

Paineiras

Setembro / 2011

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumby



A grande Festa

www.clubepaineiras.com.br

World Class Education



The British College of Brazil

Part of The British Schools Group

www.britishcollegebrazil.org Tel: +55 11 6408 7575

Sumário.



 **Paineiras.** página 08

PANEIRAS NA MÍDIA

Confira os resultados da nova Assessoria de Imprensa do Clube

 **Clicks.** página 14

Uma grande festa à altura dos associados Paineirenses

ANIVERSÁRIO DOS 51 ANOS



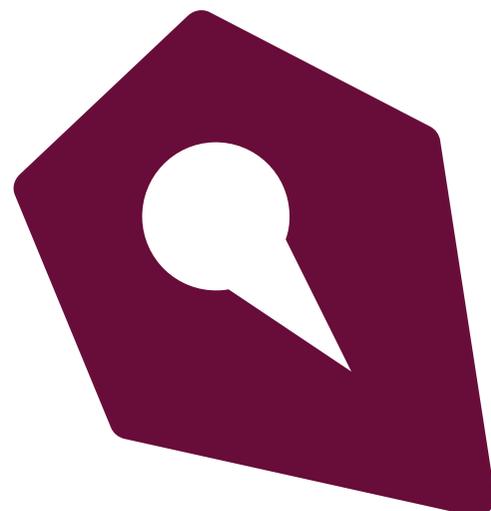
 **Esportes.** página 48

BASQUETE

Uma homenagem à eterna "Turma do Racha"

Seções.

Paineiras	05
Clicks	13
Sociocultural	17
Kids	31
Esportes	37
Bem-Estar	61
Variedades	65



Viva Intensamente seu Clube sua vida



Revista Paineiras

Projeto Gráfico e Editorial:.....DeepMind Marketing Estratégico
Jornalista Responsável:.....Rafael Castro Neto - MTb 63.397
Editoração:.....Christopher Franklin
Fotos:.....DeepMind e Arquivo Paineiras
Foto de Capa:.....Andrea Ribeiro
Impressão:.....Neoband

Anuncie

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:.....Sergio 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

Jurídico:.....Alexandre Jamal Batista
Manutenção e Obras:.....Waldemar de Freitas Pizarro
Ouvidoria:.....Armando Cabral Galhardo Guerra

Esportes

Fitness:.....Adriana Da Viá S. de Mello
Nado Sincronizado:.....Leonice Mota Rossello
Natação:.....Carlos Augusto Vieira de Moraes Filho
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:.....Luís Augusto Bulcão Carvalho
Vice-Presidente:.....Cyro Kusano
Secretária:.....Vera Lucia Zen

Comissão de Sindicância

Membros Efetivos:.....Adeilton Bomfim Brandão, Zelita
Caldeira Ferreira Guedes, Gilberto
Canhadas, Maurício Goulart de Faria e
Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi
Membros Suplentes:.....Odmir Antonio Martino, Paula de Thuin
Bevilacqua e Leda Ferreira Prado

Comissão de Julgamento

Presidente:.....Cyro Kusano
Membros Efetivos:.....Marco Aurélio Scalise, Antonio Miso-
relli, Douglas Ansarah e
Luiz Cláudio Cardoso Carvalho.
Membros Suplentes:.....Piergiorgio Helzel, Elias Mendes Alves
e Artur Luís Curado Dieguez

Conselho Fiscal

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

Promoção de Títulos

do Paineiras

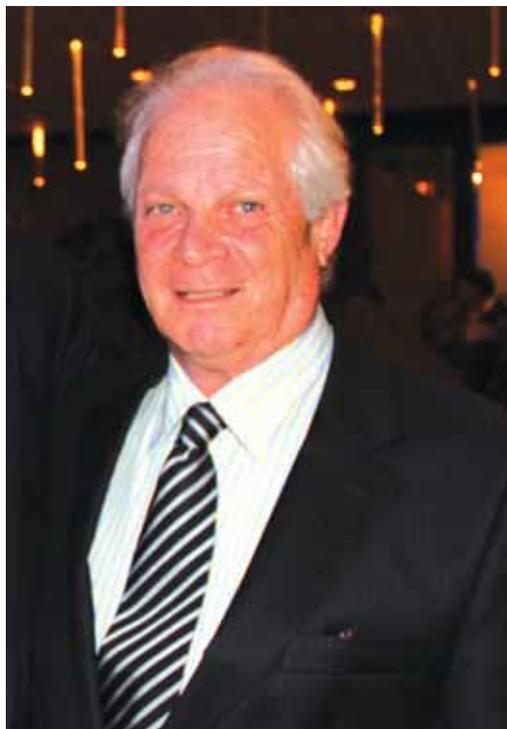
R\$ 20.000,00
em até 10 vezes fixas

Traga seus amigos
para fazer parte
da nossa família!

De **01/08 à 30/09**, limitado a apenas **200 títulos**.
A partir de 01/10, o valor passa para **R\$ 30.000,00**.

Clube Paineiras
do Morumby





Diretoria Executiva - Gestão 2010/2012

Presidente: José Miguel Spina

1º Vice-Presidente: Luiz Fernando de Paiva Monteiro

2º Vice-Presidente: Sergio Henri Stauffenegger

Diretora Secretária: Ana Emília O. de Almeida Prado

Diretor Tesoureiro: Roberval Ramos Mascarenhas

A BRISA VEM MORNA E AMENA, TOCA O ROSTO, ACALMA A ALMA E RESSUSCITA A VIDA.

É com estas palavras que quero iniciar o editorial deste mês.

Estamos comemorando 51 anos de vida do Paineiras, com a alegria de uma criança na festa de seu aniversário.

O Clube renasce, ao iniciar de maneira efetiva, as tão necessárias e sonhadas obras do estacionamento. Desconforto e sacrifícios serão recompensados pelo que advirá da sua conclusão.

Este é um momento de união e entendimento e não de divisão e descontrole, para podermos chegar à conclusão da obra.

Dificuldades existem para serem vencidas e temos certeza que venceremos todas.

Nossa região oferece grandes impedimentos para realocar, mesmo que temporariamente, os espaços perdidos do estacionamento, para que pudéssemos iniciar a obra.

Finalmente, após inúmeras negociações, idas e vindas, conseguimos um terreno para abrigar os automóveis de nossos associados. No momento da publicação deste editorial, o mesmo já estará funcionando.

Iniciamos nossa busca do terreno em meados de abril e somente agora conseguimos concretizar nosso intento.

Várias obras foram concluídas; colocamos em funcionamento o novo espaço para os "Achados e Perdidos"; o salão de beleza foi reformado e agora é objeto de plena aprovação de nossas associadas; a pista de skate inaugurada; finalizada a reforma da pista de atletismo e a construção da cobertura das arquibancadas do campo de futebol; foram reformadas e ampliadas algumas salas do departamento Sociocultural.

Nosso restaurante continua contemplando nossos associados com o que há de melhor.

Foi sucesso absoluto o Circuito Feminino de Tênis, a confraternização entre pais e filhos também nas quadras de tênis - por ocasião do dia dos pais - e a realização do Paineiras Camp, entre tantos outros eventos.

O departamento Sociocultural é incansável em trazer espetáculos de qualidade. Nosso cinema apresenta uma frequência cada vez maior, exibindo excelentes filmes tanto para adultos como para crianças. O teatro, nos dias 17 e 18 de setembro apresentará a peça infantojuvenil "Psiqué".

O portal do Paineiras já incorpora novos serviços. Nossa revista aprimora-se a cada edição, já objeto de servir como exemplo aos demais clubes.

Tudo é feito com o objetivo único de atender cada vez mais e melhor o desejo de nossos associados, e tenham certeza que em momento nenhum nos descuidaremos dessa nossa proposta.

Para tanto, buscamos sempre a lógica do entendimento com todos os responsáveis pela condução do Clube.

O Conselho Deliberativo, através de seu Presidente e de seus membros juntamente com os Diretores de área, sempre tem dado total apoio à todas as nossas iniciativas.

Mas é com o associado, em particular, nosso compromisso maior em atender seus anseios e suas necessidades.

José Miguel Spina
Presidente ✪

AMIGOS PAINEIRENSES,

Antes de iniciarmos o nosso segundo editorial, pensamos um pouco sobre o que falar e resolvemos ouvir alguns sócios para sentir o que de fato desejam ler em nossa coluna na revista Paineiras.

Em função do momento, de forma geral, todos desejam ter informações sobre a construção do estacionamento, apesar das informações contidas na edição anterior. Acharmos naturais e bem pertinentes as colocações e dúvidas dos associados, principalmente pela novidade e pelo impacto que uma obra desta magnitude provocará em nosso Clube e na vida do associado.

Informamos que, imediatamente, falamos com a Diretoria Executiva que se comprometeu em manter todos bem informados, utilizando as mais variadas formas de comunicação - Revista, TV Paineiras, banners, etc, e se colocando à disposição do associado para qualquer esclarecimento necessário.

Lembramos que a construção de nosso estacionamento é um antigo sonho que agora começa a se realizar.

Desde 1999, ao longo dos anos, Comissões foram criadas para estudo e apresentação de propostas que viabilizassem esse sonho.

Inúmeras reuniões do Conselho Deliberativo foram realizadas para discussão das propostas.

Consultas, junto aos órgãos da Prefeitura Municipal de São Paulo, foram insistentemente realizadas, até que a tão aguardada autorização fosse concedida.

Em Reunião Extraordinária do Conselho Deliberativo, realizada em 28/06/2011, com emenda encampada pela Diretoria Executiva e aprovada pela grande maioria dos presentes, nós, do Clube Paineiras do Morumby, conseguimos autorização para projeto de captação de recursos que viabilizaram o início da obra.

Sabemos que, durante as obras, alguns inconvenientes terão que ser enfrentados. É muito importante que todos tenham um pouco de paciência porque, infelizmente, executar uma obra como esta, acaba gerando um grande impacto para todos. Estaremos acompanhando, junto à Diretoria Executiva, as devidas soluções para minimizar eventuais problemas.

Entendemos ser essa a função do Conselho Deliberativo, ou seja, analisar as propostas apresentadas pelas administrações que se sucedem, representando dessa forma, o legítimo interesse dos associados, além de, com imparcialidade, fiscalizar e acompanhar os rumos de nosso Clube.

É com base nessas premissas e com esse tipo de atitude, livres de interesses pessoais ou políticos, que nós, componentes da Mesa, pretendemos conduzir esse Egrégio Conselho.

Luís Augusto Bulcão Carvalho
Presidente do Conselho Deliberativo ✪



Mesa Diretora do Conselho Deliberativo - Gestão 2011/2013

Presidente: Luís Augusto Bulcão Carvalho

Vice-Presidente: Cyro Kusano

Secretária: Vera Lucia Zen



PLANTÃO DE GESTORES CELULAR: [11] 7436-1293

Setembro

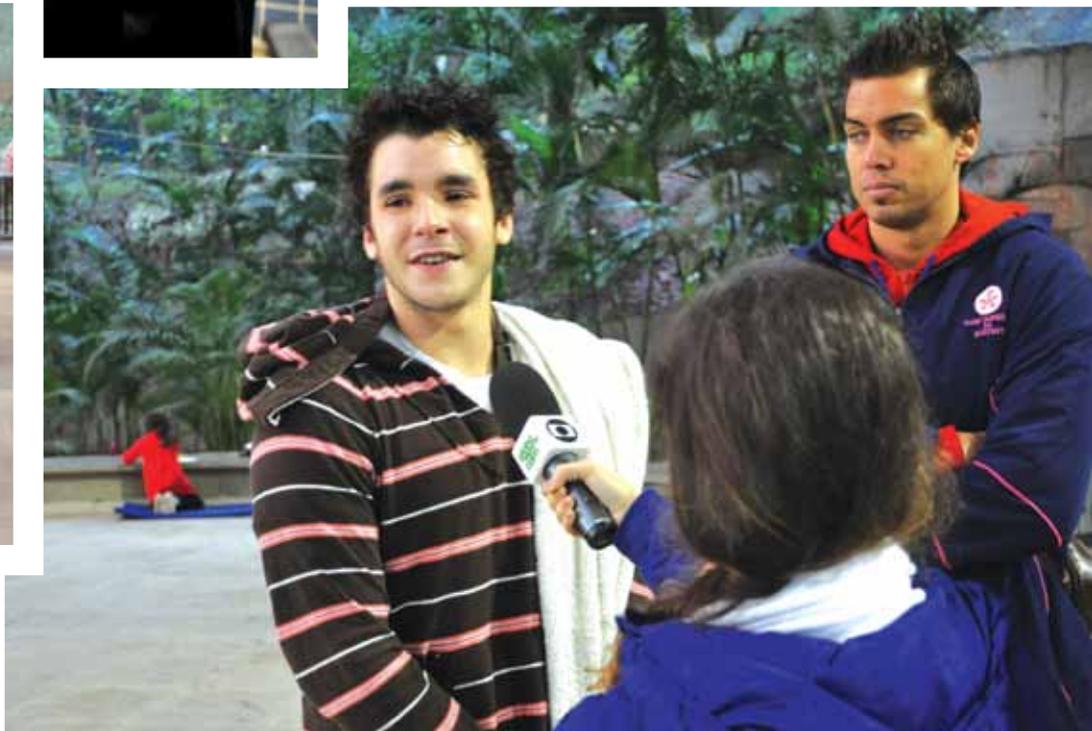
Dia	Gestor	Celular
 04/domingo	Ciro Fonseca Fernandes	 7477-9485
 07/quarta-feira	Ciro Fonseca Fernandes	 7477-9485
 11/domingo	Jefferson Gutierrez	 7530-4227
 18/domingo	Reginaldo Teixeira Rosa	 7534-1102
 25/domingo	Neivaldo A. Rodrigues	 7557-9657

PAINEIRAS na **Mídia**

Já podemos comemorar!



Os trabalhos da nova assessoria de imprensa do Clube Paineiras, apenas nos dois primeiros meses de atividade, já estão gerando grande visibilidade nos principais meios de comunicação!



Neste projeto, em que participam a Diretoria Executiva, a DeepMind, agência responsável pelo Marketing do nosso Clube, e a EccoPress, Assessoria de Imprensa, o objetivo principal é gerar relacionamento com a imprensa e alta visibilidade nos meios de comunicação em massa, atraindo cada vez mais o interesse de jornalistas e comunicadores para os nossos eventos esportivos e socioculturais.

Como consequência deste ganho de espaço na mídia, ampliamos também a visibilidade para nossos patrocinadores e anunciantes, que deixam de veicular sua imagem apenas para o público interno e passam a ter sua marca associada à do Clube nos principais meios de comunicação, regionais e nacionais, valorizando significativamente os eventos do Paineiras como produtos de Marketing Esportivo e Sociocultural.

Além desses importantes resultados, através deste projeto, ativamos oficialmente nossos canais nas redes sociais, como o Facebook e o Twitter, através dos quais já somamos, mais de 500 amigos e seguidores, numa crescente contínua.

E os trabalhos estão apenas começando. Quanto maior nossa abertura para os meios de comunicação, mais próximo se torna nosso relacionamento com a imprensa e, conseqüentemente, maior a nossa visibilidade e o valor agregado aos nossos produtos, num ciclo virtuoso em que só temos a ganhar. ✨

Achados



Perdidos

Caro associado,

Caso sejam encontrados nas dependências do Clube objetos perdidos, tais como: celulares, chaves, roupas, carteiras ou bolsas, entre outros, favor encaminhá-los diretamente ao Setor de Achados e Perdidos, recentemente inaugurado em frente à Biblioteca. *



Telefone:

3779-2131

Horários de funcionamento:

Segunda à sexta-feira, das 08h às 20h

Sábados, domingos e feriados, das 08h às 17h

Clube Paineiras segue com ações de investimentos voltados para nossos colaboradores

Por determinação da Diretoria Executiva o Departamento de Recursos Humanos, segue com seu programa de elaboração e desenvolvimento de atividades voltadas para que os colaboradores venham a atingir a excelência na prestação de serviços aos associados, pois essa gestão entende que ações voltadas para a integração, crescimento profissional e pessoal dos funcionários é a melhor maneira para evoluir.

Confira as últimas ações que merecem destaque:

Treinamento dos Seguranças Embravi:

Com o objetivo de garantir ainda mais a tranquilidade dos associados, foi realizado um treinamento diferenciado com os seguranças, que visava levá-los a saber mais sobre as normas e estrutura organizacional do Clube. Devido ao fato de o Clube Paineiras constantemente receber atividades sociais, eventos esportivos e apresentações culturais, é do entendimento da Diretoria Executiva que se torna necessária a presença de profissionais que possam zelar pela segurança e pelo bom andamento dos eventos.



Curso de Brigada de Incêndio:

Elaborado para levar aos participantes os conhecimentos básicos sobre prevenção, isolamento e extinção de princípios de incêndio, além de técnicas de abandono de área e primeiros socorros. Cerca de 10 colaboradores foram especialmente capacitados para atuar em situações de risco.

Os brigadistas "formados" foram selecionados por apresentarem boa condição física, bom conhecimento das dependências do Clube, capacidade de identificar facilmente situações de emergência e capacidade de controlar aglomerações.

**Ascensoristas:**

O Departamento de Recursos Humanos promoveu um curso aos ascensoristas com a finalidade de aprimorar seus conhecimentos na atividade.

Foram passadas a esses profissionais as orientações necessárias para que eles possam prestar atendimento com qualidade, sutileza e discrição aos associados.

**Portaria Social:**

Pautados pelo princípio do dever de atender bem aos associados, e focando nas necessidades e expectativas do cliente, os colaboradores responsáveis pelo atendimento na Portaria Social do Clube, passaram por uma "reciclagem", processo no qual foram discutidos os principais meios para atingir a excelência em recepção e nos demais serviços ali prestados.

Foram também abordadas questões como, boa comunicação verbal, trabalho em equipe, discrição, iniciativa, organização e muitos outros temas. Essa iniciativa foi tomada para que nossos colaboradores adquiram parâmetros para desenvolverem suas atividades cotidianas, para que possam atender com cordialidade e prestar um bom serviço, sabendo informar e esclarecer as dúvidas rotineiras dos associados. ✪




você já sorriu hoje?®

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

- Odontologia Estética
- Clareamento a Laser e Zoom
- Diagnóstico de Cárie a Laser
- Check - Up Digital Preventivo
 - Periodontia
- Endodontia com Microscopia
 - Odontopediatria
 - Implantes
 - Cirurgias
 - Laserterapia
 - Próteses
 - Ortodontia
- Radiografia Digital
- Sedação com Óxido Nitroso



Clínica
Open Center
Morumbi
CROSP 7748

Responsável técnico: Lella Telles de Oliveira CROSP 50740

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

- Estacionamento próprio



Tel.: 3772-5292



www.clinicaopencenter.com.br

Conheça nosso

Check up Preventivo Digital

www.clinicaopencenter.com.br

Ginástica Laboral no Paineiras



Em conjunto com o Departamento de Recursos Humanos e de Esportes, o Clube Paineiras do Morumbi, frequentemente preocupado com a saúde e o bem-estar de seus funcionários, oferece-lhes, semanalmente, um programa de Ginástica Laboral. Trata-se de um programa que envolve um conjunto de exercícios de alongamento, visando dinâmicas de recreação.

Esta Ginástica, atualmente adotada por muitas empresas, é a principal responsável por proporcionar uma melhor qualidade de vida aos praticantes.

