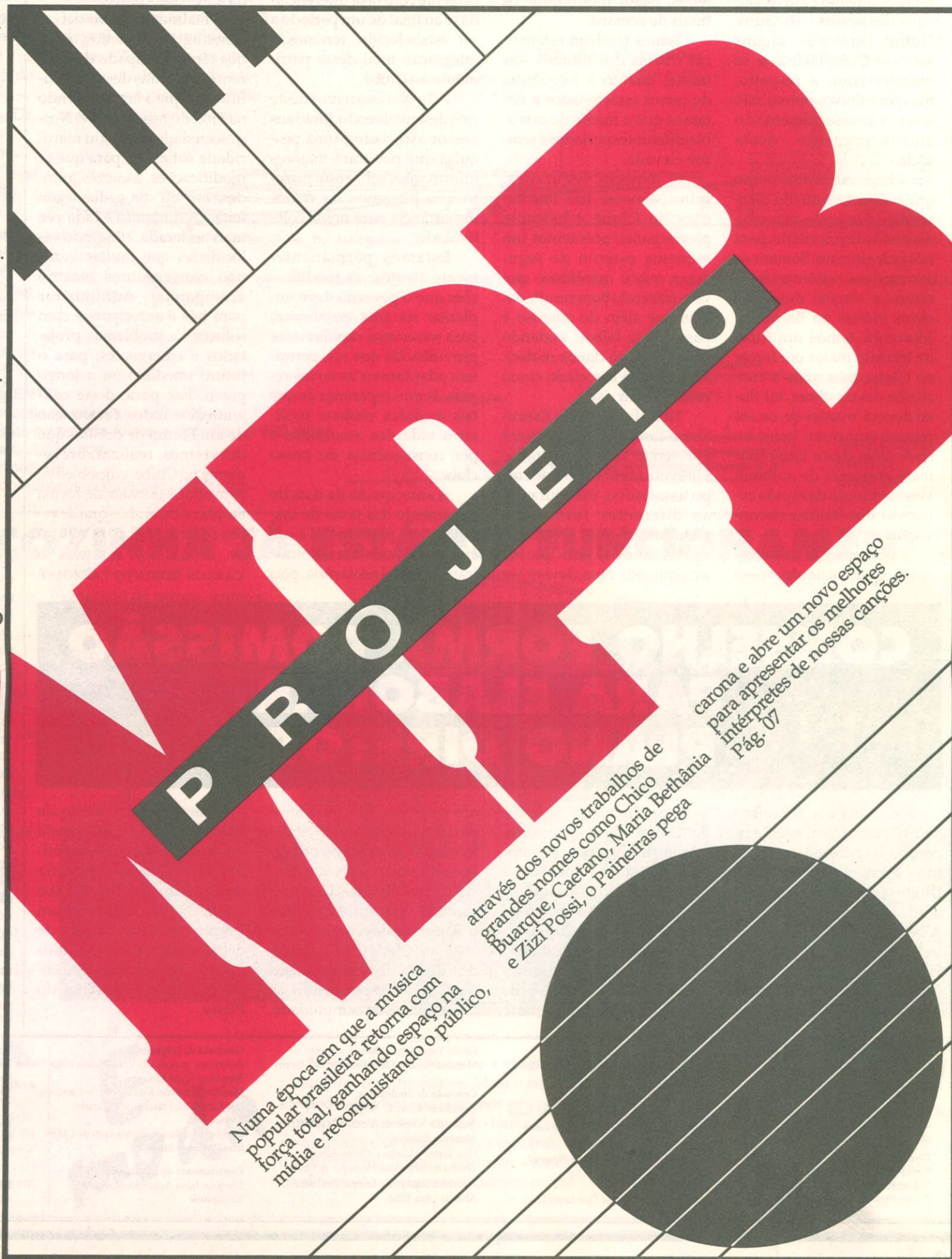




- CONSELHO FORMA COMISSÃO PARA ORGANIZAR PLANO DIRETOR. PÁG. 02
- CONHEÇA O ANTE-PROJETO PARA A CONSTRUÇÃO DE UM NOVO ESTACIONAMENTO. PÁG. 03
- ACOMPANHE OS RESULTADOS DOS TORNEIOS RELÂMPAGOS. PÁG. 04
- OFICINA DE ARTES: UMA NOVA OPÇÃO PARA CRIANÇAS. PÁG. 09
- VOCÊ JÁ PODE FAZER SUA INSCRIÇÃO PARA PARTICIPAR DO BAZAR. VEJA COMO NA PÁG. 09

BONS PROGRAMAS PARA MARÇO

- Show com os "Demônios da Garoa". Pág. 07
- Os eventos especiais da "Semana da Mulher". Pág. 06
- A 6ª Nobre trazendo novos conjuntos para animar a noite paineirense. Pág. 12
- Studio Paineiras, transformando a boate no Ponto de Encontro dos jovens. Pág. 12
- No cinema tem futebol, Fórmula 1, Michelle Pfeiffer e especial "Os trapalhões". Pág. 11



Numa época em que a música popular brasileira retorna com força total, ganhando espaço na mídia e reconquistando o público,

através dos novos trabalhos de grandes nomes como Chico Buarque, Caetano, Maria Bethânia e Zizi Possi, o Paineiras pega

carona e abre um novo espaço para apresentar os melhores intérpretes de nossas canções. Pág. 07

PALAVRA DO PRESIDENTE



Há algum tempo temos falado, através da "Folha do Paineiras", da necessidade de melhores condições de estacionamento para os veículos dos nossos associados. Outras Diretorias, alguns sócios e Conselheiros já se manifestaram a respeito, mas por motivos outros, não houve o prosseguimento e o amadurecimento desta idéia.

Chegamos a um ponto que o estacionamento deve ser não só urgente, mas uma necessidade prioritária, para nós paineirenses. Somam-se aos motivos existentes fatos novos e atuais: devido a obras viárias no Bairro do Morumbi, temos um fluxo de trânsito maior em frente ao Clube, mas após a conclusão destas obras, tal fluxo deverá manter-se, ou até mesmo aumentar; considere-se além deste fato o número crescente de automóveis em função da rápida expansão dos bairros circunvizinhos.

Publicamos já, várias vezes, a frequência do nosso

associado mensal e diária, ao longo dos últimos anos e notamos um nº maior no dia a dia, sendo o pico da frequência semanal as 3ªs e 5ªs feiras, maior mesmo que os finais de semana.

Temos também estatísticas diárias dos últimos seis meses, quanto à frequência de carros estacionados e notamos que a média de carros nos diferentes períodos é sempre elevada.

O aspecto segurança, principalmente nas imediações do Clube é bastante preocupante, pois temos um esquema externo de segurança que é mantido e que vem trazendo bom resultado, mas que além de oneroso é passível de falhas, podendo causar não só danos materiais ao nosso associado como colocá-lo em risco.

Nós, da Diretoria Executiva, estamos empenhados em apresentar uma resposta favorável e rápida ao nosso corpo associativo, estruturando as diferentes formas de viabilização deste projeto.

Partimos do princípio básico que esta obra deverá ser

autofinanciável através da venda de concessões de vagas, cobrança de taxas de estacionamento para usuários sócios e não sócios (logicamente com taxa diferenciada) e ao final de um período a ser estabelecido, teremos a integração total deste patrimônio ao Clube.

Para isso estaremos neste mês desenvolvendo, junto aos nossos associados, uma pesquisa que nos trará maiores informações sobre este projeto que julgamos da maior importância para nossa coletividade.

Estamos permanentemente atentos às modificações que o governo deve implantar na área econômica, para tomarmos rapidamente providências que nos permitam adaptarmos às novas regras. Temos esperança de que tais medidas venham facilitar a vida dos associados e por consequência do nosso clube.

A antecipação da data do pagamento das taxas de manutenção e patrimonial é um exemplo de medida administrativa que foi necessária, pois

se não o fizéssemos, seríamos obrigados a recorrer ao mercado financeiro, onerando mais ainda a nós associados.

Finalmente quero deixar o meu agradecimento a todos que têm participado de diferentes maneiras dessas modificações que vêm ocorrendo na vida do nosso Clube. Nossa sociedade já atingiu maturidade suficiente para que as modificações, às vezes grandes, no seu dia a dia sejam feitas. A dinâmica é cada vez mais acelerada, atingindo velocidades que muitas vezes não conseguimos mesmo acompanhar. Administrar para nós é antecipar-se com soluções a problemas projetados e emergentes, para o futuro imediato ou a longo prazo. Faz parte deste conjunto de estudos a realização de um Fórum de debates que deveremos realizar brevemente no Clube, cujo objetivo principal é debater de forma ampla os caminhos que deverão ser traçados para o futuro.

CARLOS ROBERTO VAZZOLER

DEPARTAMENTO DE DIVULGAÇÃO INFORMA:

* Devido à solicitação de inúmeros associados, a Diretoria paineirenses decidiu que o prazo para pagamento das taxas de cursos e atividades será 15 de março.

* Se você ainda não providenciou a foto da ficha da piscina ou ela está desatualizada, agilize-se pois sem ela não será permitida a sua entrada na piscina.

* A partir de fevereiro o horário do Exame Médico passa a ser: de 3ª a 6ª das 9hs00 às 12hs00 e das 13hs00 às 17hs00; sábado, domingo e feriado das 9hs00 às 13hs00.

* Para anunciar na Folha do Paineiras é só nos procurar, de 3ª a sábado das 10hs00 às 18hs00. Lembre-se de que o prazo de fechamento é até o dia 15 do mês anterior à distribuição da edição (Ex.: para sair no jornal de abril, o material precisa ser entregue até 15 de março).

* Este ano não estaremos mais usando faixas, no corredor do Esportes, para divulgar eventos e atividades. Enquanto estudamos novos meios para substituí-las, que não provoquem tanta "poluição visual", fique de olho nos murais, cartazes, agendas de departamentos e no próprio jornal para manter-se informado.

* A entrada para a 6ª Nobre está liberada, a partir das 21h00, para até 4 convidados por título.

ATRASADO DE NOVO...

