

2013 O ANO COMEÇA COM MUITAS
NOVIDADES E MELHORIAS
PARA VOCÊ

Paineiras

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi - Fevereiro / 2013

NOVA UNIDADE MORUMBI

DEMORA-SE MAIS UM
GRANDE CLÁSSICO.
MATRICULE-SE JÁ.

Av. Dr. Guilherme Dumont Vilares, 1.496
Tel.: (11) 3743-4763

www.culturainglesasp.com.br




BAIXE O MAPA:



Sumário

nesta
edição...



 **Posse da Nova Diretoria**
Cerimônia de posse ressalta os objetivos da nova Diretoria



 **Cobertura Révelling**
Evento recebe 2013 com uma dose extra de energia positiva



 **Matinês**
Festa promete divertir os pequenos paineirenses



 **Festa do Atleta**
Prestigia o trabalho dos Heróis Paineirenses

Seções

Paineiras	Clicks	Sociocultural	Kids	Bem-Estar	Esportes
					
05	19	25	37	43	45





Clube Paineiras do Morumby

Revista Paineiras | Fevereiro 2013

Diretoria Executiva

(Gestão 01/janeiro/2013 a 31/dezembro/2015)

Presidente Sergio Henri Stauffenegger
 1º Vice-Presidente Luiz Fernando de Paiva Monteiro
 2º Vice-Presidente Aldo Roberto Saltini
 Diretor Secretário Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira
 Diretor Tesoureiro Mauricio Goulart de Faria

Diretoria de Departamentos

Comunicação Hugo Germano Sigaud Júnior
 Higiene e Saúde João Roberto Alboleda
 Jurídico Alexandre Jamal Batista
 Manutenção e Obras ... Waldemar de Freitas Pizarro
 Marketing Miguel Júlio A. Draskoczy
 Ouvidoria Armando Cabral Galhardo Guerra
 Recursos Humanos Maria de Los Angeles Duran Valiñas
 Suprimentos Edilene Marchini Boéchat
 Tecnologia Cláudia Stempfle

Esportes:

Diretor Geral Flávio Bulcão Carvalho
 Centro de Preparação Física
 e Complexo Fitness Nelson da Silva Vilares
 Futebol José Fernando Leite da Silva
 Judô Daniel F. Dell'Aquila
 Nado Sincronizado Leonice Mota Rossello
 SEFFE/SAT Silvio Rodrigues Rosa

Sociocultural:

Cultural Marcia de Thuin
 Social Maria Regina Rocha

Comissão de Sindicância:

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

Conselho Fiscal:

Presidente: Luiz Carlos Lazarini
 Secretário: Mario Migliavada
 Membros Efetivos: Antonio Marcos Fonseca, Fuad Abbud Júnior e João de Valentin
 Membros Suplentes: Sálvio Spinola Fagundes Filho e Hélio de Lima Carvalho

Central de Atendimento - CAT

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

O começo de uma nova gestão

Esse é o meu primeiro editorial como Presidente do Clube Paineiras do Morumby e posso dizer que é uma honra ter sido o eleito para representar essa nova Diretoria.

Como não poderia ser diferente, gostaria de agradecer a todos que me ajudaram a chegar até aqui:

Agradeço ao José Miguel Spina pelo trabalho e pela dedicação. Aos Diretores que tanto se empenharam para o sucesso dessa gestão. Aos grupos aliados que compreenderam o momento político do Paineiras. Ao empenho de todos que trabalharam na



campanha. Aos demais Conselheiros que integraram outros grupos, mas sempre atuaram com firmeza em busca do nosso progresso e agradeço ao apoio da maioria dos associados, que já no primeiro turno elegeram a nossa Diretoria.

Em toda a minha gestão estarei preocupado em promover a valorização do Paineiras, explorando com mais eficiência a área de patrocínios, sempre pensando no bem-estar e no conforto de todos os nossos associados.

Entre nossas metas está a descentralização administrativa, a continuidade de todas as atividades propostas na campanha, a grande obra de ampliação do complexo esportivo do vale e a manutenção do nosso patrimônio. Estaremos sempre à disposição para ouvir nossos associados através dos Diretores e da Ouvidoria.

Conheça nossa Diretoria:

1º Vice-Presidente: Luiz Fernando Paiva Monteiro

2º Vice-Presidente: Aldo Roberto Saltini

Secretário: Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira

Tesoureiro: Mauricio Goulart de Faria

Obrigado!

Sergio Henri Stauffenegger ✪
 Presidente da Diretoria Executiva
 2013-2015

Amigos Paineirenses



Gostaria de iniciar o nosso encontro deste mês com uma reflexão. Em qual momento a antiga citação latina "mens sana in corpore sano" marcou sua vida? Se até agora não aconteceu, seria bom que um equilíbrio saudável no estilo de vida pudesse fazer parte integrante de seu dia a dia.

A frase do poeta romano Juvenal nasceu como uma oração em que se pedia saúde física e espiritual. Ao longo do tempo

surgiu uma gama de interpretações. A que mais aprecio é que somente um corpo são pode produzir ou sustentar uma mente sã.

É lógico que mente sã em corpo são não pode ser apenas interpretado no aspecto físico. Ao meu ver, o ponto filosófico é muito mais abrangente. Assim, estar em atividade resulta à primeira interpretação um corpo mais saudável. Mas a "atividade" pode ser exercida de várias formas. Manter a cabeça ocupada em ações sociais, culturais, bons presságios, revelam consequências satisfatórias.

É neste ponto que o nosso Clube passa a ter um papel importante em nossa vida, na família, no convívio social. São muitas as formas de manter a mente sã num corpo são. E começo pelo mais natural: a atividade esportiva, apesar de nossa associação oferecer diversas alternativas para que a frase de Juvenal marque a sua vida.

O Paineiras está hoje bem equipado e estruturado para as mais variadas atividades esportivas. Por uma questão administrativa e organizacional estamos divididos em vários setores. O que mais nos salta aos olhos é o competitivo. Temos enorme tradição no Polo Aquático, no Nado Sincronizado, Natação, no Tênis e estamos fortes também no Judô.

O nosso Departamento Competitivo já revelou atletas brasileiros de destaque internacional. Nomes famosos, que prefiro não citar para não correr o risco de esquecimento. Boa parte do sucesso deve-se à estrutura encontrada em nosso Clube. E tenho certeza de que todos esses atletas são eternamente agradecidos ao Paineiras.

Ninguém chegaria tão longe não fosse o Departamento Formativo. Essa escola de esportes é dividida em dois setores: o SEFFE – Setor de Educação Física e Formação Esportiva – e SAT – Setor de Aperfeiçoamento Técnico.

No Clube Paineiras há espaço para todos. O Departamento de Esportes Recreativos conta com 20 modalidades. Serve para todos, como as criancinhas, jovens, adultos seguindo por todas as faixas etárias.

Assim não importa em qual momento, mas sim na efetivação, seja lá em qual interpretação, é imprescindível que a frase 'mens sana in corpore sano' faça parte de nossa vida.

Saudações Paineirenses

Luís Augusto Bulcão Carvalho ✪
 Presidente do Conselho Deliberativo

DESDE 1960
 FORMANDO
 ESPORTISTAS E
 CONSOLIDANDO
 AMIZADES



Revista Paineiras

Projeto Gráfico e Editorial: DeepMind Marketing Estratégico Ltda
 Editoração: Denise Fragoso
 Produção Editorial: Ecco Press Comunicação Ltda
 Jornalista Responsável: Renata Garcia Bernardes
 Redação: Camila Michel
 Fotos: Adalberto Santana, Andrea Ribeiro, DeepMind e Arquivo Paineiras
 Impressão: Rush Gráfica e Editora

Anúncio

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

Cerimônia de posse resalta os objetivos da nova Diretoria do Clube

No dia 02 de janeiro, a Boate das Cúpulas recebeu a cerimônia de posse da nova Diretoria Executiva do Clube Paineiras do Morumby, na qual, Sergio Henri Sauffenegger recebeu o bastão das mãos da então Diretora Secretária, Ana Emília O. de Almeida Prado, tornando-se oficialmente o novo Presidente do Clube.

Com um clima de harmonia e com a presença de diversos membros do Conselho e da antiga e atual Diretoria, todos os presentes puderam acompanhar o discurso de Sergio, que apresentou de forma geral os planos para sua gestão.

- Dar continuidade a todas as atividades e compromissos da campanha de eleição, dando ênfase aos Departamentos Sociocultural e Esportivo, pensando no atendimento desde as crianças até a melhor idade,
- Dar início à obra de ampliação do complexo esportivo do vale,
- Manter a qualidade e integridade das áreas e do patrimônio do Clube,
- Estimular a sinergia entre a Diretoria Executiva e o Conselho, para potencializar as ações e obter cada vez mais sucesso nas ações em prol dos associados,
- Trabalhar na valorização do Paineiras, angariando mais recursos através de patrocínios e locações de espaços, obtendo fundos para atender às necessidades crescentes dos associados,
- Atuar ativamente, junto às entidades do meio esportivo e cultural, com o objetivo de divulgar e representar o Paineiras além de nossos muros.

Destacando o trabalho em equipe como forma de ampliar a descentralização das atividades e responsabilidades, Sergio citou brevemente como ficaram divididas as ações em seu grupo diretivo:

- Luiz Fernando Paiva Monteiro cuidará das obras, manutenção, almoxarifado, concessionários e locações.
- Aldo Roberto Saltini será responsável pelos esportes.
- Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira cuidará do Sociocultural, Higiene & Saúde e Secretaria.
- Maurício Goulart de Faria será responsável por gerir as finanças, contabilidade, recursos humanos e segurança patrimonial.
- Sergio Stauffenegger cuidará dos suprimentos, marketing, ouvidoria, jurídico e tecnologia.

Para comemorar a posse da nova Diretoria em clima de festa, os convidados brindaram, em nome da união e da harmonia em um coquetel no Piano Bar, à nova gestão.



Conheça nossos novos Diretores e seus projetos para o nosso Clube



Luiz Fernando de Paiva Monteiro

1º Vice-Presidente - Responsável pelas Obras, Manutenção, Almojarifado, Concessionários e Locações.

O Engenheiro Luiz Fernando de Paiva Monteiro, 1º Vice-Presidente do Clube, traz como diretriz para o seu mandato a realização de ações que visam a modernização das áreas atuais, além da grande novidade, a ampliação do Complexo Esportivo do Vale.

“Na última gestão tivemos um número expressivo de obras, algumas de grande porte, como o Estacionamento e o Complexo Esportivo sobre a laje do Ginásio Velho. Para esta gestão, a energia do Departamento de Manutenção e Obras estará voltada para a modernização e conservação das áreas atuais e dos equipamentos de nosso Clube”, conta Fernando.

A realização de uma grande obra também está nos planos da nova Diretoria. “Sem dúvida a obra que mais nos entusiasma é a Piscina Multiuso com ampliação das áreas dos mezaninos e a ativação da segunda torre de acesso vertical no Complexo do Vale”, finaliza com ênfase.

Conheça mais objetivos da gestão do nosso 1º Vice-Presidente:

- Ampliar o Centro Cultural, construindo novas salas para os cursos
- Modernizar a área da Sauna
- Reduzir o consumo de energia elétrica, com aproveitamento de outras fontes
- Substituir gradualmente a iluminação existente, utilizando sistemas mais econômicos
- Implementar o plano de sustentabilidade ambiental

Aldo Roberto Saltini

2º Vice-Presidente – Responsável pelos Esportes do Paineiras.

O Administrador de Empresas Aldo Roberto Saltini inicia a sua gestão com grandes desafios.

Dentre seus projetos, Aldo pretende adequar a normatização dos processos da área competitiva e melhorar a estrutura hoje disponível aos atletas de alto rendimento, com o objetivo de potencializar a performance e aumentar significativamente os resultados de cada modalidade.

No Setor Recreativo os planos são de ampliar a oferta de cursos e atividades, para atender de forma mais adequada o maior número possível de associados.

No Formativo os projetos incluem melhorias na estrutura da área, para que as atividades extra-aulas se intensifiquem como parte da formação dos nossos atletas.

“Nosso maior objetivo é, sem dúvida, buscar constantemente a satisfação dos nossos associados em todas as atividades do Departamento de Esportes”, afirma Aldo.

Conheça os principais projetos:

- Criação de um centro de excelência de preparação e apoio aos atletas, englobando, além das atividades de Preparação Física, Psicologia, Nutrição e Fisiologia
- Criação de atividades recreativas e de entretenimento monitorado para crianças de 2 a 10 anos
- Definir claramente os campos de atuação do Departamento de Esportes junto aos associados, entre os esportes de competição e formação, e os de recreação, este último focado em atividades físicas destinada à qualidade de vida, condicionamento físico e lazer



Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira

Diretor Secretário - Responsável pelos Departamentos Sociocultural, Higiene & Saúde e Secretaria.

O Médico Cardiologista, Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira, planeja aumentar a qualidade dos nossos grandes eventos, dar uma atenção especial para o Setor Cultural e priorizar a qualidade do Departamento de Higiene & Saúde, como os grandes projetos de sua gestão.

“Vamos dar atenção personalizada para o Social e para o Cultural. Por isso a nomeação de uma Diretora específica para cada um dos setores, trabalhando em conjunto e em prol do Departamento Sociocultural.”

