

Paineiras

Julho / 2011

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi



Tá no Coração

3

www.clubepaineiras.com.br



A Arte de Hospedar



A harmoniosa integração entre natureza e sofisticação é um irresistível convite ao descanso e ao lazer. A apenas 40 minutos de São Paulo e totalmente integrado à Mata Atlântica, o Hotel Villa Rossa está de braços abertos para receber você e sua família.

Nas Férias de Julho, associados têm **10% de desconto** na hospedagem. Consulte a programação completa em nossa Central de Reservas.

GUIA QUÁTRORODAS

Classificado como um dos melhores hotéis do Brasil, pelo 10º ano consecutivo.

Reservas: (0xx11) 4713-5560
reservas@villarossa.com.br
www.villarossa.com.br

Hotel
VILLA ROSSA
Hotelaria & Humanismo

Sumário.



 **Paineiras.** página 10

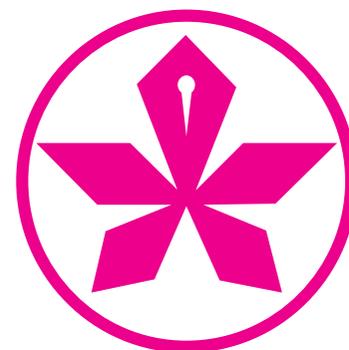
MANUTENÇÃO & OBRAS

Selecionamos algumas das recentes obras que foram realizadas e já entregues

 **Sociocultural.** página 24

Estamos preparando uma festa especial para toda comunidade Paineirense

ANIVERSÁRIO DOS 51 ANOS



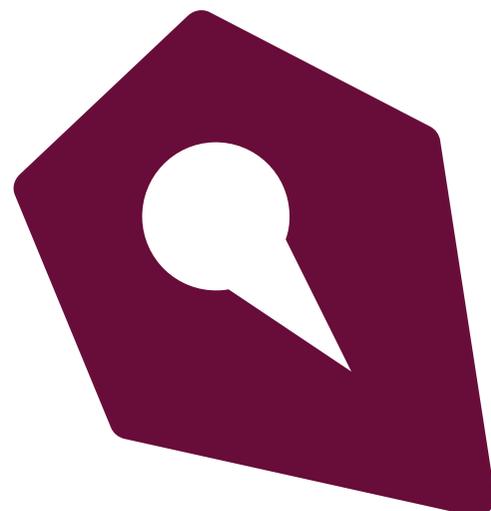
 **Esportes.** página 42

TAÇA BRASIL DE PÓLO AQUÁTICO

Confira o desempenho dos nossos guerreiros nesse eletrizante campeonato

Seções.

Paineiras	05
Clicks	13
Sociocultural	21
Kids	35
Esportes	41
Bem-Estar	65
Variedades	71



Viva Intensamente seu Clube sua vida



Revista Paineiras

Projeto Gráfico e Editorial:.....DeepMind Marketing Estratégico
Jornalista Responsável:.....Rafael Castro Neto
Editoração:.....Christopher Franklin
Fotos:.....DeepMind, Arquivo Paineiras e Andrea Ribeiro
Impressão:.....Vox Editora

Anúncio

E-mail: marketing@clubepaineiras.com.br
Telefone: 3779-2099

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY



Diretoria Executiva

(Gestão 01/2010 a 12/2012)

Presidente:.....José Miguel Spina
1º Vice-Presidente:.....Sérgio Henri Stauffenegger
2º Vice-Presidente:.....Luiz Fernando de Paiva Monteiro
Diretora Secretária:.....Ana Emilia O. de Almeida Prado
Diretor Tesoureiro:.....Roberval Ramos Mascarenhas

Diretoria de Departamento

DASP:.....Vera Lúcia Lucas Zen
Higiene e Saúde:.....Jarbas Jakson Dinkhuysen
Jurídico:.....Alexandre Jamal Batista
Manutenção e Obras:.....Waldemar de Freitas Pizarro
Marketing e Comunicação:.....Carmen Marques Ribas
Ouvidoria:.....Armando Cabral Galhardo Guerra
Suprimentos:.....Charles Albert Boéchat
Tecnologia:.....Ulysses Linhares de Azevedo Jr.

Esportes

Artes Marciais e
Halterofilismo:.....Daniel F. Dell'Aquila
Fitness:.....Adriana Da Viá S. de Mello
Futebol:.....Alexandre Galhardo Guerra
Nado Sincronizado:.....Leonice Mota Rossello
Natação Competitiva:.....Carlos Augusto Vieira de Moraes Filho
Pólo Aquático:.....Alejandro F. Pesoa Sartori
Snooker:.....Romero Dantas Maia
Squash:.....Rui Pastor
Tênis:.....Everton Marcel Miranda de Almeida

Sociocultural

Cultural:.....Jacy Abs Musa
Dança:.....Daisy Saba A. Mascaro
Jovem:.....Carolina Villela Azevedo

Conselho Deliberativo

Presidente:.....Edgard Mansur Salomão
Vice-Presidente:.....Luís Augusto Bulcão Carvalho
Secretário:.....Luís Sérgio de Campos Vilarinho

Comissão de Sindicância

Presidente:.....Maurício Goulart de Faria
Secretário:.....Miguel Garde Filho
Membros Efetivos:.....Flávio Simões, Guilherme Sperry
Salgado e Odmir Antonio Martino
Membros Suplentes:.....Arnaldo Zanatta e
Adeilton Bomfim Brandão

Comissão de Julgamento

Presidente:.....Luís Augusto Bulcão Carvalho
Secretário:.....Sérgio Nabhan
Membros Efetivos:.....Douglas Ansarah, Luiz Claudio
Cardoso Carvalho e
Oswaldo Gonzalez Vaiano
Membros Suplentes:.....Elias Mendes Alves e
Marco Aurélio Scalise

Conselho Fiscal

Presidente:.....Luiz Carlos Lazarini
Secretário:.....Mario Migliavada
Membros Efetivos:.....Fuad Abbud Júnior, João de Valentin e
Nelson Simi

Central de Atendimento - CAT

Segunda à sexta: 8h às 20h
Sábados, domingos e feriados: 8h às 17h
Telefone: 3779-2010

PABX: 3779-2000

Av. Doutor Alberto Penteadó, 605, Morumbi
São Paulo – SP – 05678-000
www.clubepaineiras.com.br

A large, stylized star graphic composed of several sharp, triangular points radiating from a central point. The star is rendered in a dark gray color against a white background. The word "Paineiras" is centered within the star's points.

Paineiras



O UNIVERSO EM SUA APARENTE INÉRCIA É UM CONTÍNUO RENOVAR. SIGAMOS SEU EXEMPLO. RENOVEMO-NOS.

Nosso Clube está no limiar de uma grande conquista: a construção do estacionamento.

Dependemos apenas de nós mesmos, de nossas decisões.

Todos os nossos projetos estão prontos, a licitação para contratação da obra está em andamento e será concluída em pouco tempo.

Minha intenção é construí-lo no menor tempo possível, num prazo máximo de 15 meses, o que sem dúvida diminui seus custos e minimiza o desconforto que teremos durante a obra.

O projeto permite que após aproximadamente oito meses do começo da construção possamos usar mais de 300 vagas.

Tudo foi feito para onerar o associado o menos possível e, para tanto, conseguimos junto a uma instituição bancária a aprovação de uma modalidade de crédito imobiliário que opera com as mais baixas taxas do mercado.

Enquanto escrevo este editorial, dia 15 de junho, já está marcada para o dia 28 do mesmo mês uma reunião do Conselho Deliberativo para discutir e, se assim decidir, aprovar uma das propostas apresentadas pela Diretoria Executiva para obtermos os recursos necessários.

Na data da publicação desta revista, tal reunião já terá sido realizada, cujos resultados divulgaremos amplamente.

A Diretoria Executiva realizou diversas reuniões com os Conselheiros a fim de informá-los de todos os pormenores da obra e já fornecer todos os seus detalhes.

Do Conselho Fiscal recebemos orientação para corrigirmos alguns tópicos do edital de concorrência, e estudamos e concluímos juntos as propostas econômicas a serem apresentadas.

Além do Grupo de Trabalho para o Estacionamento, formada pelo nosso 2º Vice Presidente, engenheiro Luiz Fernando de Paiva Monteiro e mais 7 Conselheiros, os integrantes do Conselho Fiscal também participarão de todas as etapas da licitação e da sua construção.

Tenho a certeza que esta obra trará conforto e segurança a todos os nossos associados, motivo pelo qual, sabendo que todos os nossos Conselheiros comungam do mesmo propósito, não podemos duvidar que no dia 28 de junho o Conselho Deliberativo tenha decidido favoravelmente pelo início imediato de sua construção.

Uma etapa, talvez a mais importante, está sendo concluída e é o momento de agradecer a tantos que se empenharam para que o sonho de todos se torne a realidade de hoje.

Sinceramente,
José Miguel Spina ✨





Mesa Diretora do Conselho Deliberativo - Gestão 2009/2011
 Presidente: Edgard Mansur Salomão
 Vice-Presidente: Luís Augusto Bulcão Carvalho
 Secretário: Luís Sérgio de Campos Vilarinho

CAROS AMIGOS PAINEIRENSES,

Vencida mais uma etapa na vida política do Clube, a mesa Diretora do Conselho Deliberativo parabeniza, não apenas os candidatos eleitos no dia 12 de junho passado, mas, também, todos os que se dispuseram a concorrer e a votar em um clima de amizade e camaradagem, como há muito tempo não se via.

Passada a eleição, é hora dos Conselheiros escolherem uma nova Mesa Diretora do Conselho Deliberativo, em reunião realizada no dia 01 de julho.

Esta mesa, que ora se despede, tem muito a agradecer a todos os membros do Conselho Deliberativo, do Conselho Fiscal e da atual Diretoria Executiva.

Foi uma gestão de trabalhos intensos, de deliberações importantíssimas e de resultados expressivos para o bom convívio entre todos.

Não cabe aqui fazer um balanço da gestão que exercemos com trabalho e carinho, mas cabe exaltar o ambiente que se criou dentro do Conselho.

Muitos temiam pelo clima que poderia haver entre o Conselho, ligado a dois dos grupos políticos do Clube, e a Diretoria Executiva, ligada a outro grupo, mas o temor não se confirmou e a relação que se criou foi de respeito, trabalho e amizade.

Sabíamos que seria possível e fomos nessa direção. Esperamos, por fim, que o ambiente criado se mantenha na próxima gestão. Todos ganharão.

Obrigado a todos que nos apoiaram, Associados, Conselheiros, Diretoria Executiva e Funcionários.

Saudações Paineirenses. ★

PLANTÃO DE GESTORES CELULAR: [11] 7436-1293

Julho

Dia	Gestor
03/ domingo	Reginaldo Teixeira Rosa
09/ sábado	Anita Rodrigues Gouveia
10/ domingo	Ciro Fonseca Fernandes
17/ domingo	Neivaldo Aparecido Rodrigues
24/ domingo	Reginaldo Teixeira Rosa
31/ domingo	Celso Henrique Iapechino



Conheça nossos Diretores

Neste mês de Julho, nossos leitores poderão ficar sabendo um pouco mais sobre o perfil dos nossos Diretores de alguns dos Departamentos do Clube: DASP, Higiene e Saúde, Jurídico e Manutenção e Obras. ✪

Alexandre Jamal Batista



Jurídico

Alexandre Jamal Batista é associado desde 2000 e presta aconselhamentos jurídicos à Diretoria Executiva, Ouvidoria e demais Diretorias. É responsável pela supervisão dos processos judiciais e administrativos que envolvem o Clube, além de opinar em questões jurídicas que permeiam todos os contratos firmados pelo Paineiras. Faz parte da Diretoria desde 2010.

Jarbas Jakson Dinkhuysen

Higiene e Saúde



O Dr. Jarbas é associado do Clube Paineiras desde 1981 e assumiu a Diretoria do Departamento de Higiene e Saúde na gestão atual. Professor da USP, Médico Chefe do Hospital Dante Pazzanese e Cirurgião Cardiovascular, Dr. Jarbas é o responsável por introduzir novos procedimentos, fiscalizar e regularizar os serviços do nosso Centro Médico.

Vera Lúcia Zen



DASP

Associada do Clube desde 1994, Vera Lúcia assumiu a Diretoria do DASP há apenas 1 mês e, em conjunto com a Diretoria Executiva, é a responsável por administrar e trazer novidades ao Departamento de Assistência Social do Paineiras. Já no mês de Junho, graças aos seus esforços, 10 funcionários do Clube foram agraciados com computadores em perfeito estado.

Waldemar de Freitas

Manutenção e Obras



Sócio do Paineiras desde 1985, Waldemar de Freitas é o Diretor de Manutenção e Obras, departamento responsável pela construção e conservação do patrimônio do Clube. Junto a Diretoria Executiva, Waldemar propõe soluções para os investimentos de novos projetos.

Avisos da CAT

Estacionamento:

Pedimos a colaboração de todos no sentido de atender às orientações dos colaboradores que operam nos estacionamentos. É de fundamental importância que sejam respeitadas as normas e sinalizações.

A cooperação dos Associados é indispensável para que seja mantida a organização do local em benefício de todos os frequentadores. ★

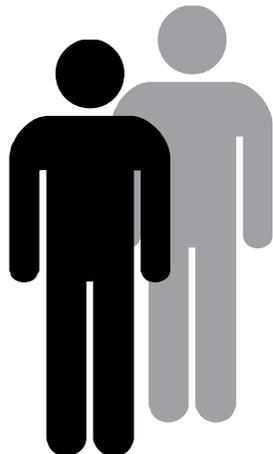


Funcionário de Sócio:

Lembramos que babás, motoristas ou enfermeiros, só poderão ingressar nas dependências do Clube, desde que estejam previamente cadastrados e devidamente uniformizados.

Em caso de descumprimento das normas descritas no artigo 2º do Regulamento Interno, o funcionário poderá ter o direito ao acesso revogado.

Informamos também que no caso de dispensa de funcionário, o Associado deverá comunicar imediatamente o Clube. ★



Achados e Perdidos:

Caso sejam encontrados nas dependências do Clube objetos perdidos, tais como: celulares, chaves, roupas, carteiras ou bolsas, favor encaminhá-los diretamente à Segurança ou à Central de Atendimento - CAT.

Logo que identificados, os donos dos objetos serão avisados. ★



Você já sorriu hoje?®



Na Clínica Open Center
você conta com uma equipe
especializada em:

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



Clínica
Open Center
Morumbi

CROSP 7748

Responsável Técnico: Leila Toffes de Oliveira CROSP 50740

Av. Dr. Guilherme Dummont
Villares, 1230 • 8º andar
Morumbi

- Estacionamento próprio

Tel.: 3772-5292

www.clinicaopencenter.com.br

Manutenção e Obras

Acompanhe algumas das últimas obras entregues

2. Elevador Panorâmico - No início de Junho, iniciamos a operação do novo Elevador Panorâmico. Considerada uma das obras de maior importância entre as já realizadas, não só valorizará o espaço em que está instalado pela sua beleza e modernidade, como também trará conforto e agilidade na circulação vertical até o vale.

Com ele, é possível desfrutar de uma bela vista panorâmica do campo e seu maciço verde, com todo conforto de um equipamento com dimensões ideais para transportar até 21 pessoas, bem como uma maca para atendimentos de emergência. Sem dúvida um trabalho fantástico, digno do Clube Paineiras.



1. Cobertura da Arquibancada do Campo de Futebol - Agora, o Associado praticante de Futebol e Corrida, enfim poderá usufruir da arquibancada com a nova Cobertura, projetada pelo próprio Departamento de Manutenção e Obras. A proposta buscou integrar essa obra ao campo e a pista, criando um conceito leve, de estrutura estaiada em 03 mastros principais e 04 vigas ancoradas sobre grandes consoles. Com essa solução, evitamos intervenções significativas, que poderiam ter como consequência a degradação da vegetação em seu entorno.



3. Portaria Central de Atendimento 02 - Também entregue no início de Junho, essa reforma veio contribuir para a otimização do atendimento de recepção do Clube. Tudo isso pensando nos Associados, convidados, agremiações de outros clubes e fornecedores, que passarão a ter uma recepção com maior controle, organização e aumento da capacidade de atendimento



4. Iluminação e reforma dos pisos das quadras de tênis 05 e 06 - Quem as utiliza atualmente, já pode notar a diferença encontrada no piso e a nova iluminação das quadras de tênis 05 e 06. Com a reforma, é notório o salto na qualidade. Agora, é possível realizar eventos oficiais e televisionados, com a nova iluminação (1400 lux na quadra 05 e 750 lux na quadra 06). ✪

PINTURA



Dando continuidade à série de matérias sobre as diversas áreas do Clube, este mês, convidamos os Associados para conhecerem um pouco sobre a nossa Oficina de Pintura, setor responsável por atender todas as necessidades de acabamento de superfícies e de mão de obra especializada, além da tarefa de identificar desgastes ou qualquer outro tipo de defeito em superfícies pintadas e reformá-las.

Toda obra, por menor que seja, precisa de uma equipe de pintura. No Paineiras, essa equipe é composta por 10 profissionais, coordenados por José Geraldo Barros, que fazem do Clube Paineiras um lugar ainda mais agradável: "Trabalhamos em parceria com o Departamento de Obras e

ajudamos em todas as demandas necessárias. Nossos pintores realizam um trabalho que tem como finalidade a proteção, acabamento, estética e decoração do local a ser pintado. Eles preparam a superfície, calculam a quantidade de material que será utilizado e colocam a mão na massa", resume José Geraldo.

Em nossa oficina dispomos de um espaço completo, com uma cascata para sugar resíduos e poeira, estufa de secagem rápida, diferentes tipos de tintas, como o esmalte epoxi catalizável, um esmalte brilhante com elevada resistência à abrasão, ótima aderência e que garante maior durabilidade, além de secagem rápida.

Diariamente, Geraldo e sua equipe re-

alizam rondas pelos diversos setores do Clube; por meio dessas visitas é que surge a maior parte das atividades designadas ao pintor. Verificada a necessidade de intervenção, os profissionais terão que, primeiramente, preparar a superfície a ser pintada e, em seguida, aplicar um selador acrílico, a massa corrida, lixar a superfície e aplicar a tinta.

Como nosso Clube está em constante evolução, esses profissionais são os responsáveis por deixar ambientes como vestiários, piscinas, equipamentos esportivos e muitos outros com a beleza, modernidade e sofisticação com as quais nossos associados estão acostumados. ✪

Depende de nós

Em Março de 2010, o associado Renato R. Tucunduva Júnior escreveu uma crônica na Revista Paineiras, com o objetivo de divulgar e recrutar padrinhos para ajudar crianças carentes da favela Paraisópolis a terem uma oportunidade única e sólida de crescer na vida: através dos estudos. O Colégio Pio XII, por possuir uma vasta experiência no assunto, foi a rede de ensino escolhida.

Através da iniciativa, quatro crianças já estão participando da ação desde o início de 2010, no ensino fundamental, e são beneficiadas com as mensalidades, uniformes e material escolar. Cada padrinho faz os pagamentos diretamente à escola.

A ação comoveu e incentivou outros Paineirenses, como o Sr. Synésio Paes de Barros Neto, que fez a diferença na vida da jovem Vitória: "Essa menina terá a oportunidade de desfrutar de um excelente centro de ensino, e já em seu primeiro ano demonstra um nível bastante elevado de aprendizado. Não vou esperar o governo se mobilizar e mudar este cenário, portanto, farei o que for preciso para ajudar", completa.

Como as crianças patrocinadas têm apenas 6 anos de idade, sua integração social fica facilitada com seus colegas de classe, pois não existe preconceito nessa faixa etária, o que assegura o sucesso desse tipo de iniciativa.

É nítido o abismo que separa o sofrível ensino de uma escola pública e o ótimo nível de ensino de uma particular, como o Colégio Pio XII, e para as crianças favorecidas é uma excelente oportunidade de futura inserção no mercado de trabalho, retirando-as do ciclo da pobreza, possibilitando ainda torná-las líderes e formadoras de opinião.

Isto é bastante comum em outras partes do mundo, principalmente nos Estados Unidos, onde milhares de crianças já foram beneficiadas com bolsas de estudos completas.

Os interessados em participar do projeto, devem entrar em contato através do e-mail tucunduva@tucunduva.com.br, ou do telefone (11) 9187-0712, diretamente com o Sr. Renato R. Tucunduva Júnior. ✪



Concurso
de
Culinária

Foi um verdadeiro sucesso o 1º Concurso de Culinária, dedicado ao Dia das Mães e organizado pelo Departamento de Alimentos e Bebidas do Clube Paineiras do Morumby, através de sua nutricionista, Sílvia Vargas.

Os Associados participaram enviando diversas receitas dos mais variados tipos, gostos e estilos, nas categorias “Entradas, Sopas e Saladas”, “Prato Principal” e “Sobremesa”.

A campeã da categoria “Entradas, Sopas e Saladas” foi a Associada Cláudia de Freitas Alves, com as receitas de Hommus, Babaganush e Coalhada Seca: “São três iguarias Árabes que já caíram nas graças do paladar brasileiro”, comemora. Cláudia ganhou um dia relaxante no Freshy Spa.

Pela categoria “Prato Principal”, a ven-

cedora foi a Associada Araceli Lucchesi, com a receita de Paleta de Cordeiro: “Faço esse prato há anos aqui em casa e é um verdadeiro sucesso”, diz, ainda comemorando o resultado. Araceli ganhou um almoço para 4 pessoas no restaurante Rofer Gastronomia e Eventos.