Como órgão informativo do Clube Paineiras do Morumbi, este jornal pretende levar até o associado toda a programação sócio-cultural e esportiva, além de comunicar mudanças e decisões administrativas. Enfim, nossa obrigação é informar ao associado tudo o que acontece no Clube. Para cumprí-la, o Depto. de Divulgação trabalha conjuntamente com outros departamentos e órgãos paineirenses a fim de produzir o material publicado. Muitas vezes fatores tanto internos, quanto externos atrasam o fechamento das matérias, o que posteriormente vai prorrogar a entrega do jornal em sua residência. Trabalhamos na intenção de prestar cada vez mais, maiores e melhores serviços a você, por isso pedimos sua compreensão quando, por algum motivo, atrasamos o jornal, lembrando de que estamos à disposição de todos através do ramal 254.

Jornalista Responsável: Roberta Alves Palma
Reportagens: Ana Paula Menezes Holanda Barros
Fotos: Claudir Beltran e Arquivo do C.P.M.

Projeto Gráfico e Editoria de Arte:
Kisar & Dias Comunicação Ltda.
Tel.: 883.6693

Editoração Eletrônica:
ADC Criação, Produção e Serviços

CONSELHO FORMA COMISSÃO PARA ELABORAR PLANO DIRETOR

Foi criada em dezembro de 1993, uma Comissão Temporária responsável pelo estudo e redação de um Plano Diretor para o Paineiras. Formada pelos conselheiros Alberto Henriques Teixeira (relator), José Vicente Julio Filho, Nelson Terra Barth (presidente), Pedro Dias Lima e Waldir Arid, a Comissão irá

levantar diferentes aspectos do C.P.M. (físico, humano, administrativo) para posteriormente traçar, junto com a participação do associado, os caminhos que o Clube irá seguir nos próximos 20 anos.

A exemplo do realizado em outros clubes paulistanos o projeto pretende, através de informações colhidas junto

aos diretores, funcionários e da opinião dos associados, detectar a atual situação nos diversos setores (Esportes, Sócio-Cultural, Obras, Comunicação, etc) para projetar como o Paineiras deverá conduzir suas atividades, promovendo o desenvolvimento de seus serviços e respondendo às necessidades da comunidade.

Aberta à colaboração de todo sócio, a Comissão pede que sugestões sejam encaminhadas através da Secretaria do Conselho, lembrando que em breve será realizado um Evento com oportunidade de debates onde serão colocados todos os assuntos para só então redigir o texto final do Plano.

EXPEDIENTE

FOLHA DO PAINEIRAS
Órgão dirigido aos associados do Clube Paineiras do Morumbi
Av. Dr. Alberto Pentead, 605 - Morumbi - São Paulo - SP - CEP 05678-000 - Tel.: 842.2777

Diretoria Executiva:
Presidente: Carlos Roberto Vazzoler
1º Vice-Presidente: Sérgio Piero Barone
2º Vice-Presidente: José Lopes Neto

Secretário: Alvaro Marques Júnior
Tesoureiro: Sebastião Luiz da Silva Filho

Conselho Deliberativo:
Presidente: Nelson Ruy Silvarolli
Vice-Presidente: Antonio da Costa N. Neto
Secretário: Renato Cruz Themudo Lessa

Conselho Fiscal:
Presidente: Pedro Eduardo de Pimenta Cortez
Secretário: João Adamo
Membros Efetivos: José Dias Leite, Luiz

Carlos Vendramini, Odair Clemente
Membro Suplente: José Brandão de Oliveira

Comissão de Sindicância:
Presidente: Remy G. Nogara
Secretário: Sérgio de Almeida Martins
Membros Efetivos:
Ciro Tadeu Alcântara, Carlos Alberto Pereira da Silva, João Henrique A. Crillo
Membros Suplentes: Antonio José Bittar, Abel de Lima Filho

Comissão de Julgamento:
Presidente: Antonio da Costa Neves Neto
Secretário: Cyro Kusano
Membros Efetivos: João Batista de Camargo, José Gaspar C. Franceschini, Claudio Fachini
Membros Suplentes: Carlos Letti de Callis, João Piemonte Júnior

Departamento de Divulgação:
Diretora: Edna Aparecida Caruana Bustamante

UM NOVO ESTACIONAMENTO

A diversidade de atividades que o Paineiras oferece aos seus associados atualmente é tão grande que, conforme já publicamos anteriormente, chegamos a ter em 3^{as} ou 5^{as} feiras normais mais de 3.000 mil sócios frequentando o Clube. Essa alta frequência durante toda a semana é uma das responsáveis por uma cena comum na frente do C.P.M.: fila de carros à espera de uma vaga no estacionamento, dezenas de veículos de paineirenses parados ao longo da Av. Dr. Alberto Penteado e ruas adjacentes. Na 3^a feira de Carnaval, por exemplo, logo cedo nosso estacionamento já estava com suas vagas completamente ocupadas.

Completando o quadro, as obras que estão sendo executadas na região - túnel sob o Rio Tietê - mudaram o fluxo de automóveis, transformando a avenida do

Clube numa opção para fugir dos transtornos das vias principais. Tudo isso reunido, provoca um verdadeiro caos no trânsito local, trazendo pequenos problemas e insegurança aos nossos associados.

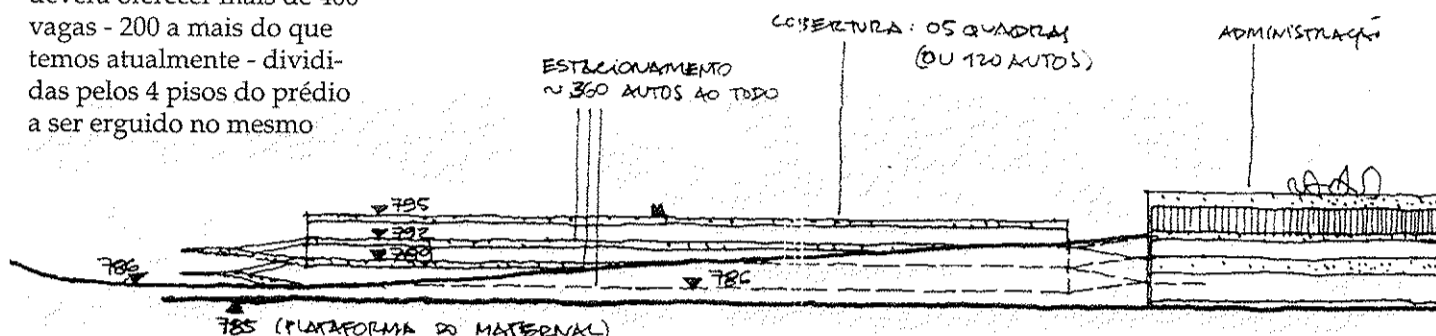
Em função disso, a Diretoria Executiva tem em mãos um ante-projeto para a construção de uma nova garagem para carros. A área deverá oferecer mais de 400 vagas - 200 a mais do que temos atualmente - divididas pelos 4 pisos do prédio a ser erguido no mesmo

local do atual estacionamento. A viabilização da obra se dará através da concessão do direito de uso das vagas, conforme já realizado em outros clubes com grande sucesso. Ou seja, o associado que quiser poderá, por um custo aproximado em US\$ 10 mil (dez mil dólares) - com pagamento facilitado - ter seu direito e

tranquilidade garantidos. Assim, todas as vezes que vier ao Clube ele terá um lugar para deixar seu carro. O sócio que não quiser adquirir a concessão também poderá estacionar, logicamente deverá pagar uma taxa sempre que for usar o local.

Como isso ainda é um projeto em estudo, em breve

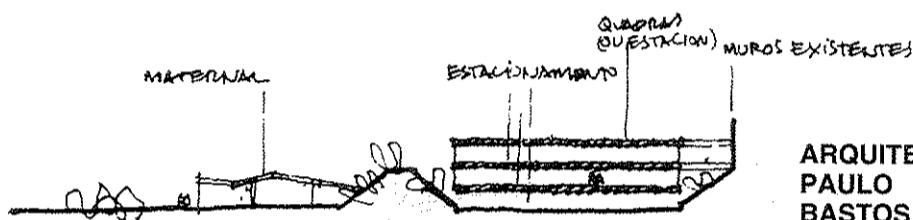
será realizada uma pesquisa para saber a opinião e as sugestões que o associado tem em relação ao tema, onde esperamos contar com a colaboração de todos paineirenses. O propósito da Diretoria é viabilizar esta realização com maior brevidade, pois o problema tende a agravar cada vez mais.



• ESQUEMA DE IMPLEMENTAÇÃO - VISTA A PARTIR DA PLATAFORMA DO MATERIAL 1:1000

ESTACIONAMENTO

- Vagas disponíveis atualmente: 180 autos
- Vagas previstas no projeto (pisos + cobertura): 480 autos
- Vagas por piso: 120 autos
- Número de pisos: 04
- Vagas nos logradouros adjacentes: 180 autos



ARQUITETO
PAULO
BASTOS

NOVA COZINHA JÁ ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Foi entregue no início de fevereiro a nova cozinha social. Depois de um mês de muito trabalho em ritmo acelerado, hoje temos uma cozinha muito mais funcional e moderna, que preenche os mais altos padrões de qualidade e higiene.

O lay-out do local foi totalmente alterado, deixando-o mais adequado ao atendimento. As instalações elétricas, hidráulicas e sanitárias foram trocadas, duas novas câmaras frigoríficas funcionam a "todo vapor", o piso novo dá mais segurança aos funcionários e foram criadas áreas para processamento

separado de carnes, frutas e verduras.

Tudo isso garante ao sócio produtos saudáveis, de qualidade ainda maior, além de mais rapidez nos serviços.



SAUNA

Por aproximadamente 90 dias a sauna ficará fechada para manutenção, reforma hidráulica e sanitária. Contamos com a compreensão de todos os associados durante esse período, para logo que possível voltarmos a oferecermos os serviços em melhores condições.