O atleta e professor do Clube Paineiras, Antônio Araújo, mais conhecido como To-

ninho, é o responsável por esta ação: "A Ginástica Laboral tem como resultado imediato a melhora na saúde dos colaboradores, o que, por sua vez, tem como reflexo a otimização das condições de trabalho e de produção. Os objetivos básicos são a humanização e a melhoria da produtividade no sistema de trabalho. Sob essa perspectiva, procuramos fornecer meios para melhoria da qualidade de vida dos colaboradores, adaptando o trabalho às características anatômicas, fisiológicas e psicológicas mínimas necessárias para que as atividades possam ser desenvolvidas de maneira agradável e sem causar danos ao trabalhador,

reduzindo as dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais. No início da implantação do programa, os primeiros grupos mostraram-se tímidos, mas, aos poucos, todos foram se integrando e, o melhor, adquirindo outros hábitos saudáveis, como o de praticar outras atividades físicas, exercícios para melhoria de postura e cuidados com o controle de peso, criando uma cultura de cuidados com a saúde para que possam enfrentar os desafios cotidianos dentro e fora do clube. Hoje, podemos afirmar que todos os participantes estão trabalhando mais felizes e preocupados com a qualidade de vida". ✪

Almoços especiais do Paineiras

Aos finais de semana, o Restaurante Social do Clube Paineiras irá oferecer uma grande variedade e deliciosas iguarias da gastronomia.

Aos **sábados**, os associados poderão desfrutar uma saborosa feijoada, acompanhada de receitas internacionais e uma ilha de massas e risotos.

Confira a nova programação para os **domingos**:

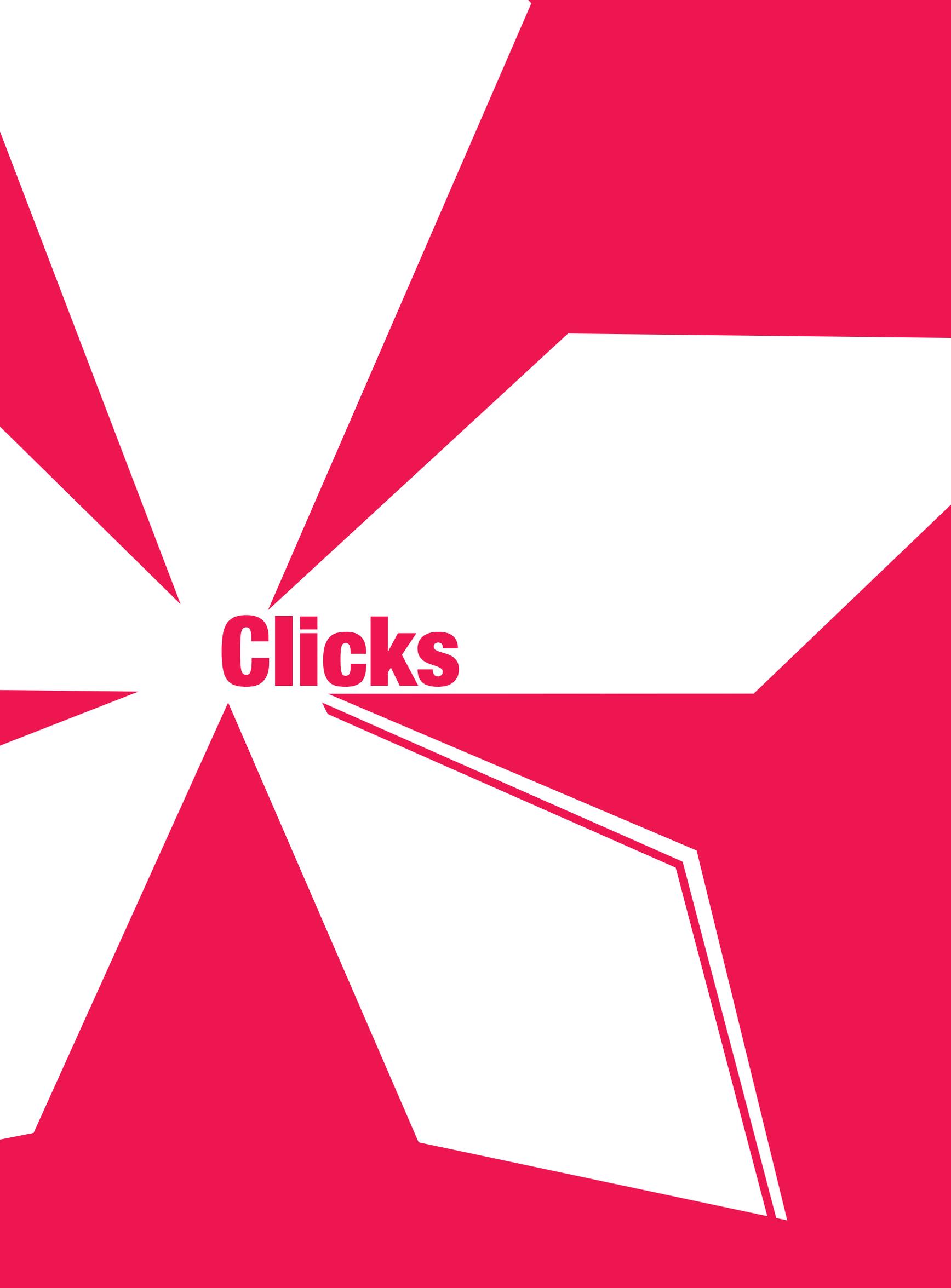
04/09 - FESTIVAL DE FRUTOS DO MAR COM OSTRAS FRESCAS DE SANTA CATARINA

11/09 - DOMINGO JAPONÊS

18/09 - COZINHA BRASILEIRA

25/09 - COZINHA ITALIANA



The background consists of several large, overlapping geometric shapes in red and white. A prominent white shape on the right side resembles a stylized arrow or a speech bubble pointing towards the center. Other red and white shapes radiate from the center, creating a starburst or explosion effect. The word "Clicks" is centered in the white space.

Clicks



Emmerson Nogueira comanda a festa no Paineiras



Uma noite fantástica! Foi assim que nossos associados se referiram à noite repleta de atrações em comemoração aos 51 anos do Clube Paineiras. Na ocasião, dia 20 de Agosto, Emmerson Nogueira, escolhido para ser a atração musical, esbanjou talento para comandar a noite e fazer da data um dia que ficará marcado na história do Clube e na memória do público presente. ★

Confira os Clicks:

*Parabenizamos o associado Alfredo Luiz Borges Maluf, premiado pela Cruceros Australis.





The background features a complex geometric pattern of teal and white shapes. A central white area is surrounded by several teal shapes that resemble stylized, overlapping triangles or polygons. The overall effect is a modern, abstract design.

Sociocultural

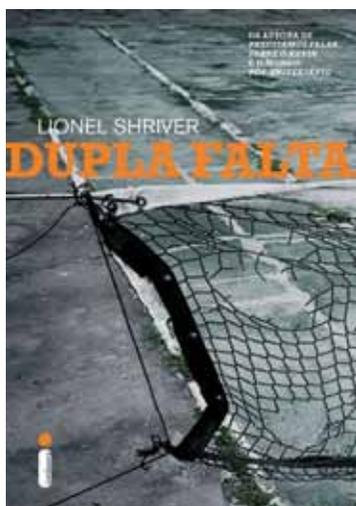
Dicas Culturais

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



Deusa do Mar

Sinopse: Na noite do seu vigésimo quinto aniversário, sozinha em seu apartamento, a sargento da Força Aérea, Christine Canady, desejava uma coisa: um pouco de magia em sua vida. Após beber champagne demais, ela realiza um ritual de invocação de uma deusa, esperando que, de algum modo, pudesse tornar sua vida um pouco menos monótona... Porém, ela não acreditava que a magia realmente funcionasse.



Dupla Falta

Sinopse: Mais do que uma história de amor encenada no ambiente de alta-tensão do mundo do tênis profissional, Dupla Falta é um alerta sobre os limites da rivalidade e da paixão. Com a sagacidade que se tornou sua marca registrada, Lionel Shriver investiga o cenário perturbador do desequilíbrio de um casamento moderno, em que a vida em comum, repleta de cumplicidade e desejo, dá lugar a uma competição cada vez mais acirrada por uma colocação em meio à elite do esporte.



Cidade dos Ossos

Sinopse: Um mundo oculto está prestes a ser revelado. Quando Clary decide ir à Nova York se divertir numa discoteca, nunca poderia imaginar que testemunharia um assassinato – muito menos um assassinato cometido por três adolescentes cobertos por tatuagens enigmáticas e brandindo armas bizarras. Clary sabe que deve chamar a polícia, mas é difícil explicar um assassinato quando o corpo desaparece e os assassinos são invisíveis para todos, menos para ela. Tão surpresa quanto assustada, aceita ouvir o que os jovens têm a dizer... Uma tribo de guerreiros secreta dedicada a libertar a terra de demônios, os Caçadores das Sombras têm uma missão em nosso mundo, e ela pode já estar envolvida na história mais do que gostaria.

LANÇAMENTO NO MORUMBI-SP, ÚLTIMA FASE

BAIRRO PLANEJADO, COM OBRAS ACELERADAS

IMPRESSIONANTE

Perspectiva artística do empreendimento.

Leo Taitler, Maede

100%
VENDIDO

80%
VENDIDO

ÚLTIMA
FASE

177 m²

141 m²



APTO. DE
141 m²
A PARTIR DE
R\$ 595 MIL*
À VISTA

4^e3
DORMITÓRIOS
APARTAMENTOS
E CASAS

CONHEÇA O ÚNICO CONDOMÍNIO DE SÃO PAULO COM
TERRENO DE 155 MIL m². AQUI VOCÊ VAI PASSAR FINS DE SEMANA
EM FAMÍLIA, ANDAR DE BICICLETA COM SEUS FILHOS, PASSEAR NUM
BOSQUE DE 18 MIL m² E CURTIR UM **CLUBE PRIVATIVO DE
8 MIL m²**, COM COMPLEXO AQUÁTICO E QUADRAS ESPORTIVAS,
COM TODA A SEGURANÇA DE UM **BAIRRO PLANEJADO**.
E ISSO É SÓ UMA AMOSTRA.

VISITE O DECORADO - RUA DAVID BEN GURION
TRAV. DA RUA PROF. JOSÉ H. MEIRELES TEIXEIRA, AO LADO DO PORTAL DO MORUMBI
WWW.WIKIPAULISTANO.COM.BR
CONHEÇA TUDO O QUE TORNA ESTE LANÇAMENTO TÃO IMPRESSIONANTE.

VENDAS: 4003-0980

FINANCIAMENTO:



VENDAS:



REALIZAÇÃO, CONSTRUÇÃO E VENDAS:



REALIZAÇÃO E VENDAS:



Núcleo Adulto de Teatro Arte In Cena do Paineiras apresenta:

Nossa Vida em Família

Dias e horários:

22, 23, 29 e 30 de Setembro,
quintas e sextas-feiras, às 21h
24/09 e 01/10, sábados, às 20h
25/09 e 02/10, domingos, às 19h

Texto: Oduvaldo Vianna Filho

Direção: Moisés Miastkowsky

Cineteatro

Entrada Franca



Sinopse:

Sousa e Lu, casal de septuagenários da cidade de Miguel Pereira, Rio de Janeiro, conseguem reunir quatro de seus cinco filhos para um almoço de domingo, no qual precisam transmitir uma notícia impactante: a casa que alugam por um valor simbólico, há mais de quarenta anos, foi pedida pelos herdeiros do proprietário, recentemente falecido.

Espremidos por questões de espaço e orçamento, os filhos optam por uma temporária divisão de responsabilidades: Sousa vai para o apartamento da filha mais nova, Cora, em São Paulo, e Lu para o apartamento do mais velho, Jorge, no Rio de Janeiro. Separados um do outro e inseridos em rotinas familiares que lhes são estranhas, tanto Sousa como Lu passam a conviver com a dor da perda de seus papéis no universo familiar.



Balada Paineiras

Venha conferir a Balada "Spring Experience" que será realizada no Salão Nobre, no dia 24 de Setembro, a partir das 18h. Para a ocasião, estamos preparando um ambiente de muita alegria e pura agitação.

No local, serão comercializados salgadinhos industrializados, água, refrigerantes e energéticos.

A Balada é destinada exclusivamente para adolescentes com idades entre 12 e 17 anos.

Os ingressos podem ser adquiridos no Stand de Vendas. Mais informações na Central de Atendimento ou pelo telefone 3779-2010.

Videokê

Todas as quintas, das 20h à 1h, no Piano Bar

Venha soltar a voz, encontrar os amigos, degustar deliciosos petiscos e apreciar sua bebida preferida no Videokê do Paineiras.

Disponos de uma grande seleção de músicas, escolhidas para agradar a todos os gostos.

Mais informações na Central de Atendimento - CAT ou pelo telefone: 3779-2010.

YOUR BEST CHOICE

www.bdobrazilrcs.com.br

- ▶ Audit
- ▶ Tax
- ▶ Advisory
- ▶ Outsourcing



Noite das Arábias

A milenar e encantadora cultura árabe será a atração de mais um grande evento preparado pelo Departamento Sociocultural. Um dos destaques será o show de Dança do Ventre, com instrumentos e acessórios típicos, como véus e snujs, em um ambiente que junta harmoniosamente o secular com o moderno.

Na Noite das Arábias haverá ainda apresentação da Banda Koisa Nossa e DJ Dalvo e, que irão animar o público com um repertório variado e dançante, de músicas nacionais e internacionais.

Dia 02/09
sexta-feira
no Restaurante das Cúpulas
21h às 2h

Animação
Banda Koisa Nossa

Apresentação especial
Jihad Smaili e Banda e
Dança do Ventre

Para tornar a noite ainda mais especial, montamos um sofisticado cardápio com o Cheff Jacob, do Buffet Rofer, com o melhor da cozinha árabe para os associados Paineirenses:

Pratos frios

- * Homus;
- * Babaganush;
- * Kibe cru;
- * Coalhada seca;
- * Tabule;
- * Salada chanchliche;
- * Fatuche.

Pratos quentes

- * Esfiha de carne;
- * Kibe frito;
- * Kibe de bandeja;
- * Charuto de uva;
- * Charuto de repolho;
- * Kafta;
- * Michui de filet mignon;
- * Michui de frango;
- * Arroz sírio;
- * Arroz marroquino.

Sobremesas

- * Malabie com calda de damasco e mel de rosas;
- * Frutas da época;

Associado: R\$ 25,00

Convidado: R\$ 35,00

*Serviço de Buffet e bebidas serão cobrados à parte

Os valores relativos à desistência de convites somente serão devolvidos se solicitados no prazo de 48 horas antes do evento.

Bebidas cobradas a parte.

Mesas redondas, de 8 e 10 lugares.

Venda de convites a partir do dia 22 de Agosto, no Stand de Vendas. ✪



Cursos Culturais 2011

Confira a lista com os dias e horários dos Cursos Culturais que estão com vagas disponíveis. *

Feriado: Dia 07 de Setembro (quarta-feira), não haverá aulas nos cursos do Setor Cultural, devido ao feriado da Proclamação da Independência.

● **Aquarela/** segundas, das 9h às 12h.

● **Atelier de Pintura/** terças, às 14h e quartas, às 9h.

● **Coral/** quartas, das 20h20 às 22h20.

O canto coral proporciona a convivência entre os integrantes e traz muitos benefícios para a saúde. Neste curso, os alunos desenvolvem, não só as técnicas de canto em geral, como também, as técnicas de canto em conjunto, tais como: afinação, definição de naipe, abertura de vozes e ajuste vocal, dentre outras. O repertório do grupo é variado.

● **Dança Contemporânea/** segundas e quartas, das 19h30 às 21h30.

● **Dança de Salão/** sábados, das 18h às 19h.

● **Desenho/** segundas, das 13h às 16h.

● **Iniciação à Dança/** terças e quintas, das 10h às 11h e das 14h às 15h.

● **Jazz/** terças e quintas, das 10h às 11h.

● **Mosaico/** quartas, das 15h às 17h e sábados das 10h30 às 12h30.

● **Oficina de Circo/** sábados, das 10h às 11h e das 11h às 12h.

● **Tai Chi Chuan/**

Nível I: terças e quintas, às 7h30, às 11h e às 14h30 e aos sábados, das 8h às 9h.

Nível II: terças e quintas, às 10h e às 15h30 e aos sábados, das 10h50 às 12h.

Nível III: terças e quintas, às 8h30 e às 16h30 e aos sábados, das 09h às 10h50.

● **Tapeçaria/** quartas, das 10h às 12h30 e das 14h às 17h30.

No curso de tapeçaria são ensinados diversos pontos: ponto cruz, cruz duplo, arraiolo, kilim, meio ponto, franja e acabamentos. No curso, também são dadas orientações para a utilização das diversas telas que são produzidas para cada variedade de ponto.

● **Teclado/**

Nível I: terças, às 11h e quartas, às 14h, 15h, 16h e 17h.

Nível II: terças às 14h.

● **Violão/**

Nível I: terças, às 9h e às 10h.

Nível II: terças, às 14h.

● **Yoga**

Adulto: segundas e quartas, às 8h, 9h, 10h, 17h e 20h.

Infantil: sábados, às 11h30 e às 12h30.

Prezado associado,

O curso "Vigilantes do Peso" está suspenso por não atingir o número mínimo de frequentadores nas reuniões semanais.

Vem aí uma das festas mais divertidas do ano!

Baile à Fantasia



Sexta Nobre Especial

A alegria tomará conta do Clube Paineiras do Morumby na noite de sexta-feira, 21 de Outubro, ocasião escolhida para ser a Sexta Nobre Especial e para a realização do nosso Baile à Fantasia. A festa contará com decoração especial, DJ, banda, marchinhas de carnaval e, principalmente, muita animação.

Dia 21 de Outubro, sexta-feira, 21h30

Traje: Obrigatório o uso de Fantasia ou Máscara

Idade mínima: 16 anos

Valor:

Sócio R\$ 15,00

Convidado R\$ 25,00

Venda de convites a partir de 22 de Setembro,
no Stand de Vendas.

O Teatro Juvenil do Clube Paineiras, apresenta:

As malandragens de Escapino



Autor: MOLIÈRE.

Direção: Moisés Miastkowsky

Indicada para maiores de 12 anos.

Sinopse: Escapino, um Zanni, é muito esperto e seu grande prazer está em meter-se em confusões para que, com suas artimanhas, venha a safar-se delas, como uma maneira de tornar a vida mais excitante. É dessa forma que ele se mete na complicação amorosa em que se envolveram os jovens patrões, enquanto os pais deles estavam viajando. Um casamento escondido, a paixão do jovem patrão por uma cigana, uma filha perdida; em meio a tudo isso, Escapino cria muitas confusões para os outros personagens e, é claro, situações divertidas para o público. ✨

Dias e horários:

08 e 15 de Outubro
(Sábado) às 14h30

09 e 16 de Outubro
(Domingo) às 14h30

Plataforma Infantil

Entrada Franca



sexto

nobre dançante



Noite das Arábias com Banda Koisa Nossa

Com apresentação especial de Jihad Smaili e Banda, além de muita Dança do Ventre, que tem origem na riquíssima cultura árabe, a Noite das Arábias contará também com a Banda Koisa Nossa, uma das melhores Bandas do Avenida Clube, que retorna ao Paineiras com uma trilha sonora que persiste na memória de gerações e gerações. O repertório da banda Koisa Nossa é composto por todos os ritmos de dança de salão anos 70, 80, 90, bolero e samba.

02



Banda Feelings

A Banda Feelings tem o cuidado de levar para o palco músicas que proporcionem momentos de grande prazer e entretenimento a todos. Na seleção, músicas internacionais, salsa, anos 70/80/90, rock nacional, clássicos do rock, pop, baladas, MPB, samba, forró, country e tudo mais que possa levar o público a dançar!