Na categoria “Sobremesa”, a ganhadora foi a Associada Leslie Maria com a receita de irresistíveis Cupcakes de maçã com canela: “Quando eu faço em casa, antes mesmo de sair do forno, todos já estão esperando para comer”, comenta. Leslie foi contemplada com serviços do Luna Cabelereiros.

Além dos prêmios, as vencedoras terão a oportunidade de preparar suas receitas com o Cheff do Rofer Gastronomia e Evento no mês de Agosto, que serão servidas em grande escala no Restaurante Social. ★

Fiorema e Café Paineiras

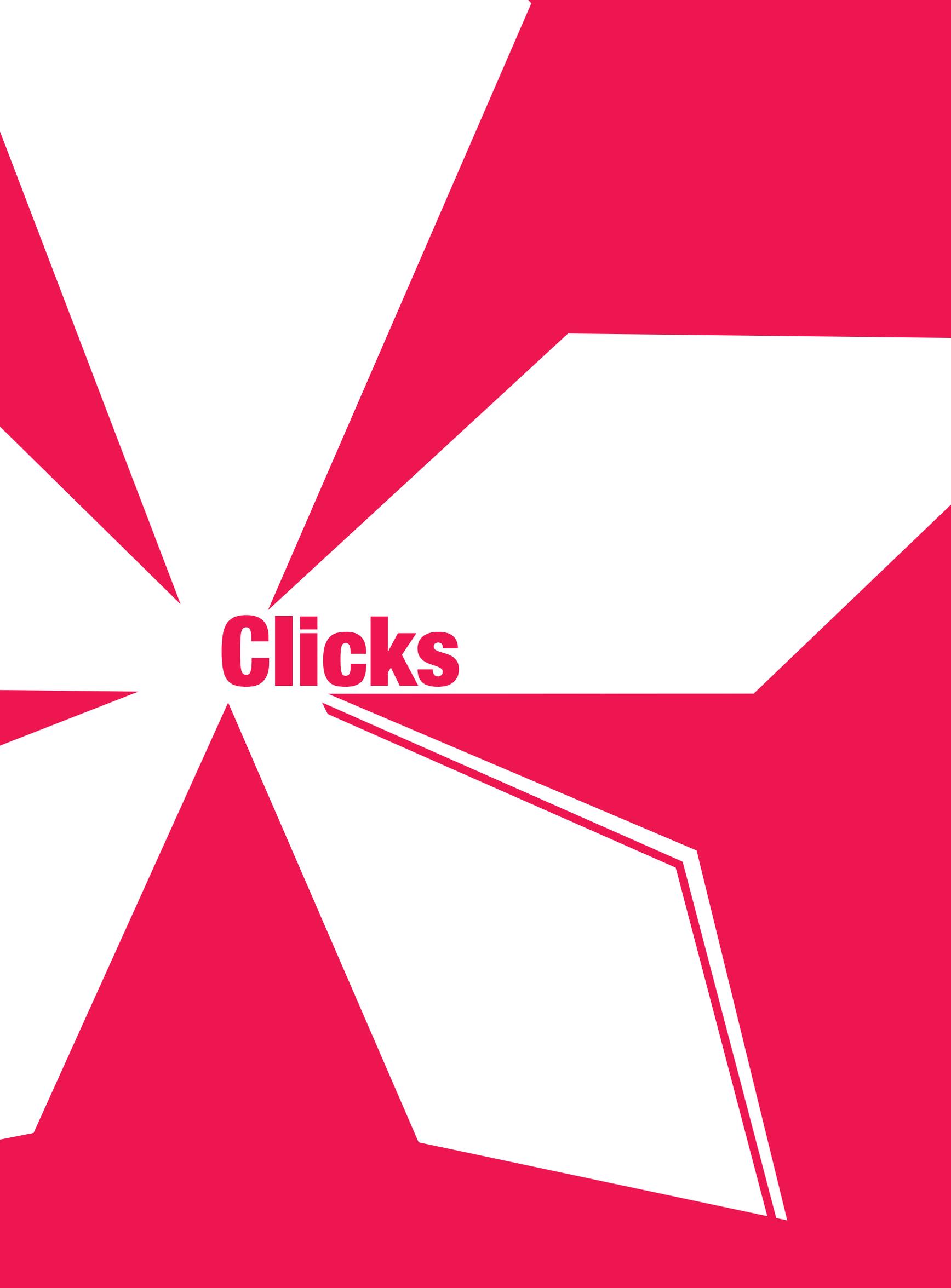
Confira a escala do Mês de Julho:

20/06 e 27/06 - Fiorema

04/07 e 11/07 - Café Paineiras

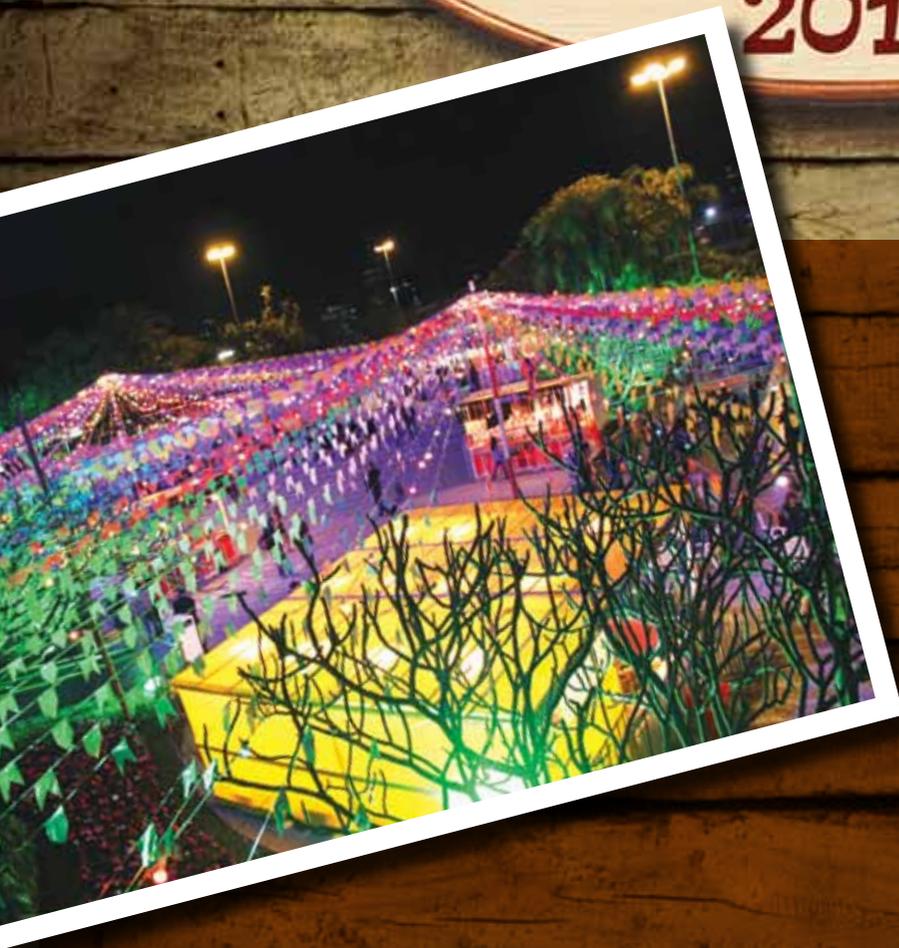
18/07 e 25/07 - Fiorema





Clicks

ARRAIÁ do Paineiras 2011



**O melhor
Arraiá
de todos
os tempos**

O primeiro fim de semana de Junho foi a data escolhida pelo Clube Paineiras do Morumbi para abrir em grande estilo a temporada de festas juninas em São Paulo. O 42º Arraiá do Paineiras aconteceu nos dias 03, 04 e 05, com tudo o que há de melhor nas festas tradicionais do interior e das capitais nordestinas.

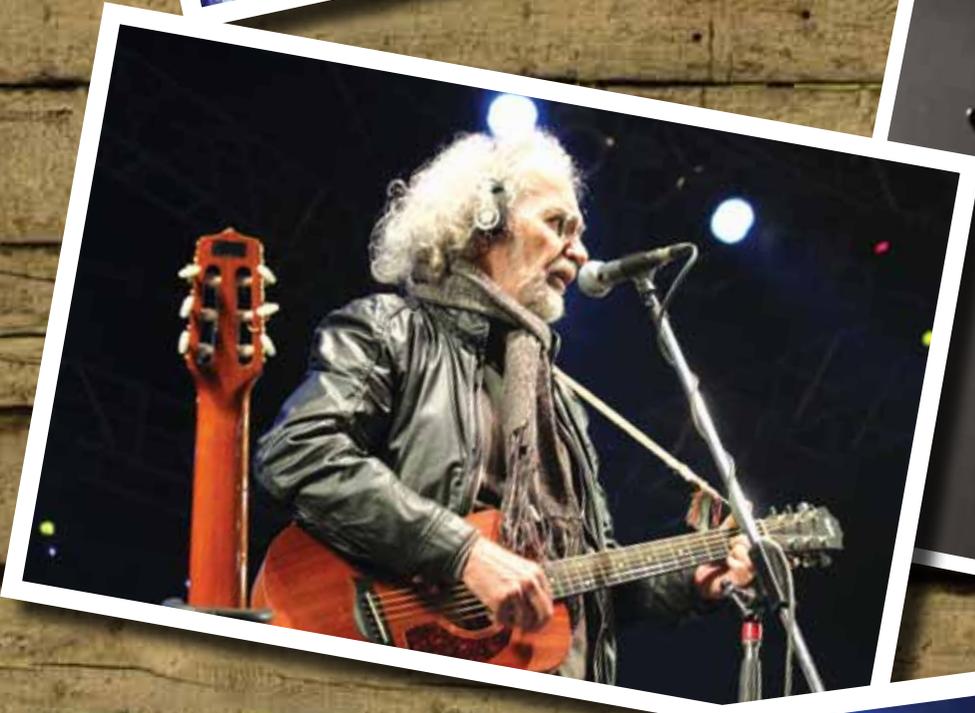
Nosso Arraiá entrou de vez no calendário dos paulistanos como uma festa de proporções gigantescas que, com as tradicionais barracas oferecendo os melhores pratos típicos e com apresentações dos principais artistas e cantores da atualidade, atraiu um público recorde para eventos desse tipo.

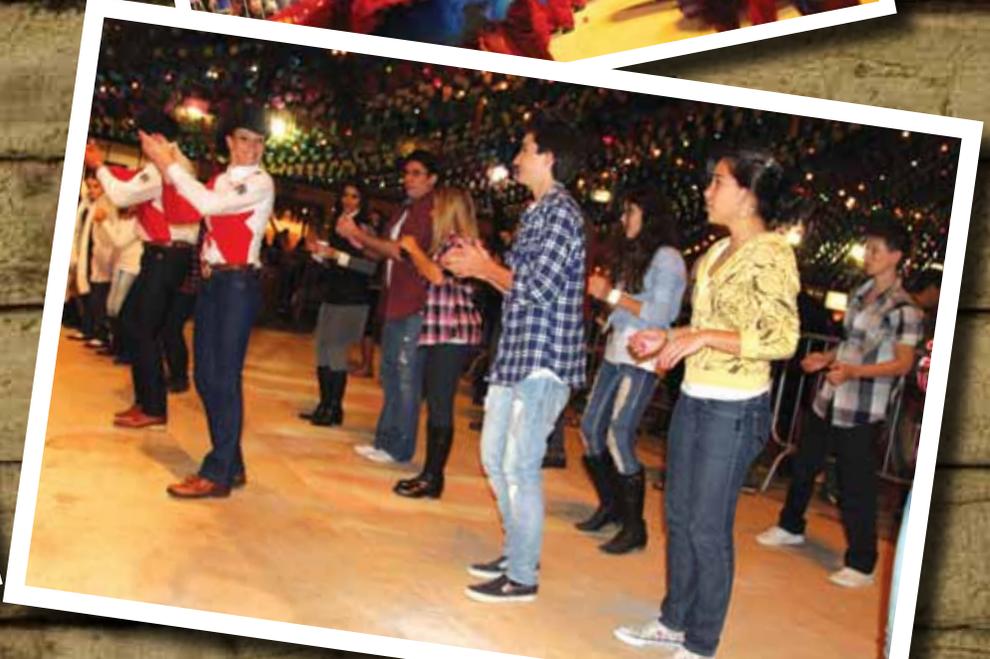
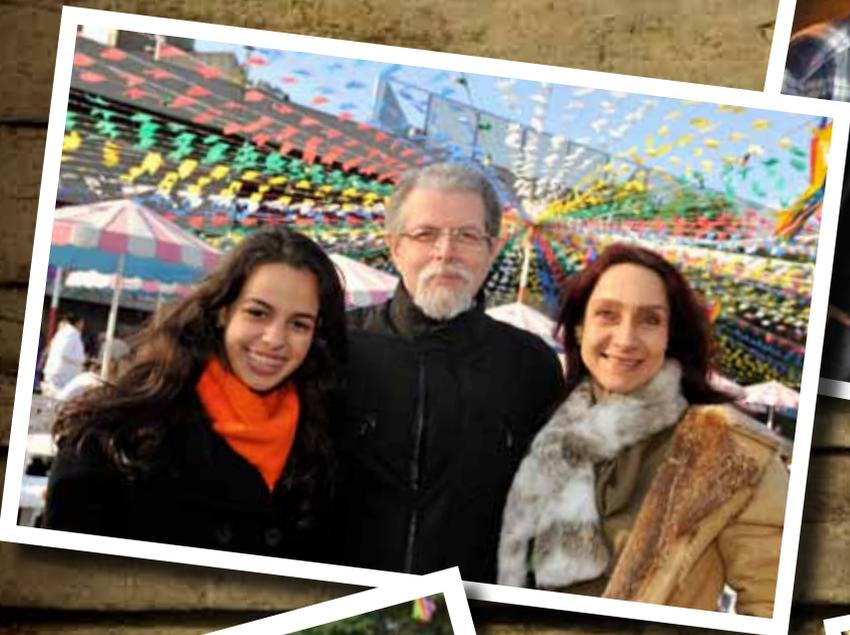
Foram três dias de muita festa e diversão para toda a comunidade Paineirense. Para garantir a animação de todos os presentes, os shows de Daniel, Edson, Renato Teixeira e Sá e Guarabyra não deixaram ninguém parado. Vale destacar ainda a apresentação das quadrilhas que conquistaram o público com exibições contagiantes.

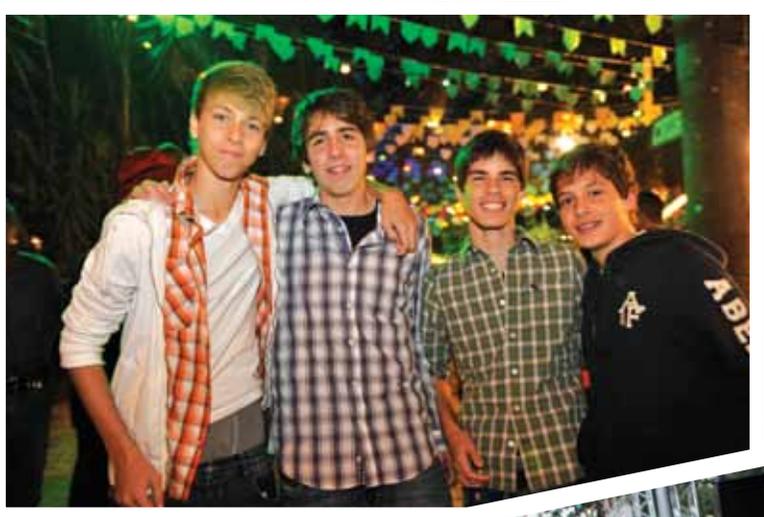
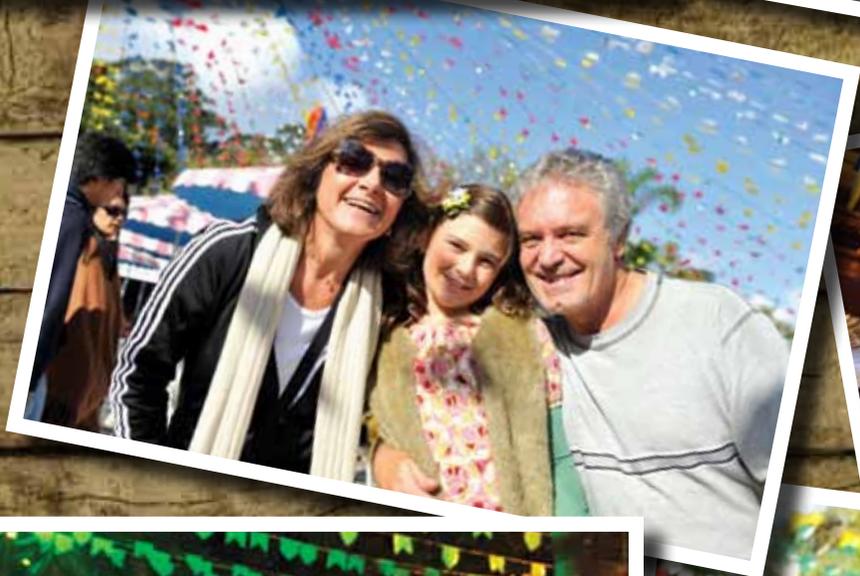
Mais de trinta barracas típicas com pamonha, canjica e todas as iguarias juninas conhecidas pelo público, além de comida portuguesa, japonesa e árabe foram montadas na Plataforma Infantil e Piscina. Além da parte gastronômica, barracas com muitas brincadeiras fizeram a alegria dos jovens, tais como pescaria, tiro d'água e a tradicional barraca de argolas.

O 42º Arraiá do Paineiras contou com a presença de mais de 30 mil pessoas entre Associados, convidados e visitantes, que mais uma vez tiveram a oportunidade de conferir de perto um dos eventos mais importantes e bem organizados de São Paulo.

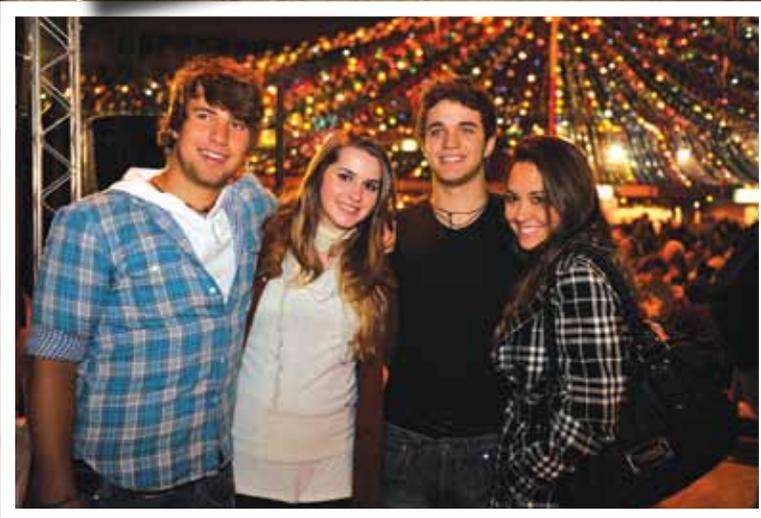
“Foram quatro meses de muita dedicação para preparar e oferecer aos nossos sócios e convidados um grande espetáculo cultural. Atualmente, a Festa Junina do Paineiras está entre as maiores de todo o país e vem sendo, inclusive, comparada às festas das capitais nordestinas”, comenta o Diretor Tesoureiro do Paineiras, Roberval Mascarenhas. *











ANUNCIEI | REVISTA PAINEIRAS

DEEPMIND

A REVISTA PAINEIRAS MUDOU!

Conteúdo mais atrativo, gerando alta circulação, projeto gráfico de alto impacto e a presença de grandes anunciantes.

- ▶ Tiragem de 6.000 exemplares
- ▶ Muito mais conteúdo
- ▶ Completa cobertura jornalística de eventos esportivos e socioculturais
- ▶ Público de alto poder aquisitivo

Faça parte desta mudança.

(11) 3779 2099

marketing@clubepaineiras.com.br



Clube Paineiras
do Morumby

The background features a complex, abstract geometric design. It consists of several overlapping, angular shapes in a teal color against a white background. The shapes are arranged in a way that creates a sense of depth and movement, with some shapes appearing to be layered on top of others. The overall effect is modern and dynamic.

Sociocultural

MARATONA CULTURAL

CALENDÁRIO DA XIII MARATONA CULTURAL ACESC 2011

Já foram iniciados os preparativos para a XIII Maratona Cultural da ACESC de 2011.

Os regulamentos dos concursos já estão disponíveis no site do Paineiras.

Confira a programação:

XV CONCURSO DE ARTES PLÁSTICAS

O Salão Interclubes de Artes Plásticas da ACESC será realizado em setembro no Paineiras.

Os nossos Associados poderão fazer suas inscrições para participarem desse evento no período de 08 a 13 de Agosto, no Departamento Sociocultural. A entrega das obras deverá ser feita nos dias 23 e 24 de Agosto, no Centro Cultural Paineiras, das 09h às 17h.

O coquetel para premiação das obras criadas por Associados Paineirenses ocorrerá no Salão Interclubes, que será realizado no dia 01 de Setembro, às 20h30, no Saguão Social do Clube Paineiras.

IV CONCURSO DE TROFÉUS

Também será realizado no Clube Paineiras, juntamente com o Concurso de Artes Plásticas, e tem como objetivo escolher a escultura que será o troféu de premiação dos concursos da Maratona Cultural ACESC dos anos 2011 e 2012.

I ENCONTRO DE DANÇA DE SALÃO DA ACESC

O I Encontro de Dança de Salão da ACESC será realizado no Alphaville Tênis Clube no dia 27 de Agosto, às 20h30. As inscrições poderão ser feitas no período de 15 de Junho a 15 de Agosto. Demais informações devem ser obtidas no Departamento Sociocultural.