É moda

Neste verão os "teens" e a garotadinha menor resolveram ressuscitar o velho patins. Mais moderno, bonito e colorido ele pode ser visto rodando nos pés paineirenses pelos quatro cantos. Sem querer "cortar o barato", alertamos que é proibido patinar pelos corredores e quadras, o único local liberado é a Plataforma Infantil. Portanto, vamos colaborar, evitando transtornos e pequenos acidentes, certo?

AGUARDE!!!

Sensacional promoção de Ovos de Páscoa!

Em abril! Não perca a oportunidade de comprar deliciosos chocolates a preços incríveis....

CORDANI CONQUISTA MEDALHA NO TROFÉU BRASIL

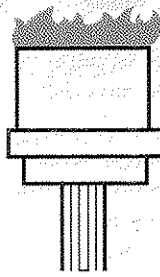
O Rio de Janeiro sediou de 20 a 23 de janeiro o Troféu Brasil de Natação - categoria adulto. Brigando com as feras e a tradicional hegemonia do Minas Tênis, Flamengo e Pinheiros, a delegação paineirense,

formada por 10 atletas, ficou com o 8º lugar da classificação geral.

Renato Cordani trouxe o melhor resultado do Paineiras: medalha de bronze nos 200m nado peito. Aos nadadores (Renato Cordani,

Mayra Kikuchi, Oscar Hogemboom, Marcela Britto Pereira, Ricardo Parente, Carlos Souza Barros, Cristina Mori, André Luis Ferreira, Marina Pires, Rodrigo Barros) e ao técnico "Pancho", nossos parabéns!

OLIMPIÁDA INFANTIL



Os baixinhos também tem vez aqui no Paineiras. Nos dias 09, 10, 16 e 17 de abril será realizada a VIII Olimpíada Infantil.

Dela podem participar associados com idade entre 06 a 10 anos, que fizerem inscrição até 03 de abril. O sorteio das equipes será dia 05 de abril, às 15h00, no Cinema. Informações no Depto. de Esportes.

Os paineirenses marcaram presença na 69ª Corrida Internacional de S. Silvestre. Na categoria feminina, com 372 participantes, duas atletas do C.P.M. finalizaram a prova: Laura P. Robles (220º) e Elide E. Rodrigues Lucca (288º).

A categoria masculina teve entre os 14000 maratonistas dez associados: Pedro Alexandre S. Carvalho (2067º), Carmello Balletta (2728º); Sandro Albano Balletta (2881º); Gilberto Fleury Guimarães (3669º); Pedro

Pela Frente

FUTEBOL VETERANOS

Vai começar o senacional Torneio Interno de Futebol Veteranos. Os associados com mais de 35 anos que quiserem participar, façam suas inscrições na Secretaria de Esportes.

RUA DE LAZER

Diversas atividades recreativas para crianças e adolescentes no dia 30 de abril. Não é necessário fazer inscrição, basta comparecer à Plataforma Infantil e participar!

DUATHLON

Programado para o início de maio, o Duathlon Aquático do Paineiras será de 500 metros de natação e 3.000 metros de corrida. Assim que for definida a data da competição estaremos divulgando-a. Informe-se para não perder as inscrições.

Snooker do C.P.M.. O Campeonato Interno começa no dia 05 de abril e as inscrições podem ser feitas até 27 de março, com o Sr. Jonas. Além disso, o Setor está promovendo um Curso Experimental, na 2ª quinzena de março, para jovens entre 12 e 18 anos. As vagas são limitadas e as aulas ministradas pelo Dr. Celso serão às 4ªs feiras das 15h30 às 17h00.

(Informações e inscrições das atividades acima no Depto. de Esportes/ramal 274)

BOCHA

O Torneio Interno está com as inscrições abertas até 27 de março. As competições terão início em abril.

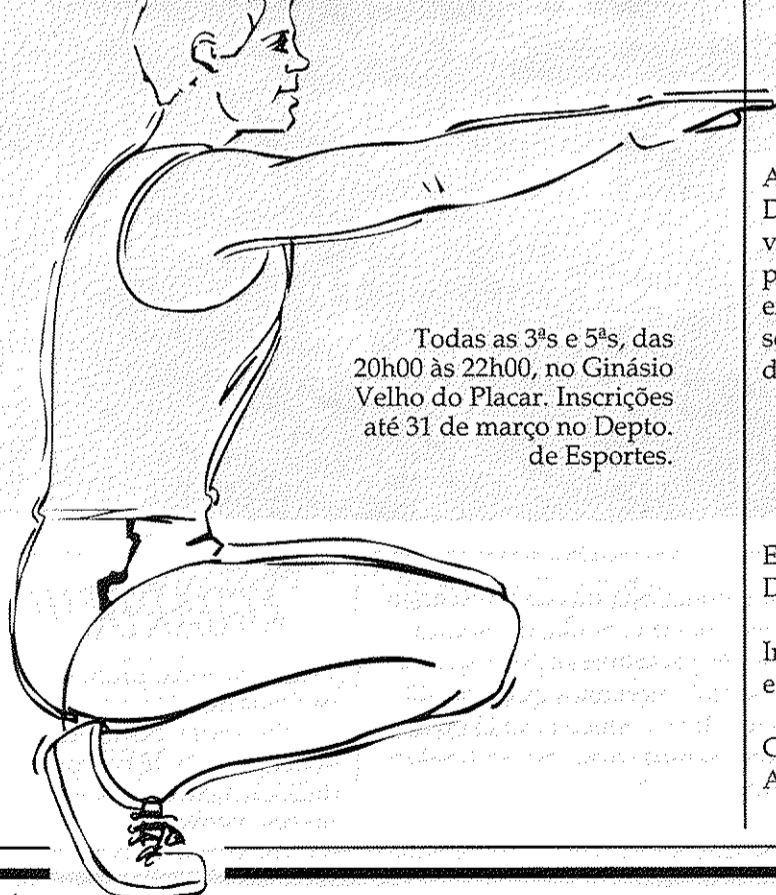
PETECA

Em abril será realizado o Campeonato Interno de Peteca. As inscrições devem ser feitas até 27 de março.

SNOOKER

Dois grandes eventos irão movimentar as salas de

GINÁSTICA MASCULINA



Todas as 3ªs e 5ªs, das 20h00 às 22h00, no Ginásio Velho do Placar. Inscrições até 31 de março no Depto. de Esportes.

RELÂMPAGOS DE VERÃO

Aproveitando o verão, o Depto. de Esportes promoveu vários torneios relâmpagos, onde as equipes eram formadas através de sorteios. Confira os resultados:

* BIRIBOL FEMININO

Campeã: Alessandra, Eliane, Maria de Fátima e Denise Dal Médico
Vice Campeã: Adriana, Inês Louzano, Suely Rossler e Juliana
3º lugar: Iara Piazza, Maria Cecília Godoy, Cecília e Adriana
4º lugar: Helga, Niuza

Pedraza, Deth e Neuza Tucunduva

* PETECA MASCULINA

Campeã: André e Antonio Fiaschi
Vice Campeã: Alencar e Caio
3º lugar: Ademir e Antonio Carlos Bezerra
4º lugar: Alberto e Bruno

* PETECA FEMININA

Campeã: Deth e Marisa
Vice: Elide e Regina
3º lugar: Luzia e Marcia
4º lugar: Andrea e Nena



Rencz Lima (4203^o); Juarez Mattos (4248^o); Marcio Vigneron (4561^o); José Luiz Minetto (4616^o); José F. Frugis (4705^o) e Sérgio Costa Lopes que sofreu uma contusão e infelizmente não, terminou a prova.

PEDESTRIANISMO

TÊNIS FEMININO TRAZ VICE- CAMPEONATOS

Mais de 800 jogadores, de 10 a 18 anos, participaram do Campeonato Estadual Infanto-Juvenil Feminino realizado em janeiro. A tenista paineirense Marcelle Hirt foi o grande destaque de nossa equipe ao conquistar o título de Vice-campeã na categoria 14 anos. Marcelle ainda foi semi-finalista no Torneio Meyer Prince de Tênis, onde outra atleta do Paineiras, Marília Fritelli, ficou com o 2º lugar na categoria 16 anos.

TORNEIO DE BIRIBOL

Dezesseis associados participaram do Torneio Interno de Biribol, realizado dia 16 de janeiro.

Os resultados foram:
Campeões: Suely, Pardini, Célio e Arruda

Vice Campeões: Yara, Júpiter, Walter e Aparício

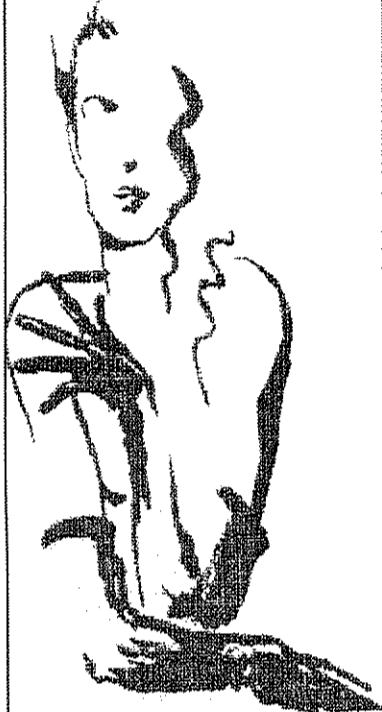
3º lugar: Odmir, Paulo, Geraldo e Odair



SEMANA DA MULHER

Mulher

Como acontece anualmente o Depto. Feminino realiza de 08 a 13 de março a Semana da Mulher. São seis dias repletos de atividades organizadas especialmente para nossas associadas. São exposições, cursos de microondas, congelamento e decoração, palestras e diversas competições esportivas em diferentes modalidades (volei e biribol).