16



Banda Fênix

Há 25 anos no mercado, a Banda Fênix possui um repertório eclético, especial e muito dançante, que garante a interação e animação do público presente durante todo o evento, mesclando músicas dos anos 60, 70, 80, pop rock, MPB, românticas, fox, jazz, boleros, forró universitário, dance, trash e samba.

23



Banda Melodia Brasil

A Banda Melodia Brasil foi formada em 1991, pelo Maestro David Costa e, desde então, vem embalando as noites em Navios de Cruzeiros, que costumam atender um público exigente e de muito bom gosto. A banda tem um repertório bem diversificado que vai de bolero, mambo, chá-chá-chá, grandes orquestras, Ray Conniff, músicas Italianas, à samba, sertanejo, pagode, internacionais, axé, disco e outros. A Banda Melodia Brasil trará à festa momentos inesquecíveis.

30

Dia 09/09
Não haverá programação.

Horário: 21h30 às 2h
Local: Restaurante das Cúpulas

A&B: Buffet Rofer

seletores

sábado

MUSICAL

Clério Sant'Anna com Grupo Bossa in Six

Com a presença do ilustre associado Clério Sant'Anna, o Grupo Bossa in Six apresentará ao público presente o melhor de temas de filmes americanos e músicas de Tom Jobim, Carlos Lima, Cole Porter, Jorge Gerswin, além de clássicos do jazz.

03



Rodrigo Del Arc

Com os pés fincados na música brasileira e a cabeça no mundo, o cantor paulistano Rodrigo Del Arc apresentará canções próprias e músicas de compositores como Cazuza, Chico Buarque, Tom Jobim & Vinícius de Moraes, Lenine, Gilberto Gil, Seal, Supertramp e Oasis.

Em sua proposta musical, ritmos brasileiros como o samba e a bossa nova são pontos de partida para experimentações que resultam em uma sonoridade sem rótulos.

17



Leonardo Toscano

Vencedor de dois concursos MPB Vocal – fará uma apresentação no Piano Bar, com repertório MPB e Internacional.

24



Horário: 20h às 2h
Show: das 21h30 às 23h30

Local: Piano Bar
A&B: Buffet Rofer

Dia 10/09
Não haverá programação.

CALENDÁRIO DA XIII MARATONA CULTURAL ACESC 2011

A XIII Maratona Cultural da ACESC de 2011 já começou. Os regulamentos dos concursos estão disponibilizados no portal do Paineiras. ✱

Confira a programação:

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 (terça-feira), acontecerá a 1ª semifinal da ACESC na boate do Clube Paineiras. Caso haja mais de 30 inscritos, o grupo será dividido e uma 2ª semifinal será realizada no dia 21 de Setembro, também no Clube Paineiras.

A final do concurso será realizada na boate do Clube Sírio, no dia 25 de Setembro, domingo, às 18h.

Prestigiem nossos candidatos:

Cristina Keese
Maria da Graça Richter
Renata Ribeiro de Carvalho
Sonia Aparecida Henriques da Costa
Kayser da Silva Abadessa
Silvio Luiz Bergamo Prado

V CONCURSO DE TROFÉUS

Este concurso tem como objetivo escolher a escultura que será utilizada como troféu de premiação nos concursos da Maratona Cultural ACESC dos anos 2011 e 2012 e será realizado no Clube Paineiras simultaneamente ao de Artes Plásticas, com coquetel e premiação nas mesmas datas e locais.

XIII MOSTRA DE CORAIS

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

Este ano a regente do coral 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 mais 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 será no dia 20 de novembro (Dia da Consciência Negra), estabeleceu-se que todos os coros participantes, poderão incluir uma peça (música) de procedência ou influência negra, para conferir maior unidade ao espetáculo.

Outra novidade é que serão realizadas Mini-Oficinas voltadas para a formação e vivência dos coralistas, nas quais todos os maestros realizarão voluntariamente uma dinâmica (percepção musical, técnica vocal, improvisação, jogo cantado, etc.), com o objetivo de "aquecer" e "integrar" os grupos. As oficinas serão oferecidas durante a tarde, antes que as portas do Teatro sejam abertas ao público.

XV SALÃO INTERCLUBES DE ARTES PLÁSTICAS

A exposição das obras dos artistas plásticos, associados do Paineiras, será realizada no período de 30 de Agosto a 3 de Setembro. O coquetel para a premiação dos associados que representarão o Paineiras no Salão Interclubes será realizado no dia 1º de Setembro, às 20h30, no Saguão Social.

Entre os dias 13 e 18 de Setembro, será realizado o Salão Interclubes, período durante o qual ficarão expostas as obras dos associados premiados no Salão de Artes do Paineiras, juntamente com as obras selecionadas em outros clubes filiados à ACESC.

O coquetel de premiação da fase Interclubes será realizado no dia 15 de Setembro, a partir das 20h30, no Saguão Social.

XIII MOSTRA DE DANÇA

Será realizada no clube Pinheiros no dia 22 de Outubro, às 20h30. Na ocasião, haverá apresentação de alunas dos diversos cursos de dança dos clubes participantes, com coreografias de ballet, dança do ventre, dança flamenca e jazz, entre outras diversas modalidades.

XII CONCURSO DE LITERATURA

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

Os participantes deverão fazer sua inscrição de 20 de Setembro a 03 de Outubro em seus respectivos clubes. No Paineiras, os trabalhos deverão ser entregues no Departamento Sociocultural.

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

Categorias

Juvenil: de 12 a 17 anos

Adulto: maiores de 18 anos

Modalidades

Conto - 1 por concorrente, com o máximo de 6 laudas (páginas).

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

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

Tema: livre para as três modalidades

Obs.: As obras entregues em desacordo com este item serão desclassificadas.

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

XIII FESTIVAL DE TEATRO

Os clubes encenarão em suas sedes, a partir de Outubro, as peças teatrais produzidas em 2011. Em breve as apresentações do Paineiras serão divulgadas no site e demais meios de comunicação do Clube.

O Paineiras concorrerá com 2 peças: O grupo adulto encenará "Nossa vida em família", para o júri da ACESC no dia 13 de Novembro, às 19h, no Cineteatro. O grupo juvenil encenará "As Malandragens de Escapino" no dia 05 de Novembro, às 16h, na Plataforma Infantil.

Antes das apresentações para o júri, as peças estarão em cartaz em Setembro e Outubro, conforme divulgado nesta edição.

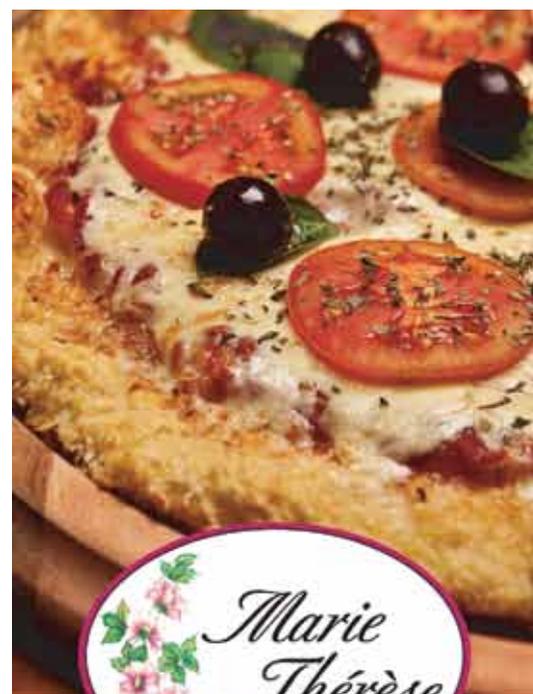
XI CONCURSO DE FOTOGRAFIA

O tema do Concurso de Fotografia da ACESC deste ano será "Cotidiano".

As fichas de inscrição e as fotos deverão ser entregues no Departamento Sociocultural do Clube Paineiras no período de 1 a 16 de Setembro.

O concurso será sediado pelo Clube Monte Líbano e o coquetel de divulgação das fotos premiadas será realizado no dia 29 de Setembro, a partir das 20h30.

O regulamento está disponível no site do Paineiras, em Cultural / Maratona Cultural ACESC. ★



A pizzaBistrô
de São Paulo

tradicional . vegana
galettes

Delivery
3814-2681

Fradique Coutinho, 1171
Vila Madalena

Informações /Reservas: (11) 3814-2681

marietherese.com.br



AGENDA SOCIOCULTURAL

Setembro

02 sexta-feira	21h30	Sexta Nobre Especial: Noite das Arábias	Restaurante das Cúpulas
03 sábado	20h	Sábado Musical - Clério Sant'Anna com Grupo Bossa in Six	Piano Bar
10 sábado	15h e 17h	Teatro Infantojuvenil – Diário de Uma Goiaba	Cineteatro
11 domingo	15h e 17h	Teatro Infantojuvenil – Diário de Uma Goiaba	Cineteatro
15 quinta-feira	Início das vendas de convites - Festa Disco by Asia 70 2a Edição		
16 sexta-feira	21h30	Sexta Nobre Dançante – Banda Feelings	Restaurante das Cúpulas
17 sábado	15h e 17h 20h	Teatro Infantojuvenil do Paineiras – Psiqué Sábado Musical – Rodrigo Del Arc	Cineteatro Piano Bar
18 domingo	15h e 17h	Teatro Infantojuvenil do Paineiras – Psiqué	Cineteatro
22 quinta-feira	21h	Início das vendas de convites - Baile à Fantasia Teatro Adulto Art in Cena – Nossa Vida em Família	Cineteatro
23 sexta-feira	21h 21h30	Teatro Adulto – Nossa Vida em Família Sexta Nobre Dançante – Banda Fênix	Cineteatro Restaurante das Cúpulas
24 sábado	18h 20h 20h	Balada Paineiras – “Spring Experience” Teatro Adulto – Nossa Vida em Família Sábado Musical – Leonardo Toscano	Salão Nobre Cineteatro Piano Bar
25 domingo	19h	Teatro Adulto – Nossa Vida em Família	Cineteatro
29 quinta-feira	21h	Teatro Adulto – Nossa Vida em Família	Cineteatro
30 sexta-feira	21h 21h30	Teatro Adulto – Nossa Vida em Família Sexta Nobre Dançante – Banda Melodia Brasil	Cineteatro Restaurante das Cúpulas



Kids

Teatro Infantojuvenil

Diário

de uma

goiaba



Com o Núcleo I de
Teatro Arte In Cena do Paineiras

Direção: Marcelo Gianini e
Carina Prestupa Gonçalves

**Dias 10 e 11 de Setembro (sábado e domingo),
às 15h e 17h, no Cineteatro.
Entrada franca.**

Baseados no livro Diário de Um Banana, de Jeff Kinney, nosso Diário de Uma Goiaba é mais que uma adaptação, é uma recriação do Best-Seller Infantojuvenil, realizado pelo elenco do Juvenil I de nosso curso de teatro.

Sobre essa obra, é possível ler na contra capa do livro: "Não é fácil ser criança. E ninguém sabe disso melhor que Greg Heffley (que em nossa versão se transformou em Gregória...), que se vê mergulhado no ensino fundamental, onde fracotes subdesenvolvidos dividem os corredores com garotos que são mais altos, malvados e já se barbeiam. (...) Greg é um herói improvável".

Em sua totalidade, a obra trata-se de uma visão muito bem humorada das agruras enfrentadas por uma pré-adolescente em fase de transformação.

Em nossa Goiaba, o tal Diário é encontrado por um grupo de meninas que resolve, sem combinar, encenar seus relacionamentos e os acontecimentos desta looser. A vida em família, os relacionamentos na escola e as amizades são mostradas por meio de datas especiais, como o primeiro dia de aula, o Halloween e o Natal.

A montagem é resultado do curso de iniciação teatral desenvolvido pelo Clube Paineiras do Morumbi, em que poderemos assistir a um espetáculo totalmente escrito e encenado pelas mentes criadoras de nossas jovens atrizes. Montagem em que todas se tornaram "donas" da estória e das personagens e pretendem mostrar, por meio dela, as diversas facetas de suas idades. *

FICHA TÉCNICA

Texto: Recriação do grupo baseada no livro Diário de um Banana, de Jeff Kinney.

Elenco: Anna Carolina Abud Magri
Caroline Benuthe B. C. da Paz
Giovana Bitelli Brito
Helena Toledo Ferreira
Manoela Simonsen de Oliveira
Maria Fernanda Palhano da Silva Lopes

Figurinos: o grupo

Iluminação: José Carlos Castro da Fonseca



O Núcleo Infantojuvenil de Teatro
Arte In Cena do Paineiras, apresenta:

PSI QVΣ

Direção: Marcelo Gianini e Carina Prestupa Gonçalves

17 e 18 de setembro
no Cineteatro
Entrada franca
15h e 17h

A Mitologia Grega permanece entre nós, mesmo após mais de 30 séculos de História Ocidental. Isto, porque estes Mitos e Arquétipos revelam a profundidade de nossas almas, de quem somos, humanos.

Nossos sonhos e desejos; nossas angústias e medos.

Mesmo em dias atuais, em que nos encontramos inseridos em um mundo tecnológico e de rápidas mudanças, em que muitas vezes relacionamentos são criados e destruídos no clic de um mouse, as fábulas gregas continuam a iluminar nossas incertezas através de sua sabedoria.

O mito de Eros e Psiqué nos toca, talvez porque ele não fale somente de uma paixão entre adolescentes, vai além, fala da transformação da paixão em amor. O que devemos enfrentar para descobrir o verdadeiro amor? Quais serão nossas lutas e contra quem elas acontecerão? É provável que muitas vezes tenhamos que descer aos infernos para conquistar nosso direito de amar, assim como fez Psiqué.

O texto dessa montagem foi escrito em 1996 para um grupo de meninas que tinham, então, em torno dos 16 anos. Revisitá-lo agora, 15 anos depois, com outro grupo de meninas entre os 13 e 14 anos, foi um desafio prazeroso. Se alguns termos e algumas narrativas tiveram que se adequar aos novos tempos e à maior juventude do atual elenco, o Mito se mantém potente, mostrando às jovens atrizes e ao público como todos estão sujeitos às experiências vividas por Psiqué.

Psiqué, a Alma, o Sopro da Vida, mostra-nos que ainda podemos aprender muita coisa com os "velhos" gregos. ✨

FICHA TÉCNICA

Texto e Direção: Marcelo Gianini

Elenco: Clara de Biase Vicari (Irmã mais Velha)
Júlia Grams Quinyas (Irmã mais Nova)
Luiza Pena Schwyter (Corifeu)
Marina Sabin De Souza Lima (Afrodite)
Paula Guerrero E. Cintra Zarif (Psiqué e Coro)
Raphaela Serra Grossmann (Perséfone)
Victória Rocha Duran (Psiqué e Coro)

Figurinos e Maquiagem: o grupo

Iluminação: José Carlos Castro da Fonseca

Cenário e Sonoplastia: Marcelo Gianini

Clube Paineiras do Morumbi



Boate



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.

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 6, 13, 20 e 27 (terças-feiras) às 11h e 16h.

Ludicidade, magia e muita imaginação farão parte deste momento em que crianças e contadores de história reúnem-se numa grande roda para dar asas à imaginação.

Circuito de Brincadeiras – Sábados e Domingos às 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.

03
sábado

A LAGARTA: As crianças formam uma grande fila indiana, em seguida, todos agacham segurando os calcanhares do companheiro. A criança que estiver na frente fará alguns movimentos lentos ou rápidos até desvencilhar-se totalmente da outra que a está segurando.

ADIVINHE, ADIVINHADOR: As crianças e a monitora formam uma roda. A monitora vai apresentando algumas adivinhações breves e simples, acrescentando algumas pistas para facilitar a descoberta lógica da palavra procurada.

O SOL CANGURU: As crianças podem se deslocar em direção ao muro, somente pulando. O canguru que não estiver perfeitamente imóvel quando o sol virar, volta ao seu ponto de partida. O ganhador será o primeiro a tocar o muro.

11
domingo

ERA UMA VEZ: Para esta brincadeira, será usado um conto antigo e que as crianças conheçam bem. Mas, em alguns trechos, o monitor mudará o roteiro da narrativa original, por exemplo, "Era uma vez um lobo mau e as 3 porquinhas...". Identificada a incoerência, as crianças deverão dizer: "Pare", a cada erro cometido.

MACACO DIZ: Um monitor dará ordens em ritmos variados, macaco diz: mão na cabeça! Todos deverão fazer o gesto. Atenção, se a frase for negativa e alguém fizer o gesto, será eliminado. O ganhador será o próximo macaco da brincadeira.

17
sábado

PEGA-PEGA: Uma criança será o pegador, e as outras, as fugitivas. Os participantes combinam as regras no início, decidindo o que servirá de proteção contra o pegador (chamado de pique, que pode ser um local, uma posição ou uma ação). O propósito do pegador é tocar nas crianças antes que estas toquem o local combinado.

ESCONDE-ESCONDE: Uma criança é escolhida para fazer a contagem do tempo. Ela deve fechar os olhos e com o rosto virado para a parede ("o pique"), começa contar o tempo (determinado antes do início do jogo). Enquanto ela conta, as outras devem se esconder. Assim que terminar, ela sai à procura dos amigos. Quando encontrar um jogador, grita seu nome e corre para o pique, onde deve bater 3 vezes, gritando: Exemplo, Júlia, 1,2,3.

DANÇA DAS CADEIRAS: Os monitores organizarão as cadeiras em roda com os assentos virados para fora. Ao ouvir uma música, as crianças deverão dançar ao redor das cadeiras. Quando a música parar, elas devem se sentar. O detalhe é que será colocada uma cadeira a menos do que o número total de participantes, o que quer dizer que um não conseguirá sentar; aquele que não conseguir sentar sai do jogo. Assim continua até que sobre apenas uma participante: o vencedor.

MORTO-VIVO: O monitor fica de frente para as crianças e começa a dar comandos, que elas devem obedecer. Quando ele diz "Morto", todos devem se agachar. Do mesmo modo, quando disser "Vivo", significa que todos devem ficar de pé. Quem errar sai da brincadeira.

25
domingo

ELEFANTE COLORIDO: O monitor comandará a brincadeira (mestre). O mestre diz: "Elefante colorido" as crianças respondem: "Que cor?" O mestre então dirá uma cor ao que as crianças deverão pegar em algum objeto que tenha a cor indicada pelo mestre. Aqueles que não encontrarem a cor ou não conseguirem chegar até o objeto na cor correspondente, serão eliminados da rodada.

PATO, PATO, GANSO: As crianças sentam-se em círculo, em seguida o monitor escolhe uma criança para ser o ganso; esta deverá dar voltas em círculos tocando cada criança, enquanto diz Pato. A criança que receber o nome de Ganso deverá tentar pegar quem a tocou chamando-a de Ganso.



www.buffet **Peixadão**.com.br

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

Estacionamento com Manobrista

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

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

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

Cardápios diferenciados
Menu Kasher, Japonês,
Árabe, entre outros.

Criamos lembrancinhas personalizadas!

Venha desfrutar das novidades 2011!

OFICINA DE ATIVIDADES

Horários de Funcionamento do SEARTI

Segunda a Sábado: 8h30 às 17h.

Domingos e Feriados: Fechado.



Setembro

O SEARTI é um espaço em que profissionais capacitadas desenvolvem um trabalho voltado para que as crianças possam soltar a imaginação e por em prática a criatividade, com atividades que são elaboradas na forma de agradáveis brincadeiras. Confira a programação para o mês de Setembro:

01

quinta-feira

Confeção de barco – caixa de leite, papel, palito de churrasco e papel crepom.