XIII MOSTRA DE CORAIS

O tradicional Encontro de Corais da ACESC será realizado na Associação A Hebraica, no dia 20 de Novembro, em horário ainda a ser definido.

Este ano, a regente do Clube Paineiras, Ana Yara Campos, foi convidada para dirigir o repertório de integração (peça conjunta com todos os coros) que incluirá um Moteto de Mozart (Ave Verum Corpus) e dois temas curtos, um Africano e um Batuque brasileiro, que servirão para Abertura e Encerramento do evento.

Devido ao fato de que o Encontro da ACESC dar-se-á no dia 20 de Novembro – Dia da Consciência Negra – estabeleceu-se que todos os coros participantes deverão incluir, se possível, uma peça (música) de procedência ou influência da cultura negra, para que possa ser conferida maior unidade ao espetáculo.

Outra novidade é que serão realizadas MINI-OFICINAS, voltadas para a formação e trocas de experiências entre os coralistas, nas quais todos os maestros realizarão voluntariamente uma dinâmica em que poderão abordar temas como percepção musical, técnica vocal, improvisação, jogo cantado, etc, com o objetivo de “aquecer” e “integrar” os grupos. Essas oficinas serão realizadas no período da tarde, antes que as portas do Teatro sejam abertas ao público.

XII MPB VOCAL DA ACESC

Este ano, o Concurso de MPB Vocal da ACESC será sediado pelos clubes Paineiras e Sírio. No dia 20 de Setembro, acontecerá a 1ª semifinal na boate do Paineiras e, no dia 25 de Setembro, a 2ª semifinal na boate do Clube Sírio.

Os Associados do Paineiras interessados em participar desse concurso deverão se inscrever no Departamento Sociocultural no período de 01 de Junho à 01 de Agosto. O regulamento estará disponível no site do Clube.

XI CONCURSO DE FOTOGRAFIA

O tema do Concurso de Fotografia da ACESC deste ano será “cotidiano”.

O Clube Monte Líbano foi o local escolhido para a realização e o coquetel de divulgação das fotos premiadas ocorrerá no dia 29 de Setembro, a partir das 20h30.

As fotos dos concursos anteriores encontram-se armazenadas na Biblioteca do Paineiras.

XIII MOSTRA DE DANÇA

Será realizada no clube Pinheiros, no dia 22 de Outubro, às 20h30. Na ocasião haverá apresentação de algumas dos diversos cursos de dança dos clubes participantes com coreografias de Ballet, Dança do Ventre, Dança Flamenca e Jazz, entre outras modalidades.

XII CONCURSOS DE LITERATURA

Será sediado pelo Club Athletico Paulistano, com coquetel de premiação no dia 07 de Novembro, a partir das 20h30.

Aqueles que desejarem participar deverão fazer a inscrição de 20 de Setembro a 03 de Outubro nos clubes dos quais são associados.

Somente será aceita inscrição de menores de idade com a devida assinatura do responsável.

CATEGORIAS:

Juvenil: entre 12 e 17 anos

Adulto: maiores de 18 anos

MODALIDADES

Conto - 1 por concorrente, com o máximo de 06 laudas (páginas).

Crônica - 1 por concorrente, com o máximo de 01 lauda. (página).

Poesia - até 2 poesias, cada uma com o máximo de 40 versos.

OBS.: as obras entregues em desacordo com este item serão desclassificadas.

Haverá um coquetel no dia 07 de Novembro, às 20h30, no Club Athletico Paulistano, em homenagem a todos os participantes do concurso, ocasião em que serão divulgados os resultados por ordem alfabética e entregues os Certificados de Participação e de Premiação.

XIII FESTIVAL DE TEATRO

A partir de outubro, os clubes encenarão em suas sedes as peças teatrais produzidas em 2011. A divulgação das apresentações será disponibilizada a partir do mês de Setembro no site do Clube. ★



O Mundo por até 50% de desconto



Parcelamento especial em 6x nos Cartões MasterCard®

Moema
Av. Lavandisca, 223 - SP
Tel.: (11) 5051-3732

Jardins
Rua Augusta, 2792 - SP
Tel.: (11) 3064-1315

Shopping D&D
Piso Boulevard
Tel.: (11) 5507-5070

Shopping Cidade Jardim
1º Piso
Tel.: (11) 3758-4945

Shopping Iguatemi Alphaville
Piso Tocantins
Tel.: (11) 4195-2006



PAINEIRAS FESTEJARÁ

51 ANOS

EM AGOSTO

A gosto é o mês de aniversário do Clube Paineiras do Morumby. No dia 09, o clube completará 51 anos de existência. Além de ser um dos mais bonitos e atrativos clubes de São Paulo, o Paineiras tem em sua agenda uma grande quantidade de eventos, festas temáticas, jantares dançantes, peças de teatro, cinema, apresentações de dança e muitas outras manifestações socioculturais que são realizadas ao longo do ano.

Alguns números podem nos ajudar a dimensionar a importância desse nosso espaço de cultura e lazer. Apenas para citar um exemplo, o Clube Paineiras conta com 116.600m² e 21.000 Associados, o que definitivamente o coloca entre os grandes clubes socioculturais e esportivos da América Latina.

Comemorando esse novo ano de vida, no dia 20 de Agosto, o Salão Nobre receberá a apresentação do renomado cantor, Emmerson Nogueira, conhecido por sua inconfundível voz e pelo seu trabalho musical refinado, além de sua qualidade como intérprete e por destacar-se como um multi-instrumentista e produtor musical.

Em seu novo álbum, Emmerson traz composições próprias, como "Nucleus", "Instrumental Viola" e "Doladodelá", músicas instrumentais com destaque para a viola caipira. Aliás, a paixão do músico pelo instrumento de dez cordas está cada vez mais explícita no seu trabalho. Em "You Are So Beautiful", o arranjo de viola mostra a qualidade e sutileza da mistura do som folk e caipira com o pop rock internacional. Vale a pena conferir nos créditos no final do DVD mais uma inédita instrumental, "Quais-lá", que brinda todos os envolvidos na produção do disco, mais uma vez colocando em destaque a viola caipira. ★



CURSOS CULTURAIS 2011

FERIADO

Dia 09 de Julho (sábado) não haverá aulas nos cursos do Setor Cultural, devido ao feriado da Revolução Constitucionalista.

INÍCIO DAS ATIVIDADES

Informamos que no dia 1º de Agosto serão iniciadas as atividades do Setor Cultural do 2º Semestre. Confira a lista dos Cursos com vagas disponíveis:

/Aquarela
/Atelier de pintura
/Coral
/Dança contemporânea
/Dança de salão
/Dança do ventre
/Dança flamenca
/Desenho
/História da arte
/Iniciação à dança
/Jazz
/Mosaico
/Oficina de circo
/Projeto de Orientação Profissional
/Tai Chi Chuan
/Tapeçaria

/Teclado
/Vigilantes do Peso
/Violão
/Yoga

Listas de Intenção

Hip Hop
Violão – Noturno

Cursos de Férias

Dança Flamenca
Tai Chi Chuan

Inscrições e informações no Centro Cultural Paineiras – Telefone: 3779-2053. ✱



RCS agora é BDO no Brasil

Especialista no atendimento a médias e pequenas empresas

- ▶ Auditoria
- ▶ Impostos
- ▶ Consultoria
- ▶ Contabilidade

- ▶ 5ª no Brasil e no mundo
- ▶ 119 países
- ▶ 1.082 escritórios, 9 no Brasil
- ▶ 46.930 profissionais, 400 no Brasil

contato@bdobrazilrscs.com.br
www.bdobrazilrscs.com.br

CONGRESSO INTERNACIONAL DE JAZZ

**21º Encontro Internacional do
International Association Of School Of Jazz
Organizado pela Faculdade De Música Souza Lima**

Apresentações

07 e 08 de julho
(quinta e sexta-feira)
às 20h30

**Cineteatro
Entrada franca**

Convites no Stand de Vendas

**Para maiores informações, acesse:
www.souzalima.com.br/iasj**



**Clube Paineiras
do Morumbi**

Dr. José Miguel Spina - Presidente
Diretoria Executiva 2010/2012

Videokê

todas as quintas no Piano Bar

Para você, que gosta de cantar e soltar a voz, sozinho ou com seus amigos, saiba que o Clube projetou, em um dos seus espaços mais bonitos e aconchegantes, o ambiente perfeito para sua diversão.

Venha fazer parte das noites de muita alegria e descontração no Videokê instalado nas dependências do Piano Bar e seja nosso convidado para, todas as quintas, das 20h à 01h, selecionar o gênero, escolher sua canção favorita e mostrar o artista que há em você.

Dispomos de uma grande seleção de músicas escolhidas para agradar a todos os gostos. Para tornar sua noite ainda melhor, o espaço conta com o serviço de bar do Buffet Rofer.

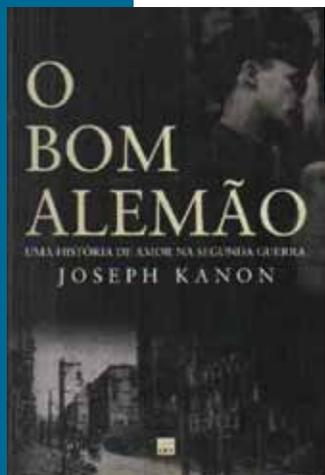
Mais informações na Central de Atendimento, CAT ou pelo fone. 3779-2010. ★



Dicas Culturais

Neste mês de Julho, o Departamento Sociocultural apresenta uma nova seleção de livros que foram recentemente lançados e já se encontram disponíveis em nossa Biblioteca. ✪

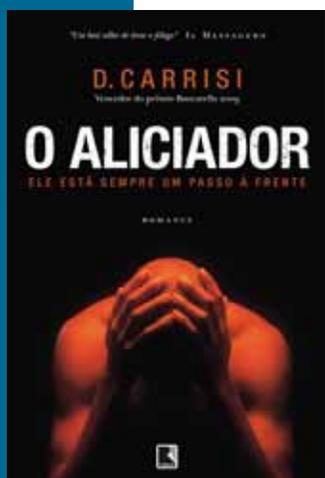
Livros:



O Bom Alemão: uma história de amor na segunda guerra

Sinopse:

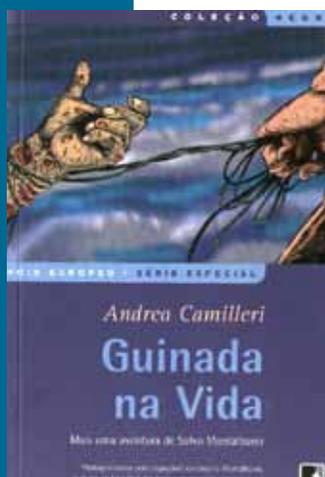
Berlim, 1945. O jornalista Jake Geismar volta à Alemanha, onde morou antes da eclosão da Segunda Guerra. Sua tarefa: escrever uma série de quatro artigos para uma prestigiada revista americana. Seu objetivo: encontrar Lena Brandt, por quem nutre uma paixão que os anos não conseguiram apagar. Chegando neste cenário, Jake depara-se como o corpo de um soldado baleado e pensa estar diante de um grande furo de reportagem. Porém, assim que começa a investigar essa misteriosa morte, ele se vê envolvido numa trama sinistra e sangrenta.



O Aliciador

Sinopse:

O criminologista Goran Gavila e a equipe de homicídios enfrentam um caso perturbador: seis braços direitos de meninas com idades entre 9 e 13 anos são desenterrados em um bosque. Cinco das crianças identificadas haviam desaparecido na última semana. Conforme os cadáveres emergem, as esperanças de que a sexta menina esteja viva provocam uma corrida contra o tempo, mas, em vez de levarem a equipe ao culpado, as pistas revelam-se parte de um plano friamente arquitetado pela mente cruel e brilhante do assassino que parece estar sempre um passo à frente.



Guinada na Vida

Sinopse:

O comissário Salvo Montalbano conquistou seu lugar na galeria dos ilustres detetives da literatura noir, ao lado de Sam Spade, Phillippe Marlowe, Lew Archer e Maigret. O autor, o italiano Andrea Camilleri, fez questão de criar um policial diferente, avesso às armas, culto, dono de gostos refinados, apesar de suas inconfundíveis maneiras que o caracterizam como um siciliano.

Torneio de Tranca

Em homenagem ao 51º Aniversário do Clube Paineiras



Dia 27/08 (sábado)

Torneio para Associados do Paineiras.
Inscrições gratuitas

14h

Período de inscrições: 11/07 à 13/08
na Central de Atendimento e no Carteadado.

Carteado

Número máximo de inscrições - 24 duplas (48 pessoas).

IMPORTANTE:

Neste dia o carteado será exclusivo para a prática do torneio de tranca.

BALADA PAINEIRAS FÉRIAS



- 02

JULHO | sábado

- 18h à 00h

- Salão Nobre e Saguão Social

Idade permitida de 12 a 17 anos
(obrigatório apresentar documento original com foto)

Ingressos no Stand de vendas

Associado: R\$ 20,00

Convidado: R\$ 40,00

Camarote: R\$ 60,00

É PROIBIDO

Entrar com malas, mochilas, bonés, gorro,
bermuda e chinelo.

Consumo de tabaco e bebidas alcoólicas.



Programação Cine Paineiras

Julho



Programação Adulta



Gran Torino 01/07 (sexta) – 20h30

Walt Kowalski (Clint Eastwood) é um inflexível veterano da Guerra da Coreia, funcionário aposentado da indústria automotiva Walt Kowalski. Para passar o tempo ele faz consertos em casa, bebe cerveja e vai mensalmente ao barbeiro (John Carroll Lynch). Sua vida é alterada quando passa a ter como vizinhos imigrantes hmong, vindos do Laos, os quais Walt despreza. Ressentido e desconfiando de todos, Walt apenas deseja passar o tempo que lhe resta de vida. Até que Thao (Bee Vang), seu tímido vizinho adolescente, é obrigado por uma gangue a roubar o carro de Walt, um Gran Torino retirado da linha de montagem pelo próprio. Walt consegue impedir o roubo, o que faz com que se torne uma espécie de herói local. Especialmente para Sue (Ahney Her), mãe de Thao, que insiste que deve trabalhar para Walt como forma de recompensá-lo.

Direção: Clint Eastwood. **Atores:** Clint Eastwood, Christopher Carley, Bee Vang, Ahney Her.

Duração: 114 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 14 anos.



Caça às Bruxas 02/07 (sábado) – 16h e 19h

Behmen (Nicolas Cage) lutou por vários anos nas Cruzadas, perdeu batalhas, amigos e também a fé. Ao desistir de ajudar a Igreja em sua luta pelo poder, ele só encontra devastação, fome e a peste negra. Ao lado de seu fiel escudeiro Felton (Ron Perlman), ele torna-se inimigo dos governantes, mas acaba recebendo uma missão que pode liquidar seus débitos: levar uma jovem, suspeita de ser uma bruxa, para um monastério distante. Mas o caminho será bastante tortuoso e mesmo antes de chegar ao destino, eles descobrirão que estão diante de forças sobrenaturais e que o mal está além de toda e qualquer compreensão.

Direção: Dominic Sena. **Atores:** Nicolas Cage, Ron Perlman, Christopher Lee, Claire Foy.

Duração: 103 min. **Gênero:** Suspense. **Classificação Etária:** 14 anos.



Antes de Partir 03/07 (domingo) – 18h

Carter Chambers (Morgan Freeman) é um homem casado, que há 46 anos trabalha como mecânico. Submetido a um tratamento experimental para combater o câncer, ele se sente mal no trabalho e com isso é internado em um hospital. Logo passa a ter como companheiro de quarto Edward Cole (Jack Nicholson), um rico empresário que é dono do próprio hospital. Edward deseja ter um quarto só para si mas, como sempre pregou que em seus hospitais todo quarto precisa ter dois leitos para que seja viável financeiramente, não pode ter seu desejo atendido pois isto afetaria a imagem de seus negócios. Edward também está com câncer e, após ser operado, descobre que tem poucos meses de vida. O mesmo acontece com Carter, que decide escrever a "lista da bota", algo que seu professor de filosofia na faculdade passou como trabalho muitas décadas atrás. A lista consiste em desejos que Carter deseja realizar antes de morrer. Ao tomar conhecimento dela Edward propõe que eles a realizem, o que faz com que ambos viagem pelo mundo para aproveitar seus últimos meses de vida.

Direção: Rob Reiner. **Atores:** Jack Nicholson, Morgan Freeman, Sean Hayes, Beverly Todd.

Duração: 97 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 10 anos.



O Turista 09/07 (sábado) – 16h e 19h

Os passos de Elise Clifton-Ward (Angelina Jolie) são acompanhados de perto pela equipe chefiada pelo inspetor John Acheson (Paul Bettany). O motivo é que ela viveu por um ano com Alexander Pearce, procurado pela polícia devido a sonegação de impostos em torno de 700 milhões de libras. Ninguém sabe como é o rosto de Pearce, nem mesmo Elise, já que ele passou por várias operações plásticas para escapar de seus perseguidores. Ele enfim entra em contato com Elise ao lhe enviar um bilhete, onde pede que vá encontrá-lo em Veneza e, no caminho, procure alguém com tipo físico parecido com o seu, para enganar a polícia. Elise segue as ordens à risca e, no trem a caminho da cidade italiana, se aproxima do professor de matemática Frank Tupelo (Johnny Depp), que viaja sozinho. Ele fica atraído por sua beleza e aceita a oferta de ir até o hotel dela, assim que chegam a Veneza. Só que logo Frank se torna alvo de Reginald Shaw (Steven Berkoff), um poderoso gangster que teve mais de US\$ 2,5 bilhões roubados por Pearce.

Direção: Florian Henckel von Donnersmarck. **Atores:** Johnny Depp, Angelina Jolie, Timothy Dalton.

Duração: 103 min. **Gênero:** Suspense. **Classificação Etária:** 12 anos.



Rede de Mentiras 10/07 (domingo) – 18h

Roger Ferris (Leonardo DiCaprio) trabalha para o serviço secreto dos Estados Unidos, realizando serviços em locais perigosos ao redor do planeta. Seu principal contato na CIA é o veterano Ed Hoffman (Russell Crowe), que costuma realizar seu serviço usando o laptop e o telefone. Hoffman está agora no encalço de um líder terrorista, que planejou a explosão de uma série de bombas. Para desmascará-lo Ferris precisará se embrenhar em um mundo pouco conhecido, onde percebe cada vez mais que a confiança é, ao mesmo tempo, perigosa e o único meio de sair vivo da situação.

Direção: Ridley Scott. **Atores:** Leonardo DiCaprio, Russell Crowe, Mark Strong, Golshifteh Farahani.
Duração: 128 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 16 anos.



Quando me Apaixono 15/07 (sexta) – 20h30

April (Helen Hunt) é casada com Ben Green (Matthew Broderick) e, prestes a chegar aos 40 anos, deseja desesperadamente ter um filho. Só que suas tentativas não dão efeito e, para piorar, seu marido deseja se separar. Logo em seguida, sua mãe adotiva falece e ela é procurada por Bernice Graves (Bette Midler), uma apresentadora de TV que diz ser sua mãe biológica. Perdida em meio a tantas reviravoltas, April conhece Frank (Colin Firth), o pai de um de seus alunos, que também vive um momento conturbado devido a uma recente separação.

Direção: Helen Hunt. **Atores:** Helen Hunt, Bette Midler, Colin Firth, Matthew Broderick.
Duração: 100 min. **Gênero:** Comédia. **Classificação Etária:** 12 anos.



O Vencedor 16/07 (sábado) – 16h e 19h

1993. Dicky Ecklund (Christian Bale) teve seu auge ao enfrentar o campeão mundial Sugar Ray Leonard em uma luta de boxe, colocando a pequena cidade de Lowell no mapa. Até hoje ele vive desta fama, apesar de ter desperdiçado a carreira devido às drogas. Micky Ward (Mark Wahlberg), seu irmão, tenta agora a sorte no mundo do boxe, sendo treinado por Dicky e empresariado por Alice (Melissa Leo), sua mãe. Só que a família sempre o coloca em segundo plano em relação a Dicky, o que impede que Micky consiga ascender no esporte. A situação muda quando ele passa a namorar Charlene Fleming (Amy Adams), que o incentiva a deixar a influência familiar e tratar a carreira de forma mais profissional.

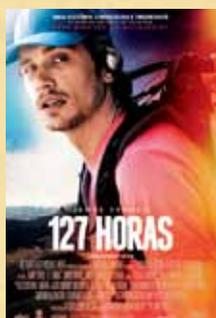
Direção: David O. Russell. **Atores:** Mark Wahlberg, Christian Bale, Amy Adams, Melissa Leo.
Duração: 114 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 14 anos.



Instinto Secreto 17/07 (domingo) – 18h

Earl Brooks (Kevin Costner) é um executivo de sucesso, marido e pai exemplar, filantropo generoso. Todos o consideram um pilar em sua comunidade, mas ele esconde um grande segredo: é um serial killer. Seus crimes são conhecidos como sendo do Assassino da Impressão Digital, sendo que ninguém tem idéia de qual seja sua identidade. Apesar de estar afastado do mundo do crime há algum tempo, a compulsão de Brooks em matar volta à tona devido ao seu alter ego (William Hurt), o qual considera ser o verdadeiro assassino. Porém ao realizar mais um assassinato Brooks comete um erro, sendo notado por um fotógrafo curioso (Dane Cook), que passa a chantageá-lo. Este crime também coloca em seu encalço a detetive Tracy Atwood (Demi Moore), que está obcecada em desvendar o caso.