Para o Setor Social a ideia é realizar eventos cada vez mais completos, transformar tudo o que já funciona em algo ainda mais grandioso, oferecendo muito mais glamour e sofisticação às nossas festas e, principalmente, manter nossos associados cada vez mais informados sobre todas as nossas atividades.

Esta edição da Feijoada da Folia é um reflexo das mudanças que já começaram: A nova Diretoria implantou melhorias na venda dos ingressos e aumentou o número de convites disponibilizados. E este é só o início de um grande trabalho que temos pela frente. “O desejo maior é o de que todos os associados participem e curtam cada vez mais as nossas festas e eventos”, conta Luiz Antônio.

Daremos uma atenção mais que especial ao Setor Cultural a partir de agora, e a nova Diretora chegou para concretizar nossos planos. “Hoje temos mais de 1.500 alunos nos Cursos Culturais, mais de 600 alunos só nos Cursos de Dança, o que nos posiciona como a maior academia de São Paulo, e o plano é crescer cada vez mais”, enfatiza o Diretor. “Nossa prioridade é ampliar a quantidade e a qualidade desses cursos oferecidos aos associados. Com o aumento da grade horária, queremos diminuir a fila de espera dos cursos e trazer novas tendências culturais, entre outras atividades relacionadas. Além disso, pretendemos incentivar e difundir cada

vez mais as nossas atividades culturais para as crianças, jovens, adultos e para nossos nobres associados da melhor idade”, afirma Luiz.

Vamos estruturar a Secretaria, disponibilizando as ferramentas necessárias para os nossos colaboradores cumprirem fielmente o regulamento do Clube, visando a excelência no atendimento aos associados.

Para o Departamento de Higiene & Saúde, nossa preocupação é muito grande com relação à saúde dos nossos associados. “Vamos aumentar a comunicação, instruindo sobre a importância da realização de exames de prevenção para a prática esportiva. O objetivo é que tanto nossos atletas, quanto nossos jogadores de finais de semanas estejam protegidos de qualquer risco”, ressalta Luiz.

Mauricio Goulart de Faria

Diretor Tesoureiro – Responsável pelas áreas Financeira, Contábil, Recursos Humanos e Segurança Patrimonial.

Como Tesoureiro da nova Diretoria Executiva, o engenheiro Mauricio Goulart de Faria é o atual responsável pelas finanças do Clube. Mauricio explica que o principal foco de sua gestão será otimizar os recursos disponíveis e viabilizar novos processos de captação de recursos externos.

“Nosso trabalho será voltado para o cumprimento do orçamento previsto e aprovado pelo Conselho Deliberativo. Nossa gestão vai trabalhar para manter o associado bem informado sobre os aspectos financeiros e contábeis, buscando sempre a melhor transparência”, conta Mauricio.

“Vamos contar com um Controller e buscar a revisão e automação dos processos financeiros e contábeis, criando interfaces para aprimorar o trabalho de gestão. Outra importante etapa será a elaboração dos orçamentos departamentais como forma de mantermos o controle detalhado dos gastos”, reforça.

Atuando também no Departamento de Recursos Humanos, Mauricio, especialista na área, pretende otimizar os processos, através de definição de novas políticas de RH, de treinamentos e do desenvolvimento profissional dos nossos colaboradores, com o objetivo principal de melhor atender os associados.



Clube Paineiras na década dos esportes no Brasil

Saiba o que pensam os nossos dirigentes, responsáveis por posicionar o Paineiras no cenário esportivo nacional nesta gestão.

O Brasil receberá, num intervalo de apenas 3 anos, os maiores eventos esportivos mundiais: Copa das Confederações em 2013, Copa do Mundo de Futebol em 2014 e os Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016.

E para entendermos como o Paineiras se enquadra no cenário esportivo nacional, neste momento ímpar, convidamos Aldo Roberto Saltini, Vice-Presidente, e Flávio Bulcão Carvalho, Diretor Geral de Esportes, para um bate-papo super descontraído e esclarecedor.

Confira:



Flávio Bulcão Carvalho

Revista Paineiras: Hoje o Paineiras é conhecido nacionalmente como um dos centros de referência na formação de atletas, com escolas em 14 modalidades com mais de 3.500 jovens matriculados. De nossas quadras e piscinas, muitos desses atletas seguem com sua história de sucesso profissional e pessoal, alguns deles no exterior.

Como o Paineiras interpreta esta visão formativa?

Flávio: Primeiramente, é motivo de grande orgulho sermos reconhecidos por tais qualidades na formação de nossos jovens, principalmente quando acompanhamos sua jornada. Alguns dos nossos ex-atletas fazem sucesso fora do Brasil, e isto nos mostra que o nosso trabalho formativo, muito mais do que apenas técnico, incentiva nossa prole a querer sempre mais.

Aldo: É gratificante saber que contribuímos para a realização de sonhos que vão além das quadras e piscinas, na formação do caráter e do espírito coletivo de nossos jovens.

Revista Paineiras: Quando falamos nos esportes competitivos do Paineiras, notamos por vezes uma lacuna na fase de maior rendimento dos atletas. Quais os planos para a manutenção desses jovens nas equipes paineirenses?

Aldo: Um dos nossos maiores desafios é justamente criar meios para que esses atletas completem seu "ciclo esportivo" em nosso Clube, desde a sua iniciação esportiva à participação efetiva nos grandes eventos, vestindo a nossa camisa. Para isso estamos desenvolvendo o Projeto Olímpico e Paralímpico do Paineiras.

Flávio: Nesta primeira etapa do projeto, nosso objetivo é reter nossos jovens nas 5 modalidades competitivas das quais participamos, Judô, Nado Sincronizado, Natação, Polo Aquático e Tênis, através de um trabalho de reestruturação de processos no Departamento.

Flávio: Complementando, existe também a intenção de resgatar esportes que já foram competitivos no Paineiras, como Ginástica Olímpica, Vôlei, Basquete e Futebol entre outros, e desenvolver as demais



Aldo Roberto Saltini

modalidades em que hoje atuamos apenas formativamente.

Aldo: Além disso temos o nosso grande projeto desta gestão, com a ampliação do Complexo Esportivo do Vale, com a Piscina de Apoio e o Centro Integrado de Preparação Física, englobando o atendimento de Medicina Desportiva e preparação psicológica e nutricional.

Revista Paineiras: E como vocês enxergam a participação dos patrocinadores neste processo?

Aldo: Uma das grandes etapas deste projeto é justamente a profissionalização das atividades de captação de patrocínios. Nosso departamento de Marketing e Comunicação foi dividido em dois setores, um de comunicação e outro exclusivamente comercial.

Flávio: Com essa mudança pretendemos dar foco do setor comercial na busca de patrocínios baseados nas leis de incentivo Estadual (ICMS) e Federal (IR), além, é

claro, de possibilitar a entrada de novos patrocinadores através de suas verbas de Marketing, aumentando cada vez mais a visibilidade gerada na mídia externa.

Revista Paineiras: E com relação à Área Formativa (SEFFE e SAT), quais são os planos?

Aldo: Em linhas gerais, queremos aumentar a participação desses 3.500

jovens nas competições de alto desempenho, aprimorando o nível técnico da equipe e dos treinos.

Flávio: E a partir daí teremos uma demanda que justificará a ampliação dos nossos esportes competitivos, como antes citado.

Com projetos consistentes e planos ouvidos apresentados por nossos diretores, Aldo ainda complementa com suas in-

tenções de aumentar a participação dos associados nos esportes recreativos, através de atividades relacionadas ao condicionamento físico e bem-estar, e finaliza afirmando as intenções da diretoria em implantar esportes paraolímpicos de alto nível em nosso clube.

"2016 está aí, e precisamos nos preparar", finaliza Aldo.



Giovanna C. Ramos

Atleta do Tênis se despede depois de ganhar bolsa para estudar na Califórnia

Giovanna C. Ramos está entre as atletas do Paineiras que conquistaram uma bolsa para estudar em uma universidade da Califórnia. Para homenagear todos que ajudaram na conquista desse sonho, a tenista deixou uma linda carta, que merece ser compartilhada com todos os associados que torcem pelo sucesso dos jovens paineirenses, confirmam:

São Paulo, 06 de janeiro de 2013

Otaviano, Carlinhos, Baiano, Danilo, Alexandre e toda equipe do Tênis do Paineiras, ainda lembro do dia 05/05/2005, dia que cheguei no Clube. Eu não tinha a mínima ideia dos acontecimentos fu-

turos, evidentemente estava com receio e o medo natural de uma menina de 12 anos.

Trabalhamos muito, lutamos muito, mas também rimos e nos divertimos muito. Neste momento, palavras perdem o sentido diante das lágrimas contidas na saudade que vou sentir. Vou lutar muito para que essa nova etapa seja mais uma vitória na minha vida. Sempre há um amanhã e a vida nos dá sempre mais uma oportunidade quando fazemos as coisas certas.

Essa não é uma mensagem de adeus, mas sim de "ATÉ BREVE".

Beijos, Giovanna C. Ramos

Confira alguns casos de sucesso de atletas formados no Paineiras:

Andrea e Vicente Henriques, jogadores de Polo Aquático, conquistaram seus objetivos através da formação no Paineiras. "Meus filhos começaram a treinar no Paineiras ainda crianças e com empenho e ajuda dos professores e do Clube, conseguiram uma vaga na Seleção Brasileira. Assim acabaram conquistando visibilidade Internacional. Hoje, os dois realizaram seu sonho, moram na Itália onde disputam a liga nacional por Clubes do país.", conta o pai dos atletas, Nelson Henriques.

Isabela e Carolina Moraes fizeram sucessos no Nado Sincronizado paineirense. O dueto foi finalista nas Olimpíadas de Sydney 2000 e Atenas 2004. "A Isabela e a Carolina viveram todo o processo de duas atletas de ponta. Elas entraram no Nado Sincronizado do Paineiras ainda crianças e conseguiram resultados incríveis. Mesmo

depois de saírem do Nado, as duas ainda trabalharam com o esporte, realizando apresentações no Le Reve em Las Vegas.", conta a mãe das gêmeas, Dinah Moraes.

Alexandra de Santis Araujo: "a minha história no Polo Aquático começou quando me deparei com um banner próximo ao vestiário masculino, convidando meninas para a modalidade de Polo Aquático". O Paineiras foi o início de tudo para a atleta. Alexandra relata ainda que a oportunidade de ascender no esporte, se deu em um torneio jogando pelo Paineiras, em que foi observada pelo dono de um time de Polo Aquático em Palermo, na Itália. Após a partida ele convidou-a para jogar na Itália, e posteriormente defender a Seleção italiana.

Alexandra iniciou suas atividades esportivas no Paineiras praticando Voleibol, quando passou a ser atleta de Polo Aquático em meados 1986. Em seu curriculum figuram conquistas como a medalha de ouro nas Olimpíadas de Atenas em 2004, Campeã

Mundial em 1998 e 2001 e Campeã Europeia em 1999, representando a Itália.

Atualmente é assistente "coach" da Seleção Italiana Feminina.



Isabela e Carolina Moraes



Alexandra de Santis Araujo

Isabela e Carolina Moraes

Meetings empresariais dão a tônica da nova gestão

A partir deste ano, a Diretoria do Paineiras promoverá encontros entre executivos de grandes empresas, associados ao nosso Clube e convidados, com o objetivo de troca de experiências, networking de alto nível e muita descontração.



Se você tem interesse em participar dos nossos meetings ou se deseja sugerir temas a serem abordados, ideias novas ou boas experiências vividas, entre em contato com nosso Departamento de Marketing e solicite ou apresente mais detalhes.

Venha falar conosco!

[11] 3779 2099 ou marketing@paineiras.com.br

A partir deste ano, a Diretoria do Paineiras promoverá encontros entre executivos de grandes empresas, associados ao nosso Clube e convidados, com o objetivo de troca de experiências, networking de alto nível e muita descontração.

Você sabia que em nosso quadro associativo temos hoje mais de 1.700 executivos, entre presidentes, vice-presidentes e diretores de grandes empresas?

Entretidos em suas atividades esportivas e socioculturais, podemos encontrar diariamente vários desses executivos, que têm em nosso Clube um refúgio de segurança, lazer e bem-estar.

Para promover o relacionamento entre esses associados e convidados, nossa Diretoria está planejando encontros no estilo "café de ideias" com atividades dirigidas, workshops e palestras com grandes nomes relacionados ao meio empresarial e econômico. Esta iniciativa também tem o intuito de fomentar o desenvolvimento do network entre os associados e assim, proporcionar a oportunidade de relacionamentos empresariais, que estão tão próximos, mas, ao mesmo tempo tão distantes.

Com isso, acreditamos que o CPM possa trazer além de entretenimento, lazer e bem-estar, business entre os associados.

O que vem por aí:

Conheça algumas das novidades planejadas para este ano.

Videoclube: Gosta de cinema? Uma das novidades do Paineiras em 2013 será o Videoclube, no qual o associado poderá alugar diversos títulos, inclusive os que estiverem em cartaz no Cine Paineiras, com planos e preços super especiais. No espaço do videoclube, nossos associados também encontrarão todas as guloseimas que não podem deixar de acompanhar um bom filme, como pipocas, salgados, balas e muito mais.

Loja de Conveniência: Uma antiga reivindicação dos Paineirenses será atendida! No local da antiga Loja de Esportes nossos associados terão à disposição uma Loja de Conveniência, pronta para atender diversas necessidades do dia a dia.