02 e 03

sexta-feira e sábado

Sucata livre – sucata em geral.

05 e 06

segunda e terça-feira

Trabalho com coador de café – coador, cola e canetinha.

08

quinta-feira

Atividades diversas – sucata em geral, papel e caneta.

09 e 10

sexta-feira e sábado

Confeção de caleidoscópio – régua e fita adesiva.

12 e 13

segunda e terça-feira

Confeção de protetor de interruptor – E.V.A., caneta, fita e lantejoulas.

14 e 15

quarta e quinta-feira

Confeção de cofre – caixa de leite, papel espelho, cola e canetinha.

16 e 17

sexta-feira e sábado

Trabalho com argila – argila e forminhas.

19 e 20

segunda e terça-feira

Confeção de fantoche – caixa de leite, papel, cola e caneta.

21 e 22

quarta e quinta-feira

Confeção de tartaruga – garrafa PET, cola, papel e caneta.

23

sexta-feira

Trabalhos com palitos – cartolina, palitos, cola e caneta.

24

sábado

Culinária.

26 e 27

segunda e terça-feira

Trabalhos com garrafas PET – garrafas PET, papel e caneta.

28 e 29

quarta e quinta-feira

Confeção de rato – rolo de papel, papel colorido, E.V.A., cola e caneta.

30

quarta e quinta-feira

Trabalho com latinha – latas, cartolina e canetinha.

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 color. The overall composition is clean and modern.

Esportes

Festival de Pólo Aquático

O SESI/Leopoldina foi o espaço escolhido para a realização do Festival de Pólo Aquático da Federação Aquática Paulista, na categoria infantil nascidos até 1999, ocorrido no dia 13 de Agosto.

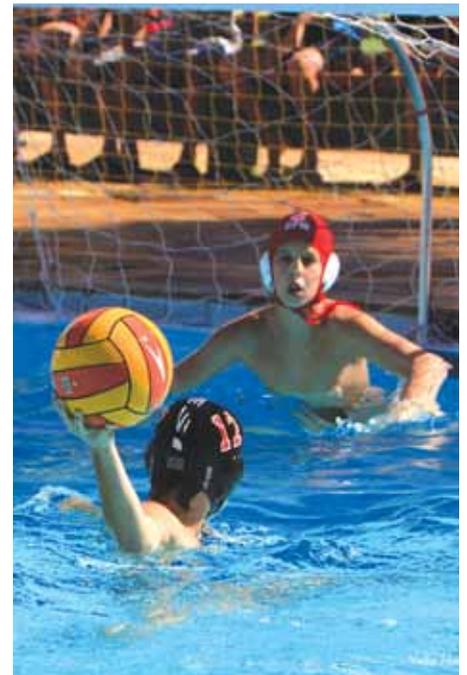
Entre os diversos participantes estavam atletas da Associação Brasileira "A Hebraica", Bauru, Clube Jun-daiense, Esporte Clube Pinheiros, SESI e o Paineiras, que levou duas equipes.

O objetivo principal desse evento foi o de se utilizar do Pólo Aquático para proporcionar um maior enriquecimento dos valores sociais por meio de exemplos dessa natureza encontrados no cotidiano do meio esportivo. Todos os participantes foram instruídos com relação ao respeito a algumas regras esportivas, que podem ser aplicadas nas relações diárias; questões como autoconfiança e disciplina foram amplamente abordadas.

Todos os alunos foram premiados. ✪



Em pé: Lucas, Gabriel Cardoso, Caio Longo, Lucas Hime, Gustavo Beltrão, Emanuel Araujo, João Pedro Fernandes, Rafael Hernandes, Gustavo Peinado, Matheus Barreto, Pedro Salemi e Veridiana Machado.
Agachados: Luca Coimbra, Giorgio Quartara, Thiago Leal, Felipe Moraes, Isabela Fahat, Rodrigo Longo, Julia Fahat, Ana Alice Amaral, João Baruck, Vitória Mello e Felipe Souza. Professora Lucimar Barbosa e Emerson Martins.





Felipe Perrone e Andre Avallone ministram clínica de Pólo Aquático no Clube Paineiras

Um Sonho Olímpico”, este foi o título sugerido pelos palestrantes para a Clínica de Pólo Aquático que ofereceram no dia 18 de Agosto em nosso clube, ocasião em que exploraram assuntos diversos relacionados ao trabalho dos atletas, técnicos e outras informações voltadas para os interessados em praticar Pólo. A Clínica foi dividida em duas etapas, uma primeira que tratou de questões teóricas, necessárias para dar suporte aos atletas em sua constante busca pelo melhor desempenho e outra em que os atletas foram convidados a colocar parte da teoria em prática. A palestra em torno das questões teóricas foi realizada na Boate, das 16h às 18h e os atletas puderam praticá-las na Piscina Olímpica, das

19h às 21h. O evento foi prestigiado por cerca de 100 atletas.

Dada a sua importância, o Clube Paineiras foi mais uma entre as diversas entidades que receberam essa Clínica, outras, como Esporte Clube Pinheiros, Club Athletico Paulistano, Associação Brasileira A Hebraica e o SESI também receberam as informações em outras datas.

Sobre os dois atletas palestrantes, Felipe Perrone é brasileiro, naturalizado espanhol, e é considerado por muitos como um dos melhores jogadores do país. Atualmente, joga na Itália, no Pro Recco. Andre Avallone também construiu uma sólida carreira no Pólo Aquático e, hoje, é o técnico do time feminino espanhol, C.N. Sant Andreu. ★

Expectativas para o segundo semestre

O Pólo Aquático do Clube Paineiras do Morumbi vem chamando a atenção dos especialistas do esporte por seus resultados dentro e fora das piscinas nacionais. Obtivemos boa colocação em importantes campeonatos e, diante da boa fase, o plano para o futuro é conquistar resultados ainda mais expressivos.

Em um bate-papo descontraído com o coordenador da modalidade, Eduardo Abla, mais conhecido como Duda, o plano para o segundo semestre de 2011 é investir pesado nas categorias de base e correr atrás de títulos em outras categorias: “Contamos com uma categoria de base muito competitiva, com destaque para as categorias infantojuvenil e juvenil. Já no juniores, sub19 e sub21, precisaremos nos dedicar um pouco mais nos treinos e nos campeonatos para conseguirmos os resultados esperados”, afirma.

Para o excelente 3º lugar na eletrizante Taça Brasil, contamos com o apoio dos atletas Daniel Cercols e Adelo Setka, que representaram muito bem nossa equipe adulta, tanto no campeonato, quanto fora dele: “Os estrangeiros nos ajudaram muito, mas agora, foram embora. Para este segundo semestre, teremos a volta de Michel Vieira e Roberto Lima, que vão somar muito e ajudar a colher bons resultados”, finaliza Duda.

As meninas, que, no primeiro semestre conquistaram a Taça Brasil, vão entrar com força total na disputa do Brasileiro da modalidade.

Diante de tantos resultados, todos os atletas estão aguardando ansiosamente pelo segundo semestre na expectativa de continuar fazendo importantes conquistas.

Parabéns aos atletas e a todos os envolvidos nos trabalhos técnicos! ★



Copa São Paulo Adulto Masculino de Pólo Aquático

Os atletas de Pólo Aquático do Clube Paineiras do Morumbi fecharam a Copa São Paulo na 4ª colocação, mas com o número total de pontos conquistados igual ao do segundo colocado, que foi favorecido pelo critério de saldo de gols.

Embora esse já seja um saldo bastante positivo, vale lembrar que os atletas do Paineiras ainda deixaram suas marcas no campeonato ao conquistarem importantes títulos, tais como de artilheiro da competição, feita por Marcello Torres, autor de 21 gols, e a posição de destaque da competição, que ficou com Alexandre Lopes.

Parabéns ao grupo!

3º ETAPA DO CIRCUITO FEMININO DE TÊNIS DO ESTADO DE SÃO PAULO



Samantha Rego

A terceira etapa do Circuito Feminino de Tênis agitou as quadras do Clube Paineiras durante o período de 30 de Julho a 06 de Agosto, ocasião em que foram reunidas participantes que deram verdadeiros exemplos de muita garra, determinação e superação e, como não poderia deixar de ser, muitas exibições que permitiam dimensionar o talento das meninas nas quadras.

Todas as etapas de nível ITF - International Tennis Federation contaram pontos para o ranking mundial da WTA - Associação das Tenistas Profissionais. As próximas etapas serão realizadas em Mogi das Cruzes, de 20 a 28 de Agosto e no Clube "A Hebraica", de 17 a 25 de Setembro; a última etapa será disputada no Clube Hípico de Santo Amaro, no dia 06 de Novembro. A competição foi dividida em duas chaves: a primeira reuniu 16 duplas e a segunda 32 atletas que disputaram o torneio individualmente. Para chegar à chave principal, algumas atletas se enfrentaram em um qualifying. Nesta etapa, tivemos atletas da Argentina, Bélgica, Chile, Colômbia, Índia, Itália, Japão, Paraguai, Peru e Venezuela.

O Clube Paineiras do Morumby participou do qualifying do torneio com as atletas Gabriella Alves, Luiza Adas, Maria Júlia Mendes e Sophia Chow e na chave principal teve como representantes as atletas Giovana Ramos Patitucci e Samantha Rego. O destaque do Clube ficou com Samantha, que chegou à semifinal de duplas com a atleta do Club Athletico Paulistano, Flávia Araújo.

O título do torneio foi conquistado pela catariense Maria Fernanda Alves, ao derrotar a tenista Bia Haddad Maia por 4/06, 7/05 e 6/03. ✪

Torneio Sub 400 de Tênis

Successo desde o ano passado, o Torneio Sub 400 de Tênis chega agora à sua fase final, em que serão disputados os jogos válidos pelas semifinais e a grande final. As disputas ocorrerão no dia 17 de Setembro, a partir das 9h, nas Quadras 1 e 2.

O torneio tem reunido diversos tenistas acima dos 60 anos, com o objetivo de louvar e promover a prática do esporte, destacando sua importância como instrumento para a melhora da saúde e para a longevidade dos anos, fato que vem sendo continuamente demonstrado pelos participantes de eventos como este.

Confira os jogos:

Quadra 1 – Cornejo e Sahini X Ulysses e Malheiros

Quadra 2 – Turini e Maluf X Chalita e Menniti

Final, às 10h, na Quadra 1, entre as duas duplas vencedoras dos jogos válidos pelas semifinais. ✪

PAINEIRAS FECHA PRIMEIRO SEMESTRE NA LIDERANÇA DO TROFÉU PAULISTÃO DE TÊNIS

O Clube Paineiras do Morumby encerrou o calendário do 1º semestre na liderança do Troféu Paulistão 2011 de Tênis, fechando de forma vitoriosa uma temporada em que nossos atletas se mantiveram à frente na tabela praticamente durante todo o período considerado.

Como nesse campeonato a classificação geral é obtida a partir da soma dos resultados conseguidos nos torneios abertos (supervisionados pela FPT) e no Interclubes, esses números apenas refletem o êxito até aqui conquistado pelos tenistas Paineirenses, ou seja, são uma forma de consolidar a importância da campanha vitoriosa dos nossos atletas que participaram desses torneios.

Sem dúvida, mais um resultado importante que vem para coroar o talento e a dedicação demonstrada por parte dos atletas e para reafirmar a seriedade com que a comissão técnica administra o trabalho dentro e fora das quadras. *

Confira a classificação dos três primeiros:

CLUBE	ABERTOS	INTERCLUBES	GERAL
1 CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	878.15	160.35	1038.50
2 NIPPON COUNTRY CLUB	921.20	68.35	989.55
3 ESPORTE CLUBE PINHEIROS	792.50	195.50	988.00

Natalie da Silveira conquista novamente o vice no Brasileirão

Uma das competições mais importantes e aguardadas pelos atletas praticantes de Tênis, o Campeonato Brasileiro Infantojuvenil, foi realizado no período de 9 a 16 de Julho e reuniu, no Clube de Campo Santa Mônica, em Curitiba (PR), os melhores jogadores desta categoria. O torneio foi dividido nas chaves G1 e GA.

Os atletas paulistas dominaram a premiação com quatro títulos e, dentre estes, o destaque foi a Paineirense Natalie Greer Watts da Silveira, que repetiu a façanha do ano passado, quando conquistou em Brasília o vice-campeonato na simples e nas duplas na chave GA. Para nossa atleta, o campeonato foi um ótimo aprendizado: "Fiz alguns jogos bem disputados e reconheço os pontos em que preciso melhorar. Meu melhor jogo foi na semifinal, uma disputa em que consegui me superar e virar o placar. Fiquei muito feliz com o resultado", explica.

Sendo este o seu primeiro ano na categoria 15-16 anos, Natalie ainda está em começo de carreira e, como está buscando aperfei-

çoar algumas técnicas e desenvolver outras novas, mudou-se neste ano para os Estados Unidos para treinar com o irmão na Weil Tennis Academy em Ojai, Califórnia: "A minha rotina nos EUA é totalmente voltada para o Tênis. Seguimos um cronograma com horários agendados para todas as nossas atividades diárias. Os treinos são muito puxados e percebo que o nível das atletas é bem elevado. Graças ao Tênis, tive a oportunidade de conhecer outro mundo e pretendo investir em meu futuro aqui nos Estados Unidos", completa.

Para o pai da tenista, Ricor da Silveira, o Clube Paineiras, através de sua comissão técnica, foi de extrema importância na vida da jovem atleta: "Desde pequena, a Natalie foi treinada pelo Otaviano e sua equipe e agradeço imensamente o esforço e dedicação investidos no desenvolvimento da minha filha. Eles deram a "base" que tem sido fundamental para a formação dela".

Lucas da Silveira, 17 anos, irmão mais velho de Natalie, também disputou o Brasilei-

rão pelo Paineiras, embora já treine há algum tempo na Califórnia. Lucas está atualmente como o número 7 da Califórnia do Sul em sua categoria. Para ele, que almeja jogar Tênis pela Universidade em 2012, o Paineiras e a família são suas fontes de motivação: "O Brasileirão desse ano foi o último que disputei por essa categoria, mas acho que valeu a pena. Ganhei o primeiro jogo sem muito foco mas parei na segunda em três sets para o cabeça de chave número 3. O jogo durou aproximadamente 3 horas e meia. Tive câibras nas duas panturrilhas no 4-4 no terceiro set, mas mesmo assim eu consegui ganhar mais um game. A equipe do Paineiras me deu muita força durante o campeonato. Eu só queria agradecer ao meu pai e minha mãe que sempre me apoiaram muito, a minha irmã que me deu muita força durante a competição e também aos técnicos Otaviano, Baiano, Danilo, Alexandre, e o Carlinhos, que me apoiaram desde o princípio". *



clínica e torneio



Pais e Filhos de Tênis 

CLÍNICA

Realizada no dia 13 de agosto, nas quadras 1 e 2 de tênis, a Clínica Pais e Filhos contou com a adesão de 25 duplas. Os professores da área recreativa – Nenê, Antônio, Eli, Evaldo, Benedito e o estagiário Thirone – ministraram uma palestra e propuseram alguns exercícios para todos os participantes, trazendo muitas informações e novidades técnicas da modalidade, tudo em um ambiente com muita animação, para total descontração dos ouvintes.

Ao final, todos os participantes foram presenteados com diversos brindes, como toalhas de rosto com logo do Paineiras.

Parabéns aos professores e aos filhos que, conjuntamente, prestaram esta linda e diferenciada homenagem aos pais.

TORNEIO

Também realizado no dia 13 de agosto, com a participação de 31 duplas; foi outro grande sucesso. Foram realizados 30 jogos, todos bem disputados entre as duplas de Pais & Filhos, tudo dentro do mais puro espírito de confraternização e de homenagem ao Dia dos Pais.

Ao final, todos foram unânimes em concordar que o evento atingiu o seu objetivo: o de desenvolver nas crianças o gosto pela prática esportiva e de prestar uma grande homenagem aos pais do Clube Paineiras do Morumby.

Acompanhem os resultados:

Categoria A [filhos até 12 anos]

Dupla Campeã: Flavio Bulcão e Rodrigo Carvalho
Vice-campeã: Antônio Paulo e Pedro Barbosa

Categoria B [filhos de 13 a 15 anos]

Dupla Campeã: Flavio Bulcão e Felipe Carvalho
Vice-campeã: Alexandre e Sophia Chow

Categoria C [filhos a partir de 16 anos]

Dupla Campeã: João e Marcelo Alvim
Vice-campeã: Juan e Rafael Rodrigues



Parabéns a todos os participantes que prestigiaram este grande evento, que contou com a colaboração e organização dos professores Benedito, Iran e o estagiário Jefferson. ★

Onde as Férias São uma Aventura

Tenha férias em Orlando repletas de aventuras no Universal Orlando® Resort. Brinque, grite e morra de rir com os mais famosos personagens do cinema, da TV e da cultura pop em dois fascinantes parques temáticos — Universal Studios e Universal's Islands of Adventure. Aventure-se no alto dos edifícios com Spider-Man™, divirta-se com o Shrek® e explore todas as novas emoções e a magia do The Wizarding World of Harry Potter™.

E você ainda pode relaxar em um dos três sofisticados hotéis do complexo:

- O luxuoso Loews Portofino Bay Hotel
- O ousado Hard Rock Hotel®
- O exótico Loews Royal Pacific Resort

Como hóspede dos Hotéis, você desfruta de benefícios exclusivos, incluindo o Early Park Admission† (entrada antecipada) para The Wizarding World of Harry Potter™, uma hora antes da abertura do parque.

Para mais informações sobre ingressos e pacotes de férias, ligue agora para a:



Av. Europa, 884 – Jd. Europa / Tel: 11.3067.0900
Shopping Cidade Jardim / Tel: 11.3759.7900
Ou visite www.agaxtur.com.br



THE WIZARDING WORLD
OF HARRY POTTER™



MARVEL SUPER HERO ISLAND®



HARD ROCK HOTEL®



THE SIMPSONS RIDE™



SHREK 4-D™

SEJA EXTRAORDINÁRIO

HARRY POTTER, characters, names and related indicia are trademarks of and © Warner Bros. Entertainment Inc. Harry Potter Publishing Rights © JKR.

(s11)

†Requer entrada paga aos parques temáticos. Entrada mais cedo ao Universal's Islands of Adventure para os hóspedes dos hotéis do complexo começa uma hora antes da abertura normal do parque e é válido durante 7 dias da semana para viagens até 31/12/11, válido somente no Harry Potter and the Forbidden Journey™, Flight of the Hippogriff™, Dragon Challenge™ e The Cat in the Hat™. Acesso Universal ExpressSM não é válido durante a entrada mais cedo. Restrições adicionais podem se aplicar e os benefícios acima estão sujeitos a alteração sem aviso prévio. Marvel, all related characters and the distinctive likenesses thereof, TM & © 2011 Marvel. Shrek 4-D TM & © 2011 DreamWorks Animation L.L.C. Hard Rock Hotel® Hard Rock Cafe International (USA), Inc. THE SIMPSONS RIDE TM Twentieth Century Fox Film Corporation. The Simpsons TM & © 2011 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved. Universal elements and all related indicia TM & © 2011 Universal Studios. © 2011 Universal Orlando. All rights reserved. 248980/0611/AT

Clínica de Natação Master



No dia 06 de Agosto de 2011, foi realizado um evento com os atletas da Natação Master na Piscina Olímpica, que teve início com um trabalho específico de preparo para uma prova de nado crawl, quando foram tratadas questões que iam desde o educativo, passando pelo forte trabalho aeróbico e que culminou com orientações voltadas para o desenvolvimento da tolerância ao lactato.