Direção: Bruce A. Evans. **Atores:** Kevin Costner, Demi Moore, Dane Cook, William Hurt.
Duração: 120 min. **Gênero:** Suspense. **Classificação Etária:** 18 anos.



127 Horas 22/07 (sexta) – 20h30

Em maio de 2003, o alpinista Aron Ralston (James Franco) fazia mais uma escalada nas montanhas de Utah, Estados Unidos, quando acabou ficando com seu braço preso em uma fenda. Sua luta pela sobrevivência durante mais de cinco dias (durou 127 horas) foi marcada por memórias e momentos de muita tensão, relatados em um livro. Baseado em fatos reais.

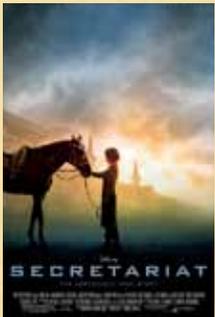
Direção: Danny Boyle. **Atores:** James Franco, Lizzy Caplan, Treat Williams, Kate Burton.
Duração: 93 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 16 anos.



Avatar 23/07 (sábado) – 16h e 19h

Jake Sully (Sam Worthington) ficou paraplégico após um combate na Terra. Ele é selecionado para participar do programa Avatar em substituição ao seu irmão gêmeo, falecido. Jake viaja a Pandora, uma lua extraterrestre, onde encontra diversas e estranhas formas de vida. O local é também o lar dos Na'Vi, seres humanóides que, apesar de primitivos, possuem maior capacidade física que os humanos. Os Na'Vi têm três metros de altura, pele azulada e vivem em paz com a natureza de Pandora. Os humanos desejam explorar a lua, de forma a encontrar metais valiosos, o que faz com que os Na'Vi aperfeiçoem suas habilidades guerreiras. Como são incapazes de respirar o ar de Pandora, os humanos criam seres híbridos chamados de Avatar. Eles são controlados por seres humanos, através de uma tecnologia que permite que seus pensamentos sejam aplicados no corpo do Avatar. Desta forma Jake pode novamente voltar à ativa, com seu Avatar percorrendo as florestas de Pandora e liderando soldados. Até conhecer Neytiri (Zoe Saldana), uma feroz Na'Vi que conhece acidentalmente e que serve de tutora para sua ambientação na civilização alienígena.

Direção: James Cameron. **Atores:** Sam Worthington, Zoe Saldana, Michelle Rodriguez, Sigourney Weaver.
Duração: 166 min. **Gênero:** Ação. **Classificação Etária:** 12 anos.



Secretariat 24/07 (domingo) – 18h

A dona de casa e mãe Penny Chenery (Diane Lane) não entendia nada de corrida de cavalos, uma área dominada até então por homens. Mas ela assumiu o controle do estábulo de seu pai doente e com a ajuda de um treinador veterano (John Malkovich), contra todas as probabilidades negativas, acabou fazendo o primeiro vencedor da Tríplice Coroa em 25 anos de história do esporte, em 1973. Baseado em fatos reais.

Direção: Randall Wallace. **Atores:** Diane Lane, John Malkovich, Otto Thorwarth, James Cromwell.
Duração: 106 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 12 anos.



Mistério da Rua 7 29/07 (sexta) – 20h30

Um blecaute deixa a cidade de Detroit na escuridão. Aos poucos a população local desaparece, deixando para trás roupas e carros abandonados. Os poucos sobreviventes se reúnem em uma taberna abandonada, onde acompanham o pôr do sol. Entre eles estão Paul (John Leguizamo), Luke (Hayden Christensen) e Rosemary (Thandie Newton). Logo eles percebem que ficar na escuridão é perigoso e tentam manter sempre alguma fonte de luz por perto.

Direção: Brad Anderson. **Atores:** Hayden Christensen, John Leguizamo, Thandie Newton, Jacob Latimore.
Duração: 90 min. **Gênero:** Suspense. **Classificação Etária:** 10 anos.



Coincidências do Amor 30/07 (sábado) – 16h e 19h

Kassie Larson (Jennifer Aniston) é uma mulher madura, bem sucedida, e sempre sonhou em ser mãe. O problema é que ela não tinha encontrado ainda o homem certo e aí decidiu fazer uma produção independente. Wally (Jason Bateman), seu melhor amigo, é extremamente neurótico e não concorda com a ideia, que tem tudo para mudar para sempre as suas vidas. Até porque, a surpresa não foi a gravidez.

Direção: Will Speck, Josh Gordon. **Atores:** Jennifer Aniston, Jason Bateman, Patrick Wilson.
Duração: 101 min. **Gênero:** Comédia. **Classificação Etária:** 12 anos.



Um Homem Misterioso 31/07 (domingo) – 18h

Jack (George Clooney) é um exímio criador de armas de fogo. Ele as faz sob encomenda, para que atendam ao desejo do cliente ao realizar seu serviço. A tarefa fez com que ele ganhasse vários inimigos, o que o força a viver sempre sozinho e escondido. Um dia, após sofrer um atentado, ele parte para Roma. Lá encontra Pavel (Johan Leysen), que tem uma nova encomenda para ele. Jack parte então para a pequena cidade italiana de Castelvecchio, onde poderá trabalhar em paz. Só que lá se envolve com a prostituta Clara (Violante Placido), que desperta nele a vontade de mudar de vida.

Direção: Anton Corbijn. **Atores:** George Clooney, Irina Björklund, Johan Leysen, Paolo Bonacelli.
Duração: 105 min. **Gênero:** Drama. **Classificação Etária:** 16 anos.



EVENTOS JÁ PROGRAMADOS:



PEÇA DE TEATRO: PSIQUÉ,

com o Grupo de Teatro Infantojuvenil do Paineiras.

Dias 13 e 14 de agosto, sábado e domingo, sessões às 15h e 17h. Ingressos gratuitos no Stand de Vendas da CAT. ✱

PEÇA DE TEATRO: DIÁRIO DE UMA GOIABA,

com o Grupo de Teatro Infantojuvenil do Paineiras.

Dias 27 e 28 de agosto, sábado e domingo, sessões às 15h e 17h. Ingressos gratuitos no Stand de Vendas da CAT. ✱

AGENDA SOCIOCULTURAL

Julho

02 sábado	18h	Balada Paineiras de "Férias" – Salão Nobre
07 quinta-feira	20h à 01h 20h30	Videokê - Piano Bar Congresso Internacional de Jazz - Cineteatro
08 sexta-feira	20h30	Congresso Internacional de Jazz - Cineteatro
14 quinta-feira	20h à 01h	Videokê - Piano Bar
21 quinta-feira	20h à 01h	Videokê - Piano Bar
28 quinta-feira	20h à 01h	Videokê - Piano Bar
30 sábado	11h	Teatro Infantil – Tem História no Forno

Devido ao recesso, em Julho, não teremos programação social. Marque em sua agenda as atrações já anunciadas para Agosto.



Kids

Cia. Morpheus Teatro apresenta:

Tem História no Forno

30 de Julho, sábado, às 11h, no Cineteatro

“Tem História no Forno” é um espetáculo voltado para o público infantil, que trata do poder da imaginação e da transformação das atividades cotidianas em grandes e divertidas brincadeiras; uma tentativa de olhar as coisas do mundo de um modo mais simples e bonito e de demonstrar que há várias maneiras de transformar nossa realidade.

Os convites deverão ser retirados gratuitamente no dia da apresentação, a partir das 9h no Stand de Vendas da CAT.



PATROCINADOR OFICIAL



BRADESCO. LADO A LADO COM O ESPORTE BRASILEIRO E TAMBÉM COM OS JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016.

O Bradesco é Patrocinador Oficial dos Jogos Olímpicos Rio 2016 e de seis confederações esportivas brasileiras: Judô, Basquete, Remo, Vela e Motor, Rúgbi e Desportos Aquáticos. Para o Bradesco, apoiar o esporte é acreditar no poder de transformação que ele exerce na vida das pessoas. Bradesco, lado a lado com o esporte brasileiro.

NEOGAMA/BBH



Fone Fácil Bradesco: 4002 0022 / 0800 570 0022
SAC – Alô Bradesco: 0800 704 8383
SAC – Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 722 0099
Ouvidoria: 0800 727 9933

bradesco.com.br



Bradesco

Programação Cine Paineiras

Julho



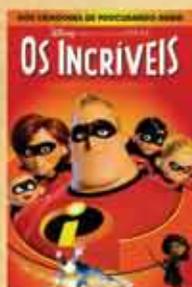
Programação Infantil



Happy Feet 02/07 (sábado) - 14h

Entre os pinguins "Imperador" você apenas é alguém se souber cantar. Isto causa grande preocupação a Mano (Elijah Wood), considerado o pior cantor do mundo, porém um grande sapateador. Norma Jean (Nicole Kidman), sua mãe, gosta do sapateado de Mano, mas Memphis (Hugh Jackman), seu pai, acha que "isto não é coisa de pinguim". Além disto seus pais sabem que caso Mano não encontre sua "canção do coração" ele talvez nunca encontre o verdadeiro amor.

Direção: George Miller. **Atores:** Elijah Wood, Brittany Murphy, Hugh Jackman, Nicole Kidman.
Duração: 108 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



Os Incríveis 03/07 (domingo) - 14h

Roberto Pêra (Craig T. Nelson) já foi o maior herói do planeta, salvando vidas e combatendo o mal todos os dias sob o codinome Sr. Incrível. Porém, após salvar um homem de se suicidar, ele é processado e condenado na Justiça. Uma série de processos seguintes faz com que o Governo tenha que desembolsar uma alta quantia para pagar as indenizações, o que faz com que a opinião pública se volte contra os super-heróis. Em reconhecimento aos serviços prestados, o Governo faz a eles uma oferta: que levem suas vidas como pessoas normais, sem demonstrar que possuem superpoderes, recebendo em troca uma pensão anual. Quinze anos depois, Roberto leva uma vida pacata ao lado de sua esposa Helen (Holly Hunter), que foi a super-heroína Mulher-Elastica, e seus três filhos. Roberto agora trabalha em uma seguradora e luta para combater o tédio da vida de casado e o peso extra. Com vontade de retomar a vida de herói, ele tem a grande chance quando surge um comunicado misterioso, que o convida para uma missão secreta em uma ilha remota.

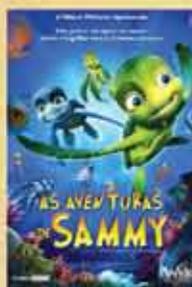
Direção: Brad Bird. **Atores:** Craig T. Nelson, Holly Hunter, Samuel L. Jackson, Jason Lee.
Duração: 115 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



Megamente 09/07 (sábado) - 14h

Tudo o que vilão Megamente (Will Ferrell) mais queria era eliminar seu adversário Metro Man (Brad Pitt/Thiago Lacerda) e assim dominar a cidade de Metro City. Só que para isso era necessário um plano ainda mais diabólico do que todos já tentados anteriormente. Um dia, com a ajuda de Criado (David Cross) e após sequestrar a repórter Rosane Rocha (Tina Fey), o malvado consegue o inimaginável, para ele e para todos: dar um sumiço no herói. A única coisa que ele não contava era que sua vida se tornaria tão chata a ponto de ele inventar um herói para combater.

Direção: Tom McGrath. **Atores:** Will Ferrell, Tina Fey, Brad Pitt, Jonah Hill.
Duração: 96 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



As Aventuras de Sammy 10/07 (domingo) - 14h

Conforme passeia pelo oceano pouco tempo após o seu nascimento numa praia da Califórnia, Sammy, a tartaruga marinha, encontra e perde o amor da sua vida, uma linda recém-nascida chamada Shelly. Durante a jornada épica através dos oceanos que todas as tartarugas devem realizar antes de retornar à praia onde nasceram, Sammy dribla todos os perigos na esperança de rever Shelly.

Direção: Ben Stassen. **Atores:** Yuri Lowenthal, Melanie Griffith, Isabelle Fuhrman, Sydney Hope Banner.
Duração: 88 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



Zé Colmeia 16/07 (sábado) - 14h

O parque Jellystone, casa de Zé Colmeia (Dan Aykroyd) e Catatau (Justin Timberlake), há dez anos não traz lucros. Devido a isto, o prefeito Brown (Andrew Daly) pretende fechá-lo e vender suas terras, de forma a incentivar sua campanha para governador. Ao saber disto, Zé Colmeia e Catatau unem forças com o guarda Smith (Tom Cavanagh) e Rachel (Anna Faris), uma cineasta que está rodando um documentário no parque, na tentativa de encontrar uma saída para salvar Jellystone.

Direção: Eric Brevig. **Atores:** Dan Aykroyd, Guilherme Briggs, Justin Timberlake, Renan Freitas.
Duração: 121 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



Viagem ao Centro da Terra 17/07 (domingo) - 14h

Trevor Anderson (Brendan Fraser) é um cientista cujas teorias não são bem aceitas pela comunidade científica. Decidido a descobrir o que aconteceu com seu irmão Max (Jean Michel Paré), que simplesmente desapareceu, ele parte para a Islândia juntamente com seu sobrinho Sean (Josh Hutcherson) e a guia Hannah (Anita Briem). Entretanto em meio à expedição eles ficam presos em uma caverna e, na tentativa de deixar o local, alcançam o centro da Terra. Lá eles encontram um exótico e desconhecido mundo perdido.

Direção: Eric Brevig. **Atores:** Brendan Fraser, Josh Hutcherson, Anita Briem, Seth Meyers.
Duração: 92 min. **Gênero:** Aventura. **Classificação Etária:** Livre.



A Casa Monstro 23/07 (sábado) - 14h

DJ Walters (Mitchel Musso) é um garoto de 12 anos que acredita que há algo de estranho na casa do velho Nebbercracker (Steve Buscemi), localizada do outro lado da rua. Tudo que passa perto da casa simplesmente desaparece, incluindo triciclos, brinquedos e animais de estimação. Na véspera do Dia das Bruxas, DJ e seu amigo Chowder (Sam Lester) deixam que a bola de basquete com a qual estão jogando caia no terreno de Nebbercracker, sumindo misteriosamente. Logo em seguida a casa tenta devorar Jenny (Spencer Locke), uma amiga de ambos, que é salva do ataque. Eles tentam avisar a todos do perigo que é a casa, mas ninguém acredita neles. O trio recorre a Skull (Jon Heder), um preparador de pizza preguiçoso que ganhou fama por no passado ter jogado videogame por 4 dias seguidos. Skull acredita que a casa tenha adquirido alma humana e que o único meio de eliminar o perigo que ela representa seja acertando-a direto em seu coração. É quando os amigos elaboram um plano que permita que entrem na própria casa.

Direção: Gil Kenan. **Atores:** Steve Buscemi, Nick Cannon, Maggie Gyllenhaal, Jon Heder.
Duração: 91 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



Deu a Louca na Branca de Neve 24/07 (domingo) - 14h

Branca de Neve (Helen Niedwick) é uma adolescente que prefere se divertir com os amigos a ajudar os camponeses. Quando seu pai se apaixona por Lady Vain (Cindy Robinson), uma bruxa que deseja controlar o reino, a jovem logo se torna uma ameaça em potencial. Lady Vain passa a espalhar boatos sobre Branca de Neve na cidade, o que a obriga a fugir. No caminho ela recebe a ajuda dos sete anões, com quem auxilia a reconstruir a casa dos três porquinhos. Após se recuperar, ela decide retornar à cidade para, com a ajuda de seus amigos Mambo (Jim Sulliván) e Munk (Kirk Thornton), desbancar Lady Vain.

Direção: Steven E. Gordon, Boyd Kirkland. **Atores:** Helen Niedwick, Cindy Robinson, Kelly Brewer, Kelly Brewster.
Duração: 75 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



A Princesa e o Sapo 30/07 (sábado) - 14h

Tiana (Anika Noni Rose) é uma bela jovem que vive em Nova Orleans. Desde criança ela sonha em ter um restaurante próprio, o que faz com que tenha dois empregos e junte o máximo de dinheiro possível. Para conseguir a quantia necessária para que possa enfim alugar o imóvel de seus sonhos, ela aceita trabalhar na festa realizada por Charlotte LaBouff (Jennifer Cody), sua amiga de infância. Charlotte deseja conquistar o príncipe Naveen (Bruno Campos), que acaba de chegar à cidade. Entretanto, um incidente faz com que Tiana troque de roupa e, no quarto de Charlotte, use um de seus vestidos. É quando surge um sapo, anunciando ser um príncipe e pedindo a Tiana que lhe conceda um beijo, para que o feitiço nele aplicado seja quebrado. De início Tiana acha a ideia repugnante, mas aceita ao receber a promessa do príncipe de que conseguirá para ela a quantia necessária para concretizar o aluguel. Só que, ao beijá-lo, ao invés dele se tornar humano novamente, é Tiana quem se transforma em sapo.

Direção: Ron Clements, John Musker. **Atores:** Anika Noni Rose, John Goodman, Terrence Howard, Keith David.
Duração: 97 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.



Monstros vs. Alienígenas 31/07 (domingo) - 14h

Susan Murphy (Reese Witherspoon) está prestes a se casar com Derek Dietl (Paul Rudd), um repórter de TV que sonha em ascender profissionalmente. No dia de seu casamento ela é atingida por um meteorito, oriundo de um planeta que explodiu recentemente. A radioatividade do objeto espacial faz com que ela cresça até a altura de 15 metros. Sem saber o que está ocorrendo, Susan é capturada pelo exército e confinada em uma base secreta, onde estão alojados outros monstros: dr. Barata (Hugh Laurie), Elo Perdido (Will Arnett), BO.B. (Seth Rogen) e Insectossauro. Todos deveriam permanecer isolados da sociedade, mas um súbito ataque alienígena faz com que o presidente dos Estados Unidos, Hathaway (Stephen Colbert), aceite o plano de libertá-los para que possam combater o novo inimigo.

Direção: Rob Letterman, Conrad Vernon. **Atores:** Reese Witherspoon, Seth Rogen, Hugh Laurie, Will Arnett.
Duração: 94 min. **Gênero:** Animação. **Classificação Etária:** Livre.

OFICINA DE ATIVIDADES



Horários de Funcionamento do SEARTI

Segunda a Sábado: 8h30 às 17h.

Domingos e Feriados: Fechado.

Julho

01 e 02

sexta-feira/sábado

| Confecção de chapéu – papel cartão, cola, caneta glitter e látex.

04 e 05

segunda/terça-feira

| Sucata livre – sucata em geral.

06 e 07

quarta/quinta-feira

| Confecção de dedochê – E.V.A e caneta.

08

sexta-feira

| Argila – argila e forminhas.

11 e 12

segunda/terça-feira

| Porta treco – pote de margarina, caneta, papel e papel contact.

13 e 14

quarta/quinta-feira

| Trabalhos com pote de iogurte – papel, cola, pote de iogurte e caneta.

15 e 16

sexta/sábado

| Enfeite para lápis – E.V.A., caneta e lápis.

18 e 19

segunda/terça-feira

| Imã de geladeira – Papel, glitter, cola, caneta e imã.

20 e 21

quarta/quinta-feira

| Trabalhos com rolhas – biscuit, rolha e palitos de fósforo.

22 e 23

sexta/sábado

| Trabalhos com bexigas – bexiga, papel e caneta.

25 e 26

segunda/terça-feira

| Alinhavo – papel, lã e caneta.

27 e 28

quarta/quinta-feira

| Confecção de jogo da memória – tampinhas, papel, cola e caneta.

29 e 30

sexta/sábado

| Colagem – cartolina, cola e retalhos de papel.

BRINQUEDOTECA

Horários de Funcionamento da Brinquedoteca

Segunda à Sexta: 9h às 20h.

Sábados: 9h às 18h.

Domingos e Feriados: 9h às 17h.

Momento da História: Dias 5, 12, 19 e 26, sempre às terças-feiras, às 11h e 16h.

Crianças em uma roda e, ao centro, a contadora de histórias. Essa não é uma cena rara de se ver na Brinquedoteca. Por aqui, a antiga tradição de contar histórias é levada a sério. E que tal seria se seu filho também pudesse aproveitar esse momento de diversão e de transmissão de conhecimento?

Circuito de Brincadeiras – 15h

O principal objetivo do Projeto Circuito de Brincadeiras é o de resgatar algumas formas tradicionais de brincar e utilizar-se desses momentos para contribuir para o desenvolvimento da criatividade e das habilidades das crianças.

Destinadas às crianças de 3 a 8 anos, as brincadeiras são organizadas e acompanhadas por três monitoras que estarão disponíveis, inclusive, para prestar qualquer atendimento, por isso, não é necessário que os pais ou responsáveis acompanhem seus filhos nessas atividades.

09

sábado

Viajem para Jerusalém - Variação da brincadeira “Dança das Cadeiras”.

Formiguinha da Roça - Música para aprender as partes do corpo: quando a monitora cita uma parte do corpo as crianças devem movimentar a parte a que ela se referiu.

Rir em Grupo - As crianças devem repetir movimentos do grupo, sem rir, para que não sejam eliminadas da roda.

24

domingo

Se eu fosse um peixinho - Brincadeira de roda.

A memória visual - Os participantes devem visualizar objetos que posteriormente serão ocultados. Na sequência, deverão descrever os objetos que estavam em exposição.

The background features a central white area with several sharp, angular green shapes radiating outwards, creating a starburst or sunburst effect. The green is a vibrant, lime-like shade. The overall composition is dynamic and modern.

Esportes

Taça Brasil de Pólo

Aquático Adulto



Absolutamente impressionante. É assim que podemos definir a participação do Clube Paineiras na edição 2011 da disputadíssima Taça Brasil adulto, uma competição organizada com a finalidade de promover jogos empolgantes; um dos diferenciais foi o fato de que as equipes puderam se reforçar com a participação de grandes nomes do Pólo Aquático internacional.