GO's – Gents Orientadores: Preocupado com a recreação de seus filhos durante os finais de semana? Isso não será mais problema! O serviço de Orientadores do Paineiras vai cuidar das suas crianças, oferecendo diversas atividades esportivas e culturais, para que você possa efetivamente relaxar enquanto estiver praticando seu esporte ou num bom papo com os amigos, no bar ou na piscina. Quer descanso? Aqui você terá, em breve!

Paineiras recebe em março o 43º Banana Bowl

Em reunião realizada no Clube com a participação dos Presidentes da CBT (Confederação Brasileira de Tênis), Jorge Lacerda, da FPT (Federação Paulista de Tênis), Luiz Fernando Balieiro, e do Presidente Sergio Henri Stauffenegger e do Vice-Presidente Aldo Roberto Saltini do Paineiras, foi assinado um importante acordo de parceria para o Clube sediar o 43º Banana Bowl – Copa Mundial de Tênis Juvenil.

O evento conta com a participação de mais de 40 países e cerca de 350 jogadores divididos nas categorias masculina e feminina. Por ser um torneio com ganho de pontuação para o ranking mundial, a competição serve como atrativo para o comparecimento dos principais atletas juvenis do mundo!

O 43º Banana Bowl é organizado pela Federação Paulista de Tênis, juntamente com a Confederação Brasileira de Tênis e, nessa edição contará com as quadras e a estrutura paineirense.

Os jogos serão realizados com portões abertos ao público, das 11h às 20h, de 9 a 17 de março.



Aldo Roberto Saltini - Vice-Presidente do Paineiras, Luiz Fernando Balieiro - Presidente da Federação Paulista de Tênis, Sergio Stauffenegger - Presidente do Paineiras e Jorge Lacerda - Presidente da Confederação Brasileira de Tênis

O Banana Bowl

O Banana Bowl foi criado por Alcides Procópio, um dos maiores nomes do tênis nacional. Procópio inspirou-se no Orange Bowl, dos Estados Unidos e lançou o Banana Bowl em 1969, desde então, o torneio só não foi disputado em 1993.

Foi no Tênis Clube de Santos que Ivan Lendl e John McEnroe jogaram a final histórica do Torneio, em 1977, com vitória de McEnroe.

Muitos grandes nomes do tênis mundial passaram pelo Banana Bowl, como austríaco Tomas Muster, que foi campeão em 84, no Esporte Clube Sírio, derrotando seu compatriota Alex Antonish; e neste mesmo ano, a musa argentina, Gabriela Sabatini conquistou o título. Quer saber mais? Entre em nosso site e confira a lista dos tenistas que marcaram a história do torneio.



Avisos da CAT

Clube oferece serviço para orientação dos associados

Está com alguma dúvida?

O Paineiras conta com o serviço especial de orientação aos associados. A colaboradora está sempre indicada com uma camiseta branca nomeada "Posso ajudar?" e pode ser encontrada pelos corredores dos vestiários sociais e pelas dependências do playground, está apta a solucionar dúvidas sobre localização, serviços que o Clube oferece, indicar as novidades, tirar dúvidas sobre os eventos e festas.

Horário do atendimento:

Sábado a quinta, das 9h40 às 18h.

Clube Fechado para dedetização

No dia 13 de fevereiro, quarta-feira de cinzas, excepcionalmente, o Clube estará fechado para realização do trabalho de dedetização.

Crachá para funcionários

Um novo sistema para identificação de funcionários de associados começou a valer em janeiro de 2013. Os funcionários que esquecerem ou estiverem com o crachá vencido pela primeira vez, receberão um crachá provisório. Nos demais dias será emitido um novo, que será cobrado automaticamente no boleto do associado.

Ingresso de convidados

O Valor para o ingresso de convidados no Clube foi reajustado em 2013 para R\$20,00. Outra novidade é a quantidade de vezes que um convidado pode entrar durante o ano, agora são 36 vezes, ao invés de 12.

Vale ressaltar que no Paineiras o seu convidado será sempre bem-vindo, mas a responsabilidade durante o período que ele está nas dependências do Clube é do associado, que deve ser alertado sobre as regras vigentes: o convidado não pode realizar atividades esportivas, nem utilizar as dependências do Clube, com exceção dos serviços de bar, boate e restaurante.

Sala de Yoga em Reforma

Para melhor atender os associados, a sala de Yoga estará em reforma durante o mês de fevereiro. As aulas voltam em março, com um espaço novinho para a praticantes da modalidade.

Você SABIA?

Já estamos em fevereiro, e a volta às aulas dos Cursos do Paineiras estão chegando. Para comemorar esse reencontro, o **Você Sabia** traz curiosidades sobre os nossos cursos e ainda conta com dicas exclusivas, para você se adaptar à rotina que vai lhe acompanhar durante todo o ano de 2013, confira:

Você sabia que só no Departamento Sociocultural são mais de 25 opções de Cursos? Existem opções para todos os estilos, são cursos de arte, música, teatro e muito mais. E sabe o que é melhor? Os cursos atendem desde os pequenos até os mais velhos. Venha conhecer!

Você sabia que as crianças normalmente não sabem qual curso escolher? O interesse pode aparecer depois de uma aula experimental ou do comentário de um colega. Se o seu filho ainda não pratica nenhum esporte, que tal passear pelo nosso Clube e apresentar as modalidades para ele?

Você sabia que mais de seis faltas sem justificativa cancelam a sua matrícula? Tantas faltas prejudicam o aprendizado. Caso tenha perdido o interesse no curso, avise o seu professor e passe a vaga para quem deseja. Depois é só procurar uma opção que combine mais com o seu estilo.

Você sabia que deixar para se organizar de última hora pode atrapalhar sua rotina? Uma semana antes dos cursos começarem, organize seu retorno. O material, os horários, tudo deve estar preparado, assim você não perde tempo nem se atrapalha no primeiro dia de aula.

Você sabia que os uniformes são importantes para garantir a segurança dos alunos? O uso de uniformes do Paineiras não são obrigatórios nas aulas internas, entretanto, para melhor identificação e segurança dos alunos, eles sempre serão solicitados para competições externas.

Você sabia que os técnicos dos cursos esportivos estão sempre de olho nos alunos do formativo? No Paineiras existem cinco modalidades competitivas: Judô, Nado Sincronizado, Natação, Polo Aquático e Tênis. Está interessado em fazer parte dessas equipes? Os técnicos do Formativo estão sempre indicando os alunos que se destacam. Que tal se esforçar bastante e virar um atleta de peso do nosso Clube?

Gostou? Procure mais informações na Central de Atendimento – CAT, no Setor de Cursos Culturais e no Departamento de Esportes Formativos. Estamos esperando por você!



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

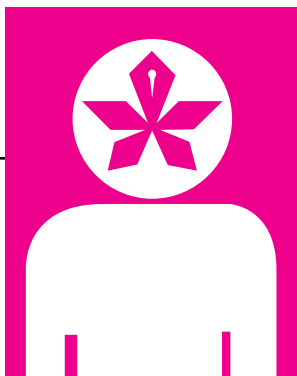


www.clinicaopencenter.com.br

Conheça nosso

Check up Preventivo Digital

www.clinicaopencenter.com.br



#Paineirasnamídia

Esse mês o destaque é para a presença do Paineiras na grande imprensa com as publicações sobre a festa de Réveillon e Feijoada da Folia. Confira!

Revista Época

A Revista Época fez uma matéria especial sobre as principais festas de final de ano de São Paulo, com destaque para o Réveillon do Clube Paineiras do Morumbi.



Brasil Econômico

O Brasil Econômico fez uma matéria especial para os paulistanos que não viajaram nas férias e o evento do nosso Clube foi citado dentre os melhores para curtir na cidade.



Bares SP

O site Bares SP destacou a nossa Feijoada da Folia entre as melhores de São Paulo.



Outros sites que também divulgaram nosso evento foram:

- Agito SP
- Brand Press
- Portal R3
- Oba Oba
- Guia da Cultura
- Globo.com
- Guia da Semana



TELECOM



TELIUM Internet Link

Tem alto desempenho e disponibilidade e está conectado a rede mundial de computadores, através de backbones próprios, que possibilitam ampla navegação, serviços agregados (Sites, EMAIL, VPNS) e endereçamento de rede válido, o que auxiliam na segurança e na monitoração da Rede.



Confiabilidade

Transações online, video-conferência, Voz sobre IP, E-commerce e B2C são exemplos de aplicações vitais que necessitam de alta confiabilidade para todas as empresas e seus clientes.

SLA

Desempenho garantido

Oferecemos um SLA (Service Level Agreement) na medida da necessidade de nossos clientes, associado com uma arrojada política de ressarcimento.



Central de suporte

Nossos engenheiros certificados e a constante reciclagem tecnológica garantem continuamente (24x7x365 dias) um atendimento altamente qualificado.



Gerenciamento dos serviços prestados

Proatividade é pouco para dizer como nossos profissionais lidam com os incidentes e problemas, por esse motivo somos reconhecidos por todos os nossos clientes.

- BGP com ASN e endereçamento próprio.
- Baixa latência e jitter.
- Ferramentas web gerenciamento.
- Conceito exclusivo Open Carrier.
- Rede wireless baseada em estrutura SDH/PDH.
- Interfaces para fibra ótica, Metro, Serial ou G.703.

- Banda 100% garantida.
- Upload e download com banda simétrica.
- IP fixo.
- Infraestrutura própria em Data Center redundante.
- Licenciada pela Anatel.



SIGA-NOS:



@telium

facebook.com/Telium

TELIUM.com.br | 4003.5800



Data Center | Telecom | Serviços de TI

Réveillon 2013

Com muita alegria e diversão, foi assim que o Clube abriu as portas para comemorar a passagem de ano e receber 2013 com uma dose extra de energia positiva.

Um cardápio mais que exclusivo, com pratos deliciosos e sobremesas incríveis, complementou a noite de todos os convidados, que assistiram uma linda bateria de fogos de artifício para começar o ano de 2013 com o pé direito! Confira alguns Clicks dessa grandiosa festa!





Com o Esquentando os Tamborins, os Paineirenses já entram no clima do Carnaval

Nos dias 19 e 26 de janeiro, nossos associados já puderam sentir o gostinho da programação de Carnaval que vem por aí. O “Esquentando os Tamborins” apresentou o Grupo Sabor do Samba, na Plataforma da Piscina e colocou os presentes para sambar.

Diversão, alegria e música de qualidade foram os destaques da nossa festa! Mas a programação carnavalesca não para por aí, está chegando a XIX Feijoada da Folia no dia 2 de fevereiro, e as Matinês Infantis, nos dias 09 e 10, a partir das 14h, que prometem não deixar ninguém parado!



Departamento Sociocultural de cara nova!

Com atividades tão amplas e sinérgicas, os Setores Social e Cultural do Departamento ganham, a partir desta gestão, cada qual sua Diretora, cujos objetivos passam pelo aprimoramento das atividades atualmente desenvolvidas e pelo desenvolvimento de novos projetos para ampliar a gama de atividades oferecidas aos nossos associados.

Integrando as atividades e trabalhando sempre juntas, com total apoio da Diretoria Executiva, focadas cada uma nos detalhes que fazem a diferença em seu Setor, as novas Diretoras têm nas mãos um grande desafio: Transformar o que já é ótimo em algo sensacional!

Conheça o que pensam e quais são os seus projetos:

MARIA REGINA ROCHA

Eventos Sociais e Eventos Culturais Externos

Manter e aprimorar os tradicionais eventos do Paineiras é um dos principais objetivos da nova Diretora, Maria Regina Rocha. “A Feijoada da Folia, a Festa Junina, o Aniversário do Clube e o Réveillon são nossos grandes eventos. A ideia é deixá-los cada vez melhores para nossos associados”, conta.

Outro foco de trabalho são os eventos semanais. “O karaokê, a Sexta Nobre Dançante e os Sábados Musicais serão repaginados, para agradar os assíduos frequentadores e dar oportunidade para que outros associados também possam frequentá-los”, ressalta Regina.

Todas as novidades buscam integrar os setores para atender o associado sempre melhor. “Estamos trazendo de volta as Quartas-Feiras Culturais e as festas temáticas, com grandes cantores, orquestras, peças teatrais e festas glamorosas. Nosso associado merece”, diz. “Queremos que nosso associado sinta, em todas as festas, que cada detalhe foi pensado exclusivamente para agradá-lo. Para que tudo isso possa acontecer, contamos com a valiosa colaboração de nossos funcionários. Vamos estar ao lado deles sempre”.



MARCIA DE THUIN

Eventos Culturais

Ajudar a desenvolver novos projetos e lutar para que o Departamento consiga realizar todos os sonhos dos associados está entre os objetivos de Marcia. “O Setor Cultural já tem uma estrutura reconhecida. Temos funcionários que tocam o Departamento de modo primoroso: Anita, Karin, Patrícia, Gisele, Simone, Jussara, Priscila, Naldo, Ney e tantos outros. Minha função? Acredito que seja a de otimizar a área, dando a ela todo o meu apoio e esforço para realizar os sonhos e os anseios de todos”, diz.

Mas o objetivo é sempre ir além do esperado. “Quero viabilizar projetos que não conseguem sair da gaveta, estreitar o canal de comunicação entre o Departamento e a Diretoria Executiva e conseguir mais verbas e soluções, aumentando o leque de opções de atividades aos sócios”, conta Marcia.