Na ocasião, foi feito um meeting de 25 metros nado crawl para a equipe feminina e masculina, que foram organizados por categoria e absoluto.

Os vencedores foram:

Feminino

Ana Paula Souza (cat. 30), Luciana Mesquita (cat. 40), Helena Castro (cat. 50), Gisela Swarowsky (cat. 60) e Nadir Taubert (cat. 70).

Masculino

Lucas Brigido (cat. 20), Charles Pereira (cat.30), Alexandre Mitzkun (cat. 40), Ricardo Yamin (cat. 70). Absoluto Feminino – Luciana Mesquita. Absoluto Masculino – Charles Pereira.

Após o meeting, teve início o tradicional Café da Manhã e, em seguida, uma palestra com o Psicólogo Maurício Augusto Frederico Vaz Pinto, especialista em psicologia do esporte. A palestra girou em torno do tema “como vencer o medo de competições”. ✪



Carol Saad

Giovanna Diamante

Bruna Primati

Lucas Lobato

Matheus Gerotto

Bianca Avella

Troféu Chico Piscina

O nome do Clube Paineiras foi novamente lembrado como sendo uma das potências da Natação e colocado ao lado das mais importantes instituições esportivas, ao ter uma equipe convocada para a disputa do Troféu Chico Piscina.

O Troféu Chico Piscina é o Campeonato Brasileiro Interfederativo para o qual são selecionados os melhores atletas que formarão as Seleções de todos os Estados que disputam um campeonato de altíssimo nível, que é, inclusive, transmitido na íntegra pelo canal SporTV. Seleções Estrangeiras também participam da competição, que é considerada a mais forte da Categoria Infantojuvenil na América do Sul.

Nossos atletas convocados foram:

Categoria Infantil

Bruna Primatti
Giovanna Diamante

Categoria Juvenil

Bianca Avella
Carolina Saad
Matheus Gerotto

Participarão também o atleta Lucas Lobato, convocado como reserva para a Seleção e nosso treinador Rogerio Nocentini (Mixirica), convocado como Treinador do Infantil.

O Troféu Chico Piscina será realizado em Mococa, interior de SP, entre os dias 29 de Setembro e 02 de Outubro. ✪



Ole Web

INDICADA PELA
REVISTA "VEJA SÃO PAULO"
MELHOR DA CIDADE
E "REVISTA EH MORUMBI"
MELHOR PIZZARIA
DO BAIRRO



FESTA FÁCIL MERCATTO

RODADAS DE PIZZA EM SUA CASA OU EMPRESA.
TUDO INCLUSO: GARÇONS, PIZZAIOLO, PIZZAS E OPEN BAR.

MORUMBI

R. Mal. Hastimphilo de Moura, 93

(11) 3746.6634
3742.1299

NOVA CAMPO BELO

R. Cdor. Eduardo Saccab, 199

(11) 5041.0079
5049.2503

NADADORES PAINEIRENSES VÃO AOS ESTADOS UNIDOS TREINAR NA CLÍNICA BOLLES



Os treinadores Paineirenses, Rogério Nocentini e Carlos César, foram, juntamente com seus atletas, para o "Swim Camp Bolles", nos Estados Unidos, onde estes permaneceram treinando com o objetivo de aprimorar algumas técnicas e adquirir novas habilidades. O grupo passou cerca de dez dias de muita dedicação ao esporte e ainda pôde aproveitar a ocasião também para fazer novas amizades e conhecer um pouco mais sobre a cultura em que estavam inseridos.

Depois de 25 horas de viagem até Orlando, na Florida, os atletas puderam conhecer alguns pontos turísticos, como os parques *Wet n` Wild*, *Studios Hollywood* e o *Universal Island of Adventures* e ainda houve tempo para sair e fazer compras em *Outlets* e degustar alguns pratos em bons restaurantes. O passeio ainda incluiu a possibilidade de assistir jogos em estádios americanos.

Apesar de toda essa intensa atividade, o grupo soube, o tempo todo, manter o foco naquilo que era o mais importante: muito treino de natação.

Chegando na *Bolles High School*, os atletas foram recebidos pelo *Coach* (técnico) Christian, que ficaria responsável por acompanhá-los e se mostrou muito impressionado, tanto com a parte física, quanto com a qualidade técnica dos atletas Paineirenses. A parte física foi a mais treinada, nossos atletas realizaram diversos exercícios abdominais e para braços, além de treinos intensos na piscina nos quatro estilos.

Como a viagem foi em Julho, o calor teve influência direta na melhora do condicionamento físico dos atletas Paineirenses. O dia começava cedo, com um café da manhã reforçado e trabalhos aeróbicos que envolviam muito nado borboleta e pernas. A conclusão da equipe técnica do clube é a de que o trabalho desenvolvido por Christian ajudou muito a elevar ainda mais a qualidade da nossa equipe.

Para os treinadores Rogério e César, o mais importante foi a experiência adquirida pelos atletas: "São sempre muito positivas essas oportunidades de trocar experiências, vivências e treinamentos com atletas de outros lugares. A mudança de ambiente e de "adversários" aumenta a competitividade e a motivação para os treinamentos, o que no fim, melhora a qualidade dos nossos atletas. Conhecer outras culturas, hábitos e estruturas também engrandece a formação das crianças, outra grande preocupação nossa. Por estes e outros motivos, acreditamos que estas experiências são sempre muito positivas para as crianças no seu crescimento tanto como atletas quanto como pessoas." ✨

Participaram da Clínica:

Alexandre Lang

Joao Pedro Cervone

Ana Clara Cervone

Juliana Dias

Andre Diomede

Juliana Toniolo

Diogo Nunes

Leonardo Carillo

Eduardo Carvalho

Marcos Alvarez

Felipe Figueiredo

Marcos Souza

Guilherme Campello

Pedro Serafini

Gustavo Formenti

Rodolfo Moreira

Rodrigo Toniolo

DUETO OLÍMPICO ENVOLVE O PÚBLICO CHINÊS E MOSTRA O TOM BRASILEIRO NA COMPETIÇÃO



Ao som da Bossa Nova e outros ritmos típicos brasileiros, o Duetto Olímpico composto pela Paineirense Nayara Figueira e pela carioca Lara Teixeira, conquistou a 12ª colocação no Mundial de Esportes Aquáticos, disputado em Julho deste ano em Xangai, na China.

O dueto que se apresentou vestindo um maiô desenhado pelo artista plástico Romero Britto, recebeu inúmeros elogios dos membros de delegações estrangeiras e cravaram a pontuação de 85.770, colocando o Brasil na 12ª colocação.

Encarado como uma espécie de prévia do que serão os próximos Jogos Olímpicos, o Mundial serviu para o Duetto ir se acostumando ao nível técnico elevado das competidoras e aumentar as forças para enca-

rar Londres: “Esse Mundial reuniu atletas que estão se preparando tendo em vista os Jogos Olímpicos, portanto, o nível é bastante elevado. O importante foi garantir a classificação para a final”, explica Lara Teixeira. “Entramos mais soltas na final e nos sentimos bem, nadando. A vibração do público parecia que era transmitida para nós que estávamos dentro da água”, completa Nayara Figueira.

O Brasil terminou em quarto lugar no quadro geral de medalhas do Mundial de Esportes Aquáticos de Xangai, que engloba as cinco modalidades envolvidas (Natação, Pólo Aquático, Nado Sincronizado, Maratonas Aquáticas e Saltos Ornamentais). ★



CLUBE PAINEIRAS SEGUE REVELANDO ATLETAS NO NADO SINCRONIZADO

A etapa de Inverno do Campeonato Paulista de Nado Sincronizado foi mais uma oportunidade bem aproveitada pelas equipes do Paineiras para mostrar o habitual talento e boa condição técnica das nossas representantes nessa modalidade: com 1584 pontos. As meninas Paineirenses sagraram-se campeãs e encantaram o público presente no Complexo Desportivo Pedro Dell'Antônia, em Santo André.

Na categoria Infantil B, o dueto composto por Monique Rupitsch e Vitoria Casale esbanjou movimentos primorosos, técnica apurada e muito talento, desempenho este que as levou à conquista do primeiro lugar na competição, confirmando o reconhecimento já consolidado pelo Paineiras de ser um celeiro de atletas dessa modalidade.

Determinadas, as meninas que formaram o dueto infantil treinam ao lado das atletas olímpicas, Nayara Figueira e Lara Teixeira, já seguem uma dura rotina de exercícios e prometem fazer muito pelo esporte: "Para o Campeonato Paulista, fizemos uma apresentação que teve o Circo de Soleil como tema e treinamos diariamente a coreografia. Estávamos muito animadas e conseguimos realizar uma boa apresentação", afirmam as atletas.

O Nado Sincronizado do Clube Paineiras segue obtendo excelentes marcas nos torneios e esses resultados são fruto de um trabalho muito bem desenvolvido por parte da comissão técnica, explica a treinadora Shirlei Montanari: "A busca da excelência no desempenho e da superação nos exer-

cícios coordenados e competições tem sido a tônica dos treinamentos aos quais as atletas são submetidas desde as categorias de base; tem sido cada vez mais demonstrado que essas ações são responsáveis pela construção da excelente base que os atletas Paineirenses possuem, da qual se valem para conquistar resultados cada vez mais significativos, tanto no cenário nacional quanto internacional. Parabéns às nossas atletas e à comissão técnica que tem trabalhado duro para construção da qualidade de nossas equipes competitivas e para que a conquista de vários títulos importantes seja hoje uma realidade para as meninas do Nado Sincronizado". ✪

Basquete: homenagem à "Turma do Racha"



Há aproximadamente 35 anos, um grupo de atletas apaixonados pela prática do basquete, formou uma "turma" que passou a se reunir para promover jogos entre si, no espaço do Clube Paineiras.

Os anos foram passando e centenas de outros atletas também estiveram presentes nas quadras do Paineiras junto com os primeiros entusiastas; atualmente, o grupo é formado por cerca de 50 jogadores que são frequentadores assíduos desses en-

contros e passaram a ser conhecidos como a "Turma do Racha".

Esses "rachas", que ocorrem religiosamente às quartas-feiras, às 19h30, e aos sábados, domingos e feriados, às 10h, são jogos em que os atletas alternam-se para formar times que disputam partidas em que os participantes acabam se divertindo muito e aproveitam também para cuidar da forma física – tudo em um ambiente de descontração e alegria, em que predomina o espírito

esportivo e o amor pelo basquete.

A idade dos componentes é outro fator que diferencia o grupo; há, desde atletas com 18 anos, até experientes jogadores na faixa dos 70 anos de idade. Os encontros não se restringem ao espaço das quadras que, frequentemente são estendidos ao bar do Carvalho, restaurante das Cúpulas e, muitas vezes, às casas dos jogadores, onde as amizades estão até entre os familiares.

Pela "Turma do Racha" do basquete, já

passaram várias gerações e existem até mesmo casos de pais e filhos que jogam juntos.

Apesar disso, nem tudo se resume à diversão, pois o grupo que conta, inclusive, com alguns ex-jogadores profissionais de basquete, não raro experimenta voos mais altos. Um bom exemplo ocorreu no 1º semestre de 2011, ocasião em que a "turma" resolveu ousar um pouco mais e participou, pela 1ª vez, de um torneio chamado Copa

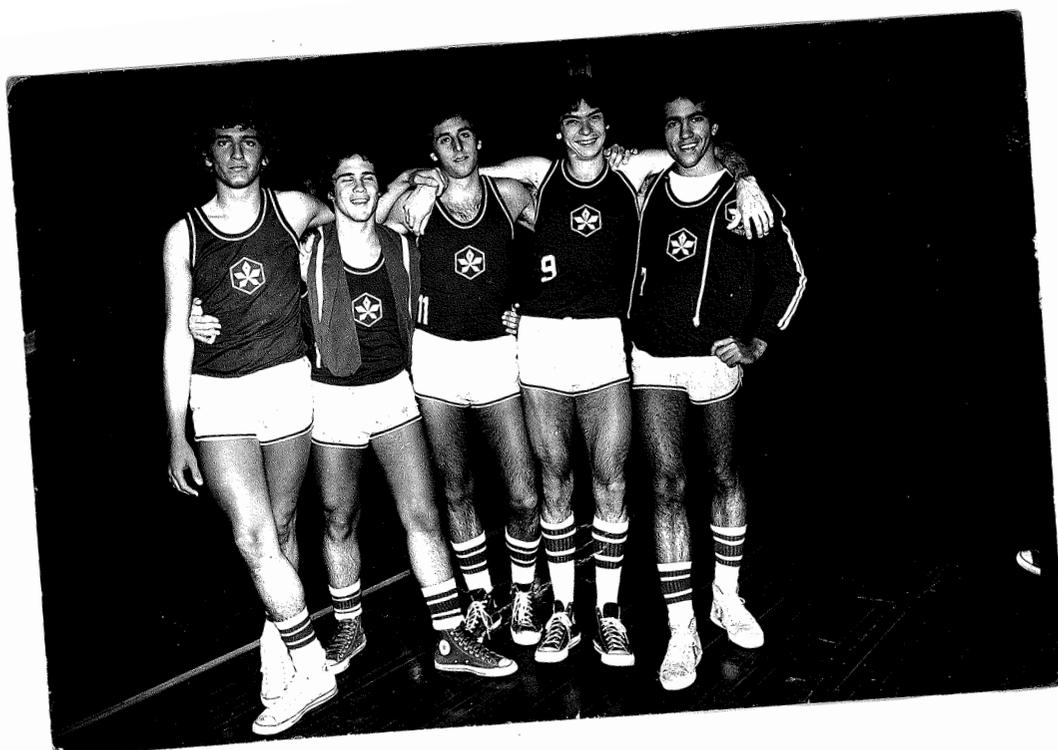
Paulista de Basquete e, para surpresa de muitos, os Paineirenses ficaram com o título de Vice-campeões da chave Prata.

Embalados pelo ótimo resultado do 1º semestre, os jogadores já estão se programando para disputar o mesmo torneio no 2º semestre e afirmam que, embora considerem essa, uma disputa importante, o que prevalecerá, também nessa ocasião, será o mesmo princípio de espírito esportivo e a paixão pelo basquete que tem mantido uni-

do o grupo por todo esse tempo.

A "Turma do Racha" aproveita a oportunidade para convidar os Paineirenses a prestigiarem os jogos, nas datas e horários que serão posteriormente divulgados.

Aproveitam também para agradecer à Diretoria e Coordenação de Esportes que se esforçaram muito para tornar possível a inscrição no referido Campeonato.



O time era composto pelos seguintes integrantes:

Jogadores:

- Alberto Vitalli: ex-jogador do Corinthians, Pinheiros e Banespa;
- Alexandre Maita: ex-jogador do SPFC;
- André Occhialini: ex-jogador da "A Hebraica" e seleção de Portugal;
- Arthur Braga: ex-jogador do Paulistano;
- Bruno Andreucci: ex-jogador universitário;
- Bruno Portela: ex-jogador universitário;
- Fernando Costa: ex-jogador universitário;
- Guilherme Salgado: ex-jogador do Clube União (Porto Alegre-RS) e Clube Ipiranga (Rio Grande - RS);
- João Guilherme Braga: ex-jogador da Seleção Paulista, Continental, Círculo Militar, Monte Líbano, "A Hebraica" e Liga Universitária Americana (NCAA);
- Leandro Manz: ex-jogador universitário;
- Lucas Mucoucah: ex-jogador da Seleção Brasileira de base, "A Hebraica" e Círculo Militar
- Mário Occhialini Manz: ex-jogador da Seleção Paulista, Franca, Pinheiros e Seleção de Portugal; jogou também na Europa por 9 anos (Portugal e Espanha);
- Mauro Bibanco: ex-jogador universitário e do Clube Atlético Ypiranga;
- Paulo H. Herrera: ex-jogador universitário;
- Rafael Maita: ex-jogador do SPFC;

Técnico:

Guilherme Braga, ex-jogador do Continental, Paulistano, Sírio e Monte Líbano e ex-técnico do Continental, Mairinque, São Roque e Seleção Paulista.

Por fim, destacamos aqui o carinho e o respeito dos membros pelo atleta que há mais tempo participa dos "rachas", o Sr. Carlos Alberto Cords, mais conhecido por Carlinhos, pessoa querida e admirada, que conquistou o carinho e tornou-se um exemplo para todos os frequentadores das quadras de basquete do Paineiras. ★



16ª Corrida Corpore Centro Histórico

Resultados - SCORP:

Álvaro Teno	39:57
Jorge Roberto Jarouche Aun	43:21
Washington Lincoln Barreto	49:00
Carlos Alberto Pires da Silva	53:14
Roberto de Oliveira Gonçalves	51:40
Pedro Augusto Vidal Alvarenga	57:00
João Luiz Mendes	56:08
Claudia Wagner de Lima Dias	57:16
Hernani Mora Varella Guimarães Júnior	01:11:05

Resultados - SQUASH

Paula de Thuin Bevilacqua	50:12
Fernando Balester de Mello	52:55
Dalmo Naville	53:52
Rui Pastor	57:11
Bruno Luis Ferrari Slmeron	58:34
Jonas Lessa	58:34
Marcelo Dias	58:40
Flávio Luiz Barbosa Bevilacqua	01:03:27

Resultados - Clube Paineiras:

Newton Carlos Nishi	54:00
Ricardo Saldanha	39:48
Marina Jarouche Aun	01:12:54
Marcia Hallage Varella Guimarães	1:11:04

Confira os resultados dos nossos atletas:

GOLDEN FOUR

Os 21km da ASICS



Fabíola Le Sueur Baldacci e Regina P.B. Spinola Castro

A Asics, tradicional marca de calçados esportivos, organizou neste ano de 2011 o Golden Four 21Km, um circuito de corridas de rua no qual estiveram envolvidos participantes das cidades do Rio de Janeiro, Belo Horizonte, São Paulo e Brasília.

A etapa São Paulo ocorreu no dia 7 de Agosto, com a largada na Ponte Estaiada e o ponto de chegada no Jockey Club. Os atletas que obtiveram as primeiras colocações foram premiados com barras de ouro e viagens para Paris e Nova York.

As corredoras da nossa equipe de corridas de rua, o SCORP, Fabíola Baldacci, Regina Spinola e Tatiana Schibuola, representaram muito bem o Clube Paineiras, fazendo o percurso com excelentes tempos. Confira:

Tatiana Schibuola

Colocação: 525
Tempo Líquido: 02:17:36
Idade: 36

Regina P.B. Spinola Castro

Colocação: 543
Tempo Líquido: 02:18:48
Idade: 47

Fabíola Le Sueur Baldacci

Colocação: 563
Tempo Líquido: 02:20:28
Idade: 40

PATROCINE | os Esportes do Paineiras |



Lei de Incentivo ao Esporte

Projetos Aprovados

Esporte	Valor do Projeto
Nado Sincronizado	R\$ 159.926,29
Natação	R\$ 352.771,74
Pólo Aquático	R\$ 255.365,06
Tênis	R\$ 733.172,03

Conheça também nossos projetos de publicidade baseados em eventos esportivos.

VOCÊ SABIA?

- O Paineiras gera em média R\$ 1,2 milhões mensais em mídia espontânea. Associe sua marca!
- Mais de 1.500 empresas já apóiam os esportes através da Lei de Incentivo no Brasil, com um investimento total de aproximadamente R\$ 430 milhões.
- Você pode destinar até 1% do Imposto de Renda de sua empresa. (Lucro Real)
- A DECISÃO É SIMPLES: Pagar o imposto ou investir no esporte, abatendo integralmente este valor e ainda gerar VISIBILIDADE para SUA MARCA, agregando resultados aos seus investimentos em Marketing.
- Sua participação pode ser de 20% a 100% do valor do projeto escolhido.