Fique atenta à programação e venha participar:
Dia 08 às 20h30 - Exposição: "Coletiva de Mulheres" (Saguão)
Dia 09 às 10h00 - Competição de Voley (Ginásio)
14h00 - Curso de Microondas (Mezzanino)
20h00 - Apresentação de Sapateado e Dança Flamenca (Cinema)
Dia 10 às 10h00 - Competição de Biribol (Piscina)
14h00 - Curso de Decoração (Boate)
19h30 - "As Bruxas de Eastwick" (Cinema)
Dia 11 às 15h00 - Palestra: "A Infidelidade no casamento" (Mezzanino)
20h30 - "TOP GANG II - A Missão" (Cinema)
21h00 - 6a. NOBRE (Cúpula)
Dia 12 às 15h00 - Torneio de Tranca (Mezzanino)
19h00/21h00 - "TOP GANG II - A Missão" (Cinema)
Dia 13 às 19h30 - "TOP GANG - A Missão" (Cinema)
Informações no Depto. Feminino.

GINÁSTICA É EXCELENTE INVESTIMENTO

Trazida para o Brasil no início do séc. XIX por imigrantes europeus, a ginástica olímpica é conhecida como um esporte de grande beleza plástica, se baseia no desenvolvimento técnico de vários exercícios físicos que se dividem em dois tipos: de aparelhos - barra, paralela, trave, argola e cavalo de pau - e de solo. Sendo este último o ponto alto das provas de ginástica, onde o atleta explora toda a sua dimensão de velocidade, altura, distância, direção, sentido e forma.

As principais competições deste esporte são os Jogos Olímpicos e o Campeonato Mundial, que já teve a participação de alguns atletas paineirenses como Marina Fagundes, em Indianápolis (EUA) no ano de 1991.

Mas para ser campeão são necessários alguns sacrifícios, entre eles a dedicação total de 5 horas diárias de treinamento.

O setor de Ginástica Olímpica do C.P.M. espera treinar este ano cerca de 160 crianças entre 06 e 12 anos, desenvolvendo qualidades físicas como força, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. Essas características vão sendo adquiridas através do trabalho realizado na escolinha e, após passarem por três níveis e pelo treinamento, os pequenos atletas são encaminhados para a equipe competitiva, a nível de federação, podendo participar de campeonatos brasileiros e internacionais.



Verão, início de ano. Sempre fazemos novos planos, desejamos mudar algo em nossas vidas. Normalmente começamos querendo eliminar aquelas incômodas gordurinhas. Pensamos em dedicar algumas horas diárias para "malhação". Muitos pretendem de uma hora para outra ganhar aquele corpo perfeito, de fazer inveja a qualquer Vitor Fasano ou Julia Roberts da vida.

Mas sabemos que para pobres mortais sedentários como nós, moradores de grandes metrópoles como São Paulo, não é bem assim. O início de qualquer atividade física exige cuidados muitas vezes esquecidos pelos "iniciantes da boa forma".

Especialistas aconselham essas pessoas a respeitarem três regrinhas básicas:

* não desenvolver nenhuma prática esportiva mais de 3 vezes por semana;

EXERCÍCIO NA MEDIDA

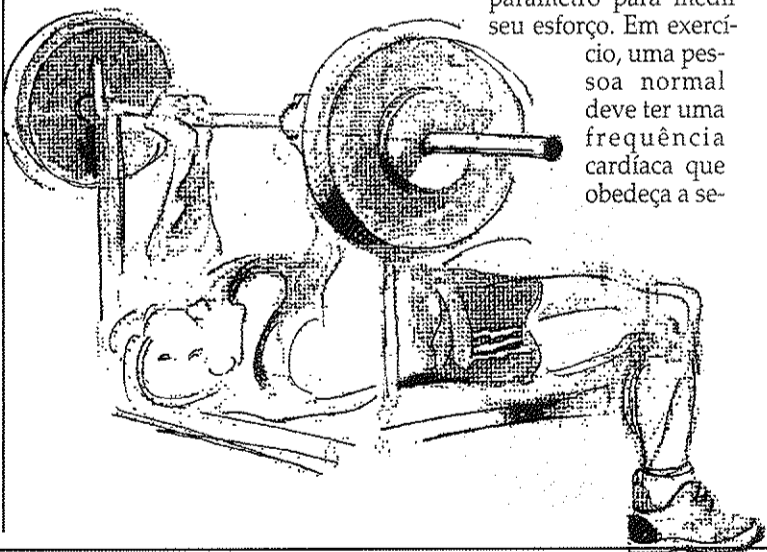
* respeitar a duração de uma hora para cada sessão;

* não ultrapassar 80% da capacidade aeróbica durante os exercícios.

Para saber se você está exagerando ou não, eles ensinam uma formulinha que serve de parâmetro para medir seu esforço. Em exercício, uma pessoa normal deve ter uma frequência cardíaca que obedeça a seguinte equação: pegue o número 220, subtraia a sua idade e multiplique por 0,7. Os muito sedentários devem multiplicar por 0,6, os esportistas por 0,8. Se o resultado final da contagem de sua frequência durante os exercícios for igual ao da equação, parabéns você está indo bem....

Pesquisas realizadas no campo da medicina esportiva mostram que os mais afoitos, exagerados no esforço físico, têm mais chances de morrer que um sedentário. Enquanto o iniciante que pratica atividades intensas no 1º mês corre o risco de morte por infarto 40% a 80% mais que o sedentário; o comedido, adepto a práticas de baixa intensidade como meia hora de caminhada 3 vezes por semana, tem 15% menos chance de morrer que o não praticante de esportes.

Agora você pode escolher o esporte que mais o atrai, sempre respeitando as condições de seu



OLÍMPICA AMENTO

Melissa Aline Sugimoto (vice campeã sul americana), Cindy Santiago Tupiniquim e Caroline Almeida (Seleção Brasileira Infantil) são apenas alguns, entre vários nomes que já passaram pelo treina-

mento de nossos professores, fazendo com que o Paineiras seja reconhecido pelo seu investimento na formação de novos talentos, trazendo inclusive técnicos russos e americanos.

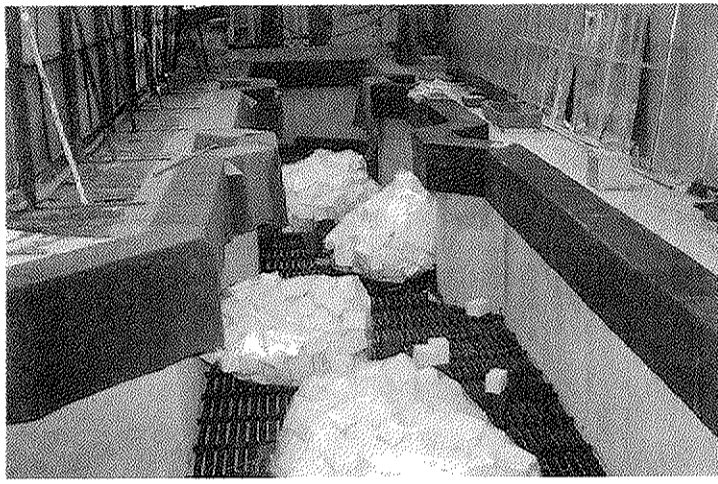
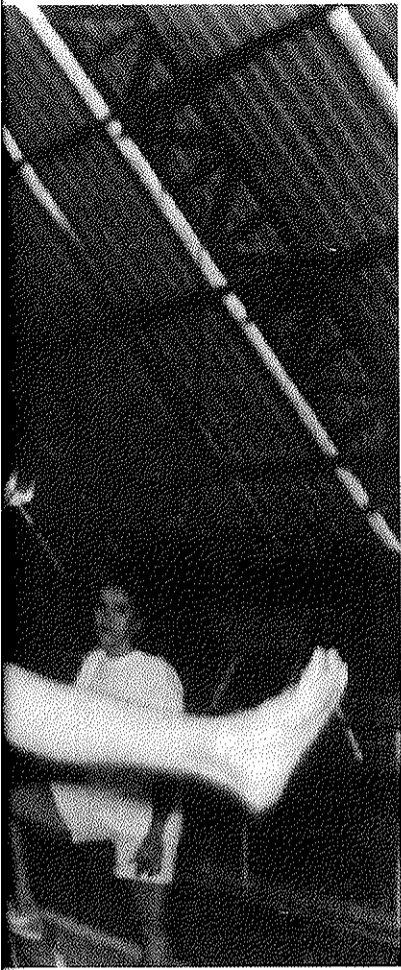
FOSSO OLÍMPICO

Este ano os ginastas paineirenses irão contar com um novo aliado: o fosso olímpico.

No projeto inicial do ginásio já constava a presença de um fosso, mas alguns problemas adiaram a obra. Isso desmotivava os atletas, que viam suas marcas estacionadas bem abaixo dos seus potenciais, provocando transferência de diversos deles para outros clubes e prejudi-

cando todo o trabalho desenvolvido pelo setor.

Coberto por espumas o fosso proporciona mais segurança e auxilia na aprendizagem dos exercícios mais difíceis, como os saltos mortais, além de servir para recreação dos pequenos atletas, que não acham nada ruim "mergulhar numa piscina de espumas".



CIOS A CERTA

organismo. Natação, tênis, basquete, aeróbica são tantos que até deixam você indeciso.

Mas uma atividade que sempre passa pela cabeça dos iniciantes é a musculação.

ter mais de 14 anos, trazer atestado médico e a carteirinha social. A partir dos 35 é necessário apresentar um teste ergométrico.