Os Clubes que estavam na disputa aproveitaram bem a oportunidade e, como resultado, nossa Piscina Olímpica serviu de palco no período de 09 a 11 de Junho para a atuação dos maiores nomes do Pólo Aquático mundial. O público presente pôde conferir de perto as jogadas sensacionais de 15 atletas estrangeiros consagrados, entre eles Daniel Ballart, espanhol, medalha de ouro nas Olimpíadas de Atlanta em 1996, medalha de prata nas Olimpíadas de Barcelona em 1992 e tricampeão mundial. Estavam também presentes o sérvio Vladimir Vujasinovic, que fez seu jogo de despedida pela Seleção daquele país em 1996, Djordje Filipovic, ex-jogador da Seleção da Sérvia e Montenegro, Adrià Delgado, jogador do Barcelona convocado para a Seleção Brasileira e muitos outros importantes nomes da modalidade.



Para fazer parte da equipe do Paineiras, a Diretoria convidou o espanhol Daniel Cercols e o croata Andelo Setka, atletas que têm o pólo correndo nas veias. Eles fizeram muito pelo Clube e não apenas para o sucesso desse campeonato, trazendo sua experiência para os atletas, com o seu próprio exemplo de sucesso na clínica ministrada no Paineiras. "A convivência dos nossos atletas com os demais jogadores dos outros times e com nossos

estrangeiros, gerou uma importante troca de experiências profissionais, por meio do diálogo e da observação de novas táticas e fundamentos. Na arquibancada era nítido o misto de alegria, angústia, emoção e incentivo dos presentes, unindo os jovens e adultos que torciam para o Paineiras. Nosso resultado foi muito além de um terceiro lugar, evidenciando ainda mais que o Pólo Aquático tem o seu papel e lugar de destaque no Clube. "Digo que as palavras



Eduardo Abila, Alejandro Sartori, Sérgio Henri Stauffenegger, Frank Almora Diaz e Emerson Martins

chaves para descrever nosso desempenho foram trabalho coletivo, superação e visibilidade", vibra Cláudio de Freitas, pai do atleta Roberto Agulha.

Foram disputados 6 jogos até conquistarmos o bronze. No primeiro, o Paineiras fez uma excelente partida e venceu a equipe do Botafogo na estréia por 6x4. O segundo jogo foi contra A Hebraica e vencemos novamente com um placar elástico de 20x10. O terceiro foi uma verdadeira pedreira e nossos atletas empataram com o Pinheiros em 13x13. No último jogo da chave, nossa equipe perdeu por 10x8 para o Flamengo. Reencontrando nossos algozes na decisão da Copa Mercusul, o Paineiras bateu o SESI por 5x4 e avançou às semifinais, perdendo esse jogo por 12x6 para o Botafogo. Na disputa pelo terceiro lugar, vitória Paineirense por 8x7 sobre o Pinheiros."Esta foi uma das mais belas conquistas alcançadas, pois, mais do que uma vitória, foi o resultado do espírito de incansável dedicação e supera-

ção diante de tantas adversidades. Homens e atletas deixaram um exemplo de amizade e união para as futuras gerações, honrando o nome do Clube Paineiras do Morumbi. "Esta foi a verdadeira vitória!", comenta Lacerio Cianciarulo, pai dos atletas Eduardo e Fernando Cianciarulo.

A medalha de bronze tem gosto de ouro. Nossa equipe contou com Alessandro Mosconi, Alexandre Lopez, Andelo Setka, Carlos André, Daniel Cercols, Eduardo Cianciarulo, Fernando Cianciarulo, Fábio Arnold, Marcelo Manfrini, Marcelo Torre, Mauricio Lima, Rafael Faria, Ramiro Garcia, Victor Bianco e Vitor Pesoa.

Além de nossos atletas, a comissão técnica formada pelo Coordenador Duda e os treinadores Frank Almora Diaz e Emerson Martins, foi fundamental para essa conquista, uma vez que todos são responsáveis pela formação pessoal, esportiva e moral desses guerreiros. Segundo Regina Arnoldi, mãe do Fábio Arnoldi, os treinado-



res são pessoas que os atletas levam consigo para sempre: "O Binho (Fábio), desde pequeno, quando se apaixonou pelo esporte, cultivou uma admiração muito grande pelo Duda e isso o ajudou a vencer grandes conquistas no Pólo e a ser uma pessoa mais centrada. Acho que essa equipe do Paineiras é uma "sobrevivente", pois perdemos alguns atletas durante o ano e mesmo assim conseguimos dar a volta por cima. Isso é fruto de um grande trabalho por parte dos treinadores e jogadores e, acima de tudo, mostra a união desse grupo", finaliza. ✪



Ramiro Garcia e Daniel Cercols



Frank Almora Diaz e Daniel Ballart



Clínica com Andelo Setka e Daniel Cercols

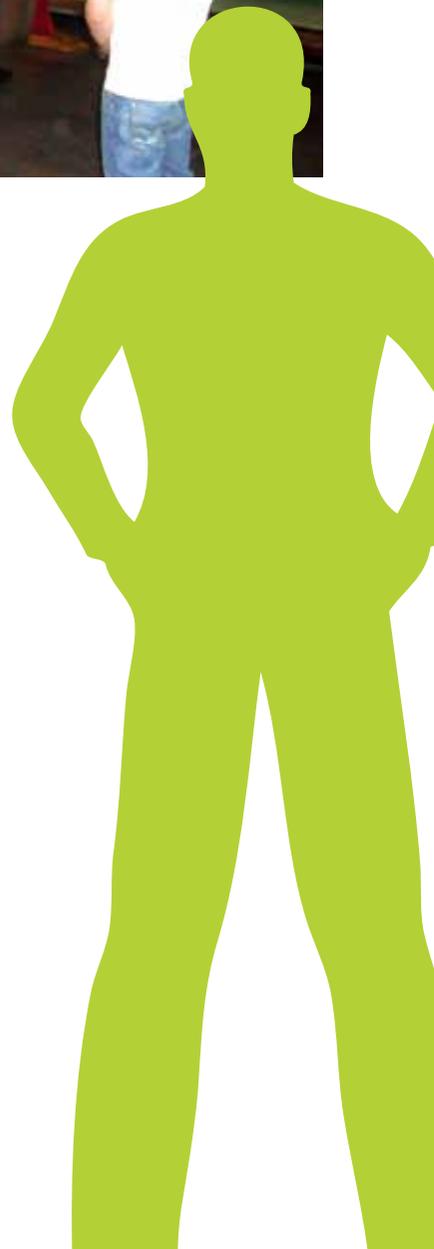
Atletas consagrados do Pólo Aquático mundial vestem a camisa do Clube Paineiras e contribuem para a formação de uma nova safra de campeões



Os atletas internacionais Andelo Setka e Daniel Cercols, além de representarem o nosso Clube na Copa Mercosul e na Taça Brasil adulto masculino, também tiveram um encontro com a nossa nova geração de jovens das Áreas Competitiva e Formativa (60 jogadores) no dia 07 de Junho, ao realizarem uma clínica de Pólo Aquático, em que abordaram temas importantes como, diversas técnicas de arremessos, trabalhos diferenciados de pernas, estratégias e táticas defensivas e ofensivas. Também fizeram um breve relato sobre suas experiências esportivas e como se tornaram jogadores respeitados e conceituados no mundo inteiro. ★

“Na Europa, os jogadores vivem o Pólo Aquático na veia; respiram, comem e bebem pólo, mas cuidam também da sua profissão; as duas coisas têm que caminhar juntas – e bem.” comenta Daniel Cercols.

“No Pólo Aquático se faz amigos; no futuro, esses amigos se tornam sua família. Hoje me sinto ao lado da minha família, ou seja, em casa, por mais que tenha um oceano nos separando.” diz Andelo Setka.



Paineiras fica com o vice da Copa Mercosul Adulto



Daniel Cercols e Alejandro Sartori

O time adulto de Pólo Aquático do Paineiras conquistou, no dia 28 de Maio, a medalha de prata na Copa Mercosul da modalidade. Nossos guerreiros fizeram a final contra a competitiva equipe do SESI-SP, no Parque Aquático Jorge Frias de Paula, no Rio de Janeiro.

Na primeira fase, os nossos atletas venceram as duas partidas que disputaram: contra o Gimnasia y Esgrima (ARG) por 8x4 e contra o Botafogo (BRA) por 9x7.

Já na final, em um jogo emocionante, só decidido na prorrogação, nossos aquapolistas perderam por uma diferença mínima, de 11x10, para o SESI. O jogo foi muito equilibrado e os nossos representantes permaneceram em busca do placar durante todo o jogo.

Além do belo desempenho no torneio, o Paineiras ainda foi agraciado com o título de melhor jogador do campeonato, conquistado pelo nosso jogador espanhol, Daniel Cercols. Para o coordenador técnico da modalidade, Duda, o campeonato serviu como alavanca para o futuro da equipe: "Para nós Paineirenses, foi uma honra ter recebido este convite do Fluminense, que nossa Diretoria aceitou prontamente e deu todo o suporte necessário para que pudéssemos participar. Primeiro trazendo dois estrangeiros já para esta competição, depois, oferecendo as melhores condições de transporte e hospedagem. A princípio, o Paineiras pretendia participar da competição apenas para melhorar o entrosamento dos atletas e promover o aprimoramento técnico, mas, a medida que foram vindo os jogos, fomos crescendo e, de forma muito rápida, conseguimos resultados fantásticos – a vitória sobre o Botafogo, o Flamengo e os donos da casa, o Fluminense. Essa arrancada nos proporcionou uma medalha de "prata" na competição. Digo, como técnico, que tivemos um resultado acima das expectativas, mas dentro da realidade que desejávamos. Gosto sempre de repetir que somos uma família, temos nossos problemas como qualquer outra, mas lutamos uns pelos outros como irmãos. Parabéns à equipe e à toda Diretoria", comenta. ★

Classificação final:

- 1º- SESI
- 2º- Paineiras
- 3º- Fluminense
- 4º- Flamengo
- 5º- Botafogo

DUDA É ESCOLHIDO PELA CBDA PARA O CONSELHO TÉCNICO



A CBDA anunciou a criação do Novo Conselho Técnico de Pólo Aquático através do boletim nº 184/2011, segundo o qual terá como objetivo "dar continuidade às ações desenvolvidas pela CBDA, oferecendo oportunidade para a discussão e sugestões, no que se refere à elaboração do Calendário Nacional e ainda, à adequação dos Calendários Estaduais, treinamentos e competições das Seleções Brasileiras".

O mesmo boletim, inclusive, já convocou os membros para sua primeira reunião, realizada no dia 21 de junho, na sede da FARJ, no Rio de Janeiro, e teve como pauta as discussões em torno do Calendário Nacional de 2012. Foram convidados, também, os membros do Conselho Consultivo, do qual faz parte nosso Diretor Alejandro Sartori,

assim como também um representante da Federação Aquática Paulista - FAP.

Com relação à composição do Conselho Técnico, o boletim esclarece que ele será formado pelos principais técnicos em atividade no Brasil. A nomeação dos membros ficou a cargo do presidente Coaracy Nunes.

A escolha do nosso coordenador, Duda, como membro do novo Conselho Técnico de Pólo Aquático é mais um motivo para nos orgulharmos; ela reflete o bom momento vivido por essa modalidade esportiva em nosso Clube e a recebemos como uma forma muito importante de reconhecimento pelo desempenho e pelas conquistas de todo o grupo por trás desse trabalho vitorioso.

Parabéns ao coordenador Duda! ★

TOP 10



FINA
Water is Our World

Anualmente, a FINA (Federação Internacional de Natação) publica uma lista dos TOP 10, que traz o nome dos atletas responsáveis pelos 10 melhores tempos do ano em cada prova disputada nas diferentes categorias, em piscina curta e piscina longa. A lista também traz publicados os nomes dos nadadores que atingiram as 10 melhores marcas de todos os tempos. Na publicação desse ano, tivemos uma série de atletas Paineirenses listados entre os 10 melhores do mundo nas provas que disputaram e, coroando essa sequência de resultados positivos, o nome de dois desses nadadores figurando entre os dos 10 melhores de todos os tempos.

Parabéns aos atletas:

/José Loro (Zebra) – Listado como TOP 10 de todos os tempos na prova de 50m Costas em piscina curta e longa. Seu nome também apareceu na lista como TOP 10 de 2010 nas provas de 50m e 100m Costas em piscina curta pela categoria 60+.

/Nadir Taubert – Melhor tempo do Mundo em 2010 na prova de 200m Borboleta categoria 75+, prova esta que até os “meninos” com menos de 40 têm medo de participar.

/Douglas Alpino – Listado TOP 10 em 2010 na prova de 200m Costas, categoria 70+ e revezamento 4x50m Livre pela categoria 280+.

/Raul de Thuin – Revezamento 4x50m Livre na categoria 280+.

/Nelson Campelo – Revezamento 4x50m Livre na categoria 280+.

/Lorival Dias – Revezamento 4x50m Livre, também na categoria 280+.

Para o Diretor da Natação Master, Carlos Pingarilho, esses feitos mostram a potência de nossos atletas nessa importante modalidade esportiva: “Gostaria de parabenizar os nadadores pelo desempenho, agradecer o Clube pelo importante apoio para a obtenção desses resultados e, principalmente, aos nossos técnicos, Inês Corbetta e Marcos Ricardo pela dedicação ao grupo durante os treinos e competições”. ✨



CIRCUITO PAULISTA MASTERS DE NATAÇÃO

Os atletas Paineirenses continuam fazendo bonito no Circuito Paulista Masters de Natação.

Na terceira etapa, disputada no dia 5 de Junho de 2011, no Clube Pinheiros, os nossos nadadores mantiveram a boa performance e conquistaram importantes resultados nas provas disputadas.

O bom desempenho dos Paineirenses começa pela Equipe 160 A Feminino – composta pelas nadadoras Marcia de Thuin, Patricia Cabral, Cassiana Bitencourt e Maria Stella D’Almeida – que superou o Recorde Paulista, Brasileiro e Sulamericano na prova de 4x100 Medley em piscina curta.

Já a Equipe 160 B Feminino, formada por Lucia Pomarico, Anna Cappellano, Ana C. Pomarico e Adriana Ranoya, nadaram abaixo apenas do Re-

corde Paulista, Brasileiro e Sulamericano, também na prova de 4x100 Medley em piscina curta.

A rapaziada não fez por menos. A Equipe 80 A Masculino, dos nadadores Tiago Naufal, Guilherme Cotomacci, Lucas Naves Brigido e Daniel Zaltman, superou o Recorde Paulista e Brasileiro na prova de 4x100 Medley em piscina curta. E outro grupo de nadadores, a Equipe 160 Masculino, composta por Carlos Pingarilho, Mauro Leozzi, Fabio Panucci e Ivo Petroni, superou o Recorde Paulista, Brasileiro e Sulamericano na mesma prova de 4x100 Medley em piscina curta.

Com tantos resultados expressivos conquistados individualmente pelas equipes, veio também a confirmação do sucesso de todo o grupo: os atletas do Clube Paineiras sagraram-se campeões na classificação geral por pontos.

Parabéns a todos pelo bom desempenho! ✨

Brasileiro de Natação



Matheus Gerotto

E não param de chegar boas notícias sobre o desempenho positivo dos nossos atletas nas diversas competições das mais diferenciadas modalidades.

Desta vez, os nossos representantes da Natação trouxeram um resultado que vem para coroar a expressiva sequência de conquistas feitas por esses atletas, pois é com grande alegria que comunicamos que, no mês de Junho, obtivemos aquele que já é o melhor resultado de uma Equipe Juvenil do Paineiras em Brasileiros.

Em um campeonato dessa magnitude, em que estão envolvidos grandes nomes da Natação, disputado ao todo por 441 atletas representantes de 88 dos principais clubes espalhados pelo Brasil, os nadadores Paineirenses conquistaram uma excelente 3ª colocação geral no Brasileiro.

Esse resultado fica ainda mais expressivo quando consideramos que em meio a essa grande quantidade de participantes, apenas 10 atletas defendiam as cores do nosso Clube.

Mesmo com um número reduzido de atletas, nossos nadadores arrancaram um excelente resultado ao ganhar de equipes de alguns dos clubes mais tradicionais do Brasil, que contavam com um número muito superior de atletas inscritos – como foi o caso do Minas Tênis, a quem vencemos, embora tivessem uma equipe formada por 32 nadadores. Do mesmo modo, vencemos também as equipes do Flamengo, composta por 33 nadadores, do Grêmio Náutico com 17 nadadores e do Botafogo, também formada por 17 nadadores.

Esta é certamente uma importante conquista e merece ser comemorada; deve ser vista, acima de tudo, como resultado de um trabalho que vem sendo desenvolvido em longa data, como fruto da dedicação da equipe Técnica e, é claro, do talento individual de um grupo composto basicamente por nadadores formados no Paineiras.

Parabéns a todos que estiveram envolvidos na conquista! ✨

Resultados Individuais:

Bianca Avella - 3 Ouros e 1 Prata – 3 Recordes Brasileiros

Matheus Gerotto - 4 Ouros e 1 Recorde Brasileiro, conquistou o Troféu de Atleta Mais Eficiente da Competição.

Carolina Saad - 1 Prata e 1 Bronze

Yagoh Kubagawa - 1 Prata

Lucas Lobato - 1 Bronze

Ainda tivemos João Cervone, Victoria Tornelli, Matheus Ferraz, Natalia Villa Nova e Pedro Chen fazendo finais.



Lucas Lobato



Bianca Avella



Yagoh Kubagawa



Carolina Saad

Brasil Synchro Open



A Seleção Brasileira de Nado Sincronizado participou, no período de 3 a 5 de Junho, do primeiro torneio "Brasil Synchro Open", disputado em águas cariocas do Parque Aquático Júlio de Lamas. Estiveram presentes na competição as principais potências da modalidade, tais como Estados Unidos, Canadá, Alemanha, Argentina, Aruba, França e Colômbia.

Representando o Brasil, a atleta Paineirense Nayara Figueira e sua fiel parceira, Lara Teixeira, conquistaram a medalha de prata na competição com 179.564 pontos. Elas superaram as francesas Sara Labrousse e Chloé Willhelm em uma disputa muito acirrada. O ouro foi para as canadenses Marie-Pier Cagnon e Elise Marcotte. Além das provas do dueto, as meninas fizeram parte das apresentações em equipe, ajudando a nossa seleção a conquistar o 4º lugar na competição: "Entramos confiantes. Vimos que podíamos fazer um papel bonito e, para o Mundial e o Pan, vamos com tudo, com mais garra ainda para conseguir levar o nome do Brasil cada vez mais longe. As coreografias estão prontas, as músicas estão aprovadas. Está tudo aí. Agora é só investir, aprimorando os exercícios com a introdução de elementos ainda mais elaborados", vibra Nayara.

As brasileiras se emocionaram com o resultado, pois o desempenho na competição aponta para a possibilidade de um resultado inédito no Mundial dos Esportes Aquáticos de Xangai, que



Arthur Psicologo CBDA, Nayara Figueira, Andrea Curi treinadora do Paineiras, Hamilton Luiz Preparador Físico CBDA e Lara Teixeira

será disputado entre os dias 16 e 23 de Julho e nos Jogos Pan-Americanos de Guadalajara, a serem disputados de 18 a 21 de Outubro deste ano.

A equipe do Paineiras também participou da competição com as atletas: Adriana Bitiati, Beatriz Chamie, Beatriz Mota Rossello, Clara Cavezale, Fernanda Marques, Joana Moraes, Luiza Gomes, Marina Azevedo, Paula Miranda e Raquel Fares e, com um novo grupo, composto por atletas da categoria júnior e juvenil, conseguiu conquistar o 7º lugar e excelentes notas, ficando à frente de atletas profissionais da seleção de Aruba. Foram apresentadas duas coreografias: BOPE na Livre e Rock no Conjunto Técnico. O torneio serviu como mais uma forma de aprendizado para essas meninas que tiveram a chance de ver e conviver com atletas profissionais de destaque da modalidade. ★

DUETO OLÍMPICO GANHA MAIÔ ESPECIAL DESENHADO POR ROMERO BRITTO

Formado pela Paineirense Nayara Figueira e por Lara Teixeira, o dueto brasileiro Olímpico de Nado Sincronizado foi apresentado pelo famoso artista plástico, Romero Britto, com um maiô especialmente desenhado, com o qual irão competir em toda a temporada.

Famoso no Brasil e no mundo, esse pernambucano de 47 anos é um dos principais expoentes da arte plástica do país.

Segundo Andrea Curi, treinadora da modalidade no Clube Paineiras, as meninas sempre admiraram muito os trabalhos dele: "Elas sempre foram grandes fãs de suas obras e gostaram muito do modelo. Acho que servirá como mais um incentivo para as competições", revela. ★



Lara Teixeira e Nayara Figueira

ENTREGA EM **NOVEMBRO DE 2011.****

Eugenio



APROVEITE AS CONDIÇÕES ESPECIAIS DO BONNAIRE BUSINESS: FINANCIAR DIRETO COM A ODEBRECHT.*

Salas comerciais de 44 a 73 m² integradas à conveniência de um Mall.