Outro nicho de trabalho da nova Diretora é dar mais visibilidade ao Setor. “No ano passado fomos ganhadores de diversos prêmios na Maratona Cultural da ACESC, tivemos o nosso Festival de Dança, com apresentações belíssimas, nosso Coral fez uma apresentação maravilhosa, porém poucos puderam desfrutar dessas maravilhas”, explica.



Curiosidades do Setor Cultural

- O Setor Cultural do Clube Paineiras do Morumbi, responsável pela programação de eventos culturais do Clube, possui 33 cursos, 187 horários de atividades, 36 professores e 1.507 alunos regularmente inscritos.
- Atualmente, o Paineiras é a maior academia de Dança de São Paulo, congregando mais de 600 alunos, nos mais diversos cursos de Dança.
- É um polo formador e também um setor que promove entretenimento para sócios e suas famílias, através das várias apresentações de dança, teatro, música e artes em geral, desenvolvidas pelos seus professores e alunos.
- A Biblioteca do Paineiras é um centro de referência de muita importância ao nosso Clube, com um acervo de 20.872 livros e 11.296 usuários ativos.

Nota: Esta é a primeira vez que o Departamento Sociocultural contará com duas Diretoras trabalhando conjuntamente. A medida, que visa concentrar o trabalho nas duas frentes do Departamento, é uma novidade que promete marcar história trazendo muito mais benefícios para os associados!



A Feijoada da Folia está entre os maiores eventos realizados pelo Clube Paineiras do Morumby

Já passaram pelo nosso palco artistas renomados como Jamelão, Lecy Brandão, Beth Carvalho, Dudu Nobre, Neguinho da Beija-Flor, Almir Guineto, bateria da Mangueira e da Gaviões da Fiel e diversas outras atrações que movimentam o Carnaval do Brasil inteiro. A Feijoada da Folia do Paineiras existe há 19 anos e já está na lista dos melhores pré-Carnavais do país.

São mais de 200 pessoas envolvidas na montagem e organização do evento, que nessa edição está dentro das diretrizes da nova diretoria, que busca promover a qualidade dos eventos, porém, garantindo o equilíbrio financeiro, sem ônus ao associado.

Nossa Feijoada é Incrível!

Além de pular o Carnaval e aproveitar todas as atrações presentes no evento, os convidados da nossa festa degustam um cardápio especial. São mais de 120 pessoas cuidando dos pratos, para deixar tudo prontinho para a data da folia.

Os números surpreendentes deixam nossa festa com um gostinho especial:

- 180 kg de feijão
- 200 kg de carne seca
- 200 kg de costelinha
- 170 kg de lombo
- 150 kg de paio
- 150 kg de calabresa
- 200 kg de torresmo
- 150 kg de farinha
- 40 kg de pé de orelha e de rabo
- 20 caixas de couve
- 20 caixas laranja
- 20 caixas de banana
- 7 mil latinhas de cerveja

Venda de ingressos prioriza o bem-estar do associado

Organização, otimização e agilidade marcaram a venda de ingressos para a XIX Feijoada da Folia. A busca por convites é enorme, por esse motivo, depois de uma análise criteriosa sobre os desconfortos ocorridos nas edições anteriores, a nova Diretoria do Departamento montou um esquema especial para atender todos os associados. No dia 12 de janeiro uma equipe exclusiva ficou responsável em atender os interessados e uma sala VIP foi montada para garantir o conforto dos presentes. Além disso, para 2013 foi ampliada a disponibilidade de ingressos para os associados, através da renegociação dos convites VIPs.

As trações da XIX são especiais, confira:



Leandro Lehart

O cantor e compositor começou a carreira de músico aos 14 anos de idade. Leandro Lehart integrou um dos maiores e melhores grupos do novo pagode, o ART POPULAR e entre as músicas de sua autoria, 50 figuraram nas listas dos hits mais tocados.

Serviço:

Data: 02 de fevereiro, sábado

Horário: 12h30 às 20h

Local: Salão Nobre e Saguão Social

Idade: Maiores de 12 anos acompanhados dos pais

Capacidade: 1.600 pessoas

Estacionamento: Associado: R\$ 2,00 e Convidado R\$ 20,00



Royce do Cavaco

Com 30 anos de carreira, Royce do Cavaco é cavaquinista, cantor e compositor brasileiro, considerado um dos maiores intérpretes de sambas do Brasil!



Os De Paula

Levi, Eduardo, Vinícius e Aghata cantam samba-rock com influência da black music e do samba de raiz. O show tem como referência o pai, Netinho de Paula.

SEXTA NOBRE DANÇANTE

RESTAURANTE DAS CÚPULAS
21H30 ÀS 2H

FEVEREIRO

LUGARES LIMITADOS

AS SEXTAS NOBRES DANÇANTES ESTÃO DE VOLTA!

No dia 22 de fevereiro, a partir das 21h30, a primeira Sexta Nobre Dançante do ano de 2013 chega para divertir os associados e seus convidados. Os ritmos do bolero, soltinho, do samba, forró e flash-backs invadem o Restaurante das Cúpulas, que oferece um local seguro e um ambiente agradável para confraternização entre amigos.

22/02 - SUPER BANDA S/A E DJ



Com mais de 30 anos de carreira a Super Banda S/A apresenta um som festivo voltado para diversos estilos. Com um repertório eclético e super dançante, os músicos passeiam pelos boleros, sambas, forrós e Standards. Venha se divertir ao som dessa Banda que promete colocar todos os convidados para dançar muito!



CELEBRE SEU ANIVERSÁRIO NAS SEXTAS DANÇANTES!

Que tal comemorar seu aniversário em um ambiente agradável e seguro que conte com música ao vivo e DJ? No Paineiras você pode! Reúna seus amigos para curtirem uma noite especial! Garanta sua data!

Serviço de A&B: Pizzas e à la carte

* **Reservas:** As reservas deverão ser feitas no Sociocultural pelo telefone 3779-2052 até às 16h30 do dia do evento.

* Serão mantidas até às 21h30



PIANO BAR,
A PARTIR DAS 21H30

FEVEREIRO

SÁBADO MUSICAL

Está procurando um programa diferente para o Sábado à noite? No Paineiras, a animação é garantida com o Sábado Musical. O evento conta com uma programação especial, que promete uma noite recheada de música de boa qualidade. Venha conhecer!

23/02 - GRUPO BOSSA IN SIX & DONNY NICHILLO,
TRIBUTO A NAT KING COLE

A noite especial promete fazer todos os convidados relembrem de um dos mais importantes cantores e pianistas da música americana, Nat King Cole, que com seu estilo único influenciou e marcou gerações de músicos e de fãs.

No repertório, músicas como Unforgettable, Mona Lisa, Smiles, When I Fall in Love, Candy e Tenderly. O show será conduzido pelo conjunto Bossa In Six, que terá como convidado especial o cantor americano Donny Nichillo, que volta aos palcos do Piano Bar em apresentação única.



Serviço de A&B: Porções e à la carte

* **Reservas:** Segunda e sábado - 8h30 às 16h / terça a sexta - 8h30 às 17h30 / telefone 3779-2052

* Serão mantidas até às 21h30



Cursos de música são sucesso no Paineiras

Gosta de música? Que tal experimentar um dos cursos que o Clube oferece? São opções de Canto e Técnica Vocal, Coral, Musicalização Infantil, Teclado, Violão e Guitarra.

Conheça um pouco mais de cada um deles e não deixe de fazer uma aula!

Canto e Técnica Vocal para aperfeiçoamento da voz

O canto é fruto do mais belo instrumento, a voz humana. E os estudos das técnicas vocais visam desenvolver os mecanismos certos para o cantor, já que a técnica é indispensável para quem deseja usar a música de forma harmoniosa.

As aulas também oferecem a possibilidade do aluno se "musicalizar" e conquistar uma real vivência com a voz e com a música.

Coral Paineiras: para cantar e se divertir

Para participar do Coral Paineiras não é necessário ter experiência anterior ou conhecimento musical. Cantar traz resultados surpreendentes e as aulas buscam proporcionar os benefícios que o contato com a música traz, como relaxamento, mais energia e tranquilidade.

Durante o curso o aluno poderá descobrir a sua voz, conquistar afinação, exercitar o convívio, cultivar sua sensibilidade e se divertir muito!

Musicalização Infantil leva conhecimento aos pequenos

Quer iniciar seu filho no universo da música? As aulas de Musicalização Infantil do Paineiras desenvolvem os pré-requisitos necessários para alfabetização musical e para o estudo de algum instrumento que a criança possa escolher futuramente.

Durante o curso são trabalhados a atenção, a concentração, a coordenação motora, o senso rítmico, o sentido de pulsão e a pausa.



Todos os sons do Teclado

As aulas dotadas pelo Conservatório Beethoven ensinam os alunos a base do Teclado, desde os primeiros passos, com o desenvolvimento das notas musicais até o acréscimo total do instrumento.

O curso proporciona ao aluno diversos estilos de música, usando os vários timbres e ritmos já existentes no próprio teclado.

Diversos estilos musicais com Violão e Guitarra

Já sonhou em aprender a tocar Violão ou Guitarra? No Paineiras você pode! As aulas ensinam os alunos a tocar diversos estilos de música, além de transmitir conhecimentos de teoria musical.

As aulas são abertas para iniciantes, que podem aprender desde o princípio a dominar o instrumento e se apaixonar ainda mais pela música.

Nota: Nos dias 11 e 12 de fevereiro, não haverá aulas nos cursos do Setor Cultural, devido ao feriado de Carnaval.

Você já ouviu falar do Ano Novo Chinês?

Na cultura Chinesa a comemoração da chegada do Ano Novo é considerada uma data muito importante. No dia 10 de fevereiro de 2013 eles comemoram a chegada do ano 4711 do calendário lunar, fechando a regência do ano do Dragão e dando início ao ano regido pela Serpente.

Nosso Curso de Tai Chi Chuan preparou um material incrível para falar mais sobre o assunto, entre no nosso site e confira: www.clubepaineiras.com.br



BIBLIOTECA DO PAINEIRAS

melhorias para 2013!

Nossa biblioteca ganhou um aumento significativo de usuários nos últimos anos, são nossas crianças, jovens e adultos buscando cada vez mais informação!

Para atender ainda melhor esse público o espaço irá contar com uma reforma especial, que visa garantir mais comodidade e conforto aos associados.

Conheça as mudanças:

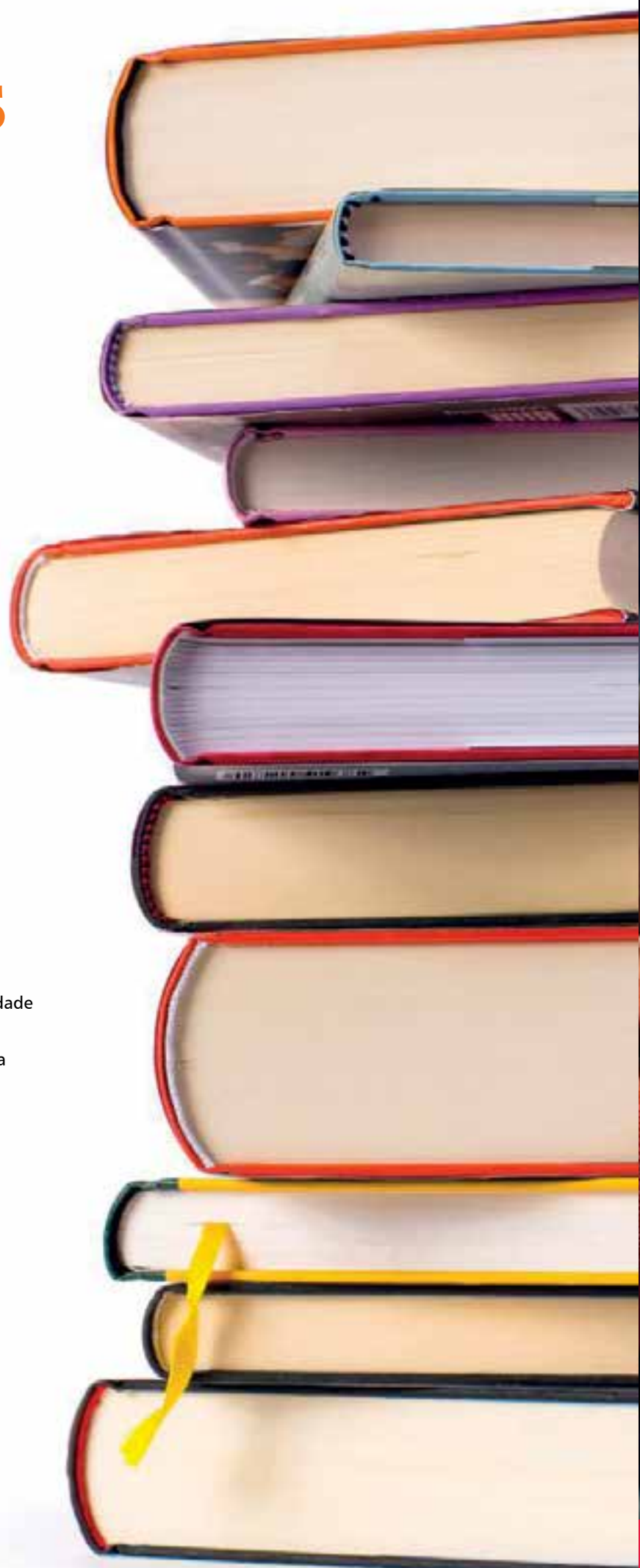
- Ampliação da área de recepção
- Troca do piso superior (mezanino) por piso antirruído, proporcionando conforto acústico e harmonia estética
- Ampliação das estantes para melhor acomodação do acervo
- Mudança do layout de escadas para rampas, garantindo acessibilidade para todos
- Restruturação da rede interna de computadores para trazer agilidade ao processo operacional
- Readequação da área de processamento técnico para melhoria da estrutura funcional
- Climatização

Devido às obras de manutenção, a Biblioteca estará fechada até o dia 14 de fevereiro

Nesse período, para garantir o conforto dos associados, será montado um posto de atendimento no Centro Cultural para leitura de jornais, revista e devolução de livros.