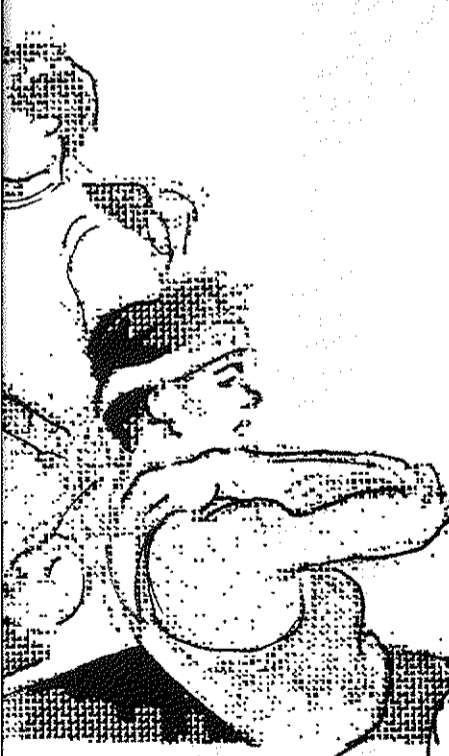
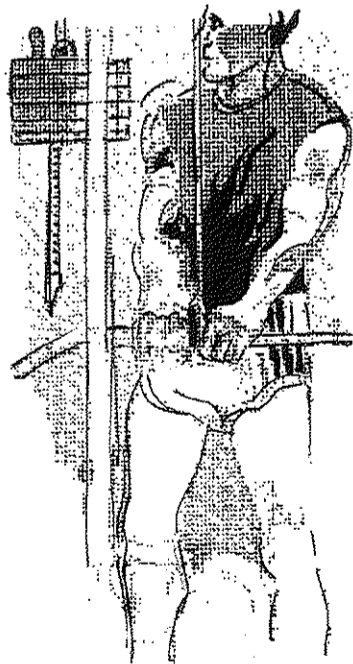
Recomenda-se fazer os exercícios de duas a três vezes por semana, intercalados por um dia de descanso.

O horário de funcionamento da Sala de Musculação é das 7h00 às 22h00, de 3ª a 6ª, e aos sábados, domingos e feriados, das 07h00 às 17h00.

Feita com aparelhos e pesos que têm como objetivo geral fortalecer e trabalhar a resistência muscular, a musculação é democrática, praticada tanto por atletas como uma segunda opção de apoio, quanto para pessoas que querem deixar o corpo em forma.

Mas o respeito com as próprias limitações e a orientação adequada são fundamentais para que no futuro o praticante não sofra com problemas como lesões nas articulações, músculos, coluna, coração e desenvolvimento desigual da musculatura.

Pensando nisso o Paineiras mantém professores aptos a orientar seus alunos de acordo com suas necessidades. Praticar musculação no Clube é muito simples, basta



MARÇO COMEÇA COM

PROJETO MPB

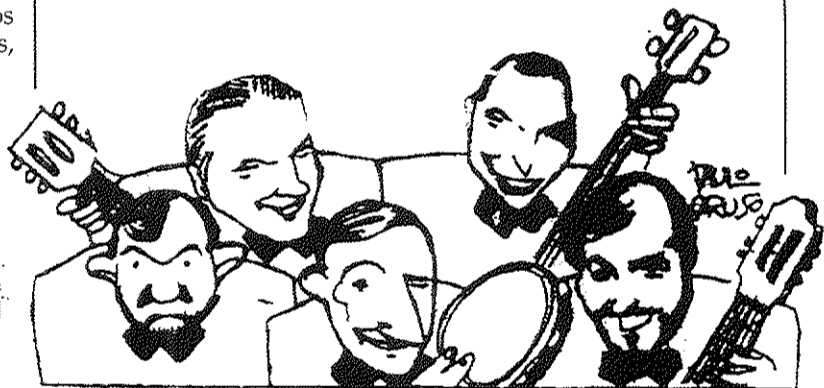
Um show a cada mês trazendo para o Paineiras grandes intérpretes da MPB. Essa é a proposta do PROJETO MPB, do Depto. SOCIAL, que estreia agora no dia 04 com os "Demônios da Garoa".

Enfocando principalmente a Bossa Nova, um movimento que revolucionou o estilo de cantar de toda uma geração, contamos com apresentações de cantores como Johnny Alf, Pery Ribeiro, Márcia, Claudete Soares e Cláudia Telles, que fizeram nascer a Bossa Nova ou nela nasceram.

Pontilhado de comentá-

rios e informações sobre as particularidades de interpretação desse estilo que revolucionou o estilo de cantar de toda uma geração, os shows do PROJETO MPB objetivam ressaltar a importância do movimento dentro de nossa música.

No dia 04 de março, os "Demônios da Garoa" mostram o "terra da garoa", toda a boemia e poesia paulistana traduzidas nas músicas imortais de Adoniran Barbosa. São 50 anos de história na música brasileira lembrados em canções como "Você passa, eu acho graça", "Trem das



Onze" e "Samba do Arneste".

Para o mês de abril, no dia 08, o PROJETO MPB irá trazer a cantora Célia. Aos 22 anos de carreira e dez discos gravados, Célia é definida pelo jornalista Zuza Homem de Mello como "uma cantora classuda e delicada que sabe tratar uma música com carinho".

Nesses 22 anos de carreira, ela já participou de vários festivais internacionais ao lado do Zimbo Trio, Milton Nascimento e outros, tendo sempre na direção dos espetáculos Osvaldo Mendes. Não perca a oportunidade de ouvir uma das mais "lindas vozes da música brasileira". Informe-se no Depto. Sócio-Cultural e garanta seu ingresso!

TAPETE MÁGICO

Há 08 anos o C.P.M. oferece aos associados o Curso de Tapeçaria, ministrado pela prof. Clélia. Todas as 4^{as} feiras, das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 16h00, um grupo de aproximadamente 25 alunas, das mais variadas idades, reúnem-se para aprender diferentes técnicas como arraiolo, brasileirinho, kelim, smirna e rosinha.

A fim de proporcionar a possibilidade de aprendizado, mesmo para aqueles que possuem problemas de disponibilidade de tempo, o curso se difere pela flexibilidade de horários.



A partir disso, Clélia ensina os princípios básicos de cada técnica, cada ponto, e acabamentos, além de criar com o aluno o desenho do trabalho que irá produzir.

Ao longo do curso, cada um vai se adaptando, conduzindo a produção dos tapetes de acordo com seu gosto pessoal, necessidades e disponibilidade, chegando a confeccionar em média 3 tapetes por ano, que acabam expostos no Saguão do Clube, encerrando as atividades.

VOCÊ É UMA PESSOA TENSAS?

Você é dessas pessoas apressadas no andar, no falar e no comer? Enquanto atende ao telefone tamborila na mesa? Senta-se de forma inadequada, sem amontoar-se na cadeira? E o relógio, sempre que olha para ele "vê" as horas? Se você fuma, consegue perceber quando vai acender um novo "canudinho de veneno"?

Quer eliminar essas tensões? Como?

Existe uma postura de yoga que pode ajudá-lo, comprove:

* Junte os pés, dos arcos aos calcanhares.

Una as palmas das mãos à altura do peito. De olhos fechados faça uma inspeção mental a fim de demolir os pontos tensos, soltando músculos e nervos. Suavize a expressão do rosto. Não comprima as mãos, apenas toque-as. Descontraia a face, os lábios, dentes, olhos...

A respiração tende a ficar cada vez mais discreta e profunda, deixando você sentir uma agradável sensação de paz até a conquista do auto-domínio.

Que tal? Agora, esperamos você em uma de nossas aulas. Informe-se no Depto. Sócio-Cultural.

ATUALIZAÇÃO CULTURAL

URV, CPI, Carnaval, eleições, problemas da Bósnia, assuntos tão diversos, diferentes e comentados como esses são apenas um exemplo do que pode ser discutido durante uma aula do curso de Atualização Cultural.

Psicologia, artes, política e economia fazem parte do cardápio das reuniões semanais realizadas às 6^{as} feiras, a partir das 14h00. Venha participar e ampliar seus conhecimentos culturais. O Depto. Feminino tem todas as informações que você precisa para poder entrar no grupo.

CURSO DE PINTURA

Em abril. Técnicas para pintura em móveis, paredes, guarda-chuva, porcelana, entre outras. Informações Depto. Feminino.

DANÇA DE SALÃO

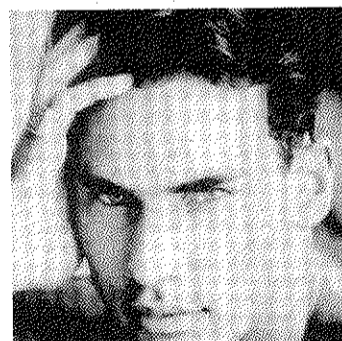
Agora, quando você estiver naquela festa, não precisa mais responder com sorriso amarelo: "Desculpe-me, mas eu não danço". O Curso de Dança de Salão reinicia suas aulas em abril, de 4^a, das 19h00 às 20h30 e das 20h30 às 22h00, ensinando da Lambada ao Tango, passando pelo Bolero, Rock Anos 60,

Mambo, Forró e o bom Samba.

Divididas em principiantes e avançados, as turmas aprendem passo a passo a marcação e contagem de cada ritmo, para que na hora "H", ninguém pise no pé do parceiro.

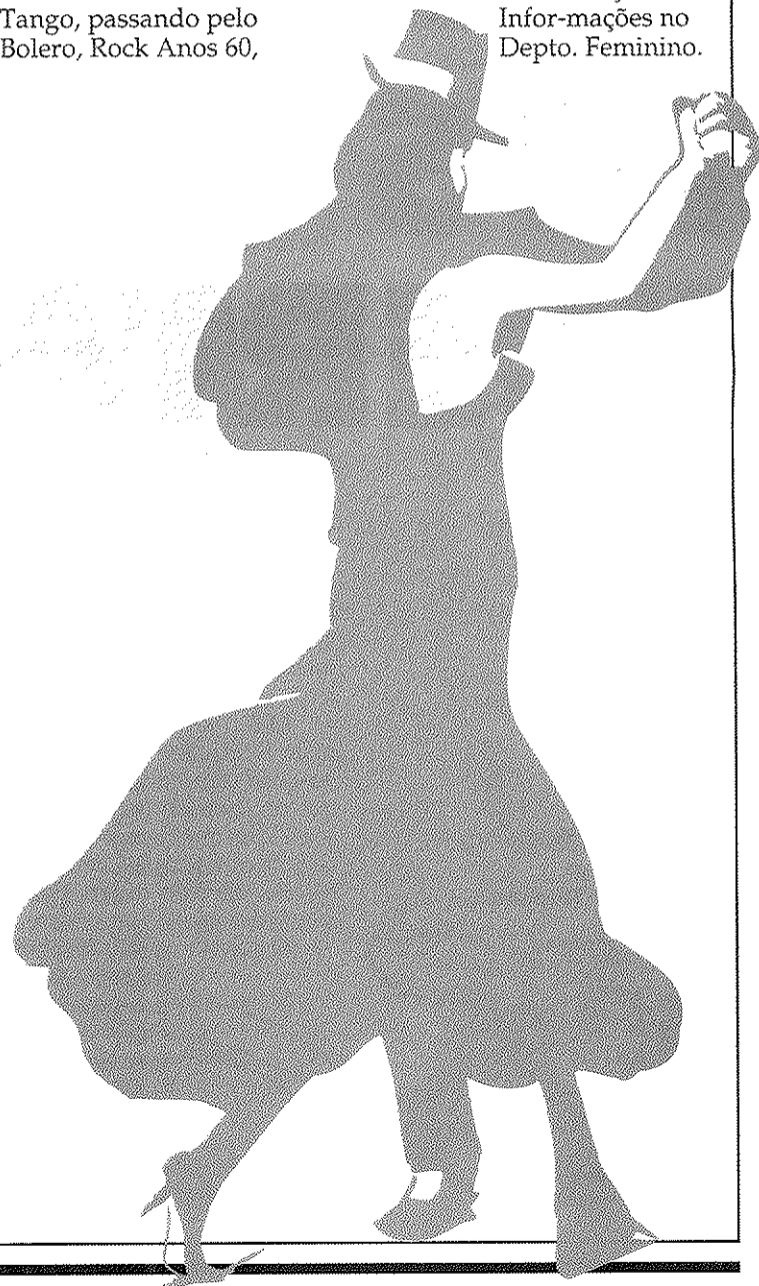
Inscrições e Informações no Depto. Feminino.