Perspectiva ilustrada da sala decorada

- A estrutura mais completa da região
- Flexibilidade de layout
- 11 elevadores de alta eficiência
- Infraestrutura para ar-condicionado
- Mais de 1.000 vagas atendendo a todo o complexo



Perspectiva ilustrada do Bonnaire Office e Mall

VISITE SALA COMERCIAL DECORADA POR **FERNANDA MARQUES**
RUA DR. LUIZ MIGLIANO, 1.986 | MORUMBI
INFORMAÇÕES: 3745-1300 | www.bonnaire.com.br



Realização:



Incorporadoras responsáveis: Bonnaire Residencial Empreendimentos Imobiliários Ltda., Bonnaire Mall Empreendimentos Imobiliários Ltda. e Bonnaire Comercial Empreendimentos Imobiliários Ltda., todas com endereço na Avenida das Nações Unidas, 8.501, 27º andar, Parte Pinheiros - CEP 05425-070 - São Paulo-SP. Incorporação registrada sob o R.6, na matrícula nº 350.510, em 22/10/2008, e R.5, na matrícula nº 189.217, em 30/10/2008, respectivamente, do 11º Cartório de Registro de Imóveis de São Paulo-SP e do 18º Cartório de Registro de Imóveis de São Paulo-SP. Vendas: Central de Atendimento da Abyara Brokers Intermediação Imobiliária: Av. República do Líbano, 1.110 - Ibirapuera - CEP 04501-000 - São Paulo-SP - Tel.: 3888-9200. Diariamente até as 21 horas, inclusive sábados, domingos e feriados. Creci: 20.363-J. *O financiamento em 150 meses será permitido após aprovação da análise de crédito pela construtora, no momento do financiamento. A correção pós-chaves será de 12% a.a. + IGP-M com Tabela Price, conforme contrato. **De acordo com o Compromisso de Venda e Compra.



Encerramento do Interclubes de Tênis

Chegamos ao fim do primeiro semestre do disputado Torneio Interclubes de Tênis 2011. Foi um período em que os nossos tenistas entraram para a história do Clube por terem feito a melhor campanha nesse torneio.

Os últimos jogos do semestre começaram aqui em nossas quadras com a categoria 16M, na qual tivemos outra final em que houve Paineiras A enfrentando o Paineiras B, ou seja, Paineiras Campeão. Já pela categoria 11MB, nossas equipes foram semifinalistas juntamente com as categorias 14F, 14MA e 12F.

Nesse momento da competição, já conseguimos conquistar o vice-campeonato com as categorias 12MA e 18F.

No segundo semestre serão realizadas as disputas por classe, ocasião em que nosso Clube promete entrar com o que tem de melhor na modalidade.

Confira os nomes dos nossos atletas:

16M

Equipe A

Alejandro Padilha
Eduardo Assumpção
Lucas Santos
Osni Santos Júnior
Pedro Pacheco

Equipe B

Andre Romanello
Bruno Russo
Caio Niel
Renato Souza Lima

11MB

Pedro Arthur
Rafael Canto Pereira
Rafael Dias
Thiago Melo

18F

Ana Helena de Moraes Pinto
Gabriella Alves
Giovana Ramos Patitucci

Giovanna Ramos
Luiza Adas
Maria Júlia Mendes
Samantha Rego

14F

Ana Cordani Dantas
Júlia Charlotte Schoch
Sophia Chow

12MA

Diego Padilha
Rodrigo de Santis
Victor Lopes Ireño

14MA

Renato Souza Lima
Rui Guarita Neto
Victor Muratori

12F

Ana Abud
Fernanda Dauden
Isabelle Schoch

OTAVIANO DOS SANTOS, UMA VIDA DEDICADA AO TÊNIS



Que todos os Paineirenses já conhecem o Coordenador de Tênis Competitivo do Clube, Otaviano dos Santos, isso não é nenhuma novidade. É visível a gratidão e a admiração que todos os associados e, principalmente os atletas, têm por esse profissional que possui saibro nas veias.

Seus feitos vão muito além dos muros do Clube. Federação Paulista de Tênis, FPT, fez questão de homenagear nosso querido amigo, professor e exemplo de profissionalismo. No dia 9 de Junho, o site da FPT publicou a seguinte matéria:

“São Paulo (SP) – Carreira bonita tem Otaviano Alves dos Santos. Há 44 anos treinando jovens valores no Clube Paineiras do

Morumbi, projetou atletas como Jaime Oncins e Roberta Burzagli, entre muitos outros.

Somente no primeiro semestre da atual temporada, no Campeonato Interclubes, seus alunos conseguiram troféus de campeão nos 10M, 16F, 14MB e 16MA e vice-campeonatos nos 10M, 12MA, 16MA e 18F.

Otaviano é de Presidente Venceslau, 635 km, oeste do Estado, terra de bons peixes e sede da conhecida e conceituada fábrica de bolas de tênis LCM.”

Em nome de todos que fazem parte da comunidade Paineirense, gostaríamos de agradecer e parabenizar nosso eterno treinador, Otaviano Santos. ✪



Clínica de Tênis com Jaime Oncins



No dia 27 de maio, o Paineirense Jaime Oncins ministrou uma clínica nas quadras do Clube, destinada aos nossos tenistas da área competitiva, com o objetivo de aprimorar ainda mais o conhecimento desse grupo sobre as técnicas da modalidade. Para Victor Muratori, tenista da categoria até 12 anos, a clínica foi um sucesso: "Gostei muito dessa iniciativa. Esse tipo de evento serve para nos apegarmos muito mais ao Tênis e é uma espécie de treinamento avançado", sorri.

Jaime Oncins foi top 40 no ranking mundial de simples em 1993 e em duplas em 2000 e chegou a conquistar um vice-campeonato de duplas mistas em Roland Garros; foi também semifinalista de duplas no mesmo Grand Slam com Daniel Orsanic, além de disputar jogos Olímpicos e Copa Davis.

Atleta formado em nossas quadras, na clínica, Jaime abordou os principais fundamentos da modalidade, de modo muito interativo, para alguns dos atuais representantes do nosso tênis, através de exercícios e uma conversa muito descontraída, em que avaliou o que é necessário para se formar um grande campeão: "O Clube Paineiras sempre foi minha casa, estou aqui desde criança e sei que é um lugar que produz excelentes atletas/tenistas. Conheço todos os treinadores e posso afirmar que eles são os melhores. É um grande prazer ministrar uma clínica desse tipo no lugar em que comecei bem pequeno", explica.

Além de reforçar os pontos positivos e incentivar os atletas a seguirem com os passos que poderão colocar seus nomes junto aos dos principais representantes do

esporte, o evento serviu também como um incentivo para que alguns praticantes permaneçam convictos quanto à escolha desse esporte: "Esse tipo de clínica é muito importante para nós que estamos no começo. Acho que me ajudará a continuar crescendo e, com o Jaime, sei que vou aprender a jogar melhor", afirma Rafael Marques, tenista Paineirense da categoria até 10 anos.

Como o Paineiras é considerado uma potência no cenário do Tênis nacional, nossos atletas estão sempre em busca dos meios que possam mantê-los no topo, fato bem compreendido por Diego Padilha, tenista da categoria até 12 anos, conforme seu comentário: "Essa clínica é muito importante para melhorar nosso conhecimento sobre alguns fundamentos que já desenvolvemos durante os treinos". ★

X INTERNÍVEIS DE TÊNIS RECREATIVO

/Categoria	/Campeão	/Vice-Campeão
A masculino:	Ragner Vianna	Octavio Campos
B masculino:	João Paulo Figueiredo	Mauricio Gabrielli
A feminino:	Paula M de Souza	Patrícia Padilha
B feminino:	Patricia Gottardi	Rosemary Marão
Juvenil:	Lucas Boechat	Rodrigo Alonso

Nos dias 14, 15, 21 e 22 de Maio, foram realizados em nossas quadras os jogos do "X Torneio Interníveis de Tênis Recreativo", proporcionando mais uma vez muita diversão e interação por meio dos duelos entre os alunos do Tênis Recreativo do Clube Paineiras.

O Torneio reuniu cerca de 70 participantes, que foram divididos primeiramente entre homens e mulheres e depois em categorias bem niveladas para disputarem os jogos. Para a organização do evento, o Departamento de Esportes Recreativos contou com toda a dedicação dos professores Antônio Carlos, Eli Moreira, Nenê, Bene, Iran e Evaldo Sousa.

O Departamento de Esportes parabeniza todos os competidores pelo excelente desempenho. ★



Benedito Ferreira Lopes, Rodrigo Alonso, vice-campeão (Juvenil), Lucas Boechat campeão (Juvenil) e Antônio Carlos



João Paulo Figueiredo, campeão (B), Paula Souza, campeã (A), Patrícia Padilha, vice-campeã (A) e Mauricio Gabrielli, vice-campeão (B)



Francisco Vieira e Ragner Vianna, campeão (A)



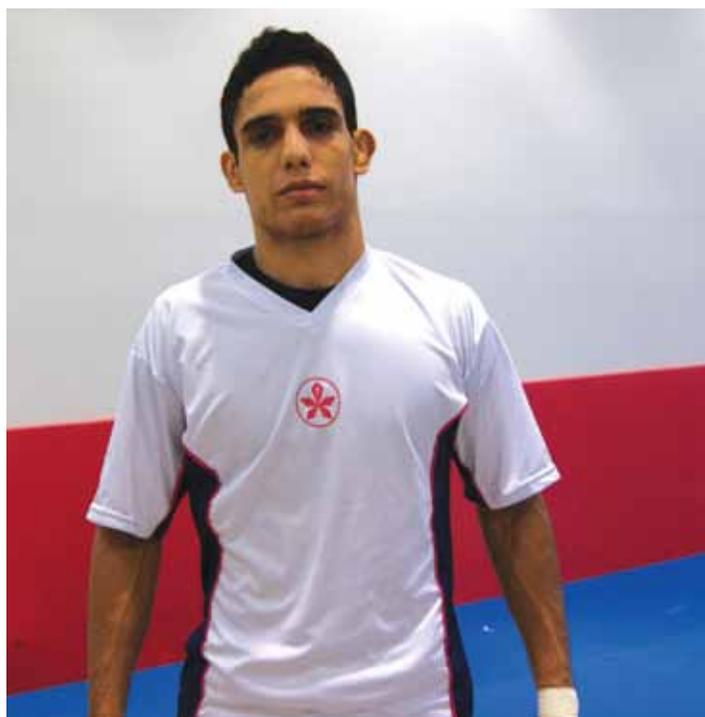
Rosemary, vice-campeã (B) e Patricia, campeã (B)

LUIZ REVITE AJUDA O BRASIL A CONQUISTAR O BRONZE NO JUDÔ

A Seleção Brasileira de Judô conquistou no dia 14 de Maio, em Salvador, Bahia, a terceira colocação da Copa do Mundo por Equipes. A seleção verde e amarela foi superada pelo Japão na semifinal do torneio por 3 lutas a 2.

Na disputa pelo bronze, o Brasil bateu a Coreia do Sul de virada por 3 a 2. As vitórias brasileiras foram de Charles Chibana (66kg), Hugo Pessanha (90kg) e Rafael Silva (+90kg).

Nosso judoca integrante da Seleção Brasileira, Luiz Revite, 66kg, realizou quatro lutas no torneio e ajudou a seleção a ficar com o bronze: "Esta foi uma competição oficial na qual estiveram presentes os principais países da modalidade. A Seleção Brasileira entrou com uma equipe renovada e nosso judoca foi uma das apostas para o futuro, feitas pelo Técnico. Para Revite, foi mais uma participação muito importante em que ganhou ainda mais experiência para futuras competições e também pôde adquirir mais ritmo para seu intenso trabalho em busca da conquista de seus objetivos", ressalta o treinador Paineirense, Alexandre Lee. ★



CAPOEIRA

NO PAINEIRAS *novos tempos*

Tem-se início uma nova fase do Curso de Capoeira oferecido aos associados do Clube Paineiras do Morumby pela atual gestão do Departamento de Esportes.

Há treze anos essa modalidade já vem sendo oferecida nas dependências do Clube e, por meio de suas atividades, centenas de praticantes já tiveram contato e se encantaram com essa que é uma das mais legítimas manifestações da cultura brasileira, um esporte completo que envolve intensa atividade física, táticas de luta, movimentos de dança e expressão corporal.

Nessa nova fase, o Departamento de Esportes está providenciando um novo espaço com toda a infraestrutura necessária para que os praticantes possam ter um bom desempenho, em que foram considerados desde os cuidados mais básicos, como climatização do ambiente, até a aquisição de novos equipamentos e acessórios indispensáveis para o aprendizado dos fundamentos da arte da capoeira.

No mesmo sentido, o Profissional responsável pelo curso, Mestre Marcos Verissimo (Grupo Caifazes Capoeira), que desde junho de 2001 passou a responder pela modalidade, será efetivado no nosso quadro de colaboradores. Outra das medidas que pretende implementar, junto aos responsáveis pela gestão da área, é a ampliação do horário de atendimento, com novas opções que possam atender às reivindicações de alguns associados.

Com essas medidas pretendemos aumentar o número de praticantes e – mais do que isso – valorizar a prática desta modalidade, pela riqueza cultural que representa, sendo, inclusive, considerado o único esporte genuinamente brasileiro (Decreto na gestão do ex- Presidente Getúlio Vargas) e que atualmente encanta mais de 150 países no mundo em todos os continentes.

As aulas acontecem atualmente na Sala de Capoeira (antigo Espaço Jovem da Plataforma Infantil) às terças, quintas e aos sábados. As inscrições estão abertas para adultos e crianças.

Informe-se na Central de Atendimento e venha participar de uma aula experimental, em que é possível sentir toda a magia do ritmo, cânticos e movimentos que o berimbau evoca!!!



Incentivar a prática da Capoeira é, antes de tudo, um dos maiores exercícios de brasilidade que podemos proporcionar”.

Mestre Marcos Verissimo
Grupo Caifazes Capoeira ★



SQUASH

Torneio de Inverno de Equipes 2011

Três bons jogos bem disputados. Assim ocorreram os jogos finais do Torneio de Inverno 2011.

Já no primeiro deles, os atletas Marcelo Dias e Jan disputaram intensamente, ponto a ponto, o que resultou em uma competição em que apenas no finalzinho o resultado deu a vitória para a equipe 1, da qual Marcelo Dias fazia parte, contra Jan, da equipe 6.

Também o segundo jogo, entre os irmãos gêmeos Artur e Marcelo D'Avila, para o qual o pai dos atletas – Marcelo Pereira – foi convocado para apitar, foi igualmente equilibrado; os dois jogadores alternavam-se como vencedores dos games, mas, no final, deu Marcelo, que arrancou mais uma vitória para a equipe 1.

Essas duas vitórias seguidas já seriam suficientes para definir a equipe 1 como vitoriosa; mas, como todos os jogos valem pontos no Ranking, houve ainda o terceiro e último confronto, disputado por Jema, jogando pela equipe 6 e Pedro Riviere, da equipe 1. Também este jogo foi igualmente vibrante e manteve a tônica do equilíbrio, com os competidores brigando por cada ponto e se revezando como vencedores dos games. Jema, no final, conseguiu romper o equilíbrio da partida e fechou com vitória para a equipe 6 depois de 60 minutos de jogo.

A soma final dos três jogos deu a vitória à equipe 1 por 2x1 contra a equipe 6.

Durante o torneio, foram arrecadados agasalhos e encaminhados ao DASP.

As equipes estavam compostas pelos seguintes atletas:

Equipe 1: Pedro Riviere, Marcelo Dias, Marcelo D'Avila e Silvio Pereira.

Equipe 6: Jema, Jan, Gaeta e Artur D'Avila.

Parabéns a todos os participantes pela organização do evento e pelo espírito esportivo. *



Final do Torneio ACESC 2011 de Squash



Os jogos válidos pela final do torneio ACESC, foram disputados no dia 11 de Junho, em nossas quadras.

Na disputa pelo 3º lugar, o Clube A Hebraica saiu vitorioso sem precisar jogar, pois a equipe do Monte Líbano não apareceu. Mas os jogadores que lá estiveram, liderados pelo Ronnie, fizeram parte de uma Grande festa do Squash.

Já na disputa pelo título de Campeão, ocorreram 5 jogos – um válido pela categoria C, dois pela D e dois pela E; para a definição dos confrontos houve sorteio entre os jogadores.

Na primeira disputa válida pela categoria E, o Paineirense Tito arrancou uma rápida vitória por 3x0 em apenas 23 minutos de jogo.

Jogando também pela categoria E, em uma partida visivelmente mais equilibrada,

o atleta do Clube Pinheiros, Genaro, venceu o Paineirense Jan. No jogo seguinte, desta vez válido pela categoria D – e também muito equilibrado – mais uma vez o representante do Pinheiros conseguiu reverter o jogo a seu favor e levou a vitória sobre o nosso atleta Eduardo Kamigaut.

Mas os atletas Paineirenses souberam se recuperar e deram início a uma virada que começava com a vitória de Massad, em uma partida disputadíssima e com cara de revanche, visto que os dois já haviam se enfrentado no jogo de ida, do qual Massad também saíra vitorioso. Este foi o duelo que atraiu o maior número de torcedores durante as finais.

No jogo seguinte, em que também prevaleceu o alto nível, com uma virada espetacular, Guilherme Franco trouxe mais

uma vitória para a equipe do Paineiras, a última necessária para sermos campeões pelo resultado de 3x2 do Paineiras sobre o Pinheiros.

Embora tenha havido muita disputa dentro das quadras, fora delas o ambiente que predominava era o de confraternização entre todos os competidores, que se estendia a todos os demais presentes, prevalecendo um clima de muita torcida e comemoração.

Parabéns aos nossos atletas pela vitória, ao capitão Flávio Bevilacqua e aos organizadores pelo sucesso do evento! ✨



Campeonato de Duplas de Snooker

Realizado no período de 11 a 28 de Maio, o Campeonato de Duplas "Antônio Celso Ferraz" contou com a participação de 18 duplas, que disputaram 26 partidas, em que valia a Regra Brasileira: dois ou mais competidores que usam uma bola branca "tacadeira" e sete coloridas (que valem - vermelha 1; amarela 2; verde 3; marrom 4; azul 5; rosa 6 e preta 7 pontos), cuja finalidade é encaçapar todas as bolas coloridas em ordem crescente de pontos.

Além dos jogos muito bem disputados e com belas tacadas, o torneio contou com a apresentação do atual hepta campeão paulista e campeão brasileiro de Snooker, Sr. José Divan Nascimento Costa, mais conhecido como "J", realizando algumas partidas com os jogadores Paineirenses.

Ao final do torneio, a premiação e o encerramento aconteceram na churrasqueira do Tênis, com um grande almoço em que foi servida uma deliciosa feijoada aos participantes. ✪

Confira os resultados:

Dupla campeã: Valter Acbas Lima e José Adécio, conhecidos como "Las Vegas e Gigante";

Dupla vice-campeã: Gilson Coelho e Ody Belotto;

Dupla terceira colocada: Valter Barbosa e Juan Rodrigues;

Dupla quarta colocada: Romero Dantas e Gildasio Nascimento.



MARATONA DE SP 2011

COMO ENCARAR?!



Correr uma maratona não é uma tarefa simples, mas também não é algo impossível de ser realizado; basta que o corredor encare a realidade de que, para fazê-lo, dependerá de um bom preparo físico e procure se adequar a uma nova rotina de treinos, que deverá ser, evidentemente, mais sofrida, em virtude dos exercícios que exigirão maior esforço físico.

É muito importante também que o competidor tenha uma estratégia para saber como se comportar durante o percurso e que esteja atento aos detalhes que poderão fazer a diferença na hora da prova, como roupas adequadas, hidratação, alimentação, ritmo, temperatura e altimetria.

A maratona de SP tem um percurso muito técnico, com muitas curvas, subidas e descidas. Para estas características é que o corredor de primeira viagem tem que direcionar sua atenção e traçar previamente com seu treinador uma boa estratégia de como se comportar diante delas.

Já no dia da corrida, o maratonista deverá iniciá-lo com um bom café da manhã e, para sua tranquilidade, tentar chegar à arena da prova com uma hora de antecedência, para que haja tempo para fazer um

bom aquecimento e se preparar psicologicamente para encarar a prova.

Nesta maratona, o corredor terá disponíveis 19 postos de apoio e hidratação e é recomendável não ignorá-los, mesmo que não esteja sentindo sede.

A prova deve ser iniciada em um ritmo mais cadenciado, afinal serão 42 km a serem percorridos e o ideal é tentar acumular energia e força para a parte final da corrida, visto que na barreira do km 30 o participante já terá sofrido grande desgaste físico e isso poderá comprometer sua motivação para concluir a prova.

Não podemos nos esquecer de que há muitas subidas na segunda metade da maratona de SP e de que elas se intensificam a partir do km 34 na região dos túneis, rumo à chegada.

Um bom treinamento é a parte essencial para participar de uma maratona. Faça um bom planejamento e dedique-se aos treinos, então você poderá participar tranquilamente dessa grande festa.

Prof. Alex Busnello proprietário da Alex Busnello Assessoria Esportiva e Técnico de corrida do Clube Paineiras do Morumbi. *

Circuito WRun Etapa São Paulo

Foi realizado no dia 5 de Junho, domingo, o Circuito WRun para mulheres, com provas em percursos de 4 e 8km. O ponto de largada e chegada foi a Av. Jornalista Roberto Marinho, passando pela ponte Estaiada e Marginal Pinheiros.

As participantes de nossa equipe de Corridas de Rua, o SCORP, apesar dos 8 graus que marcava o termômetro, fez uma boa corrida, com excelentes resultados individuais. Confira o nome das atletas que disputaram as provas:



Fabiola Le Sueur Baldacci – 8km – 00:45:56

Fernanda Franco – 4km – 00:26:22.1

Mayli Abrahão Orio Herrera – 8km – 00:49:40.0

Mirna Maria de Holanda Zanini – 4km – 00:30:04.0

Nara Cristina Dos Santos Feij – 8km – 00:49:56.3

Patricia Frajdrach Teixeira – 8km – 00:49:55.8

Renata Staliano Broetto – 8km – 00:38:07.0



Tendo em vista o objetivo de proporcionar um atendimento cada vez mais eficiente e personalizado aos alunos, o Departamento de Esportes Recreativos trouxe mais uma novidade para os amantes dos exercícios físicos: o “Condicionamento Físico Personalizado”.