Confira os horários desse atendimento especial:

Segunda a sexta-feira, das 8h às 18h
Sábados, das 9h às 17h
Domingo, das 9h às 13h



94.1 FM AGORA É BRA

Bradesco
ESPORTES FM
A Rádio do seu esporte.

BRA DE BRASIL.
BRA DE BRADESCO
ESPORTES FM.

EM SÃO PAULO, SINTONIZE
94.1 FM E VIBRE COM O
ESPORTE, EXATAMENTE
COMO O BRADESCO
FAZ. RÁDIO BRADESCO
ESPORTES FM. A RÁDIO
DO SEU ESPORTE.
REALIZAÇÃO DO GRUPO
BANDEIRANTES
DE COMUNICAÇÃO.

WAKCANN | BRADESCO



TM Rio 2016 | Todos os direitos reservados.

Baixe um leitor de
QR Code em seu celular
e aproxime o telefone
do código ao lado.



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

bradesco.com.br
[twitter @Bradesco](https://twitter.com/Bradesco)
facebook.com/Bradesco

Programação Adulta Cine Paineiras

IIIIIIII
Fevereiro

SOCIOCULTURAL



O Homem que Mudou o Jogo • EUA • 2001 • 01/02 (sexta-feira) 20h30

Brad Pitt vive Billy Beane, gerente geral do Oakland Athletics, time de beisebol que usou um sofisticado software de análise para conseguir reunir um elenco de qualidade sem gastar muito. Ele precisou desenvolver esse novo método porque, comparado aos outros grandes times da liga, o Athletics tinha pouco dinheiro disponível. Ainda assim, conseguiu se equiparar às maiores equipes do torneio.

Direção: Bennett Miller. **Atores:** Brad Pitt, Jonah Hill, Philip Seymour Hoffman.
Duração: 133 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 10 anos. **Legendado**



Homens de Preto 3 • EUA • 2012 • 02/02 (sábado) 19h

Yaz decide voltar no tempo para matar Kay e desencadeia uma série de acontecimentos que podem levar ao fim do mundo. Jay precisa, então, ir atrás de Yaz para salvar seu companheiro e o destino da humanidade. Para isso, ele viaja no tempo e descobre segredos que nunca imaginou.

Direção: Barry Sonnenfeld. **Atores:** Will Smith, Tommy Lee Jones, Josh Brolin.
Duração: 106 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 10 anos. **Legendado**



Habemus Papam • Itália • 2012 • 03/02 (domingo) 19h

O novo papa eleito sofre um ataque de pânico no momento em que deveria aparecer na varanda da Praça de São Pedro para saudar os fiéis, que esperaram pacientemente o veredito do conclave. Seus conselheiros, incapazes de convencê-lo de que é o homem certo para o cargo, procuram a ajuda de um conhecido psicanalista ateuista. Mas o medo da responsabilidade que a confiança que lhe foi depositada representa é algo que só ele mesmo poderá enfrentar.

Direção: Nanni Moretti. **Atores:** Michel Piccoli, Nanni Moretti, Jerzy Stuhr.
Duração: 102 min. **Gênero:** Comédia Dramática. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



A Perseguição • Canadá • 2012 • 08/02 (sexta-feira) 20h30

Ao tentar fazer uma viagem tranquila para casa, um grupo de extratores de petróleo do Alasca acaba sofrendo um acidente aéreo. Do total de 125 passageiros, apenas oito sobrevivem. Machucados, eles tentam se recuperar quando descobrem que aquele é um local habitado por uma matilha de lobos selvagens. Considerando os humanos invasores, os animais passam a caçar lentamente os sobreviventes da queda do avião, levando-os a uma intensa luta por sobrevivência.

Direção: Joe Carnahan. **Atores:** Michel Liam Neeson, Dallas Roberts, Frank Grillo.
Duração: 117 min. **Gênero:** Suspense. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



Battleship - A Batalha dos Mares • EUA • 2012 • 09/02 (sábado) 19h

Épico de ação e aventura que se desenrola entre o mar, o ar e a terra, no momento em que o nosso planeta luta pela sobrevivência contra uma força alienígena. Durante um exercício de manobras militares, um navio americano acaba se deparando com um objeto anfíbio não identificado e se envolvendo numa luta interplanetária.

Direção: Peter Berg. **Atores:** Taylor Kitsch, Rihanna, Liam Neeson.
Duração: 131 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 10 anos. **Legendado**



Raul: O início, o fim e o meio • Brasil • 2012 • 10/02 - (domingo) 19h

A trajetória da lenda do rock Raul Seixas por meio de imagens raras de arquivo, encontros com familiares, conversas com artistas, produtores e amigos. Mostra como o compositor e cantor "Maluco Beleza" se tornou um dos pioneiros desse ritmo musical no país, com 21 discos lançados e grandes músicas de sucesso que, até hoje, continuam a ser tocadas e relançadas.

Direção: Walter Carvalho. **Atores:** Caetano Veloso, Nelson Motta, Tom Zé.
Duração: 115 min. **Gênero:** Documentário. **Classificação:** 14 anos. **Dublado**



W.E o Romance do Século • Inglaterra • 2012 • 12/02 (terça-feira - feriado) 19h

A história de duas fráguas, mas determinadas mulheres - Wally Winthrop e Wallis Simpson - separadas por mais de seis décadas. Em 1998, a solitária nova-iorquina Wally Winthrop é obcecada por aquela que acredita ser a mais perfeita história de amor: do Rei Edward VIII, que abdicou do trono britânico, por causa da mulher que amou, a divorciada americana Wallis Simpson. Mas a pesquisa de Wally - incluindo várias visitas ao arquivo dos Windsors, na casa de leilões Sotheby's - revela que a vida do casal não foi tão perfeita como ela imaginava.

Direção: Madonna. **Atores:** Abbie Cornish, Andrea Riseborough, James d'Arcy.
Duração: 120 min. **Gênero:** Comédia Dramática. **Classificação:** 16 anos. **Legendado**



Um Método Perigoso • EUA • 2012 • 15/02 (sexta-feira) 20h30

A história baseia-se na peça The Talking Cure, de Christopher Hampton, que romanceia fatos e acompanha a relação dos pais da psicanálise, Jung e Freud, com a russa Sabina Spielrein, uma das primeiras mulheres psicanalistas da história, que foi paciente no hospital em que Jung trabalhava, em Zurique.

Direção: David Cronenberg. **Atores:** Keira Knightley, Michael Fassbender, Viggo Mortensen.
Duração: 99 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



Redenção • EUA • 2011 • 16/02 (sábado) 19h

Depois de sair da prisão, Sam Childers vira pastor e, em seguida, passa a fazer trabalhos voluntários na África. O que inicialmente seria uma curta temporada para reconstruir casas na devastada Uganda, se transforma em um envolvimento político no Sudão. Enquanto espera por apoio financeiro para ajudar crianças desabrigadas e levantar armas contra os rebeldes no poder, Sam terá de encarar novos dilemas: dar atenção à sua família, manter a sua fé e confrontar um passado violento que ele pensava ter deixado para trás.

Direção: Marc Forster. **Atores:** Gerard Butler, Michelle Monaghan, Michael Shannon (II).
Duração: 130 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 16 anos. **Legendado**



Conflito das Águas • França/ Espanha/ México • 2010 • 17/02 (domingo) 19h

Dois amigos - Costa e Sebastián estão rodando um filme sobre Cristóvão Colombo na Bolívia. Sebastián, o diretor, quer contar a verdadeira história do descobridor espanhol, uma versão bem diferente da oficial que aparece nos livros sobre o assunto. Enquanto a equipe grava o controverso filme em Cochabamba, a população local une-se contra os planos de privatização do fornecimento de água.

Direção: Icíar Bollaín. **Atores:** Carlos Santos, Cassandra Ciangherotti, Daniel CurrásGael García Bernal.
Duração: 103 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



O pacto • EUA/ Itália • 2011 • 22/02 (sexta-feira) 20h30

O professor colegial Will Gerard leva sua vida tranquilamente com a esposa Laura, até o dia em que ela foi atacada na rua e terminou gravemente ferida em um hospital. Mas o que ele nunca iria imaginar era que ao conhecer um homem misterioso, que ofereceu ajuda para encontrar o bandido responsável pelo crime e se vingar dele, passaria a se tornar alvo de uma cobrança descabida: matar alguém como forma de pagamento. Agora, ele e a esposa precisam arrumar uma maneira de escapar deste homem e seu grupo de vigilantes, dispostos a tudo para receber seu pagamento.

Direção: Roger Donaldson. **Atores:** Nicolas Cage, Guy Pearce, January Jones.
Duração: 101 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



Tudo pelo poder • EUA/ Itália • 2011 • 23/02 (sábado) 19h

Stephen Myers, um idealista membro da equipe do candidato à presidência dos Estados Unidos, Mike Morris, cai na real ao descobrir as sujeiras em torno da política na corrida pela Casa Branca. Em especial, um caso de corrupção que ameaça a promissora campanha de Morris.

Direção: George Clooney. **Atores:** Ryan Gosling, George Clooney, Philip Seymour Hoffman.
Duração: 101 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



As Flores de Kirkuk • Iraque/ Itália • 2012 • 24/02 (domingo) 19h

Ambientado no Iraque de Sadam Hussein, o filme conta a história de amor de Najla e Sherko. Um enredo de sacrifício e dor, de ciúme e traição, tudo ligado ao tema da responsabilidade individual frente a uma tragédia em massa. Flores de um vermelho escuro florescem num campo árido perto da cidade de Kirkuk, no Iraque. Elas parecem ser as guardiãs de um segredo, uma história de amor universal e eterna e ao mesmo tempo intimamente ligada a um lugar e a um tempo.

Direção: Fariborz Kamkari. **Atores:** Morjana Alaoui, Ertem Eser, Mohammed Bakri.
Duração: 118 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**

SOCIOCULTURAL

Você já conhece o nosso Blog?

Para deixar os associados por dentro de todas as novidades do departamento Sociocultural, um Blog especial foi montado para atender a demanda de eventos e cursos.

Lá você confere todas as novidades, datas, locais e valores, além de contar com um espaço para os associados deixarem comentários e sugestões. Participe!

Acesse: <http://socioculturalcpm.wordpress.com/>

SOCIOCULTURAL

Programação Sociocultural do Paineiras

Sociocultural
Publicado em agosto 28, 2012

O Departamento Sociocultural do Clube Paineiras do Morumbi é responsável pela programação de eventos Sociais e Culturais do Clube, por **28 cursos, 157 horários de atividades, 32 professores e 1507 alunos** regularmente inscritos.

Além de ser um **pólo formador** é também um Departamento que **promove entretenimento para sócios e suas famílias**, através das várias apresentações de dança, teatro, música e artes em geral, desenvolvidas pelos seus professores e alunos.

A Biblioteca do Paineiras, que pertence ao Sociocultural, é um **centro de referência de muita importância no Paineiras** já que possui um **acervo de mais de 20.872 livros** e conta com **11.296 usuários ativos**, ou seja: de uma forma ou de outra frequentam a biblioteca rotineiramente.

Calendário: janeiro 2013

S	T	O	Q	S	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



O Carnaval no Paineiras é muito mais animado!

Matinês de Carnaval

Nos dias 09 e 10 de fevereiro o Saguão Social do Clube recebe as Matinês da Alegria, das 14h às 18h. O evento, aberto para convidados, será animado pela Super Banda S/A com o melhor das marchinhas de Carnaval.

As Matinês contam com uma linda decoração, com oficinas de pintura artística, DJ, Banda ao Vivo, barraquinha de produtos carnavalescos e venda de lanches e refrigerantes.

Para divertir ainda mais as crianças o desfile de fantasias, acontece nos dois dias de evento, às 15h.

Traga a garotada para aproveitar essa festa!



KIDS

AGENDA SOCIOCULTURAL

Fevereiro

- | | | |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|
| 02 sábado | XIX Feijoadada da Folia | Saguão Social e Salão Nobre |
| 09 e 10 | Matinês de Carnaval | Saguão Social |
| 16 sábado | Peça Infantil Sonhatório | Cineteatro |
| 22 sexta-feira | Sexta Nobre Dançante | Restaurante das Cúpulas |
| 23 sábado | Sábado Musical | Piano Bar |

Serviço:

As vendas dos convites para as Matinês da Alegria vão até o dia 10/02 ou até o término dos mesmos. As inscrições para o desfile devem ser realizadas na CAT – Central de Atendimento, até dia 08 de fevereiro.