VOCÊ QUER SER MODELO?



Então inscreva-se no Curso de Manequim e Modelo Fotográfico da Taxi Model Agency, com Marcus Panthera. Nele você aprenderá os segredos da passarela, como fotografar, dicas de expressão corporal, maquiagem, cabelo, além de ter palestra com diversos fotógrafos e top models. São 05 aulas, aos sábados, no período de 09/04 à 07/05. Você não pode ficar de fora! Inscrições e informações Depto. Feminino.

TAXI
model agency



PALESTRA ABORDA DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Ministrada pela fonoaudióloga Patrícia Junqueira Moraes, a palestra "Com quantos anos meu filho deve falar corretamente? Como posso colaborar para que ele tenha um bom desenvolvimento de fala?" irá tratar de

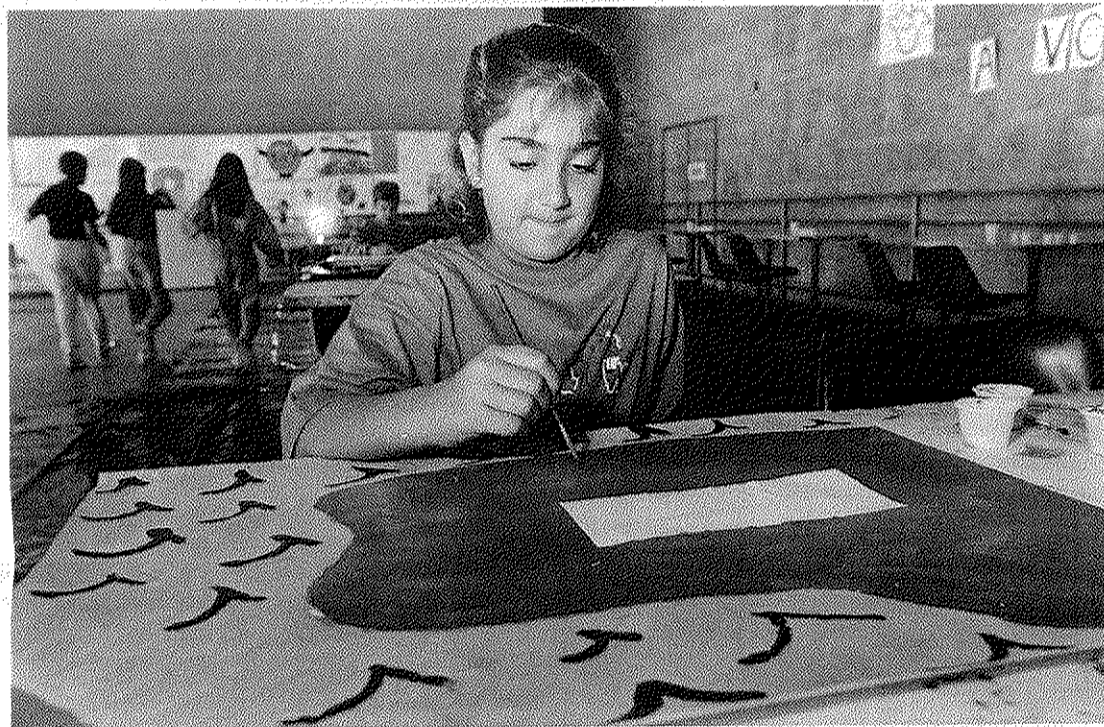
situações e problemas enfrentados pelas mães no decorrer do crescimento de seus filhos, esclarecendo dúvidas sobre os diversos fatores que podem atuar nesses casos (aleitamento, hábito bucais, problemas

respiratórios, tipo de alimentação, etc)

O evento será realizado em abril, em data a ser definida. Mas se você gostaria de obter mais informações desde já, procure o Depto. Feminino.

NOVIDADE PARA AS

CRACHÁS



Com as primeiras aulas experimentais realizadas em fevereiro, foi criado no C.P.M. um novo espaço onde a garotada pode soltar a criatividade e, literalmente, "pintar o sete".

Na Oficina Infantil de

Artes são desenvolvidas atividades como expressão corporal, iniciação culinária, iniciação a música clássica, colagem, pintura e muitas outras que trabalham a sensibilidade artística, a coordenação motora e a liberdade de

criação das crianças.

A Oficina tem a duração de dois meses, com 1 aula semanal de 2 horas, nos seguintes dias e horários:

* 3^{as} e 4^{as} das 09h00 às 11h00 e das 14h30 às 16h30.

Informações e Inscrições no Depto. Feminino.

CURSO DISCUTE SITUAÇÕES COTIDIANAS

Conflitos entre pais e filhos adolescentes, problemas com a timidez e orientação sexual para jovens, além de dificuldades da Terceira Idade são temas

comuns do dia a dia, que serão vistos na Oficina Expressão, um espaço onde vivências atuais e comuns serão compartilhadas e refletidas, em reuniões

de 2 horas, a fim de proporcionar o crescimento individual. Mas é só em abril, aguarde. Informações? No Depto. Feminino.

INSCRIÇÕES DO BAZAR ESTÃO ABERTAS

Até o dia 30 de março os associados interessados em expor produtos no Bazar devem procurar o Depto. Feminino e fazer suas inscrições.

O evento, a ser realizado nos dias 30 de abril e 01 de maio, deverá reunir mais de 25 expositores que irão trazer para o Saguão do Clube, uma infinidade de produtos artesanais, novidades e pratos típicos.

Acompanhe o regulamento abaixo e veja como participar:

* DA INSCRIÇÃO

A inscrição poderá ser feita no Departamento Feminino, no período de 01 a 30/03, das 09h00 às 17h00, da seguinte forma:

1º) Aos sócios, que não estiverem em dia com a tesouraria, será vetada a participação no sorteio da barraca.

2º) A associada apresentará por escrito, no ato da inscrição, qual tipo de produto que pretende expor no Bazar.

3º) A associada apresentará, por escrito, o nome das pessoas que ajudarão no dia do Bazar. Essas pessoas deverão ser **OBRIGATORIAMENTE SÓCIAS DO CLUBE** e estar em dia com o pagamento.

4º) A associada apresentará uma declaração de responsabilidade pela origem de tudo que será exposto, declaração esta que estará à disposição no Depto. Feminino.

5º) O Bazar será realizado dias 30 de abril e 01 de maio das 10h00 às 18h00.

6º) Qualquer solicitação referente às instalações, especialmente no que diz respeito à elétrica (extensão), deverão ser feitas até o dia 09 de abril no Departamento Feminino.

7º) A Taxa de inscrição será de US\$10, devendo ser paga no ato, que não será abatido do valor da barraca.

* DO SORTEIO

O Sorteio será realizado às 14h30 do dia 31/03/94, no cinema, sob a supervisão do Depto. Feminino.

1º) O valor pago pela associada para aluguel das barracas é de US\$ 30,00 por unidade, pelos 2 dias.

2º) É obrigatória a presença da associada inscrita no dia do sorteio, perdendo o direito de participar do mesmo as ausentes. Não serão aceitas procurações.

3º) Será atribuída a tolerância máxima de 10 minutos da hora prevista quando as por-

tas serão fechadas e vetada a entrada de qualquer associada, sob qualquer pretexto.

4º) Os sorteios serão efetuados em duas fases:

Na primeira fase serão chamadas todas as associadas inscritas e separados os nomes das presentes.

Esses nomes serão colocados numa urna e sorteadas uma a uma as 29 barracas disponíveis.

A segunda fase consistirá no sorteio dos números das barracas para sábado e, posteriormente, para o domingo.

Para associar o número com a posição da barraca, o Depto. Feminino providenciará um mapa que estará à disposição de todas as concorrentes no dia do sorteio.

5º) Serão fornecidos 30 convites por barraca para sábado e 30 para o domingo.

6º) O Clube cederá uma das barracas para uma empresa encarregada de realizar promoção durante o evento.

* DO BAZAR

1º) Só será permitida a presença dentro das barracas de associadas, sendo vetada a participação de qualquer pessoa estranha ao quadro associativo do Clube.

2º) Todas as sócias participantes do evento deverão estar devidamente credenciadas com crachás, fornecidos pelo Depto. Feminino, onde deverão constar o nome, número de título e o tipo de exposição da barraca.

3º) Cada barraca poderá ter até duas ajudantes que obrigatoriamente deverão pertencer ao quadro associativo do Clube.

4º) O horário de montagem é das 08h00 às 10h00, devendo ser desmontado no sábado às 18h00 e remontando às 8h00 de domingo.