Trata-se de um método de acompanhamento individualizado por meio do qual um ou, no máximo, dois atletas poderão contar com o apoio de um profissional especializado e um auxiliar, que farão a elaboração de treinos específicos – programados para atender às necessidades e interesses de cada aluno separadamente – e os assistirão, orientando-os durante a prática dessas atividades, inclusive, com dicas sobre qual a alimentação adequada para obtenção do melhor rendimento.

Em relação às atividades físicas, sua prática não está restrita ao espaço da sala de musculação. Os alunos poderão aproveitar de boa parte das demais instalações de que o Paineiras dispõe, dentre estas, as pistas de corrida, piscinas e salas de ginásticas e, do mesmo modo, terão à sua disposição os equipamentos que se fizerem necessários.

O Condicionamento Físico Personalizado acontece de segunda à sexta-feira. É oferecido para os associados acima de 14 anos e ministrado pela professora Michele Cristina Teixeira.

Para mais informações sobre horários e agendamento, entrar em contato com o Departamento de Esportes Recreativos: 3779-2102. ✪

Circuito Fitness Tropa de Elite 2

Após o sucesso do Circuito Fitness Tropa de Elite 2010, realizado no período da noite, recebemos inúmeras solicitações para que repetíssemos o evento para o público da manhã. E foi o que fizemos: lançamos o Tropa de Elite II.

O evento foi realizado às 10h do sábado, dia 11 de Junho, no Ginásio Novo, e contou com a participação de alunos do Fitness, Step e Boxe, entre outros.

Na chegada, foram recebidos pelos professores que os “camuflaram” com diversas cores e os dividiram em quatro equipes: a amarela, a verde, a vermelha e a azul. Logo após a pintura, cada novo “recruta” era fotografado, fotografias estas que, já ao longo desta semana, poderão ser retiradas no balcão do Fitness.

Às 10h20 todos os participantes foram

reunidos no centro do “campo de treinamento” (quadra do Ginásio Novo) e o comando ficou por conta do Sargento Gerson. É isso mesmo, havia um Sargento dirigindo os trabalhos e os exercícios dos nossos “recrutas”!

O treinamento começou com o ensino de comandos e hábitos militares que seriam utilizados durante a aula, além dos tradicionais pagamentos, tão comuns no dia-a-dia dos quartéis.

Após as primeiras explicações, foram dados os esclarecimentos sobre a estrutura montada, que consistia em quatro estações de exercícios e desafios, conforme abaixo.

É importante ressaltar que a aula foi organizada a partir de pesquisas e entrevistas com treinadores militares.

1. Rastejamento: exercícios de step com fuzil (barras com pesos).

2. Escalada: acrescida de exercícios de flexão de braço.

3. Fogo Cruzado: nesta estação, os alunos precisavam desviar das bolas (fit ball) arremessadas pelos professores, além de realizarem exercícios abdominais com fuzis (bastões).

4. Cerca Elétrica: nesta área, os participantes realizavam os famosos exercícios “cangurus” e depois precisavam entrar num local cheio de fitas entrecruzadas, o que exigiu muita agilidade dos “soldados”.

Após os esclarecimentos necessários e com o “ok” do Sargento, a tropa iniciou os exercícios. Primeiramente realizaram uma marcha para o aquecimento físico e logo após foram para as suas estações.

A partir daí, foi uma sucessão de pagamentos, marchas (com marchas musicais variadas) e exercícios nas estações, sempre ao som da banda, que só fazia uma pausa para que os recrutas recebessem novas instruções do Sargento Gerson.

A banda foi composta pelos músicos do grupo cover oficial do Iron Maiden no Brasil e pela tecladista e cantora cover do Evanescence. Foi muito bom ver os alunos fazendo exercícios incomuns com tanta determinação e perseverança. Houve uma alternância entre seriedade e momentos de descontração propiciados pelos nossos “recrutas infiltrados” (professores do Fitness) que se mostraram “indisciplinados” ao longo do evento, satirizando os pagamentos e os comandos com as suas intervenções. Dessa forma, o evento foi conduzido em um misto de suor e gargalhadas.

Durante os exercícios, o Sargento perguntava com voz firme: **“Estão cansados?”**.

Os recrutas respondiam com voz mais firme ainda e em uníssono: **“Não senhor!”**.

O Sargento perguntava: **“Alguém quer desistir?”**

Os recrutas gritavam entre gargalhadas: **“Não senhor!”**.

E nesse espírito desenrolou-se o evento inteiro.

O mais importante é que os nossos recrutas resistiram bravamente durante uma hora e meia sem nenhuma baixa, e tudo isso ao som de músicas antológicas do rock e do grupo Evanescence.

Foi assim que tudo acabou, em clima de confraternização e de alegria geral. Concluído o “trabalho” os participantes foram convidados a se servir em uma farta mesa de frutas, essenciais para que os nossos heroicos atletas conseguissem retornar às condições físicas normais.

Abraços a todos os recrutas!
Departamento de Fitness ✨



Ludicap



No dia 28 de Maio, os alunos do Curso de Educação do Movimento do Clube Paineiras do Morumby se divertiram muito em meio a mais uma série de enriquecedoras atividades, ao participarem da Gincana Lúdica, a LUDICAP.

Para o evento, foram elaboradas diversas brincadeiras e atividades esportivas, por meio das quais as crianças puderam fazer a iniciação esportiva e obter informações sobre a parte técnica de algumas modalidades. A garotada também aproveitou a ocasião e o clima de descontração para interagir e se divertir muito com os novos amigos, conquistados durante as atividades.

Este ano, o tema das brincadeiras foi inspirado nos Super-Heróis que a criançada tanto curte.

O Paineiras participou com 15 alunos e todos brincaram muito e ganharam diversos brindes.

Nossos alunos: Amanda Coimbra, Antonio Barros Carderelli, Betina Oliveira, Bruno M. Passoni, Caetano R. Salvo, Caio Di Fiore, Francisco R. Salvo, Gabriela Di Fiori, Larissa Oliveira, Manuela Di Fiori, Marcela Di Fiori, Maria Julia C. e Sá, Milo Ernesto Tagliani, Pedro Fugita e Valéria Oliveira Soares.

Professores Júlio e Priscila. ✨

FESTIVAL ESPORTIVO DE ALPHAVILLE



Nos dias 04 e 05 de Junho, o Clube Paineiras participou do Festival Esportivo de Alphaville, evento para o qual estavam inscritos atletas representantes de diversos clubes e escolas de São Paulo.

No total, estavam presentes 68 alunos representando nosso Clube, disputando provas de 07 diferentes modalidades esportivas: Educação do Movimento, Futsal, Ginástica Artística, Voleibol, Handebol, Iniciação Esportiva e Tênis.

Nossos alunos do curso de Educação do Movimento e Iniciação Esportiva, participaram de circuitos esportivos lúdicos, a saber, atividades que não exigem qualquer grau de treinamento, mas cumprem, de maneira divertida, objetivos pe-

dagógicos que são preparados em aulas. As crianças foram acompanhadas pelos professores: Priscila, Júlio e Rodrigo.

Já nossas alunas do Voleibol, neste evento, jogaram em trios e, embora todas tenham recebido premiação, independentemente dos resultados, as meninas foram muito elogiadas pela qualidade técnica apresentada nos jogos. Foram acompanhadas pelos professores Rinaldo e José Roberto.

Nossas alunas da Ginástica Artística, participaram dos exercícios nos aparelhos, de salto e em solo e todas foram premiadas com medalhas de participação. A professora Danielle acompanhou as alunas.

Também os alunos do Handebol, entra-

ram no evento com uma equipe que terminou ficando com o 3º lugar, levando a medalha de bronze.

O professor José Roberto os acompanhou durante o evento.

Já os alunos do Tênis, fizeram uma excelente campanha, cujo resultado lhes rendeu medalhas de campeões e vice-campeões do torneio.

Outra boa participação foi a das meninas do Futsal, que conseguiram o melhor resultado no torneio ao sagrarem-se campeãs! ✨



FESTIVAL DE NATAÇÃO DO ANHEMBI TÊNIS CLUBE

No dia 15 de Maio, nossos pequenos nadadores do curso de Natação SEFFE tiveram a oportunidade de vivenciar uma importante experiência ao participarem de um festival em que as disputas tinham todas as características de competição e, por isso, exigindo que os participantes demonstrassem habilidade e concentração para passarem pelas etapas de balizamento, prova e premiação.

Esta foi uma excelente oportunidade para nossos futuros campeões irem se adaptando aos moldes competitivos e para se acostumarem à intensa convivência social proporcionada pelo esporte, já que o festival contou com a participação de atletas de diversas entidades esportivas.

Por se tratar de um evento de caráter exclusivamente formativo, todos os participantes receberam medalhas ao final da competição e o Clube Paineiras do Morumby obteve um excelente desempenho.

Parabéns a todas as crianças e aos professores Carolina, Tatiana e Tiago. ★



FESTIVAL DE GINÁSTICA RÍTMICA



O clube A Hebraica foi o lugar escolhido para as apresentações do Festival de Ginástica Rítmica, evento que pode ser descrito como um belíssimo espetáculo, em que crianças de até 12 anos de idade puderam mostrar toda sua força física, habilidade e equilíbrio através dos exercícios da modalidade. Entre os participantes, havia crianças representando o Clube Paineiras do Morumby, A Hebraica, o Colégio Albert Sabin, Academia Competition e o Clube Esperia.

Para a realização do conjunto de exercícios com corda, o Paineiras apresentou uma equipe composta pelas atletas: Catarina Marshall, Luiza Lagazzi, Mariana Niccheri, Marina Lauria, Marina Moron, Stephanie e Thais Pereira Leite.

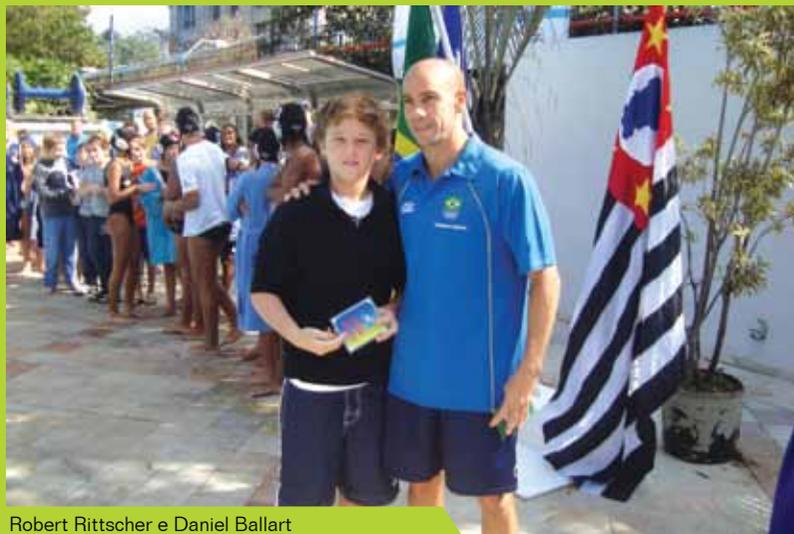
Já para a apresentação em que o conjunto dos exercícios deveriam ser realizados para que fossem avaliados a graça e o equilíbrio das crianças com arco e bola, o Paineiras contou com uma equipe composta pelas atletas Ana Luiza Freitas, Beatriz Barros, Julia Genz, Laura Scassa, Luana Zavatini, Marina Moron e Marina Ticianelli.

Acompanharam nossas alunas, as professoras: Danielle Rodrigues, Débora Sousa e Elen Giorgi.

Agradecemos a todos os pais que se fizeram presentes para prestigiar o evento. ★

FESTIVAL A HEBRAICA DE PÓLO AQUÁTICO

No dia 04 de junho, os alunos de Pólo Aquático da Área Formativa participaram do Festival A Hebraica, mais um evento especialmente programado para nossos futuros grandes atletas que estão começando sua jornada esportiva. O Paineirense Robert Rittscher foi escolhido o jogador *Fair Play* e recebeu seu cartão das mãos do grande Campeão Olímpico Dani Ballart. ✪



Robert Rittscher e Daniel Ballart



NADO SINCROIZADO - SEFFE

No dia 30 de maio, as alunas Alice Silva, Carla Gaieski, Catarina de Andrade, Helena Simões, Letícia Lopes, Maria Fernanda Doro, Maria Luiza Iza, Mariah Sanders, Marina Bertero, Marina Cioffi, Rita Silva e Sofia Guerra participaram, juntamente com a professora da Área formativa, Lucimar Barbosa, do Festival de Nado Sincronizado da Associação A Hebraica. As alunas do nosso Clube, com idades entre 6 e 8 anos, ficaram empolgadíssimas. Foi um evento completo, que proporcionou muita diversão, informação e prática esportiva.

Parabéns a todas as alunas. ✪

V TORNEIO DE SQUASH

Realizado nos dias 28 e 29 de Maio, nas quadras 1 e 2 do Paineiras, o evento contou com a participação de todos os alunos do curso. Ao final das atividades, eles foram premiados com medalhas de honra ao mérito e convidados para se servirem em uma deliciosa mesa de frutas.

Professores responsáveis: Evaldo Sousa e estagiário João.

Parabéns a todos!!! ✪



TORNEIO DA AMIZADE DE JUDÔ

Sediado pelo Paineiras, o Torneio da Amizade de Judô reuniu nas Quadras do Vale aproximadamente 300 judocas, divididos entre as idades de 4 a 15 anos. Além dos Paineirenses, participaram do torneio representantes de diversas escolas da capital.

O torneio foi concebido para servir como ferramenta de integração entre os judocas e, para muitos, foi a primeira experiência sobre o funcionamento de um torneio e de como é gratificante estar entre os primeiros.

Entre os participantes, aproximadamente 70 atletas eram do Clube e todos se divertiram e aprenderam bastante com essa experiência.

Parabéns a todos. ★



FEST VÔLEI

Realizado na Associação A Hebraica, no último dia 22/05, os organizadores do evento programaram uma verdadeira festa para os participantes e o Clube Paineiras esteve representado pela equipe de 10/12 anos, que foi dividida nas categorias "A" e "B".

Na categoria "A" a competição aconteceu em trios, que jogaram 7 sets de 25 pontos. Os Paineirenses obtiveram mais vitórias que derrotas.

Na categoria "B" o festival aconteceu em forma de campeonato, e foram disputados 3 jogos. A equipe do Paineiras venceu os três sets, que somados colocavam os Paineirenses como campeões.

Não houve classificação final, pois se tratava de um evento de caráter lúdico.

O maior destaque foi a determinação mostrada em quadra. ★

Categoria A

Camila Salim, Carolina Neves, Gabriela Oncins, Giovanna Bitelli, Helena Maria, Julia Maros, Lara Rocha, Laura Moura, Lorena de Freitas, Luciana Lemos, Mariana Gomes e Nathalia de Rezende.

Categoria B

Amanda Indie, Anna Beck, Fernanda Azarite, Georgia Freire, Maria Cechinni, Mariana Garcez, e mais 5 componentes da categoria "A".

Prof. Rinaldo e estagiário Eduardo.

XVIII OLIMED

As crianças do Curso de Educação e Movimento do Clube Paineiras participaram no dia 28 de Maio, no Med Sport, do XVIII Olimed.

Trata-se de um Circuito Lúdico que tem na programação muitas atividades esportivas e, como não poderia deixar de ser, um roteiro de brincadeiras elaboradas para proporcionar muita diversão.

O Paineiras participou com seis alunos do Circuito, todos foram premiados e ficaram muito empolgados com a experiência. São eles : Alice Bortolotto, Giovani G. D'Ottaviano, Giuliana G. D'Ottaviano, Isabela Bortolotto, João Pedro C. Faliva, Julia Camargo Tietzman e Nicole Camargo Tietzman.

Professores Danielle e Rodrigo. ★



Alice Bortolotto, Giovani G. D'Ottaviano, Giuliana G. D'Ottaviano, Isabela Bortolotto, João Pedro C. Faliva, Julia Camargo Tietzman e Nicole Camargo Tietzman

AGENDA ESPORTIVA **COMPETITIVO**

Julho

02 sábado	Pólo Aquático	Final da Copa SP Infante-Juvenil	Piscina Olímpica
02 a 03 sábado/domingo	Natação	Campeonato Paulista Petiz	Limeira/SP
06 a 10	Natação	Campeonato Brasileiro Infantil	Recife
08 a 15	Judô	7ª Copa Minas	Belo Horizonte/MG
09 a 16	Tênis de Campo	Circuito CBT Brasileiro	Curitiba/PR
17 domingo	Judô	Copa Revelação	E.C Pinheiros
30/07 a 06/08	Tênis de Campo	Circuito Profissional Feminino	Quadras 01 a 04

Para informações adicionais, entrar em contato com o Departamento de Esportes Competitivos do Clube: 3779-2110

AGENDA ESPORTIVA **RECREATIVO**

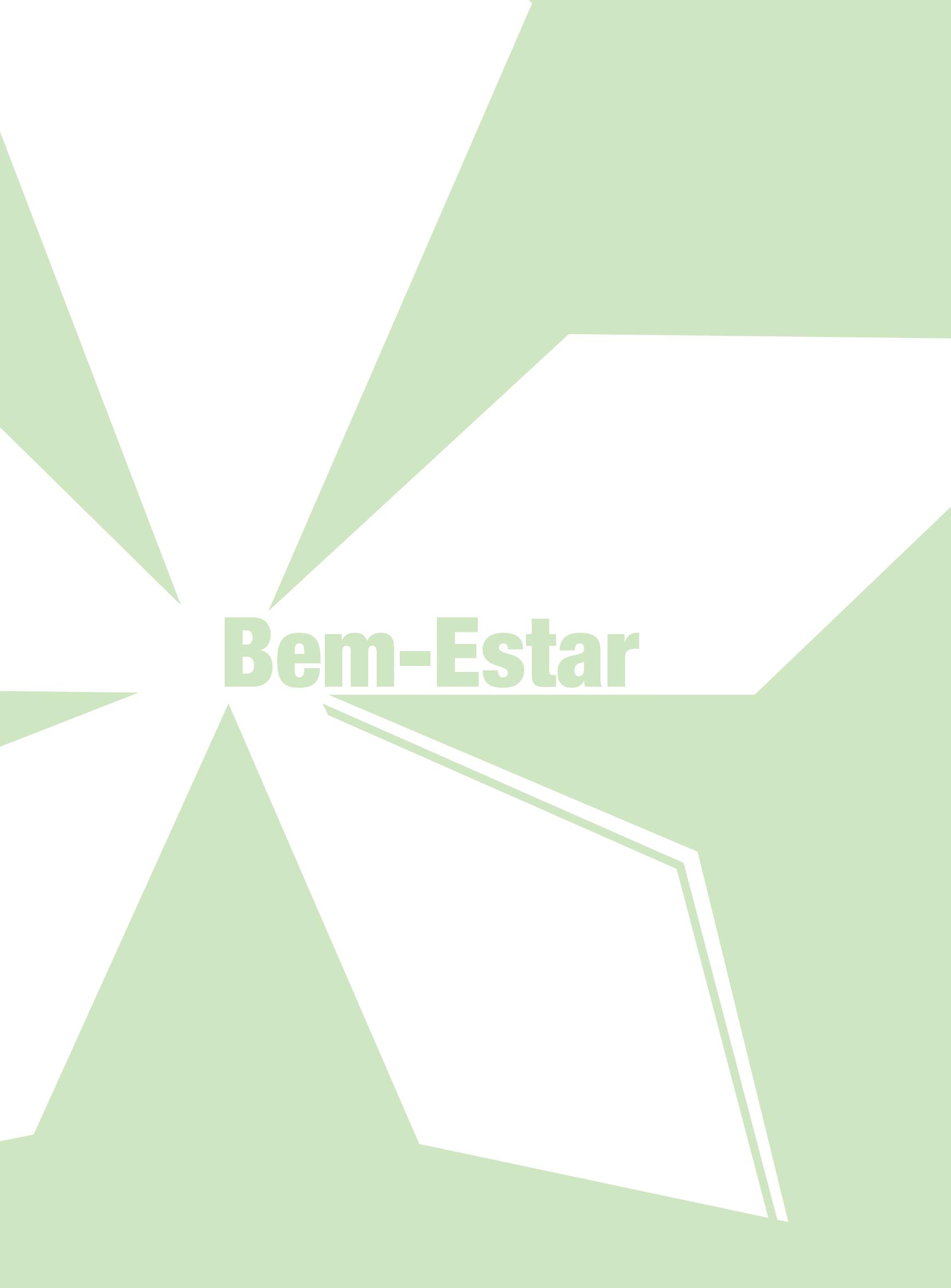
17 domingo	Corrida de Rua	Circuito Athenas	São Paulo
----------------------	----------------	------------------	-----------

Para informações adicionais, entrar em contato com o Departamento de Esportes Recreativos do Clube: 3779-2102

AGENDA ESPORTIVA **FORMATIVO**

04 a 09	1ª Temporada do 60º Paineiras CAMP	
11 a 16	2ª Temporada do 60º Paineiras CAMP	
29 e 30 sexta/sábado	Natação	Matrículas de alunos novos

Para informações adicionais, entrar em contato com o Departamento de Esportes Formativos do Clube: 3779-2103

The background features a central white area with several green geometric shapes radiating outwards. These shapes include triangles and polygons of various sizes and orientations, creating a starburst or sunburst effect. The green is a muted, earthy shade. The text 'Bem-Estar' is centered within the white area.