O regulamento completo está disponível no nosso portal: www.clubepaineiras.com.br

O desfile é apenas participativo, não havendo concurso ou premiações.

Convites: R\$ 25,00 – crianças até 5 anos e associados não pagam.

Nota: Nas Matinês do Paineiras é proibido o uso de espumas.

Brinquedoteca | Fevereiro

Horário de funcionamento da Brinquedoteca

Segunda a sexta: 9h às 20h. Sábados: 9h às 18h. Domingos e feriados: 9h às 17h

Momento da História: Acontece nos dias 5, 19, 26 (terças-feiras) às 10h30 e 16h30

Um momento para os pequenos conhecerem o melhor dos contos infantis. As histórias buscam desenvolver a criatividade e transportar as crianças para o mundo da fantasia. Traga seu filho para participar!

Circuito de Brincadeiras – Sábados e Domingos às 15h

Um banho de diversão com brincadeiras contagiantes. É assim que acontece o Circuito da Brinquedoteca do Paineiras. São atividades que prometem muito entretenimento e interação entre as crianças. Super indicado para a garotada que não abre mão de muita alegria!

02/02 (sábado)

Passeio de bonde e
Elefante Voa

10/02 (domingo)

Marchinhas
de Carnaval

16/02 (sábado)

Spray e Tatuagem

24/02 (domingo)

Jogo dos Marujos e
Quem está diferente?

SEARTI Traga seu filho para participar das atividades mais divertidas do mês de fevereiro

Horário de funcionamento do SEARTI

Segunda a sexta: 8h30 às 18h. Sábados 8h30 às 17h. Domingos e feriados: Fechado

O SEARTI é um espaço voltado para as crianças paineirenses e conta com a presença de profissionais capacitados, que desenvolvem atividades que buscam o desenvolvimento da imaginação e da criatividade dos pequenos. São brincadeiras deliciosas que as crianças adoram! Confira a programação do mês de fevereiro e traga seu filho para aprender brincando:

DATA	ATIVIDADE	MATERIAIS UTILIZADOS
01 e 02	Confecção de Pet Mouse	E.V.A., cola e canetinha
04 e 05	Confecção de Chaveiro de Gatinho	Argola de chaveiro, E.V.A., cola, lacinho, papel colorset e canetinha
06 e 07	Confecção de Galinha	Lata de extrato de tomate, papel contact, papel colorset, cola e canetinha
08	Trabalhos com miçanga	Miçanga e fio de silicone
09 e 10	Matinês de Carnaval	Oficina de Carnaval
11 e 12	Confecção de palhaço	Rolo de papel, cola, papel cartão, canetinha e papel espelho
14	Confecção de imã de geladeira	E.V.A., papel colorset, cola e canetinha
15 e 16	Confecção de enfeite de lápis	Lápis, E.V.A. e figuras diversas
18 e 19	Confecção de quadro	Papel Paraná, fita durex, cola, canetinha e figuras diversas
20 e 21	Trabalhos com caixa de leite	Caixa de leite, cola, papel espelho e canetinha
22 e 23	Confecção de Jogo da Velha	Papel espelho, papel Paraná, tampinha e canetinha
25 e 26	Confecção de dedochê	E.V.A., canetinha, papel colorset e cola
27 e 28	Trabalhos com garrafa PET	Garrafa PET fita durex, papel cartão e canetinha

COLABORE COM A CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO DE SUCATAS!

Teatro Infantil Apresenta

Sonhatório

Cia. Truks



Espectáculo acontece no dia 16 de fevereiro, sábado, às 11h, no Cineteatro

É hora do almoço no Sanatório Boa Cabeça. Sentam-se à mesa três supostos loucos para a refeição. Porém, não há ali nada para comer ou beber. Sedentos e famintos, os amigos partem em uma deliciosa viagem imaginária em busca de comida, que os levará para áridos desertos, para o fundo do mar e para longínquos planetas. Incríveis personagens feitos de guardanapos, bacias, copos, garrafas pet, sacolas plásticas, talheres e pratos os acompanharão por saborosas aventuras.

Após finalmente conseguirem almoçar, os personagens revelam ao público uma grande surpresa: eram eles de fato os loucos, ou serão loucos aqueles incapazes de brincar?

Com diversão e muitas risadas os atores oferecem ao público um dos melhores remédios para tudo: a possibilidade da construção de uma vida mais saudável, feita da sincera amizade dos verdadeiros amigos, e de muito bom humor. Eles transformam o que seria um sanatório em um verdadeiro Sonhatório!

A peça retoma a pesquisa da Cia Truks acerca do chamado Teatro de Objetos, em que coisas de uso cotidiano são transformadas em interessantes criaturas, animadas com magia e delicadeza.



Garanta seu ingresso: Devido à limitação de lugares, esta programação do Sociocultural é exclusiva para associados. Os convites são limitados às 228 poltronas existentes e deverão ser retirados no Estande de Vendas da CAT, gratuitamente, a partir das 9h do dia da apresentação. Visando atender o maior número de crianças e prover a segurança às mesmas, cada título terá direito a convites correspondentes ao número de crianças devidamente cadastradas no sistema do clube, acompanhadas somente de um adulto.

Programação Infantil Cine Paineiras

Fevereiro



Toy Story 3 • EUA • 2010 • 02/02 (sábado) 16h

Woody, Buzz e o resto da turma de brinquedos são despejados de sua casa, quando o garoto Andy vai para a faculdade. Os brinquedos vão morar em uma creche, onde conhecerão novos amigos e viverão novas aventuras.

Direção: Lee Unkrich. **Atores:** Tom Hanks, Tim Allen, Michael Keaton.

Duração: 113 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Em Férias com Timão & Pumba • EUA • 1995 • 03/02 (domingo) 16h

São 4 capítulos em sequência: "O DIA DO AMIGO AMICÍSSIMO", "DOENTE DE REPENTE", "UGANDA SEJA UM ELEFANTE" e "COMO VIVER NA COSTA RICA".

Primeira parada: África. Em "O Dia do Amigo Amicíssimo", a amizade dos dois é ameaçada quando Timão se esquece dessa data especial. Já em "Doente de Repente", Timão vira médico quando Pumba escolhe o inseto errado para comer - mas a cura pode ser mais perigosa ainda! Em "Uganda Seja Um Elefante", Pumba descobre que é melhor ser ele mesmo do que ser o animal mais famoso da selva! O último destino é a América Central, onde os dois tentam recuperar o dinheiro roubado por um trapaceiro.

Direção: Donovan Cook. **Atores:** April Winchell, Bill Farmer, Frank Welker.

Duração: 65 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Mickey Em Um Verão Muito Louco • EUA • 1986 • 09/02 (sábado) 16h

Você não vai parar de rir com esta exclusiva coleção de aventuras das mais loucas férias de Mickey, Donald e seus amigos. Uma diversão indispensável para todos os fãs.

Direção: Julie Morgavi. **Atores:** Ernie Sabella, Quinton Flynn, Kevin Schoen.

Duração: 72 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Os Incríveis - O Filme • México / Argentina • 2004 • 10/02 (domingo) 16h

O herói Roberto Pêra lutava contra o mal utilizando o codinome de Sr. Incrível. Após salvar um homem que estava prestes a se suicidar, Pera é processado e a justiça decide proibir ações heróicas vindas da família Pêra. Quinze anos depois, Roberto leva uma vida tranquila ao lado de sua esposa Helen e seus três filhos, até que é convidado a participar de uma missão secreta em uma misteriosa ilha.

Direção: Brad Bird. **Atores:** Craig T. Nelson, Holly Hunter, Samuel L. Jackson.

Duração: 115 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Cinderela • EUA • 2009 • 12/02 (terça-feira - feriado) 16h

Animação clássica da Disney, baseada no famoso conto de fadas. Uma linda jovem é maltratada por sua madrasta e suas irmãs de criação. Ela faz o café da manhã, lava as roupas, limpa tudo e ainda é hostilizada. Na noite em que o rei convida todas as moças para um baile com o príncipe, Cinderela esforça-se em seu trabalho para conseguir ir, mas, na última hora, tudo dá errado. Até que sua fada-madrinha aparece, dando-lhe um lindo vestido, sapatinhos de cristal e uma carruagem com cavalos, permitindo que ela chegue ao castelo. Mas o feitiço durará somente até meia-noite. Cinderela conseguirá conhecer o príncipe e realizar seus sonhos?

Direção: Wilfred Jackson, Hamilton Luske, Clyde Geronimi. **Atores:** Verna Felton.

Duração: 75 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Bernardo e Bianca • EUA • 1977 • 16/02 (sábado) 16h

Vigésimo terceiro clássico da Disney, no qual dois ratinhos, Bernardo e Bianca, precisam salvar a órfã Penny das mãos da terrível Madame Medusa, que usa a menina para conseguir um valioso diamante.

Direção: John Lounsbery / Wolfgang Reitherman. **Atores:** Bob Newhart, Bernard Eva Gabor.

Duração: 74 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



DuckTales - O Filme - O Tesouro da Lâmpada Perdida • EUA • 2012 • 17/02 (domingo)

Prepare-se para uma aventura super divertida em companhia de seus personagens favoritos: Tio Patinhas, Huguinho, Zezinho, Luisinho e Patrícia. Junte-se aos DuckTales em uma arriscada viagem pelo Egito, atravessando o deserto em busca do Tesouro de Collie Baba. Com muitas risadas, aventuras e personagens divertidos, DuckTales - O Tesouro da Lâmpada Perdida é um clássico da Disney que vai encantar toda a sua família.

Direção: Bob Hathcock. **Atores:** Alan Young, Christopher Lloyd, Richard Libertini.

Duração: 74 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



Tom e Jerry - O Filme • EUA • 2011 • 23/02 (sábado) 16h

Tom e Jerry estão de volta em mais um super desenho! O gato e o rato mais divertidos do mundo conhecem Robyn Starling, uma fugitiva que precisa desesperadamente da ajuda deles para encontrar seu pai. Apesar dos esforços heróicos, Tom e Jerry são capturados pela malvada tia Figg e seu advogado Lickboot, e jogados na prisão do terrível Dr. Applecheeks. De uma maneira incrível, Tom e Jerry conseguem escapar e ainda libertam seus novos amigos, Puggsy e Frankie Da Flea. Junto com Robyn, nossos heróis vão viver emocionantes aventuras como você nunca viu antes.

Direção: Dennis Marks. **Atores:** Richard Kind, Dana Hill, Anndi McAfee.

Duração: 84 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



O Mundo dos Pequeninos • JAPÃO • 2010 • 24/02 (domingo) 16h

Nos subúrbios de Tóquio, sob o assalto de uma casa velha, Arrietty vive em seu minúsculo mundo com a família, fazendo de tudo para manter em segredo a existência de todos. Sobrevivendo como pequenos ladrões, eles conhecem as regras para que nunca sejam percebidos pelos verdadeiros - e grandes - donos da casa. Para isso, procuram manter a desconfiança deles em cima dos gatos e ratos e tomam todos os cuidados possíveis para evitar que sejam vistos. Contudo, quando um jovem rapaz se hospeda na casa, a pequenina Arrietty acredita que poderá manter uma amizade com ele, apesar da diferença de tamanhos.

Direção: Hiromasa Yonebayashi. **Atores:** Keiko Takeshita, Kirin Kiki, Mirai Shida (Arrietty).

Duração: 92 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



João Roberto Alboleda é o novo Diretor de Higiene e Saúde do Paineiras

Trabalhar na conscientização do associado sobre a importância da avaliação médica para a prática esportiva está entre os objetivos do novo Diretor de Higiene e Saúde do Paineiras, Dr. João Roberto. "Além de proteger a saúde de nossos esportistas, os exames clínicos ajudam a melhorar o desempenho da atividade escolhida e colaboram para um treino personalizado, potencializando os resultados de cada um", explica.

Outra novidade na gestão de João Roberto será um serviço especial para cuidar da alimentação dos nossos associados. "O Personal Diet deve estar disponível logo após o Carnaval. O principal objetivo do serviço é adequar a alimentação para colaborar com a saúde e com o desempenho durante as atividades esportivas", conta.

Alboleda é formado pela 59ª turma de Faculdade de Medicina da USP, com formação em Cirurgia Vascular. Atualmente trabalha na Valeo Lighting Systems, como médico do trabalho e é o novo diretor do nosso setor.



Palavra do gestor

Caros associados,

O Departamento de Higiene e Saúde está sob nova gestão. Em 2013 estaremos ainda mais preparados para trabalhar em benefício da família paineirense. Nossa equipe de profissionais está em constante reciclagem e amparada com o que existe de melhor no atendimento pré-hospitalar.

Novidades estão por vir para assegurar um ano de êxitos em benefício de todos.

Jefferson Gutierrez

Você já conhece os benefícios da Acupuntura?

A acupuntura é um conjunto de práticas terapêuticas inspiradas nas tradições médicas orientais. Criada há mais de dois milênios, está entre os tratamentos médicos mais antigos do mundo!

O método consiste na estimulação de pontos do corpo por onde circulam a energia vital. O principal objetivo é tratar a pessoa como um todo, visando à recuperação do aspecto físico, emocional e espiritual.

Que tal realizar uma sessão no Centro Médico do Paineiras? Agende seu horário.

Valores:

- R\$ 140,00 (primeira sessão)
- R\$ 100,00 demais sessões.