* DAS DISPOSIÇÕES FINAIS

1º) Não será permitida, em hipótese alguma, a venda de mercadorias importadas, sem nota fiscal.

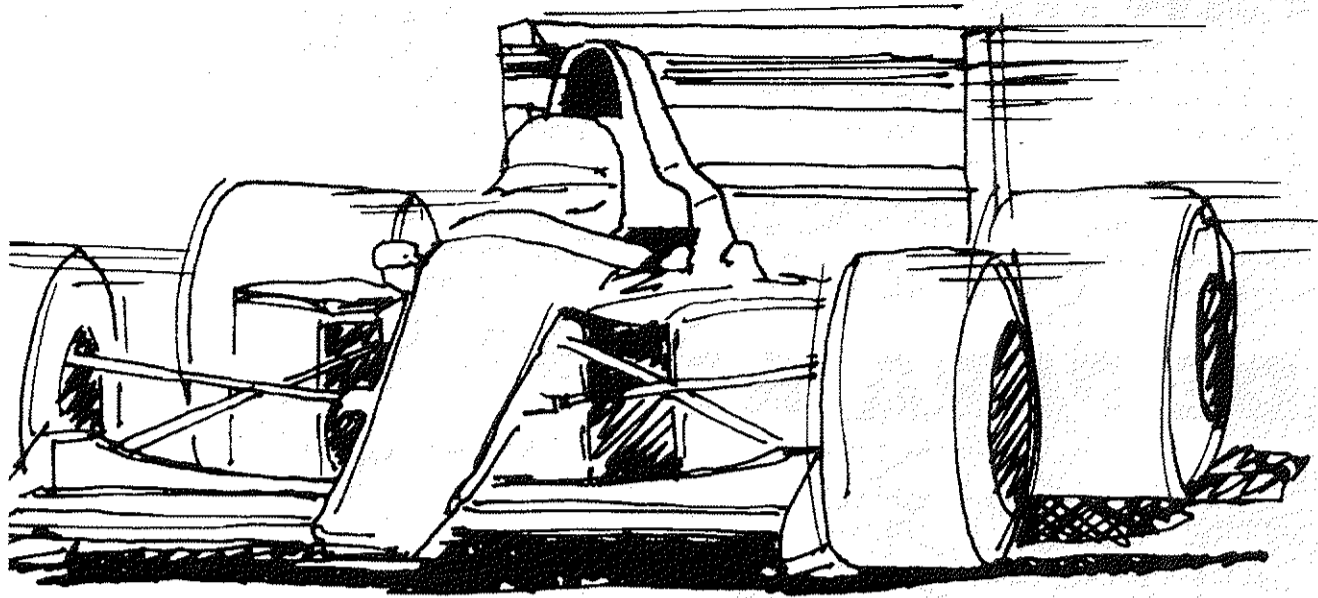
2º) O Clube não se responsabiliza pelo material a ser vendido.

3º) Não será permitido pendurar objetos na estrutura de sustentação das barracas.

4º) Não será permitida a entrada de convidados para o bazar sem apresentação de convite.

5º) O material a ser vendido é de inteira responsabilidade do expositor.

ESPORTES NO TELAÃO



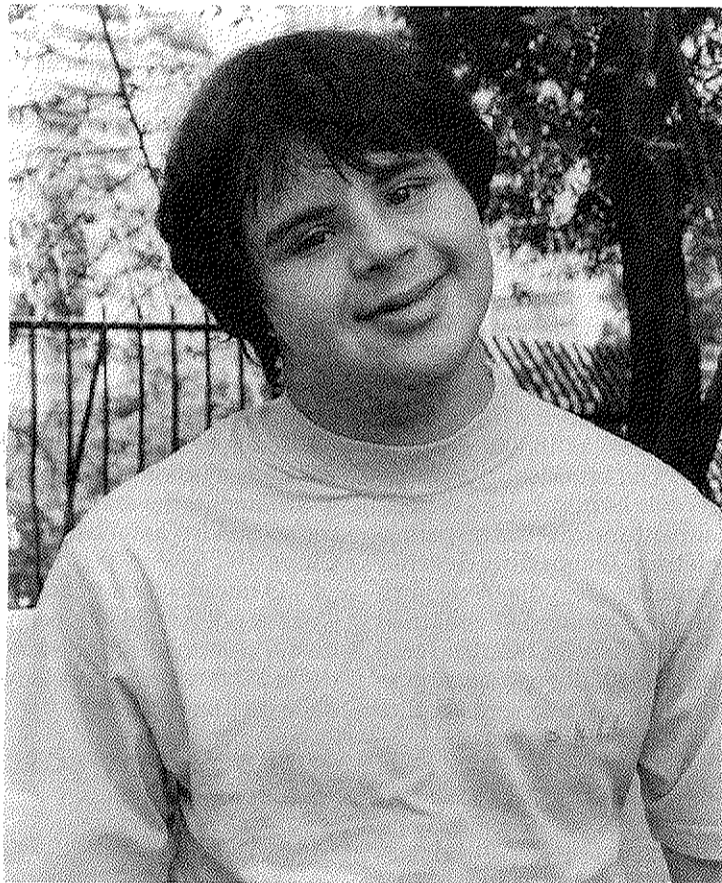
Em 94 tem muita ação e emoção no telão do cinema.

As corridas de Fórmula 1 serão transmitidas aos domingos. Estamos aguardando definições dos horários para melhor divulgação.

O Campeonato Paulista de Futebol continuará sendo transmitido aos sábados e domingos, às 16h00, conforme informações das redes retransmissoras.

EXPOSIÇÕES NO SAGUÃO

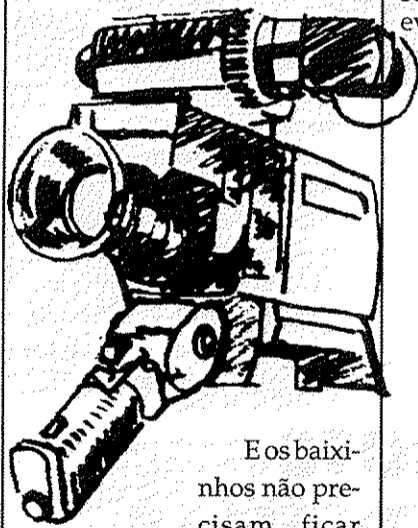
Sessões Especiais



Você já conhece o Projeto Vídeo Cine?

Pois bem, Michelle Pfeiffer é a homenageada de março, onde toda sua versatilidade, beleza, charme e excelente interpretação estarão sendo exibidos em 5 dos maiores sucessos da atriz.

Você vai perder?



E os baixinhos não precisam ficar tristes, não. Para eles é mês de "Os Trapalhões", em 8 divertidas histórias do grupo.

Acompanhe as datas e horários das sessões na coluna Cinema, pág. 11.



TEM NOVAS TURMAS

O curso de teatro está com novas turmas em 94, 3ª e 5ª das 9h00 às 11h00 e 4ª e 6ª das 15h00 às 18h00. Para os iniciantes as primeiras aulas farão parte de um ciclo de Oficinas de Teoria e Prática teatral. Engana-se quem pensa que o nosso curso irá formar "estrelas". "Ele não for-

ma atores, é apenas um instrumento de expressão que inicia o aluno na arte de representar", explica o prof. Ademir Martins. Desse processo resultarão montagens, como a que está sendo preparada desde 93 pelo grupo Spizirikitum, "O despertar da primavera".

QUINTA CULTURAL ESTÁ DE VOLTA

Aguarde para abril a volta do projeto 5ª Cultural apresentando sempre um grande evento. Quinzenalmente se-

rão realizados diferentes espetáculos envolvendo diversas manifestações artísticas: teatro, dança, música e vídeo.



Em março os encontros mensais retornam sempre abordando um diferente e interessante tema da astrologia. No dia 17, às 20h30, na sala de curso, "Marte, o Deus da Guerra" trará

todas as informações sobre a influência do planeta, conhecido como "Pequeno Maléfico", em nossas vidas neste ano.

Não Perca!

* De 08 a 13 de março - Exposição de Artes em Homenagem a Semana da Mulher

SP Remy

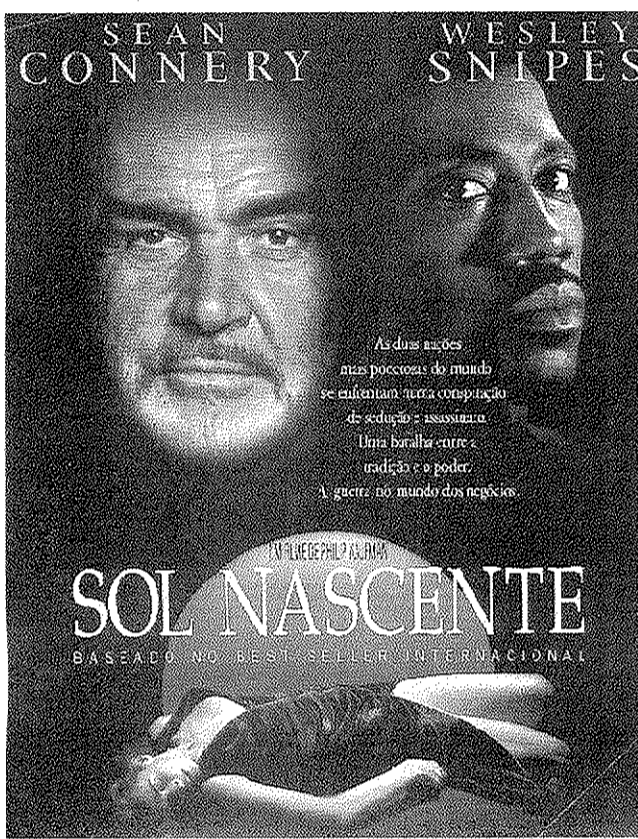
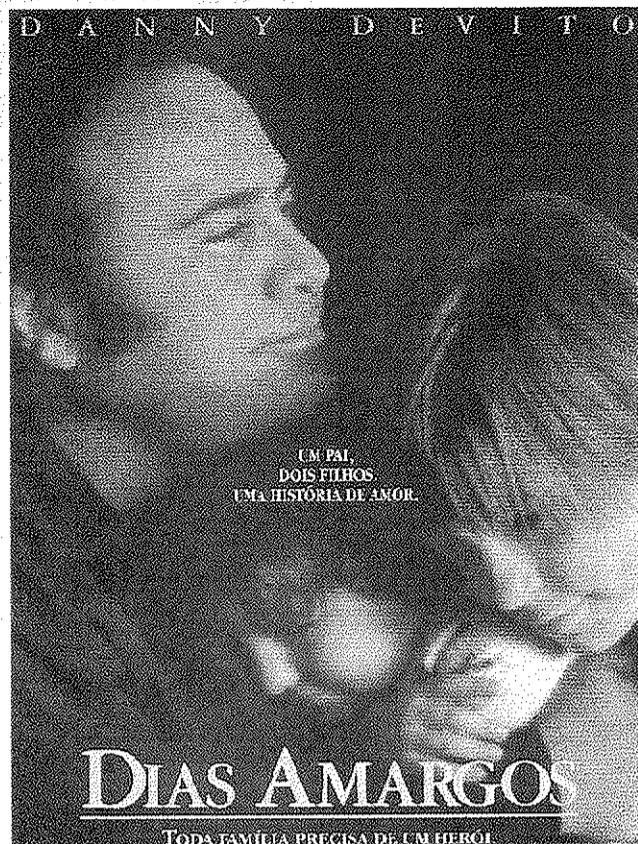
* De 12 a 17 de abril - Heitor Lazari Neto (foto) Com vernissage dia 12 às 20h30