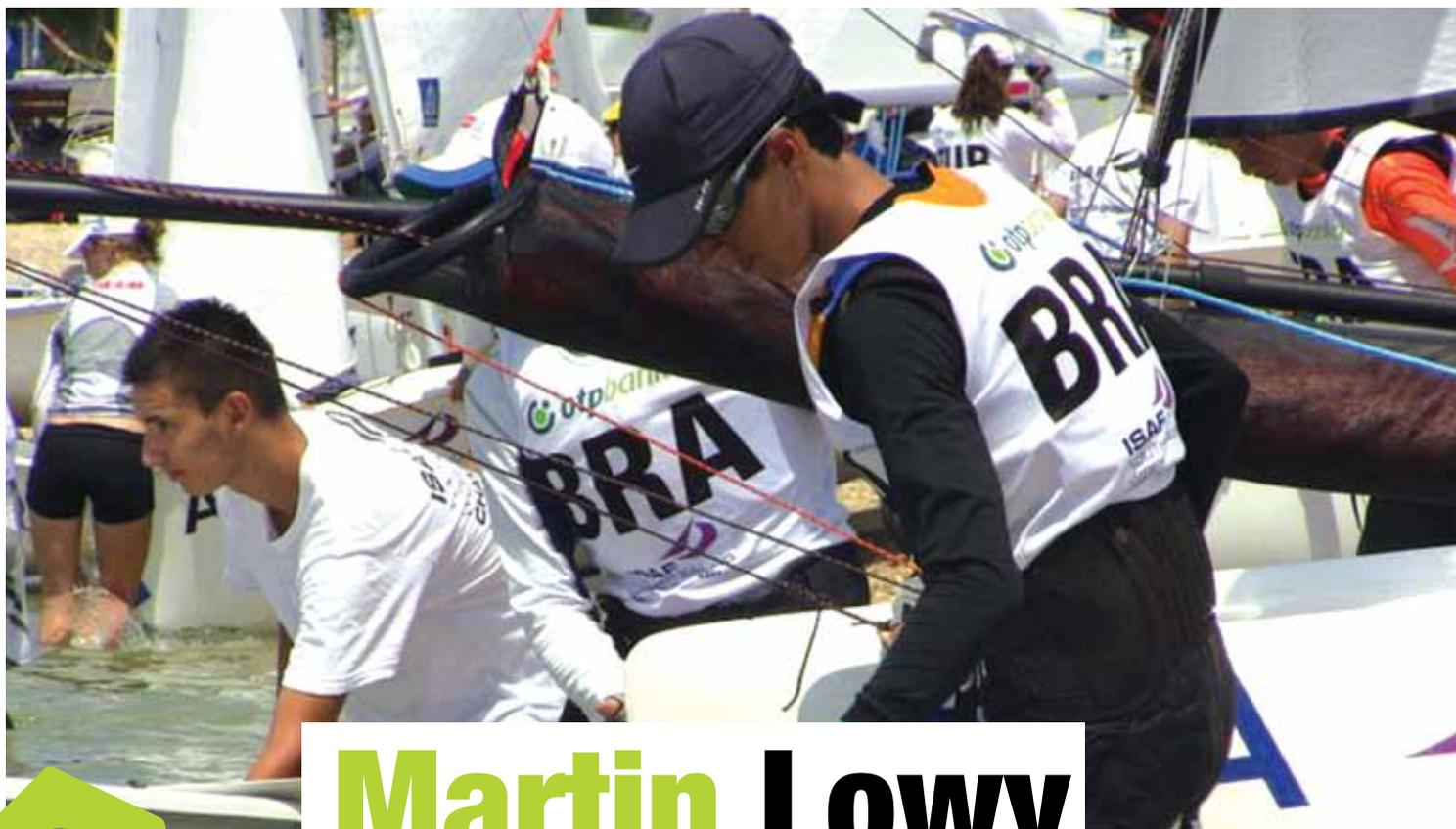
QUER SABER MAIS?

Entre em contato agora mesmo, e saiba como participar da formação dos nossos futuros Campeões!

Depto. de Marketing
(11) 3779 2099
marketing@clubepaineiras.com.br



**Clube Paineiras
do Morumby**



Martin Lowy

O paineirense Martin Lowy começou a velejar aos 8 anos de idade por diversão. Mas, com o passar do tempo, o que era apenas uma forma de entretenimento passou a ser encarado com muita seriedade e Martin transformou-se em um atleta de ponta, atualmente considerado uma das maiores promessas do Brasil dessa modalidade. Acostumado a títulos, passou por diversas fases no esporte até chegar à posição em que se encontra nos dias de hoje:

Comecei na classe Optimist, com um barco pequeno e não muito veloz. Nessa classe, participei do Campeonato Norte Americano em 2009, na República Dominicana, em 2010 fui Campeão Brasileiro, em Salvador / BA. Logo em seguida, participei do Campeonato Sul Americano em Punta Del Este. E, já no final de 2010, participei do Mundial de Optimist, disputado na ilha de LangKawi, na Malásia. No início deste ano mudei para a classe Laser 4.7 e fui Vice-Campeão Brasileiro sub 16, ficando em 4º lugar na classificação geral (sub 16, sub 18 e Sênior). Com esse resultado, me classifiquei para o mundial de Laser, em São Francisco / EUA. Paralelamente, comecei a velejar de Hobbie Cat 16, um barco classificado como Catamaram, bem maior que o Optimist e o Laser e muito mais veloz e que, por essa razão, há necessidade de ser conduzido por 2 pessoas”, comenta.

Recentemente, Martin conquistou o Campeonato Mundial da Juventude, classe SL16, realizado no mês de Julho, na Croácia. Graças a esse resultado, nosso atleta se tornou o mais jovem velejador a conquistar uma medalha de ouro no “Youth World Championship”.

Confira nosso bate-papo com o Martin:



Paineiras: Como foi para você disputar um campeonato como o Mundial da Juventude?

Martin: O sonho de qualquer atleta é representar o seu país participando de um campeonato mundial ou olímpico e por isso posso dizer que minha participação no Mundial da Juventude foi a realização de um sonho, que só se tornou possível com muito treino e dedicação. Além do bom resultado que obtive na competição, outro ponto muito positivo, que vale como experiência de vida, foi a possibilidade de interagir com atletas de diversos países, que se transformaram em novas amizades.

Paineiras: O nível do campeonato era forte? Como foram as regatas?

Martin: Assim como ocorre em todos os campeonatos internacionais, o Mundial se mostrou como uma competição de altíssimo nível em todas as classes. Teve duração de 6 dias, em que eram realizadas 2 regatas por dia, totalizando 12 regatas. Em geral, as condições climáticas eram muito boas, com sol e calor durante todo o campeonato e com ventos de velocidade entre 15 e 22 Km/h, somente nos últimos dois dias o vento chegou a 40 Km/h.

Paineiras: Como foram realizados os treinamentos e a preparação para essa competição?

Martin: O barco da competição é um modelo no qual velejam duas pessoas, por isso fiz uma parceria com um amigo de Salvador/BA. Eu fui o timoneiro e ele o proeiro (como se fosse um "ajudante"). Os treinos foram realizados, em sua maioria, na Represa de Guarapiranga, na Zona Sul de São Paulo, com exceção de algumas vezes que fomos treinar em Ilhabela. Como meu parceiro, Kim Andrade, é de Salvador, ele precisou vir para São Paulo com bastante frequência para treinarmos, mais ou menos a cada 15 dias. E, mesmo quando ficávamos separados, mantínhamos os treinos com auxílio de outras pessoas, cada um em sua cidade.

Paineiras: Quais são suas expectativas para a Vela Brasileira no futuro?

Martin: A Vela não é um esporte tão popular como o futebol, por exemplo, mas é um esporte que vem se tornando cada vez mais conhecido. Esse Mundial da Juventude já revelou excelentes velejadores, como, por exemplo, Robert Sheidt, que foi medalhista de ouro nessa mesma competição em 1991, na classe Laser, e, a partir de então, sentiu-se mais confiante e empolgado para continuar velejando, o que o ajudou a conquistar mais e mais títulos. E é assim que estou me sentindo agora. Já em relação à Vela Brasileira, de maneira geral, tenho boas expectativas, principalmente agora que pude trazer esse título ao país, pois acredito que com isso eu acabo estimulando outros garotos e garotas a seguirem nesse esporte. Meu pensamento é totalmente positivo e estou muito esperançoso!

Paineiras: Qual seu objetivo no esporte?

Martin: Assim como qualquer atleta de alto nível, nosso pensamento é sempre o de que "queremos ir mais alto". Por isso, agora, o meu principal objetivo é o de chegar a uma Olimpíada, seja no Brasil em 2016 ou na próxima, em 2020.

Mas, acima de tudo, o esporte traz a oportunidade de experimentarmos coisas diferentes, vivenciar outras culturas, conhecer pessoas e ter uma vida saudável.

O esporte, além de trazer benefícios físicos aos praticantes, permite-nos desenvolver outras habilidades, como, por exemplo, ter mais responsabilidade, respeito pelo outro, espírito esportivo, autoconfiança, garra, etc.

Então, se por algum motivo eu não atingir o lugar mais alto do pódio, tudo bem, a jornada até lá já terá valido a pena!

Aproveito para agradecer a todos que me apoiaram e que estiveram ao meu lado desde o início. Aos meus pais, irmãos, amigos, técnicos, preparadores físicos, psicólogos, etc. A estes, dedico esse título com muito orgulho. Sem vocês, certamente não teria chegado onde cheguei!

E agradeço também a todos que torceram por mim e peço que continuem torcendo, pois ainda quero representar nosso país por muito tempo. ✪



TROFÉU CARLOS HONORATO

O Coordenador de Judô do Clube Paineiras do Morumby, Mauro Junqueira, foi convidado pela organização da Copa Revelação de Judô Cidade de São Paulo – Troféu Carlos Honorato – para acompanhar, assistindo e avaliando, o Campeonato Mundial Sênior, que será realizado em Paris, na França, no período de 23 a 28 de Agosto, do qual participarão também os atletas Brasileiros Willian da S. Jorgei, categoria Ligeiro, natural de Santa Catarina, e a Paulista Tawany Gianelo da Silva, categoria Super Ligeiro.

Além de observarem as feras do Judô mundial nesta competição, os atletas poderão treinar juntamente com a Seleção Brasileira e poderão testemunhar a inigualável interação do público francês com a modalidade. Mauro será o responsável por auxiliar os judocas, tanto esportivamente, quanto pessoalmente.

O Clube Paineiras do Morumby parabeniza o Coordenador Mauro por esta importante conquista, que serve também para evidenciar o quanto ele marcou o Judô Nacional em sua trajetória de realizações. ✪

Luiz Revite fatura o Bronze na Copa do Mundo de Judô

Com a ajuda do Paineirense Luiz Revite, a Seleção Brasileira de Judô conquistou 11 medalhas (quatro ouros, duas pratas e cinco bronzes), na Copa do Mundo de El Salvador, válida como etapa do Circuito Mundial da Federação Internacional da modalidade. Com este resultado, o Brasil ficou com a primeira colocação no quadro geral de medalhas do evento, que teve a participação de 32 países.

Com quatro lutas no torneio, Luiz Revite, inscrito no torneio pela categoria 66kg, venceu por ippon o argentino Douglas Arevalo, o canadense Michael Poppel e o também canadense, Sasha Mehmedovic, na disputa do terceiro lugar.

Com esse resultado, Revite somou mais 40 pontos e subiu para a 31ª colocação no Ranking Mundial, ficando cada vez mais próximo da zona de classificação para os Jogos Olímpicos que serão disputados em Londres, em 2012.

Parabéns ao nosso atleta por mais este excelente resultado! ✪



Judô Kids

A Nova Turma de Judô, criada para atender alunos com idades entre 3 e 4 anos – com atividades às segundas e quartas-feiras, às 14h – começa com o pé direito.

Orientada pelo Professor Raphael, na nova turma, as crianças têm contato com as primeiras técnicas por meio de atividades lúdicas que contribuem para o desenvolvimento psicomotor e integração. No primeiro dia de aula, que transcorreu em ótimo astral, as crianças ficaram entusiasmadas com o Dojo (espaço da prática do Judô) e com o Professor Raphael. O feedback foi bastante positivo.

Para atender as solicitações de outros pais, estamos organizando uma nova turma, que terá atividades às terças e quintas-feiras; em breve, os horários serão divulgados. ✪



Judô na WEB

Agora, os associados que quiserem acompanhar os torneios que estão sendo disputados, os resultados individuais dos atletas e obter outras informações sobre os eventos relacionados ao Judô do Clube Paineiras poderão acessar o novo Blog da modalidade e ficar por dentro de tudo. Acesse e confira. ✪

www.judopaineiras.blogspot.com

Mundo do Enxoval

bekerman



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



www.mundodoenxoval.com.br



Exemplo de vida



Superação, vontade, vida saudável e amor ao esporte, são apenas algumas palavras que fazem parte do vocabulário do Paineirense Paulo Mercatto, um empresário de 55 anos que, em Setembro de 2007, fez a difícil travessia do famoso Canal da Mancha em 13 horas e 50 minutos.

Após sofrer um infarto aos 40 anos de idade, Paulo viu-se diante de duas opções para seguir sua vida: deixar de fumar os 3 maços de cigarros que consumia diariamente e abandonar sua desregrada vida boêmia, ou iniciar atividades físicas para uma melhora em sua qualidade de vida. Para seu próprio bem, ele escolheu a segunda opção.

A preparação não foi fácil, mas para isso sempre soube que podia contar com o Clube Paineiras. Paulo começou a treinar 1 ano antes da travessia, durante 4 horas por dia; perdeu 30 quilos, passou por toda uma reestruturação alimentar com o acompanhamento de uma nutricionista e passou a dispor de um importante e abrangente trabalho de acompanhamento psicológico. Para se sentir ainda mais confiante, Paulo convidou o maior ícone da natação em águas abertas para lhe auxiliar em seu intento: Igor de Souza. Igor nadou pelo Paineiras entre 1987 e 1989.

Chegou o dia... Em 22 de Setembro, por volta das 06h40, Paulo recebeu as últimas instruções do juiz britânico da prova, as observações de seu treinador e caiu na água: "Fui aos poucos me soltando e me sentindo mais à vontade dentro da água. Fui ouvindo e seguindo as instruções do Igor. Procurava sempre nadar ao lado do barco a uma distância de 3 a 5 metros", conta.

A primeira alimentação foi feita através de uma iça improvisada, uma caneca de carboidratos, decorada com as iniciais de seu filho George, aumentando ainda mais suas forças. As horas foram passando e as dificuldades aumentado. Com o aumento de tráfego de navios e a possibilidade de mudança brusca da maré, Paulo foi obrigado a mudar o ritmo para não aumentar ainda mais a quantidade de horas para finalizar a prova: "Neste momento, mentalizei todas as minhas dores e forças e, ao som das instruções e incentivos do Igor, fui superando meus obstáculos e procurei nadar em um ritmo forte".

Faltando praticamente 200 metros para chegar à praia, Paulo recebeu um farolete do qual passou a se utilizar por conta do cair da noite. Depois de, precisamente, 13 horas e 58 minutos, o Paineirense Paulo Mercatto finalmente tocou o solo da praia: "Chorei o choro do guerreiro vitorioso. A garganta doía muito devido a água salgada em demasia e eu sorria sem parar. Superei meu corpo e todas as dores que senti. Literalmente larguei o ócio e atravessei o canal mais sedutor do planeta", finaliza. ✪

EDUCATIVOS: INDICADOR DE PERFORMANCE

Alguns fatores são considerados importantes na evolução e manutenção de performance/rendimento esportivo, tais como, pré-disposição genética, empatia pela modalidade, treinamento individualizado, regularidade e fidelidade ao treinamento, sair da zona de conforto, avaliação médica e outros fatores intrínsecos e extrínsecos.

Mesmo levando em consideração todos os fatores acima relacionados, a técnica ainda é o grande diferencial de performance/rendimento, que atua independentemente do sexo, faixa etária e nível de aptidão, seja para esportistas amadores ou atletas profissionais. No atletismo ou nas corridas de rua o conjunto de técnicas é conhecido como educativos.

A premissa que diz que a corrida é um esporte de fácil execução não é verdadeira. Em qualquer modalidade esportiva, os educativos devem anteceder a execução da atividade propriamente dita.

E isso serve, evidentemente, também

para a corrida. Primeiro devemos automatizar o movimento para depois colocá-lo em prática.

Um exemplo dessa importância está relacionado ao fato de que correr de maneira harmoniosa, descontraída e a mais natural possível faz com que o indivíduo economize energia de maneira bastante significativa.

Nesse sentido, os educativos devem fazer parte da rotina de todos os corredores, desde os que disputam os 100 metros rasos aos maratonistas, independente de o treinamento ser anaeróbio ou aeróbio ou se foi programado para atleta ou amador; o objetivo é correr de maneira econômica e confortável, minimizando o excesso de contração muscular desnecessário.

Os educativos, num primeiro momento, podem parecer cansativos e desconfortáveis e por isso muitos corredores tendem a negligenciá-los, alegando que o cansaço prejudica o rendimento físico na sequência do treinamento. É comum entre os profis-

sionais da área de Educação Física, que atuam como técnicos de corrida, observarem que, pela falta de técnica, os atletas gastam muita força/energia de maneira desnecessária. Não resta a menor dúvida de que esse dispêndio influencie diretamente no resultado final.

A consciência corporal e o cansaço exigido no início do aprendizado dos Educativos, com o passar do tempo, começam a fluir de maneira harmoniosa, natural e eficiente, tornando a corrida mais econômica e menos cansativa.

Por esses motivos, recomenda-se aos atletas que prestem atenção às explicações, demonstrações e correções de seu técnico e não devem esquecer que a percepção e a autocorreção estão relacionadas ao aprendizado do movimento.

Quem corre de maneira mais técnica possui melhor performance esportiva com menos gasto energético. ★

Importância prática da inclusão dos educativos na rotina de treinamento:

- posicionamento frontal dos pés e joelhos;
- extensão dos tornozelos;
- elevação dos joelhos;
- elevação do quadril;
- amplitude da passada sem perder a eficiência mecânica;
- posicionamento dos braços: 90 graus / não cruzar à frente do corpo;
- não elevar ou oscilar os ombros lateralmente;
- olhar na linha do horizonte;
- descontração facial.

Venha conhecer nosso setor de corridas (SCORP).
Inscrições abertas na Central de Atendimento.

Prof. Carlos Cherpe
Pós-grad. Trein. Desportivo
Tec. Atletismo / SCORP
Recordista Sul-americano rev. 4x400 mts.
Pré-convocado Olimpíadas de Seul

Psicologia

Psicoterapia individual
para jovens e adultos

Atua na área há 30 anos
Nida Maria Paleckis
Psicóloga Clínica
Graduada e Pós Graduada na PUC-SP
CRP 06a. 10646



Rua Baluarte, 303
Vila Olímpia
Fone: 3846 1345
9981 4782
e-mail: paleckis@terra.com.br

Nado Sincronizado

SEFFE/SAT



Em pé: Professora Lucimar Barbosa, Ana Carolina Jazbinsek, Júlia dos Santos, Josefina Brandi, Amanda da Silva, Mariana Corrêa, Júlia Silveira, Camila Arenas, Maria Fernanda Doro, Giulia Valente, Sofia Marques, Marina Bertero, Leticia Pilli, Giovanna Latini, Isabella Ramblas, Helena Simões, Rita Silva, Nicole Gurzi, Catarina de Andrade, Camila Mello e Maddalena Ettorre. Abaixadas: Luiza Barbosa, Vitória Corrales, Luana Lois, Rafaela Araújo, Sofia Guerra, Mariah Sanders, Maria Fernanda Oliveira, Sara Reis e Camila Herrera.