Previna-se: Avaliação médica é indispensável antes da prática de atividades físicas

A prática regular de exercícios físicos sugere diversos benefícios para saúde e para o bem-estar, já que promove diversas adaptações benéficas para o nosso organismo. No entanto, existem alguns praticantes que podem sofrer sérios problemas de saúde devido aos esforços causados pelo esporte, e é por esse motivo que, antes de iniciar um programa regular de atividades físicas, é necessário passar por uma avaliação médica.

O principal objetivo dessa avaliação é a detecção de condições, principalmente cardiovasculares, que quando não identificadas, podem colocar a pessoa em risco durante as atividades, principalmente em provas competitivas, em alguns casos extremos, levando inclusive ao óbito.

Outro importante fator da avaliação médica está na diretriz que ela oferece ao profissional de educação física, que fica apto a programar um treino mais individualizado para o aluno, principalmente por conhecer os limites de até onde pode levá-lo com segurança.

Um exame importante para a avaliação é a ergoespirometria (teste cardiopulmonar), que permite determinar o VO₂ (consumo de oxigênio) do paciente. Essa medida permite que o profissional utilize a capacidade física como dado que poderá ser usado futuramente em uma reavaliação de desempenho.

Para crianças e adolescentes:

Diferente do que muitas pessoas acreditam, crianças e adolescentes também precisam passar por uma avaliação clínica antes de começar a praticar esportes. Patologias como afecções cardíacas congênitas e doenças do músculo cardíaco, mais comuns para essa faixa etária, são um risco iminente na hora das atividades físicas.

Fique atento com a prevenção antes da recreação!

Se tiver dúvidas, entre em contato com os profissionais do Centro Médico.



Artigo: Dra. Márcia Cavalheiro Bento é médica do Centro Médico do Clube Paineiras do Morumbi.

Um sonho Paraolímpico

Praticado oficialmente desde o fim da 2ª Guerra Mundial, inicialmente como forma de reabilitação médica e social dos veteranos que sofreram lesões corporais, os esportes paraolímpicos hoje demonstram muito mais do que seus objetivos iniciais, um grande exemplo de superação.

No Brasil a prática dos esportes paraolímpicos teve início em 1958 através do Clube do Otimismo, no Rio de Janeiro, fundado pelo cadeirante Robson Sampaio de Almeida em parceria com seu amigo Aldo Miccolis, e através do Clube dos Paraplégicos de São Paulo (CPSP), criado por Sérgio Seraphin Del Grande.

Desde então nossos atletas paraolímpicos brasileiros têm se destacado, com importantes resultados nas competições internacionais, com sucessivas quebras de recordes.

Nos "Jogos Paralímpicos de Londres", em 2012, nossa delegação obteve o

melhor resultado de sua história, conquistando o sétimo lugar no ranking geral, com 21 medalhas de ouro, 14 de prata e 8 de bronze.

Em 2011, nos "Jogos Parapan-Americanos de Guadalajara", fomos representados por 223 atletas em 13 modalidades, que juntos alcançaram o primeiro lugar no quadro geral, com 197 medalhas conquistadas, delas, 81 de ouro.

Entre os medalhista está o Paineirense Rogério Camargo que concedeu uma entrevista exclusiva à equipe da Revista Paineiras, em que conta um pouco sobre a sua trajetória de superação.



Conteúdo e imagens - Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro



O esporte ajuda na inclusão do deficiente à sociedade, além de proporcionar saúde e bem-estar e aumentar o círculo de amizade. Mas, o mais importante é mostrar para todos que o deficiente é tão capaz quanto qualquer pessoa de fazer tudo aquilo que ele quiser.



Exemplo de superação

Apaixonado pelo esporte e pela vida, Rogério Camargo precisou se adaptar às novas condições depois de um acidente de moto, no ano de 1998. Após realizar um tratamento na AACD, em 2003, Rogério viu no esporte um meio de continuar a viver intensamente e a colecionar medalhas e troféus, que serviriam como uma dose de ânimo e superação na sua jornada.

"O esporte ajuda na inclusão do deficiente à sociedade, além de proporcionar saúde e bem-estar e aumentar o círculo de amizade. Mas, o mais importante é mostrar para todos que o deficiente é tão capaz quanto qualquer pessoa de fazer tudo aquilo que ele quiser" completa.

O Brasil coleciona títulos nos "Jogos Paralímpicos" e tem como grande campeão o nadador Daniel Dias, que já subiu ao pódio quinze vezes, oito delas no degrau mais alto. "O incentivo ao esporte paraolímpico, no Brasil, tem crescido bastante, apesar de ainda não termos a mesma visibilidade e nem o mesmo reconhecimento do esporte olímpico. Temos mostrado resultados expressivos nas competições in-

ternacionais, e isso tem colaborado para que, tanto o governo quanto a iniciativa privada, passem a investir cada vez mais".

O atleta, que pratica a modalidade vôlei sentado pela Seleção Brasileira e tem no esporte sua ideologia de vida, afirma que a cada momento se sente mais completo por estar envolvido com a categoria paraolímpica. "Através do esporte pude representar meu país, tive o privilégio de subir em um pódio e ouvir o Hino Nacional. Foi através dele também que conheci minha mulher", conta.

"Quero fazer parte da seleção Brasileira até 2016 para participar dos "Jogos Paralímpicos" no Brasil e também penso em, no futuro, me tornar dirigente", finaliza Rogério.



Paraolímpico ou Paralímpico?

Por orientação da Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República (Secom), e segundo nossa Presidente, Dilma Rousseff, em todos os documentos oficiais brasileiros deve ser adotado o termo paraolímpico quando em referência ao assunto de modo geral e o termo Paralímpico apenas quando em referência aos nomes próprios dos órgãos e comitês.

Exemplos: Comitê Paralímpico Brasileiro, atleta paraolímpico, modalidade paraolímpica e "Sonho Paraolímpico", como no título desta matéria.

Festa do Atleta prestigia o trabalho dos Heróis Paineirenses

No dia 13 de dezembro o cineteatro recebeu um público de mais de 400 convidados. Entre eles estavam os grandes heróis Paineirenses. A Festa do Atleta 2013 foi o momento de reconhecimento, de homenagens e de exaltar os personagens de um ano repleto de treino, dedicação, garra, títulos e consagrações.

Os coordenadores técnicos do Departamento Competitivo do Paineiras indicaram um atleta destaque de cada modalidade e um atleta destaque de cada categoria. Confira nossa lista de campeões e os Clicks da balada de comemoração!



Campeões por modalidade!



Judô Feminino

Daise Locatelli

- Campeã Paulista Estudantil
- Campeã da Copa Minas
- Campeã da Copa Centro Olímpico
- Campeã da Copa Interestadual Hiroshi Minakawa
- 3º lugar no Campeonato Paulista
- 3º Lugar na Copa São Paulo



Judô Masculino

Willian Pereira

- Campeão do Campeonato Paulistano
- Campeão da Copa Cidade de São Paulo
- Campeão Paulista Estudantil
- Campeão da Copa Minas
- Campeão do Torneio Budokan
- Campeão da Copa Interestadual Hiroshi Minakawa
- Campeão do Aberto Paulista por Faixas
- Campeão do Torneio da S.E. Palmeiras
- Campeão Estadual da Seletiva Final Escolar
- 3º Lugar no Campeonato Paulista Sub 23
- 3º Lugar no Campeonato Paulista



Natação Masculina

Matheus Gerotto

- 03 vezes Campeão no Campeonato Brasileiro de Verão
- 01 ouro e 01 prata no Campeonato Brasileiro de Inverno
- 01 ouro e 01 prata no Campeonato Brasileiro Interfederativo – Troféu Chico Piscina
- Campeão e Recordista no Brasileiro Interseleções
- 02 ouros e 01 prata no Campeonato Paulista de Inverno
- 01 ouro e 02 bronzes no Campeonato Paulista de Inverno



Natação Feminina

Bruna Primati

- 01 ouro e duas pratas no Multinations Swimming Meeting
- Vice-campeã no José Finkel
- Bronze no Troféu Maria Lenk
- Vice-campeã no Brasileiro Absoluto – Troféu Open
- Três vezes campeã e Recordista Brasileira de Inverno e Verão
- 05 medalhas de Ouro no Campeonato Brasileiro Interfederativo – Troféu Chico Piscina
- 03 vezes Campeã Paulista e Recordista de Verão
- 05 vezes campeã Paulista de Inverno
- Troféu Índice Técnico e Eficiência nos Campeonatos Paulista e Brasileiro



Polo Aquático Masculino

Marcelo Manfrini

- Campeão Pan-americano Junior
- Terceiro Lugar no Campeonato Paulista Adulto
- Convocação para a Seleção Brasileira Junior



Polo Aquático Feminino

Mariana Duarte

- Terceiro Lugar no Brasileiro Junior
- Vice-campeã no Paulista Junior
- Convocação para a Seleção Brasileira Junior



Tênis Feminino

Sophia Chow

- Campeã do Circuito Paulista nas etapas Esperia e Indiano
- Campeã da Copa Guga Kuerten Internacional
- Campeã do Circuito Nacional Correios – Etapa RJ
- Vice-campeã do Londrina Juniors Cup Internacional
- Vice-campeã do Circuito Paulista Etapa Slice
- Semifinalista da Copa São Paulo
- 05 vezes Campeã Paulista Interclubes



Tênis Masculino

Osni Santos Júnior

- Vice-campeão Internacional do Gira Europeia por equipe
- Vice-campeão Sul-americano Etapa Equador
- Vice-campeão do Banana Bowl
- Semifinalista Sul-americano Etapa Colombia
- Semifinalista da Copa Gerda
- Semifinalista do Bahia Juniors Cup
- Campeão de Duplas do Bahia Juniors Cup
- 03 vezes Campeão Paulista Interclubes

Destaque do Nado Sincronizado e atletas do ano!



Nayara Figueira e Lara Teixeira

- 13º lugar nos Jogos Olímpicos de Londres
- Campeãs Sul-americanas
- 4º lugar no German Open
- 12º lugar no Jogos Pré-olímpicos
- Campeãs Brasileiras de Solo - (Nayara Solo Livre e Lara Solo Técnico)
- Campeãs Brasileiras de Duetto
- Campeãs Brasileiras de Equipe Livre
- Vice-Campeãs Brasileiras de Equipe Técnica

Confira também a lista de atletas destaques por categoria:

Judô:

- Sub 15 Feminino – Daise Locatelli
- Sub 17 Feminino – Alana Uruguti
- Sub 17 Masculino – Bruno Loverdos
- Sub 20 Masculino – Willian Pereira

Nado Sincronizado:

- Infantil A – Luana Pereira
- Infantil B – Vitória Casale
- Juvenil A – Sabrine Lowy
- Junior – Adriana Bitiati
- Sênior – Nayara Figueira e Lara Teixeira

Natação:

- Petiz I Feminino – Ana Beatriz Moreira
- Petiz I Masculino – Luiz Paulo Mário
- Petiz II Feminino – Celina Dias Mário
- Petiz II Masculino – Bernardo Perloiro
- Infantil I Feminino – Fernanda Bernardo
- Infantil I Masculino – Diogo Nunes
- Infantil II Feminino – Fernanda Arruda
- Infantil II Masculino – Leonardo Carvalho
- Juvenil I Feminino – Bruna Primati
- Juvenil I Masculino – Wesley Gemente
- Juvenil II Feminino – Natalia Rodrigues
- Juvenil II Masculino – João Pedro Cervone
- Junior I Feminino – Carolina Saad
- Junior I Masculino – Matheus Gerotto
- Sênior Feminino – Aline Saporito

Polo Aquático:

- Infantil Feminino – Vitória Mello
- Infantil Masculino – João Pedro Fernandes
- Infantojuvenil Feminino – Ana Alice Amaral
- Infantojuvenil Masculino – Rafael Hernandez
- Juvenil Feminino – Lilian Farias
- Juvenil Masculino – Adrian Ferreira
- Junior Feminino – Mariana Duarte
- Junior Masculino – Caio Marques Ribas
- Sub 19 Feminino – Carolina Carillo
- Sub 19 Masculino – Marcelo Manfrini
- Sub 21 Feminino – Amanda Belchior
- Sub 21 Masculino – Paulo Saad
- Adulto Masculino – Alexandre López

Tênis:

- 12 anos Feminino – Camila Felizzola
- 12 anos Masculino – Pedro Cordeiro
- 14 anos Masculino – Renato Lima
- 16 anos Feminino – Sophia Chow
- 16 anos Masculino – Osni Santos Junior
- 18 anos Feminino – Samantha Rego
- 18 anos Masculino – Eduardo Assumpção

O Clube Paineiras agradece a dedicação e o trabalho realizado em 2012 e espera que o ano de 2013 seja de ainda mais conquistas!