Nascido em 1971, por-

tador da Síndrome de Down, Lazari iniciou seu aprendizado de pintura em 1989 com a artista plástica Diana Danon, que enfrentou o desafio de introduzi-lo nas formas.

No C.P.M. serão exibidas obras produzidas sob a orientação de Diana, como também do artista Rui Siqueira do qual é aluno atualmente. Prestígio!

CINEMA



FRANKIE & JOHNNY
Com Michelle Pfeiffer e Al Pacino
Ela não é uma princesa e nem ele é um príncipe encantado. Mas quem disse a vida é um conto de fadas? (118m)
Dia 03 - 19h30 - livre

DIAS AMARGOS
Com Danny DeVito, Robert J. Steinmiller Jr. e Mike Huges
O filme nos mostra os obstáculos causados pela vida a um humorista recentemente viúvo em conflito com seus dois filhos. (100m)
Dias 04 - 20h30
05 - 19h00/21h00
06 - 19h30 - 14 anos

AS BRUXAS DE EASTWICK
Com Michelle Pfeiffer, Cher e Susan Saradon
Três lindas mulheres sedentas de amor...E um homem que é um demônio, numa comédia sobrenatural. (119m)
Dia 10 - 19h30 - livre

TOP GANG 2 - A MISSÃO
Com Charlie Sheen, Valéria Golino e Lloyd Bridges
A mãe de todos os filmes ataca outra vez! A primeira vez foi pela pátria...agora é pessoal! (100m)
Dias 11 - 20h30
12 - 19h00/21h00
13 - 19h30 - 12 anos

CONSPIRAÇÃO TEQUILA
Com Michelle Pfeiffer, Mel Gibson e Kurt Russel

Quando se misturam drogas, paixão e suspense, o resultado pode ser explosivo. (115m)
Dia 17 - 19h30 - livre

TORTURA SILENCIOSA
Com Marlee Matlin e Martin Sheen
Um assassinato e um roubo. Uma inocente surda-muda é transformada em cúmplice sem saber. (95m)
Dias 18 - 20h30
19 - 19h00/21h00
20 - 19h30 - 14 anos

SUSIE E OS BAKER BOYS
Com Michelle Pfeiffer, Jeff Bridges e Beau Bridges
Um filme em homenagem a amizade, a família e as pessoas que conseguem seguir seus sonhos. (100m)
Dia 24 - 19h30 - livre

SOL NASCENTE
Com Sean Connery e Wesley Snipes
As duas nações mais poderosas do mundo se enfrentam numa conspiração de sedução e assassinato. (130m)
Dia 25 - 20h30
26 - 19h00/21h00
27 - 19h30 - 14 anos

BATMAN II
Com Michelle Pfeiffer, Michael Keaton e Danny DeVito
A volta do Homem-Morcego contra os truques diabólicos do Pinguim e as insinuantes curvas da perigosa Mulher-Gato. (126m)
Dia 31 - 19h30 - livre

MÊS DOS TRAPALHÕES

OS TRAPALHÕES E A ÁRVORE DA JUVENTUDE
Dia 05 - 14h00 - livre

OS FANTASMAS TRAPALHÕES
Dia 19 - 14h00 - livre

OS TRAPALHÕES NO AUTO DA COMPADECIDA
Dia 06 - 14h00 - livre

OS TRAPALHÕES NO RABO DO COMETA
Dia 20 - 14h00 - livre

UMA ESCOLA ATRAPALHA-DA
Dia 12 - 14h00 - livre

A FILHA DOS TRAPALHÕES
Dia 26 - 14h00 - livre

O CASAMENTO DOS TRAPALHÕES
Dia 13 - 14h00 - livre

OS TRAPALHÕES E O REI DO FUTEBOL
Dia 27 - 14h00 - livre

Classificados

ESPAÇO ABERTO
Inglês e Artes para crianças
Transporte e refeição opcional
Tel.: 241.1722

VENDO TERRENO
20 m de frente/1500 m do Clube
Av. Morumbi 5201
Tel.: 256.2427 c/ Guido

LITORAL NORTE SP
Barra do Sahy
Incorporação de Condomínio
Tel.: 62.2664/62.6163

ALUGO TÍTULO
Tel.: 548.0691
(hor. com.)

Genghis Khan® Delivery
Entrega de Comida Chinesa
Tel.: 844.0011
R. Barão de Campos Gerais, 344
Real Parque

CONCERTO DE TÊNIS
Nacionais ou importados
Trocamos solado, nylon, couro, etc.
Enfim restauramos tudo.
PRONT-TÊNIS
Av. Morumbi, 7874
F.: 533-0094

GRÁFICA DE CRISTOFARO
Impressos em geral
Oferece preços especiais para associados
Tel.: 256.8445 / Fax: 231.0382

VEJO VOCÊ NA BEER'S HOUSE
A nova choperia de São Paulo, ao lado do Shopping Ibirapuera.
Apresente sua carteira de sócio do Clube Paineiras e ganhe um chope cortesia.
Al. Pamaris, 83
CEP 04086-020 - Moema
São Paulo - SP
Fone: (011) 61.3650
Fax: (011) 542.2143

POR QUE COMO TANTO, SE NÃO É ISSO O QUE EU QUERO ?
No curso: "Aprendendo a modificar a minha relação com a comida", você conhecerá as chaves para **Atingir e Conservar seu peso ideal.**
Informações: 2ª a 6ª das 8h00 às 14h00
Tel.: 276.4699

A garotada que compareceu ao Clube nas duas matinês de Carnaval, dias 13 e 15 de fevereiro, encontrou um Salão animadíssimo cheio de brincadeiras e diversão. Fazer montes com os confetes e serpentinas espalhados pelo chão tornou-se o agito das tardes. A festa ficou ainda maior na 3ª feira quando foi realizado no Saguão o tradicional Concurso de Fantasias.

Dezenas de crianças inscreveram-se trazendo roupas inspiradas em contos, personagens de quadrinhos e até mesmo nos casos de corrupção da política nacional, como os campeões da categoria originalidade masculina com "A dupla que quase deu certo", apresentando Collor e PC na passarela paineirense. Mas teve de tudo um pouco, o que valeu foi soltar a imaginação. Veja os vencedores:

*** Categoria Luxo Feminino:**

- 1º lugar - Polichinelo - Carla Figueiredo Castro
- 2º lugar - Vereda Tropical - Carla Grilo e Maria Eugênia Grilo
- 3º lugar - Portuguesa - Beatriz Gomes Figueira

*** Categoria Luxo Masculino:**

- 1º lugar - Mr. Cassino - Ricardo F. de Souza e Silva
- 2º lugar - Lembrança do Reveillon - Frederico Grillo
- 3º lugar - Aladim - Bruno F. Saikali

*** Categoria Originalidade Feminina**

- 1º lugar - Pipoqueira - Roberta Azadinho
- 2º lugar - Rainha da Selva - Marcela Ferrari
- 3º lugar - Minie - Amanda Helena Azevedo Ferreira

*** Categoria Originalidade Masculina**

- 1º lugar - A dupla que quase deu certo - Heraldo Tarozzo Fº e Gustavo T. Suzuki
- 2º lugar - Terror de Cobra - André A. Machado
- 3º lugar - Tim Tones - Henrique Demétrio Ferro

Cada um se divertiu à sua maneira ...



Os campeões do Concurso de Fantasias

CARNAVAL

STUÁRIO PAINEIRAS



**DIA 04
DEMÔNIOS
DA GAROA**

Com animação do Dual Clave. Veja pág. 07.

**DIA 11
THIAGO BANDA
SHOW**

Boa música e diversão na medida certa é o que promete a banda para essa agradável noite. Aproveite !

**DIA 18
TORTUGA'S
BAND**

A ordem é dançar. A Tortuga's arma um verdadeiro show de surpresas e atrações diversificadas para não deixar ninguém parado. O bom repertório e a combinação entre som e visual dão o "tempero" para a animação da noite.

**DIA 25
BANDA
T.P.D.**

Formada por experientes músicos, acostumados a acompanhar grandes nomes como Wanderléa, Rosa Maria e Toquinho, a T.P.D. apresenta no Paineiras um repertório que inclui salsa, bolero, lambada enfim um pouco de cada ritmo para fazer todos dançarem.

Prepare-se, no dia 20 de março, a partir das 22h00, mais uma super Boate, com o melhor som dos Dj's de São Paulo. Compre desde já seu convite e não perca essa festa.