No dia 18 de Junho, as alunas do curso de Nado Sincronizado do Departamento Formativo apresentaram as coreografias ensaiadas no 1º semestre de 2011, que foram montadas com os mais variados temas, entre eles: As Vogais, Gladiador, Lillo & Stick, As Formiguinhas, Bee Movie, Tempo, Piratas do Caribe, Mama Mia e muitos outros.

Os espectadores presentes tiveram a oportunidade de conferir toda a beleza e delicadeza de uma apresentação de Nado Sincronizado e se emocionaram com as coreografias criadas pelas crianças.

Vale lembrar que continuam abertas as matrículas para o 2º semestre, para meninas com idades entre 06 e 15 anos.

Para essa modalidade, as aulas ocorrem duas vezes por semana e têm duração de 45 minutos.

Para os interessados, os horários e outras informações sobre o curso estão disponíveis na Central de Atendimento. ★

XXVI Festival de Escolas de Esportes

Informamos que, em virtude da construção do Novo Estacionamento em nossas dependências, estamos suspendendo a realização do tradicional Festival de Escolas de Esportes do Clube Paineiras do Morumby previsto para ser realizado nos dias 17, 18, 24 e 25 de Setembro.

Pedimos desculpas aos associados que costumam apreciar esse evento e esperamos contar com a participação de todos para prestigiarem a "XXVI edição do Festival de Escolas de Esportes" a ser realizado em 2012. ★

NOVO BRADESCO INTERNET BANKING. MAIS AGILIDADE COM MENOS CLIQUES.

O Bradesco inovou, e agora você tem um Internet Banking ainda mais simples e rápido para realizar suas transações. Mais agilidade para pagar suas contas, com o pagamento inteligente, e facilidade para encontrar tudo o que precisa, com a tecla de acesso rápido e o buscador. Acesse, conheça as novidades e fique lado a lado com essa tecnologia.

The screenshot displays the Bradesco Internet Banking dashboard. At the top, there are navigation tabs: 'Página Inicial Simplificada', 'Página Inicial Avançada', 'Personalização e Segurança', 'Outra Conta', and 'SAIR'. The main content area is divided into several sections:

- Meu Bradesco:** Personalized greeting, agency and account numbers, last access time, and email.
- Mais Utilizadas:** Quick access to account balances, statements, and future payments.
- Posição Financeira (R\$):** Summary of financial status including total balance, credit limits, investments, and card payments.
- Lançamentos Futuros (R\$):** Table of upcoming payments.
- Novo Bradesco Internet Banking:** Promotional banner for the new interface.
- Apoio e Atendimento:** Links to contact support and account manager.
- Dicas de Segurança:** Security tips and fraud prevention.
- Footer:** Bradesco logo, SAC numbers, and service map.

Item	Valor
Saldo Total (A+B+C+D)	7.221,23
Limites de Crédito	3.000,00
Investimentos	10.535,69
Gastos com Cartão de Crédito	1.689,13
Capitalização	585,00

Data	Lançamento	Valor
24/06/2011	Salário	6.200,00
	Pagamento de Boleto "Compra"	-1.000,00
27/06/2011	Água, Luz, Telefone e Gás "Água - casa da avó"	-50,00



Baixe um leitor de QR Code em seu celular, fotografe o código e tenha o Bradesco lado a lado com você.

bradesco.com.br

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

AGENDA ESPORTIVA **COMPETITIVO**

Setembro

01 e 02	Pólo Aquático	Campeonato Adulto Masculino 1º e 2º turno	Conforme tabela
03 sábado	Tênis de Campo Tênis de Campo Natação	Camp. Paulista Interclubes EMT, 1M1 Duplas e 1F1 Duplas Circuito Nacional dos Correios Copa Pinheiros	Conforme tabela Brasília/DF E.C. Pinheiros
05 a 30	Pólo Aquático	Campeonato Paulista Infantojuvenil	Conforme tabela
10 sábado	Tênis de Campo Nado Sincronizado	Campeonato Paulista Interclubes 3M1 e 3F1 Torneio Primeiros Passos	Conforme tabela Local a confirmar
11 domingo	Natação Master	4ª Etapa do Circuito Paulista	Santo André/SP
14 a 21	Tênis de Campo	Copa ACESC Infantojuvenil	Conforme tabela
16 a 18	Tênis de Campo	Circuito Unimed 3ª Etapa	Santos/SP
17 sábado	Tênis de Campo Natação Natação Tênis de Campo Natação	Campeonato Paulista Interclubes 5M1 Circuito Mirim 1ª Etapa Torneio Regional Petiz Finais do Sub400 de Tênis Torneio Regional Juvenil a Sênior	Conforme tabela Local a confirmar Local a confirmar Quadras 1 e 2 Local a confirmar
21 a 25	Pólo Aquático	Campeonato Brasileiro Sub21	Local a confirmar
24 sábado	Tênis de Campo Natação	Campeonato Paulista Interclubes 1F1 e 1M1 Torneio Regional Infantil	Conforme tabela Local a confirmar
24 e 25	Natação Master	Torneio Aberto	Ribeirão Preto/SP

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

AGENDA ESPORTIVA **RECREATIVO**

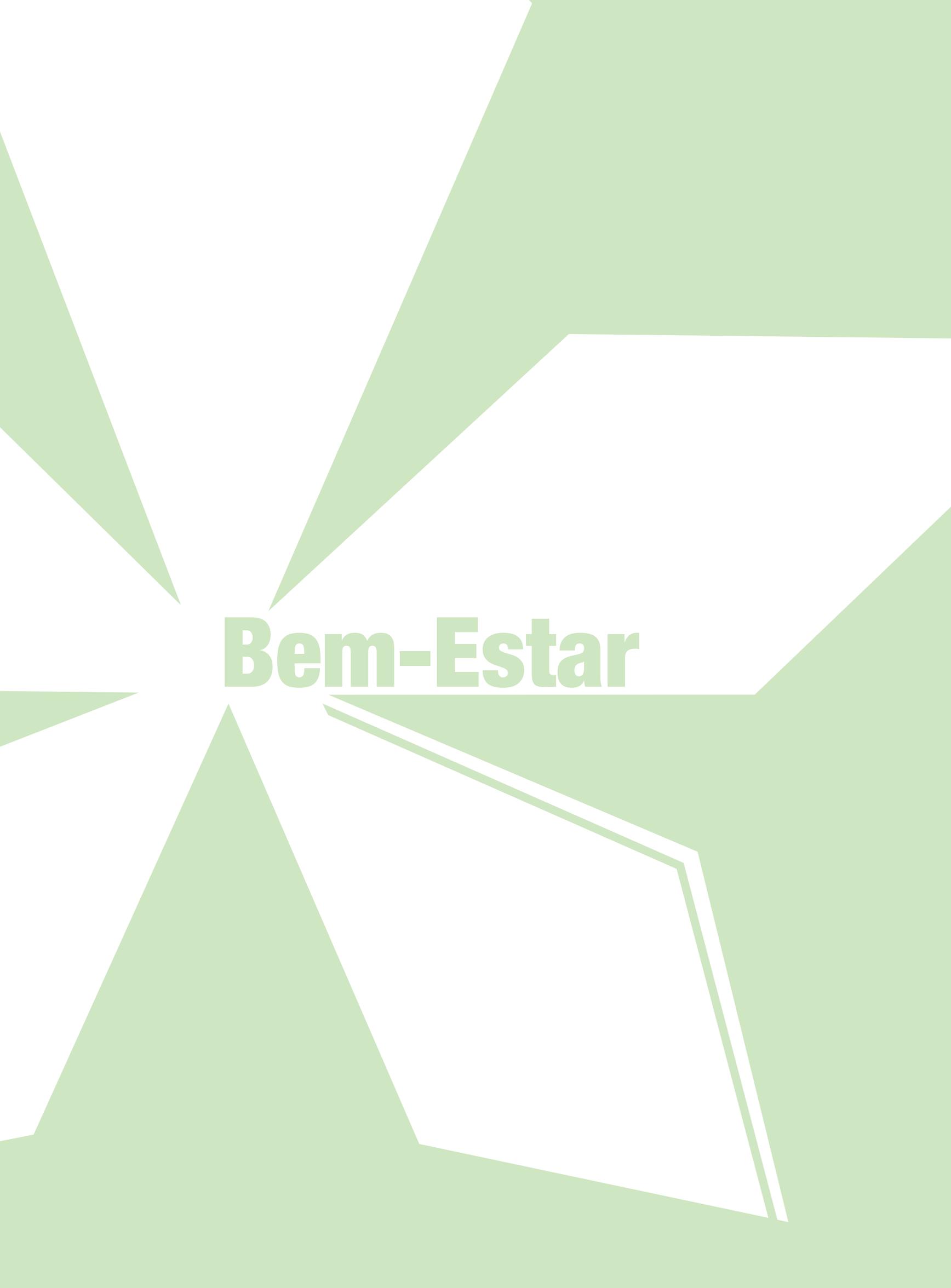
01 a 20	Voleibol	Copa Sindiclube de Voleibol Master	São Paulo/SP
03, 04, 10, 11, 17, 18, 24 e 25	Basquetebol	Copa Paulista	Local a definir
06, 13 e 17	Snooker	5º Torneio ACESC de Sinuca	Esporte Clube Pinheiros
06 a 18	Squash	Torneio Primavera de Squash	Quadras de Squash
06, 13 e 20	Snooker	Campeonato Interno de Snooker Regra Brasileira	Sala de Snooker
07, 14, 21 e 24	Snooker	Campeonato Interno de Snooker Regra Inglesa	Sala de Snooker
08 e 15	Snooker	Campeonato Paulista de Snooker	Clube Paineiras e Clube Ipiranga
11	Halteres	Campeonato Brasileiro de Supino	Ribeirão Preto/SP

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

AGENDA ESPORTIVA **FORMATIVO**

10 sábado	Karatê Futebol Society Handebol Judô Educação do Movimento	Festival Espéria Festival Espéria Festival Espéria Festival Espéria Festival Espéria
17 e 29 sábados	Tênis	Interníveis de Tênis

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

The background features a complex geometric pattern of overlapping shapes in a muted green and white color palette. The shapes are angular and layered, creating a sense of depth and movement. The text 'Bem-Estar' is centered horizontally and partially overlaps these shapes.

Bem-Estar

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE ALERTA QUE 90% DAS PESSOAS ESTÃO COM DORES NAS COSTAS



Dr. Daniel C. Pimentel e Dr. João E. D. Amadera
são médicos fisiatras intervencionistas responsáveis
pelo Spine Center HCor

Se, no exato momento em que você lê este artigo, as suas costas estão doendo, saiba que você não é a única pessoa que sofre desse problema. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que 90% das pessoas sofrem de ao menos um episódio de dor nas costas. Mais do que isso, neste exato momento, estima-se que quase 50% da população mundial esteja com dores na região que compreende o pescoço até o cóccix, que é o final da coluna. E, se você também não sabe exatamente o porquê de suas costas doerem assim, você está no mesmo grupo de 85% das pessoas que sentem dores nas costas e não possuem sequer um diagnóstico preciso.

Fatores como estresse, longas jornadas de trabalho, obesidade, tabagismo, sedentarismo, horas no trânsito, noites maldormidas, fatores genéticos, entre outros são presentes na nossa vida moderna, aumentam ainda mais o risco de desenvolvimento de dor nas costas e contribuem para firmá-la como um dos mais relevantes problemas de saúde pública internacional.

Esse cenário é preocupante, pois, segundo a própria OMS, estamos diante de um problema de saúde mundial de dimensões epidêmicas, que frequentemente não é diagnosticado com precisão e, portanto, também não é tratado de forma adequada. É muito difícil tratar algo sem saber exatamente o que é e, em se tratando de sua saúde e com os recursos da medicina moderna, não é justificável o tratamento na base da “tentativa e erro”. Para enfrentar esse cenário desafiador, os principais centros de excelência médica mundiais adotam a

estrutura de “Spine Center” para o tratamento das dores nas costas e das dores em braços e pernas que se devem a problemas de coluna, hérnias de disco, artrose da coluna, estreitamento do canal medular, entre outros.

O Spine Center é um centro de excelência em diagnósticos e tratamentos dos problemas da coluna. É uma nova cultura em atendimento médico especializado nessa área. O paciente que procura esse tratamento é acolhido, guiado, diagnosticado e tratado de forma objetiva, segura e eficaz, sempre de forma minimamente invasiva para evitar cirurgias desnecessárias. As técnicas diagnósticas e terapêuticas usam sempre as mais modernas e avançadas tecnologias que a medicina tem a oferecer para o tratamento dessas dores.



O objetivo desse centro é restaurar o máximo de função, o mais rápido possível, para que os pacientes possam aproveitar uma vida plena e ativa. Para isso, esse centro de excelência conta com médicos fisiatras intervencionistas, que são especializados em reabilitação e treinamento específico para a realização de modernos procedimentos minimamente invasivos para a coluna. O HCor – Hospital do Coração, em São Paulo, é pioneiro no Brasil em adotar essa estrutura para tratar seus pacientes com dores nas costas. O Spine Center HCor conta com equipamentos para diagnósticos próprios de última geração, equipe multidisciplinar especializada e corpo clínico integralmente comprometido em ajudar os pacientes a obter alívio das suas dores e alcançar o mais rápido retorno possível às suas atividades.

Projeto da ampliação do complexo hospitalar HCor. Construído em cima de uma sólida fundação: a excelência HCor.



Certificado pela
Joint Commission International



Padrão Internacional de qualidade
em atendimento médico e hospitalar

HCor. Compromisso com a vida. Compromisso com a evolução.

O HCor está vivendo um grande momento. Cheio de transformações e evoluções. Afinal, está concluindo as obras de um novo prédio com mais de 10 mil m² e muitas outras inovações tecnológicas. Assim, oferece um dos mais avançados complexos hospitalares da cidade.

O novo prédio terá 13 andares, amplo estacionamento, apartamentos com conceitos inovadores de hotelaria e um centro de convenções. Esse conjunto de inovações representa o sério compromisso que o HCor tem com o futuro da saúde, abrindo, a cada dia, ainda mais espaço para as diversas especialidades da medicina. Hoje em dia, ter compromisso com a vida significa ter a evolução sempre presente, comandando o dia a dia.

 Hospital do Coração
HCor
Associação do Sanatório Sírrio
São Paulo

www.hcor.com.br

Acupuntura:

uma terapia oriental milenar



Em mais uma atitude de prestação de serviços que atendam a demanda a as expectativas dos associados, o Clube Paineiras do Morumbi oferece os benefícios da técnica milenar da acupuntura, que ajuda a prevenir doenças, prolongar a vida e aliviar ou curar patologias não resolvidas pela medicina tradicional.

Acupuntura é um conjunto de conhecimentos da medicina oriental chinesa que visa à terapia e a acabar com dores localizadas; proporcionar uma excelente sensação de bem-estar ao paciente, favorecendo tanto a estética quanto a saúde e contribuindo para o aumento da autoestima. O objetivo principal do tratamento é equilibrar a energia vital que flui pelo corpo, deixando em harmonia o estado emocional e físico.

Existem alguns diferentes tipos de tratamento. Compare-os:

Tradicional

As agulhas, descartáveis, são inseridas numa profundidade que varia de meio a cinco centímetros, em ângulos de 15 a 90 graus em relação à pele, e retiradas depois de um período que pode variar de poucos segundos à uma hora, dependendo dos resultados pretendidos.

Auriculoterapia

Segundo as técnicas da acupuntura, os abundantes nervos da orelha têm conexão com todas as partes do corpo. A correta estimulação dos pontos auriculares pode ter como reflexo a saúde e o equilíbrio de um órgão enfermo ou dolorido. O procedimento é feito com sementes naturais, aplicadas suavemente nos pontos determinados.

Moxabustão

O calor liberado pela queima de uma pequena quantidade da planta medicinal artemísia (que depois de trabalhada recebe o nome de lâ de moxa) estimula o ponto da acupuntura diretamente sobre a pele do paciente.

A Acupuntura no Clube Paineiras está completando cinco anos de existência e o responsável por esse fascinante tipo de medicina é o Dr. Tiokei Ogusco, que convida os associados a conhecerem essa técnica: "Gostaria de convidar todos os associados Paineirenses para descobrirem os benefícios que a acupuntura pode trazer para suas vidas. Possuímos um excelente Centro Médico para atender as demandas e os melhores equipamentos", completa. ★

Atendimento:

Segunda-feira, das 8h às 11h

Quarta-feira, das 14h às 18h

Quinta-feira, das 14h às 18h.

Telefone: 3779-2059.

The background features a central white star-like shape with six points, set against a solid purple field. The star's points are elongated and slightly irregular. The word 'Variedades' is centered within the white shape.

Variedades

Alimentação



Texto e pesquisa desenvolvidos por: Fátima Pinsard (*)

e Saúde

A Alimentação e as estações

A alimentação natural e energética estuda e pesquisa os alimentos como uma das fontes de energia que cooperam com a nossa saúde física, energética e espiritual. Quando a sintonizamos com os ciclos da natureza, a alimentação passa a ser um instrumento de estudo onde a dinâmica dos fenômenos e leis cíclicas contribuem bastante com a preservação de nossa saúde.

Bem vindos à Primavera!

Com a brisa que começa a soprar, algo surge inesperadamente, trazendo cheiros nos ventos, ipês roxos e lindos buquês de flores que avisam sobre a chegada da Primavera.

Primavera venta, varrendo o Inverno, anunciando que um novo ciclo começou.

O vento bate espalhando as sementes na terra, preparada pelo Inverno.

As sementes se movem em direção ao céu, gerando matéria, germinando, dando origem ao broto, às novas vidas. Tudo está pronto para se desenvolver.

Os três meses da Primavera são chamados de o período do princípio e do desenvolvimento da vida.

Aqui, a energia vital sobe, cresce, ocupa espaço, procura abrir caminho para obter um lugar ao sol, exatamente como uma semente que germina e brota na Primavera.

É a fase da criação.

A capacidade de realização do ser humano se exprime através da criatividade.

É o momento que ocorre o florescer da natureza.

Desfrutar um passeio por campos (ou parques) verdes, onde possamos nos movimentar à vontade, de ambientes calmos, da convivência de pessoas alegres e criativas e também de momentos de recolhimento e reflexão podem ser de grande benefício nessa estação.

Após uma noite de sono, as pessoas devem levantar-se de manhã cedo, caminhar vivamente pelo pátio, soltar o cabelo e tornar mais lentos os movimentos do corpo. Procedendo assim, podemos realizar o desejo de viver saudavelmente.

Alimentos para a Primavera

A alimentação deve ser colorida, aromática, bonita, saborosa e diversificada. Devemos consumir alimentos naturais e da época. Com a Primavera, é chegada a estação das flores.