Bem-Estar

GINECOLOGIA DO ESPORTE: MAIS UMA CONQUISTA DA MULHER PRATICANTE DE ATIVIDADE FÍSICA



Dra. Tathiana Parmigiano
Ginecologista do Esporte do HCor

A participação feminina no esporte nos parece atualmente uma conquista muito bem estabelecida. Mas a história nos mostra que oportunidades distintas foram oferecidas a homens e mulheres ao longo dos anos e o caminho foi longo para que hoje pudesse ser assim. Stamati Revithi, na Grécia antiga, proibida de participar da prova da maratona com os homens, realizou o mesmo percurso de maneira extraoficial, percorrendo a última volta por fora do estádio, já que a entrada não lhe foi permitida. Foi chamada de Melpomene, deusa grega da tragédia, por sua atitude. Já em 1917, face a obstáculos para que o Comitê Olímpico Internacional incluísse as mulheres nas olimpíadas, especialmente no atletismo, a francesa Alice Melliart, desafiou essa situação e fundou a *Fédération Sportive Féminine Internationale*. Mas foi somente em 1972 que o então presidente dos EUA, Richard Nixon, por meio de um decreto denominado Title IX, instituiu oportunidades iguais oferecidas a homens e mulheres.

A partir de então, vemos mulheres presentes nas piscinas, quadras, pistas, tatames e academias, praticando qualquer atividade que lhe traga saúde, prazer e realizações. Aprendemos, entretanto, junto a todas essas conquistas, que homens e mulheres necessitam de um atendimento médico diferenciado e a mulher praticante de atividade física, seja realizada de maneira profissional ou amadora, apresenta particularidades em seu corpo e metabolismo que ainda as diferem daquelas não ativas, principalmente no que se refere a questões ginecológicas.

A Ginecologia do Esporte surge, assim, como uma aliada de atletas e esportistas que buscam por saúde e performance, uma vez que algumas alterações ginecológicas podem ocorrer na prática de exercício desprovido de cuidados adequados.



Alterações menstruais podem estar presentes e serem subestimadas em até 60% dessas mulheres, além de fazer parte de um quadro maior - também por vezes desconhecido, chamado "Tríade da Mulher Atleta".

Essa síndrome, que acomete praticantes de atividade física de diferentes níveis, apresenta-se com distúrbios alimentares, distúrbios hormonais e alterações ósseas relacionadas muitas vezes a fraturas de estresse, as quais poderiam ter diagnóstico precoce, além de evitar que essas mulheres sejam afastadas de atividades que tanto gostam.

Outra questão muitas vezes diagnosticada é a perda urinária em atletas. Apesar de se tratar de uma população sem os clássicos fatores de risco, a patologia pode acometer até 50% dessas mulheres. O assoalho pélvico, musculatura que garante sustentação aos órgãos pélvicos, também responsável pela continência urinária e fecal, sofrendo sobrecarga constante durante a prática esportiva, pode, por essa razão, não realizar adequadamente suas funções.

A avaliação dessa musculatura é indicada a toda mulher fisicamente ativa, com a possibilidade de ser realizado treinamento específico dessa musculatura por um fisioterapeuta especializado.

Com a saúde em dia, mulheres regularmente acompanhadas podem, ainda, ter na Ginecologia do Esporte uma aliada para o planejamento de seu ciclo menstrual em relação a seus eventos esportivos. O mesmo pode ser adequado ao calendário de treinos e competições, minimizando qualquer influência negativa do período, de maneira a permitir maior prazer durante a prática esportiva e, conseqüentemente, uma melhora de performance.



Reconhecido por sua excelência no atendimento a praticantes de atividade física por meio de serviços diferenciados como o Centro de Reabilitação, o Instituto do Joelho e o Check-Up, o HCor conta com a Ginecologia do Esporte em seus módulos do Sport Check-Up e com programa de avaliação e recuperação do assoalho pélvico para atletas.



Hospital do Coração
HCor

Associação do Sanatório Sírio
São Paulo

Fazer tudo com coração
é ter a melhor estrutura para tudo que faz.



O HCor tem um Centro de Diagnósticos com a mais avançada tecnologia.

O Centro de Diagnósticos e o Laboratório de Análises Clínicas do HCor, referência mundial em cardiologia, contam com o que existe de mais atual em tecnologia e seus profissionais são focados na precisão e na eficácia dos resultados. O Centro de Diagnósticos também está preparado para realizar exames e procedimentos nas outras especialidades que atende, como neurologia, urologia, pneumologia, gastroenterologia, cirurgia vascular, ortopedia e medicina do esporte, entre outras. Centrados em fazer tudo com determinação, os profissionais do HCor atendem o paciente sem jamais descuidar do lado humano. Fazer tudo com coração é fazer sempre mais.

HCor. Faz tudo com coração.

Certificado pela
Joint Commission International



Padrão Internacional de qualidade
em atendimento médico e hospitalar.

Tel.: 55 11 3053 6611
www.hcor.com.br



Hospital do Coração

HCor

Associação do Sanatório Sírio
São Paulo

A importância do sono para uma vida saudável



O sono é um estado fisiológico, periódico e reversível em que há a suspensão temporária das atividades perceptivo-sensorial e motora voluntária. É um estado de comportamento complementar à vigília e essencial para o bom funcionamento do organismo. Durante o sono, ocorre uma série de processos metabólicos e cognitivos primordiais para o equilíbrio humano.

Pessoas que, por algum motivo, não dormem bem, seja pela má qualidade do sono, seja pela sua quantidade inadequada, podem sofrer consequências sérias a curto e a longo prazo. A curto prazo, dormir mal pode causar cansaço, sonolência excessiva durante o dia, falta de concentração e de memória, irritabilidade e alterações do humor. A longo prazo, contribui para um maior risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (como hipertensão arterial sistêmica, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral), doenças neurológicas, comprometimento imunológico, obesidade, diabetes e perda crônica de memória.

O sono é importante em todas as faixas etárias, especialmente para as crianças. As que não têm um sono restaurador podem apresentar problemas de crescimento, já que o respectivo hormônio é liberado nesse período. Ficam sujeitas a maior risco de infecções, pois o sistema imunológico pode não funcionar plenamente. Além disso, podem apresentar dificuldade de aprendizado na escola, irritabilidade, dificuldade de memorização e de raciocínio. Assim, é importante estar atento a indícios de que o sono da criança não está adequado, tais como sonolência excessiva durante o dia, dificuldade de acordar e de sair da cama, roncos noturnos, paradas de respiração durante a noite, irritabilidade e agressividade aumentadas e mau desempenho escolar.

Existem vários distúrbios do sono que podem comprometer suas qualidade e quantidade:

- Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono: ocorrem paradas da respiração durante o sono por obstrução da via aérea superior. Em geral, a pessoa ronca e tem paradas respiratórias notadas por cônjuge, familiares ou amigos.

- Insônia: consiste na dificuldade de iniciar o sono, na presença de vários despertares durante a noite, no despertar muito cedo e não conseguir mais dormir ou no fato de dormir e ainda sentir-se cansado ao longo do dia.

- Narcolepsia: é uma doença neurológica em que ocorrem episódios irresistíveis de sono durante o dia. A pessoa apresenta sonolência excessiva diurna e pode apresentar cataplexia.



**Dra. Luciana Balester Mello
de Godoy**

Otorrinolaringologista
CRM-SP 111.797

Graduada pela Universidade Estadual de Campinas

Residência Médica em Otorrinolaringologia
Núcleo de Otorrinolaringologia e
Cirurgia de Cabeça e Pescoço de São Paulo

Certificação em Medicina do Sono
Associação Brasileira do Sono

Fellowship in Sleep Medicine
Medical College of Winsconsin – EUA

Clinical Observership – Rhinology and Endoscopic Skull Base
Surgery
University of Pennsylvania - EUA

55 (11) 5093-6375
55 (11) 2667-9685

www.clinicabalester.com.br

**Otorrinolaringologia
Odontologia
Pediatria
Fonoaudiologia**

Rua Joaquim Nabuco, 404 – Brooklin

- Bruxismo: consiste em apertar ou ranger os dentes durante o sono, o que pode provocar dores faciais, dor de cabeça e/ou pescoço e desgaste dos dentes.

- Síndrome das Pernas Inquietas: é uma doença neurológica caracterizada por desconforto nos membros inferiores à noite, que piora durante o repouso e que melhora com a atividade física. Seus sintomas fazem com que a pessoa sinta uma necessidade incontrollável de movimentar as pernas, o que faz com que ela acorde várias vezes à noite.

- Sonambulismo: é mais comum em crianças. Caracteriza-se por falar, andar, comer ou realizar tarefas comuns durante o sono. Normalmente, desaparece com o crescimento da criança.

Para garantir uma reparadora noite de sono, algumas recomendações devem ser seguidas:

- Conservar o quarto confortável (silencioso, arejado e escuro);
- Ter um horário regular para dormir e acordar;
- Ir para cama somente quando estiver com sono e na hora de dormir;
- Evitar ingestão de estimulantes (como café, chá preto, cigarro ou chocolate) próxima ao horário de dormir;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas e o excesso de líquidos próximo ao horário de dormir;
- Não fazer uso de medicações para dormir sem orientação médica;
- Realizar atividades físicas regulares, mas não em horário próximo ao de dormir;
- Fazer uma refeição leve até duas horas antes de dormir;
- Realizar atividades relaxantes após o jantar;
- Não ficar pensando nos problemas diários ao deitar-se.

Como o sono interfere nas atividades diárias e no funcionamento do organismo, dormir bem é essencial para que se possa ter uma vida saudável.

Dra. Luciana Balester Mello de Godoy ✨

Clube Paineiras do Morumbi



Boate



Cineteatro



Piano Bar



Restaurante das Cúpulas



Saguão Social



Salão Nobre



Temos o ambiente certo para fazer de seu evento um grande sucesso!

Agende uma visita para conhecer nossos espaços e condições de pagamento.
Confira a nossa tabela de preços especiais!

Horário de Funcionamento:

Segunda à Sexta: das 8h às 18h

Sábado: das 8h às 12h
e das 13h às 17h

E-mails: locacoes1@clubepaineiras.com.br
locacoes2@clubepaineiras.com.br

Setor de Locação de Eventos: 11 3779-1709
11 3779-2075

Promoção:

A partir de 18 de Julho, na locação da Boate, o Clube disponibilizará 18 mesas de 1,45m e 180 cadeiras de ferro brancas, sem qualquer custo adicional.

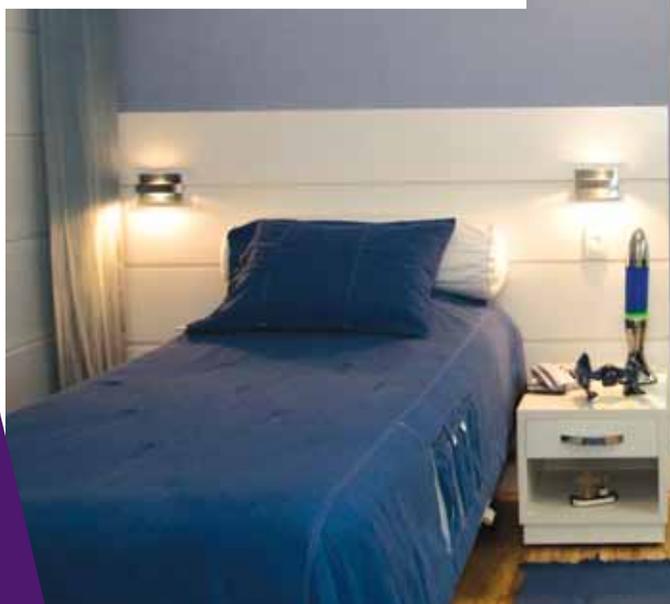
Nas locações feitas entre segundas e quintas-feiras, além das mesas e cadeiras, também disponibilizaremos 10 pufes brancos retangulares, existentes no Clube, também sem custo adicional.

The background features a complex, abstract geometric design. It consists of several large, overlapping shapes in a deep purple color against a white background. These shapes include triangles, quadrilaterals, and polygons of various orientations, creating a dynamic and layered visual effect. The word 'Variedades' is centered within this composition.

Variedades



O Quarto das Crianças



Para decorar o quarto de uma criança ou adolescente é necessário tomar alguns cuidados, como a escolha de materiais, cores e acessórios.

Neste projeto, executado por Solange Guerra para um menino de 10 anos, o mobiliário reto e contemporâneo foi desenvolvido com materiais resistentes, próprios para idade e foi executado em MDF branco texturizado. Desta forma é possível variar a decoração acompanhando a idade da criança, alternando apenas colcha, cortinas e objetos decorativos.

O papel de parede na cor jeans Delavê é vinílico, facilitando assim a limpeza diária.

A utilização por painel para a cama imprimiu modernidade e sofisticação no ambiente.

Com o intuito de obter um ambiente relaxante, a opção escolhida pela designer foi

fazer o uso de tons suaves do azul claro, e o branco do mobiliário, conferindo assim, conforto e aconchego ao ambiente.

Cada cantinho dele foi planejado para se obter o máximo de aproveitamento do espaço.

Um quarto de criança deve ser decorado de forma a adaptar-se com facilidade às diferentes etapas do seu crescimento e atendendo todas as suas necessidades.

O maior desafio para que se pudesse ter um bom aproveitamento neste ambiente era fazer um espaço multifuncional, ou seja, ir além de um refúgio de descanso. Para essa finalidade, foi criado um local onde o pequeno morador pudesse estudar, brincar, assistir televisão e ainda receber os amiguinhos de forma prazerosa e confortável.

Segue abaixo mais algumas dicas para decorar o quarto do seu filho(a):

- 1 Deve ser levada em consideração a personalidade do(a) adolescente.
- 2 Deve ser considerada também a preferência em relação às cores, lembrando sempre que é preciso ter todo cuidado na hora de pintar paredes com as cores fortes, como pink, laranja, vermelho, verde, etc. Cores fortes produzem a sensação de que o ambiente é menor e, com o passar do tempo, tornam-se cansativas. É aconselhável o uso de tons claros para predominar o ambiente e então valer-se de acessórios ultracoloridos para dar o toque alegre.
- 3 Acessórios que podem ser usados para alegrar o ambiente: pufs coloridos, móveis divertidos, almofadas coloridas, cortinas estampadas, tapetes artesanais, diferentes e coloridos. Procure optar por uma ou duas cores no máximo e trabalhar com cores degradês das cores escolhidas.
- 4 Leve em conta que, além de dormir, o adolescente também precisa de um espaço para estudar, com uma bancada moderna e acessórios que facilitem o estudo, como iluminação adequada, porta lápis, computador, poltrona confortável, etc.
- 5 Caso você pretenda colocar TV e som no quarto, opte por aparelhos de tamanho pequeno, ou médio, sempre de acordo e proporcional ao espaço que você tem no quarto.
- 6 Leve em conta os gostos do seu filho(a), mas converse e explique sobre o fato de poder se cansar de alguns estilos de decoração extremamente diferentes ou com cores garridas e acabar não tendo o efeito desejado.
- 1 Comece a visitar algumas lojas de mobiliário e de decoração para se inteirar a respeito dos preços atualmente praticados e depois definir um orçamento. É óbvio que verá coisas lindas e fofinhas e que se verá tomado por um grande desejo de levar tudo para casa... daí a importância de um orçamento e de uma avaliação profunda dos gostos e reais necessidades. Este levantamento ajudará a não sair comprando compulsivamente e a avaliar bem as variáveis para cada aquisição.
- 8 Estude bem as dimensões do quarto em questão para não cair no erro de comprar mobília muito grande ou demasiadamente pequena.

Se a criança se sentir preparada para participar do projeto, deixe que o faça! Afinal de contas, é ela quem passará mais tempo em seu novo quarto.

Proavelmente, a sua será a última palavra, mas tente aproveitar algumas das ideias do seu pequeno(a). Inclua a cor preferida, assim como jogo de lençóis com seu personagem preferido, use temas de algum desenho amado de que ele goste, etc.

Estimule o artista que há dentro do seu príncipe ou da sua princesa. Entre no mundo encantado do seu filho, abuse na criatividade e realize o quarto dos sonhos. ✪



DECORAÇÃO & REFORMAS

Projetos Residenciais e Comerciais
Administração de Obras
Assessoria em Decoração

Solange Guerra
11 9292.6002
11 3772.5431
www.solangeguerra.com.br

VINHO: QUANTO MAIS VELHO MELHOR SERÁ?

- Foto de Daniel Sachet



É comum ouvirmos comparações diversas que usam o vinho como base lúdica para o “quanto mais velho, melhor”. Mas será que de fato os vinhos melhoram com o tempo?

A resposta inequívoca deve ser:

- Depende!
- Depende da uva, do terroir (solo e clima), do processo de produção, das condições de armazenamento e de vários outros fatores.

O vinho é vivo, diferente dos destilados, por exemplo.

Se uma única taça muda completamen-

te seus aromas e sabores em poucas horas de contato com o oxigênio, imagine do que os anos são capazes.

Todo vinho tem uma vida útil, uma curva de amadurecimento, período no qual o vinho vai formando suas melhores características, o auge, no qual seu consumo é mais indicado e promove a melhor das experiências, e uma curva de envelhecimento em que o vinho vai perdendo suas qualidades e adquirindo características de oxidação, em alguns casos muito apreciadas.

Muitos dos produtores do Novo Mundo, como os da América do Sul e Austrália, por exemplo, produzem seus vinhos para o con-

sumo imediato, mesmo com bom potencial de guarda.

Já a maioria dos clássicos do Velho Mundo (Europa) são produzidos para a posteridade. Nesses casos, consumi-los antes de 15 ou 20 anos de sua produção é considerado infanticídio pelos mais conservadores, ao ponto de vários produtores colocá-los à venda apenas após este prazo, garantindo a qualidade mínima que lhes dá a devida fama.

Para evitarmos erros na hora da compra, além de escolhermos bem o fornecedor, devemos conhecer um pouco do potencial de guarda de cada tipo de vinho.

1 ano: Beaujolais Nouveau e demais vinhos da uva Gamay.

2 anos: vinhos verdes portugueses, vinhos brancos simples e tintos leves simples.

3 anos: tintos e brancos europeus, como alguns Chianti simples, Lambrusco, Frascati, Valpolicella, a maioria dos rosés, espumantes e tintos brasileiros.

4 anos: boa parte dos brancos europeus, tintos brasileiros, alguns tintos chilenos e argentinos.

7 anos: bons tintos europeus e os melhores tintos brasileiros.

10 anos: grandes brancos europeus, em especial das regiões de Borgonha, Alsácia e Rioja e bons tintos australianos.

15 anos: grandes tintos europeus das regiões de Bordeaux e da Borgonha, os famosos Brunellos de Montalcino, raros tintos chilenos e argentinos.

25 anos: tintos europeus clássicos, como alguns Bordeaux, Borgonha, os famosos Barolos e brancos de sobremesa, como os Sauternes botritizados da França e Tokaj da Hungria.

50 anos: safras excepcionais de vinhos europeus, vinhos fortificados, como Porto Vintage, Madeira e Jerez.

Em algumas raras situações é possível encontrarmos vinhos excepcionais com mais de 100 anos, ainda com suas melhores características, porém, invariavelmente apresentando sinais da idade, o que nesses casos é uma combinação divina e cara.

Apesar dos vinhos de guarda receberem maior atenção dos apreciadores, os simples mantêm para si uma qualidade também muito importante para o dia-a-dia: a sua resistência.

Uma vez abertos, os vinhos de mais idade duram pouco mais de algumas horas, quando muito um dia inteiro, enquanto os mais novos podem ficar na geladeira por uma semana ou mais, mantendo alguma qualidade se armazenados com dispositivos à vácuo.

Ambos devem ter seu espaço garantido nas adegas e seu período de amadurecimento respeitado. Só temos a ganhar.

Stivy Malty Soares ✪

AUMENTE SUAS VENDAS

LOJA VIRTUAL

Adequada para todas as empresas que queiram vender seus serviços através da internet. A loja virtual da TELIUM é uma ferramenta **simples**, totalmente **customizável**, com **venda conjugada**, **promoções** e **frete grátis** um importante instrumento para que sua empresa possa realizar suas vendas online.

Vantagens:



- Integração com diversas formas de pagamento
- Produtos **ilimitados**
- Cálculo de frete automático e controle de estoque
- Endereço próprio (www.sualoja.com.br)

E-MAIL MARKETING

O TELIUM E-mail Marketing é uma ferramenta para o envio de e-mail de forma profissional. Através de uma interface web **simples** e **intuitiva**, que **permita a criação**, **envio** e **gerenciamento** de suas **campanhas**. Ideal para quem busca manter um relacionamento com seus clientes, parceiros e fornecedores.

Vantagens:



- **Comunicação com precisão**
- Alta taxa de entrega das mensagens
- Detalhados relatórios
- Cadastro de contato **integrado** com seu website

SAGITUR

Câmbio

10 ANOS DE TRADIÇÃO



SEJA A TRABALHO, ESTUDO OU DIVERSÃO, VOCÊ PODE CONTAR COM A SAGITUR PARA CÂMBIO DAS PRINCIPAIS MOEDAS.

VANTAGENS

- ✓ Lojas situadas em Shoppings para sua segurança.
- ✓ Sem cobrança de taxas.
- ✓ Deixe de pagar 6,38% de IOF. Trabalhamos com Cartão Pré-Pago / Cash Passport.

Morumbi Shopping

Loja 104 - Térreo
Tel. (11) 5181-7386

Shopping Center Norte

Loja 1026
Tel. (11) 2252-2617

www.sagiturcambio.com.br

contato@sagiturcambio.com.br