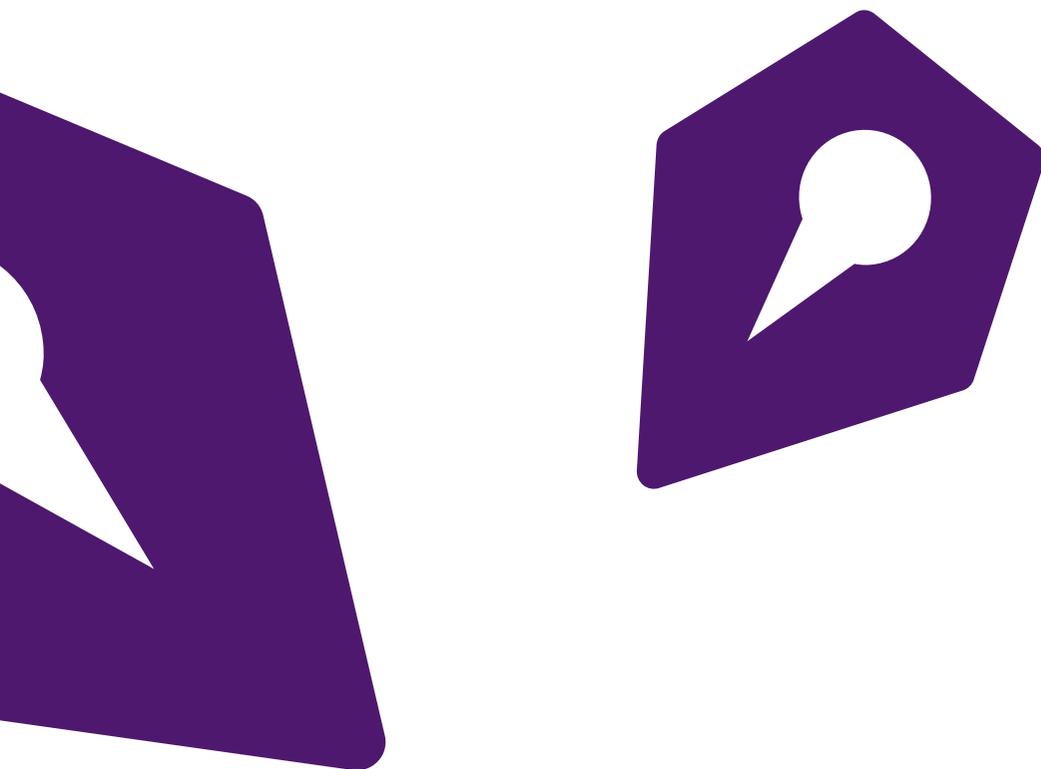
Um convite a transformar as nossas refeições em um momento de prazer e beleza.

Nas refeições, as pétalas coloridas são espalhadas sobre a toalha, em pequenos vasos e se destacam também dentro dos pratos.

Flores comestíveis devem ser adquiridas de produtores especializados, que não utilizam agrotóxicos ou tratamentos químicos no cultivo.

A ingestão daquelas que não foram plantadas para o consumo humano pode gerar disfunções e complicações em diversos sistemas.

Também devemos saber que há flores tóxicas.



Flores Comestíveis: calêndula, borago, narciso ou capuchinha, amor perfeito, camomila, flor de abobrinha, mini rosa.

Neste momento, é importante ingerir alimentos que tragam a energia e força da criação, por isso não devemos ingerir alimentos desprovidos de energia vital (alimentos embutidos, processados, congelados, carnes em demasia, etc...).

Na alimentação da Primavera, priorize alimentos de natureza morna e ascendente.

Ingerir muita clorofila; brotos e as folhas miúdas de salsa, coentro, cebolinha, manjericão, orégano; raízes cruas; caules crus (salsão, funcho); verduras verdes amargas, cruas e cozidas; flores e frutos cozidos no vapor (couve-flor, brócolis, alcachofra); frutas da época; alimentos mais picantes; nabo ralado, alho-poró, algas marinhas e beterraba crua, pois ajudam a descarregar o excesso de muco, de gordura e eliminam as toxinas.

Temperar as saladas com limão e azeite extra virgem.

Evitar gorduras, frituras ou alimentos preparados com muito óleo; utilizar pouca quantidade de proteína animal, evitar principalmente ovos.

Utilizar shoyo, em vez de sal, em saladas.

Evitar embutidos; excesso de líquidos com açúcar; queijos amarelos e bebidas destiladas;

Só acrescentar sal na comida conscientemente, sem excessos ou falta.

(*) Fátima Pinsard é terapeuta da equipe do Hotel Ponto de Luz. É uma das pioneiras no movimento naturalista em São Paulo. Dedicou-se à pesquisa desde 1980 nas áreas de terapias naturais com técnicas corporais e energéticas. É consultora e orientadora alimentar, com ênfase em gastronomia saudável e culinária natural vegetariana. Também atua como Instrutora de Alimentação e Saúde e Fitoterapia aplicada ao corpo. *



Criamos um pacote especial para os sócios do clube Paineiras desfrutarem de momentos de lazer e relaxamento



Apresente este anúncio e ganhe estes descontos!

Pacote com 4 DIÁRIAS de LAZER

de quarta (para o jantar) a Domingo (após o almoço)

Inclui:

Pensão completa: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar

Atividades coletivas: caminhada monitorada, vivência corporal e meditações Atrações culturais nos finais de semana

Preços:

4 diárias com 16% de desconto

SINGLE: R\$ 992,00

DUPLA: R\$ 664,00, por pessoa



E para você desfrutar de momentos de relaxamento no spa holístico Ponto de Luz, oferecemos:

10% de desconto em 1 sessão terapêutica, a escolher entre: Massagem Ponto de Luz, Massagem nas Extremidades, Integração Craniossacral, Escalda-pés ou Ofurô

10% de desconto na terapia da beleza 1 tratamento facial Beauté Lift - 1h15 - com a linha de produtos Mary Cohr Paris

25% de desconto no transfer SP/hotel/SP

Central de Reservas
Tel. 11.4539-3112 /3226 /9358
Reservas@hotelpontodeluz.com.br
www.hotelpontodeluz.com.br

Você tem a preocupação com o amadurecimento pessoal de seu filho? Gostaria que ele tivesse uma brilhante carreira profissional pela frente? Você já pensou em oferecer a seu filho uma oportunidade de estudar no exterior? Tudo isto é possível se seu filho participar de um programa de High School no exterior.

Os estudantes entre 14 e 18 anos têm a opção de estudar por um termo (3 meses), um semestre ou um ano no exterior. Mais do que cumprir as matérias do currículo, o estudante vivencia o dia a dia como cidadão do país escolhido, faz novas amizades, participa de atividades sociais, culturais e desportivas e aprende a enfrentar o mundo de forma autônoma e independente.

O programa de High School no exterior é uma das mais tradicionais modalidades de intercâmbio e os benefícios são indiscutíveis. Além de ampliar e desenvolver o conhecimento do estudante através do aprendizado da língua estrangeira, o programa promove o desenvolvimento psicológico, o amadurecimento ao assimilar culturas estrangeiras, consolidar novas amizades, incentivar os relacionamentos sociais e a autoconfiança, características indispensáveis para os alunos no mundo competitivo de hoje.

Veja o depoimento de uma estudante que participou de um dos programas nos Estados Unidos por um ano e que acabou de chegar no Brasil:



Meu nome é Andressa, tenho 16 anos e acabei de voltar de intercâmbio em Winter Haven, Flórida. Posso dizer que essa foi uma experiência muito interessante e tenho certeza que marcou minha vida para sempre.

Em primeiro lugar gostaria de falar sobre a família que me recebeu. Uma família típica americana, com seis filhos e um netinho, sendo que quatro desses filhos moram em outras cidades. Fui muito bem recebida, e em pouco tempo, já me sentia parte daquela família. Além disso, havia outra intercambista na casa em que estava morando, ela veio da Alemanha e também participou do programa de um ano, o que fez minha experiência mais rica, pois pude compartilhar de duas culturas simultaneamente.

Na escola, me surpreendi ao constatar que o currículo da minha escola no Brasil é muito mais completo em relação às matérias básicas, o que facilitou meu bom desempenho. No entanto, tive oportunidade de cursar matérias que me proporcionaram entrar em contato com a história americana e com a prática de algumas profissões que certamente facilitarão minha escolha na universidade.

Em relação aos amigos, também fui muito bem recebida. Além de estar em contato com a comunidade americana, também tive a oportunidade de conhecer intercambistas da China, Tailândia, Alemanha, e até brasileiros. Fiz amigos que levarei para a vida inteira.

Estou certa que após este intercâmbio estou mais forte e preparada para enfrentar as situações que a vida possa me oferecer.”

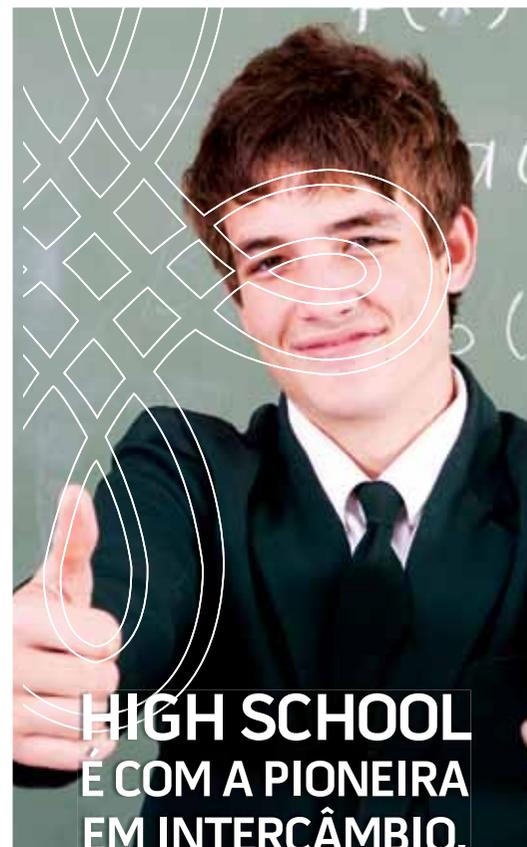


Os estudantes podem optar por fazer o programa na Alemanha, Argentina, Austrália, Canadá, Espanha, Estados Unidos, França, Inglaterra, Irlanda, Japão, Nova Zelândia e Suíça.

O programa hoje oferece novas opções em escolas de alto padrão na Suíça, de altíssima qualidade nos Estados Unidos ou Inglaterra. Em alguns países é possível escolher a cidade e até a escola da preferência do estudante. Pelo programa, existe a possibilidade de matrícula em uma escola pública ou particular. As escolas particulares dão grande ênfase à parte acadêmica e preparação para o ingresso nas melhores universidades locais, além de oferecer diversas opções de aulas específicas. Nestas escolas os alunos tem a possibilidade de escolher as matérias que ele gostaria de estudar como artes, teatro, música, canto, marcenaria, mecânica, esportes diversos, além de atividades sociais das mais variadas. A vida estudantil em uma escola no exterior é muito rica e versátil, explorando todas as capacidades dos alunos.

A procura por destinos diferentes cresce entre os jovens interessados em programas de High School, mas pelo fato da língua inglesa ser a mais comum e o mercado profissional apontar para a necessidade da fluência da língua, os intercambistas costumam eleger os destinos mais tradicionais como Nova Zelândia, Canadá, Austrália e, principalmente, os Estados Unidos.

Para se inscrever em programas com início em janeiro, os interessados devem se inscrever até novembro do ano anterior. Para programas com início em agosto, as inscrições podem ser feitas até o mês de abril. ✪



Cursar High School no exterior é uma experiência de vida inesquecível. Escolha entre mais de 10 países e embarque nessa com a Experimento, a maior rede especializada em intercâmbio.

**VAGAS ABERTAS PARA
EMBARQUE EM 2012.**

SHOPPING MORUMBI
Centro Profissional - Sala 517
T/F (11) 5181 1848
shoppingmorumbi@experimento.org.br

WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR

Bem-vindo à Miami!

Muitas famílias brasileiras escolhem a Flórida como destino de suas férias com a família. Normalmente as paradas são em Miami e Orlando. Nesta reportagem convidamos você a conhecer Miami de uma maneira diferente.

A grande atração da cidade são as praias, banhadas pelo mar azul turquesa, no entanto é um engano referir-se à Miami apenas como o lugar do “*dolce far niente*” ao sol e o paraíso das compras, prepare-se para gastar suas energias por aqui.

Pedalar pela Ocean Drive

A melhor opção para conhecer a calçada mais famosa de Miami Beach – a da Ocean Drive – é pedalando, uma atividade que na maioria das vezes agrada a toda a família. Comece pela ponta de South Beach, explore o South Pointe Park. O parque conta com uma das vistas mais bonitas deste lado da ilha de Miami Beach, dali também se pode avistar os imensos navios de turismo que partem de Miami para o Caribe e América Central.

Mais para frente, além da beleza do mar, o programa é admirar a arquitetura das belas construções em art déco, que ocupam boa parte da agitada Ocean Drive. A ciclovia é excelente, no percurso existem chuveiros e bebedouros a disposição de quem se exercita. Até aqui você já pedalou por quase duas horas, acompanhado dos belos atrativos naturais e culturais de Miami Beach.

Para alugar a bike

Miami Beach Bicycle Center / 601 5 Street – Miami Beach / www.bikemiamibeach.com

No **Miami Children’s Museum** as atrações interativas são dedicadas a atrair as crianças. Vivenciando experiências da vida adulta como ir ao banco, ao supermercado, ou pilotando carros de bombeiro e salvando vidas num hospital, a diversão é garantida neste museu, o difícil é sair de lá com tantas atividades a serem descobertas pela garotada.

980 MacArthur Causeway / www.miamichildrensmuseum.org

Muitas vezes confundido com um zoológico, **Jungle Island** vai muito além de um zoo. O parque conta com tigres, macacos, cangurus, lêmures, lobos, pingüins, orangotangos, a famosa tartaruga de Galápagos, uma imensa variedade de pássaros, o tigrão, nascido do cruzamento entre o leão e o tigre e muitos outros animais. Entre as atividades, oferece oportunidade às crianças de interagir e aprender sobre a vida selvagem. Ao longo do dia, o parque apresenta diversos shows que incluem animais e divertem crianças e adultos.

1111 Parrot Jungle Trail / www.jungleisland.com

Quem já foi ao Pantanal vai encontrar no Everglades National Park semelhanças na fauna e na flora desta região pantanosa e alagada. A vida nos Everglades é tão abundante que é quase possível sentir a pulsação da natureza. São 700 espécies de plantas, aproximadamente 300 espécies de pássaros, aligátors, crocodilos, veados, a pantera da Flórida, o manatee e outros animais, convivendo no ar, na terra e na água deste paraíso natural.

O que você não pode deixar de visitar no parque:

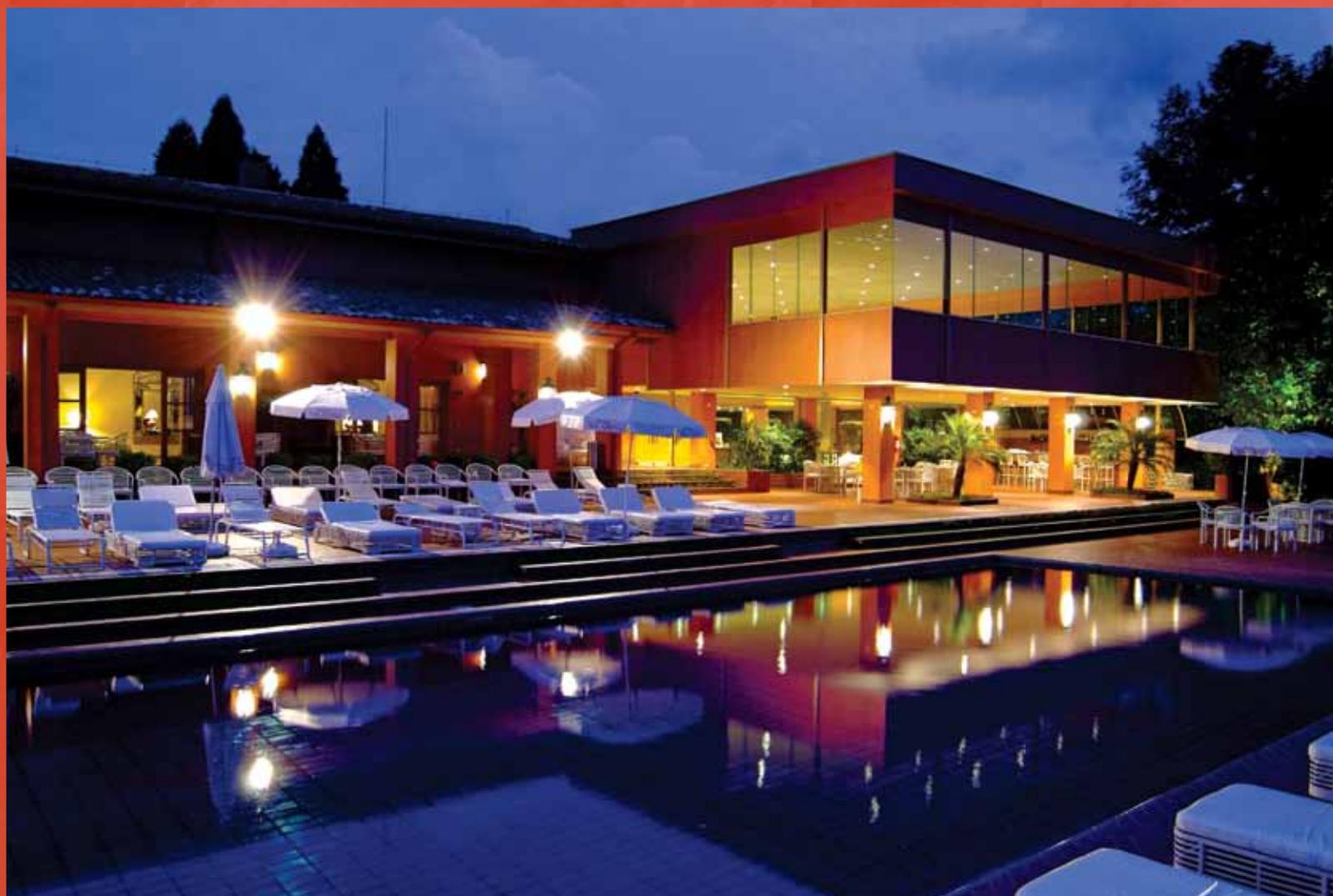
- **Centro de Visitantes Royal Palm:** abriga uma das trilhas mais populares: a Anhinga Trail que oferece uma caminhada de aproximadamente 1,6 km por uma passarela de madeira elevada. Aligátors, grandes aves pernaltas, são fáceis de avistar. O amanhecer e ao entardecer são os melhores horários para percorrer a trilha e avistar a vida selvagem.

- **Centro de Visitantes Shark Valley:** abriga muita vida selvagem em sua extensão. Logo na entrada do parque você avista imensos aligátors esparramados ao longo dos alagados. A melhor opção para explorar este lado dos Everglades é contratar o passeio de trem que sai do Centro de Visitantes. São 24 km percorridos em mais ou menos duas horas. A única parada é na torre de observação de 18m que proporciona uma vista exuberante.

Os passeios de airboat, tão famosos, acontecem fora dos limites do parque, nas outras áreas que compreendem os Everglades, várias agências e fazendas oferecem os passeios que nos levam de volta aos antigos filmes do “Flipper”. Golfinhos são quase impossíveis de avistar nestes passeios, o Flipper era mesmo uma exceção, mas você poderá sentir a agradável sensação do vento em seu rosto deslizando pelos alagados e terá a grata oportunidade de avistar a flora e a fauna bem de perto. ✪

Visite o site da Família Müller: www.familiamuller.com.br

Cadastre-se no site e concorra a uma viagem ao Paraíso Eco Lodge



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.

No mês de Setembro, associados têm **10% de desconto** na hospedagem. Consulte as tarifas e a programação de lazer para os **Finais de Semana Especiais** na Central de Reservas.

GUIA QUATRO RODAS

Um dos melhores hotéis do Brasil, segundo o conceituado Guia 4 Rodas.

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

Hotel
VILLA ROSSA ★★★★★
Hoteleria & Humanismo

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