Legendas:
 1- Carolina Moreti, Mariana Duarte, Caio Ribas, Marcelo Manfrini, Amanda Belchior, Alexandre López e Frank Almora
 2- Ana Alice, Giulia Lorobadoco, Aline, Carolina Moreti e Mariana Duarte
 3- Edmilson Dantas e Sergio Stauffenegger
 4- João Pedro Fernandes, Vitoria Melo, Ana Alice Amaral, Rafael Hernandez, Lilian Faria, Adrian Ferreira e Frank Diaz
 5- Marcela Marrani, Lilian Faria, Paula Marrani, Lara Monteiro e Amanda Belchior
 6- Leticia Silva e Ana Sofia
 7- Natalia Vila Nova, Wesley Gemente, Leonardo Villa, João Pedro Cervone, Matheus Gerotto, Aline Saporito e Rogério Nocentini
 8- Ana Beatriz Fraga, Bernardo Perloiro, Fernanda Ribeiro, Diogo Nunes, Fernanda Arruda e Rogério Nocentini
 9- Antonio Carlos, Luciana Bidutte, Otaviano Santos, Alexandre Alves e Renato Lima
 10- Débora Chow representando Sophia Chow e Otaviano Santos



Legendas:
 11- Laura Uraguti, Alana Uraguti, Felipe Loverdos, Daise Locatelli, Amanda Drezza, Willian Pereira e Bruno Loverdos
 12- Daise Locatelli e Daniel Dell'Aquila
 13- Adriana Bitiati, Rafaela Costa e Paula Miranda
 14- Shirley Montanari, Nayara Figueira, Lara Teixeira, Luana Pereira, Vitória Casale, Sabrina Lowy e Adriana Bitiati
 15- Nayara Figueira, Sergio Stauffenegger e Lara Teixeira



SHOW

de fim de ano do
NADO SINCRONIZADO

Um show de imaginação, luz e cores!

Arquibancadas lotadas no Show de Encerramento do Nado Sincronizado

Tradicional, mas surpreendente. O Show de Encerramento do Nado Sincronizado aconteceu no dia 15 de dezembro e levou mais de 400 convidados para as arquibancadas do Paineiras. Com a abertura feita pelo então Vice-Presidente de Esportes, Sergio Stauffenegger, o público pôde assistir o conjunto das coreografias trabalhadas durante o ano de 2012, além de uma apresentação incrível de Natal, com 43 atletas na água ao mesmo tempo.

Para concluir o evento em grande estilo, a Diretora da modalidade no Clube, Leo Motta, reconheceu o trabalho

de todos os envolvidos, homenageando alguns pais que representaram a comunidade do Nado, além das atletas olímpicas de duas gerações, Lara e Nayara e as gêmeas Isabella e Carolina Moraes, que também prestigiaram a grande festa.

O trabalho foi coordenado pela técnica Andréa Curi e assessorada pelas competentes profissionais, Shirlei Montanari, Sabrina Teixeira, Priscila Pedron e a estagiária Mayara Reis.

Criatividade e emoção:

Lara e Nayara deram um toque especial ao Show. Com uma linda e divertida apresentação baseada nos personagens de Roberto Bolaños, Chaves e Chapolin, nosso Duetto levantou a plateia.

A coreografia foi desenvolvida para o 7º World Trophy de Nado Sincronizado, que aconteceu em Tultitlan, no México e nossas meninas aproveitaram para emocionar e divertir também o público brasileiro.



Legendas:

- 1- Lara e Nayara abrem a apresentação
- 2- Lara e Nayara apresentam Coreografia em homenagem a Roberto Bolaños
- 3- Equipe Infantil apresenta sua coreografia
- 4- Equipe Juvenil apresenta sua coreografia
- 5- Nayara em apresentação solo
- 6- Lara em apresentação solo
- 7- Duetto Juvenil em apresentação
- 8- Adriana Bitiati e Beatriz Rossello em apresentação
- 9- Leo Motta e o Presidente Sergio Stauffenegger brindam as comemorações do ano

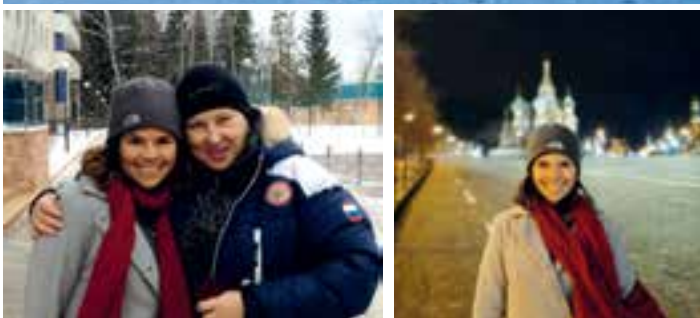
- 10- Equipe se prepara para apresentação com velas
- 11- Equipe Infantil realiza coreografia especial de Natal
- 12- Carolina Moraes, Andrea Curi e Isabela de Moraes em homenagem as ex-atletas paineirenses finalista nas Olimpíadas de Sydney, 2000 e Atenas 2004.
- 13- Sergio Stauffenegger, Leo Motta, Carolina e Isabela Moraes e Andrea Curi.
- 14- Nossas técnicas: Shirley Montanari, Sabrina Teixeira, Andrea Curi e Priscila Pedron
- 15- Pais representantes de todos os demais, homenageados pelo apoio as atletas durante o ano
- 16- Atletas entregam flores para os familiares

Andrea Curi viaja para Rússia e traz novidades para o Nado Sincronizado

A Coordenadora Técnica de Nado Sincronizado do Paineiras, Andrea Curi, esteve no centro de treinamento da equipe Russa, a convite da treinadora Tatiana Prokovskaia, tetra campeã olímpica e 7 vezes campeã mundial. A visita organizada pela CBDA contou com a presença de duas técnicas e de seis atletas brasileiras, que puderam realizar um estágio especial com as campeãs olímpicas.

“O aprendizado foi muito rico, pois acompanhamos o dia a dia com todas as atividades das atletas russas, com treinos dentro e fora da água. Também pudemos acompanhar toda a rotina técnica que a Tatiana utiliza com treinadora, com certeza essa foi uma oportunidade única!”

conta Andrea.



Nado Sincronizado Paineirense é destaque na Seleção Brasileira

A dedicação e o esforço das nadadoras e das técnicas do Paineiras, fez com que as nossas atletas chegassem até a Seleção Brasileira. As meninas foram convocadas para participar de treinos especiais no Rio de Janeiro e integrar o time das melhores do nosso país.

A dedicação das atletas e da equipe técnica, faz com que tenhamos um número cada vez maior de convocadas e selecionadas a fazerem parte da Seleção Brasileira, as melhores do nosso país. Confira nossa lista de Campeãs:

Seleção Sênior:

Beatriz Chamie
Beatriz Rossello
Lara Figueira
Nayara Teixeira

Seleção Júnior:

Adriana Bitiati
Luiza Gomes
Mariana George
Rafaella Costa
Rebeca Nogueira
Sabrine Lowe
Sofia Costa
Thaina Caldas

Seleção Juvenil:

Monique Rupitsch
Vitoria Mussa



Legendas:
1- Sabrine Lowy
2- Adriana Bitiati
3- Victoria Mussa
4- Monique Rupitsch
5- Tayná Caldas
6- Rafaella Costa
7- Rebeca Nogueira
8- Sofia Costa
9- Mariana Giorgi
10- Luiza Gomes
11- Beatriz Rossello
12- Beatriz Chamie
13- Nayara Figueira
14- Lara Teixeira

Resultados do Paulista Juvenil de Natação

Entre os dias 8 e 9 de dezembro o Paineiras disputou o Campeonato Paulista Juvenil de Verão, na cidade de Guaratinguetá. O evento contou com a participação de 46 clubes e 249 atletas.

Depois de muito treino e uma força de vontade incrível, nossos nadadores voltaram para casa com 10 medalhas de ouro, seis de prata e sete de bronze. Os atletas estavam motivados e fizeram os melhores e mais altos “gritos de guerra” do semestre, mostrando a garra e a união da equipe.

Outro destaque está na quebra de três recordes paulistas, além dos prêmios individuais: João Cervone bateu recordes nos 200m e nos 400m livre e Giovanna Diamante nos 200m borboleta. A atleta Bruna Primati levou mais uma vez o Troféu de Índice Técnico.

“Nossa equipe teve 65 quedas na água e melhorou 43 tempos, o que dá uma porcentagem de 66% de aumento na performance - um índice muito alto para a categoria”, conta o técnico Rogério “Mixirica” Nocentini.



Circuito Mirim destaca super atletas do Paineiras

A última competição para equipe mirim no ano de 2012 brindou a equipe paineirense com resultados incríveis! O Circuito Mirim de Natação, organizado pela FAP (Federação Aquática Paulista) contou com 30 Clubes e garantiu o Paineiras como o maior medalhista do torneio, com um total de 72 medalhas, sendo oito de ouro, 29 de prata e 35 de bronze.

Entre os atletas que se destacaram, conquistando a medalha de ouro estão:

Celina Banin, Graziela Ayres, Hiyan Kugagawa, João Gabriel Sertã, Lara Matuck, Maria Manuela Sertã e Murilo Pomarico.

“Todos os atletas que chegaram às grandes finais conseguiram sair da piscina com pelo menos uma medalha. Esses resultados são a prova do grande trabalho que está sendo feito nesta categoria pela comissão técnica do Paineiras”, conta o técnico Rogério “Mixirica” Nocentini.



Ótimos resultados no Campeonato Paulista Petiz de Natação

O Campeonato mais forte do ano para categoria aconteceu em dezembro e contou com a presença de 36 clubes e 317 atletas. Com o time preparado e nadando muito bem, o Paineiras trouxe medalhas e resultados especiais.

Destques para os atletas:

Bernardo, Campeão nos 100m costas e Vice-Campeão nos 100m peito

Kevin Carvalho, sexto lugar nos 100m peito

Luiz Paulo Mario, quinto no 100m peito

Matheus Mota, oitavo nos 100m livre

A equipe do Paineiras ficou com a sétima colocação geral, melhorando duas posições em relação ao mesmo torneio que aconteceu no mês de Julho de 2012.



Projeto Futuro busca formar uma equipe competitiva e se tornar referência para os atletas de base

O Projeto Futuro, realizado a partir da parceria entre o Clube Paineiras e os atletas da Associação Bauruense de Desportos Aquáticos (ABDA), foi um dos grandes marcos do Polo Aquático em 2012.

A iniciativa uniu os dois times em uma única equipe, o Paineiras/Projeto Futuro, que conta com 30 atletas no total e dois treinadores: o húngaro, Átila Sudar, que responde por Bauru, e Frank Almora Diaz, pelo grupo paineirense.

Buscando formar um time forte e altamente competitivo, a parceria conta com duas categorias, Junior e Adulto, e treina pesado para formar atletas de ponta para servirem como estímulo para os atletas de base.

Outro objetivo é manter os atletas formados no Paineiras competindo pelo nosso clube, com incentivos.

E os benefícios não pararam, desde a junção com a Associação Bauruense, diversas clínicas estão sendo realizadas com os nossos atletas. Uma delas aconteceu com os campeões Felipe Perrone e André Avallone.

Como resultado do início deste trabalho, em Janeiro obtivemos aprovação do projeto no valor de R\$ 1.476.000,00 para captação com base na Lei de Incentivo Federal. Interessado em participar da formação dos nossos atletas? Entre em contato com nosso Departamento de Marketing para mais detalhes.



Lei de Incentivo pode continuar beneficiando o Polo Aquático Paineirense

No ano de 2012 o Polo Aquático já sentiu os benefícios da Lei de Incentivo aos Esportes. Nossa equipe contou com o patrocínio das empresas JF Máquinas e da Azevedo & Travassos, que ajudaram a desenvolver diversas melhorias para nossos atletas.

Para 2013 a Diretoria aguarda a aprovação da Secretaria Estadual de esportes para o novo projeto, que promete aumentar de modo significativo o número de patrocinadores, da qualidade de treinamento e da participação em torneios internacionais.

A JF Máquinas e a Azevedo & Travassos apoiaram em 2012 a formação dos nossos atletas de Polo Aquático através da Lei de Incentivo ao Desporto, do Ministério do Esporte, com a renúncia fiscal de parte de seu Imposto de Renda, integralmente deduzida.

Sua empresa também pode participar da formação dos nossos campeões. Entre em contato com nosso Departamento de Marketing e saiba como.

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



Novidades prometem movimentar o Polo Aquático em 2013

A equipe técnica do Polo Aquático do Paineiras está passando por uma reestruturação. A contratação do técnico cubano Juan Dominguez Avila é uma das grandes novidades do ano. Juan já esteve à frente da equipe Cubana e traz na bagagem muita experiência para dividir com os nossos atletas.

O principal objetivo das mudanças é deixar a modalidade mais competitiva e otimizar as habilidades dos futuros técnicos. As contratações vão continuar e junto com o técnico Frank Almora Diaz, Juan promete fazer história no Paineiras.

Para 2013 a equipe de Polo vai cumprir todo o calendário de eventos, sempre buscando motivar o acesso de atletas para a equipe adulta. O principal objetivo é fazer bonito nas competições mais importantes do ano: Campeonatos Brasileiros por categoria e Liga Adulta.

Mais novidades:

O Paineiras está sediando o 5th Carnaval Open Masters International Water Polo Tournament. O evento começou no dia 30 de janeiro e vai até 03 de fevereiro.

Venha Prestigiar!



Formar pessoas competentes na vida acadêmica, no mercado de trabalho e na vida social são objetivos da escola. Fazer a diferença é o desafio!

NOSSOS DIFERENCIAIS

Robótica com Lego Zoom
Empreendedorismo com Junior Achievement
Intercâmbio Educacional com SSU
Aulas de Inteligência com MindLab

COLÉGIO Mater Dei 50

MATRÍCULAS ABERTAS 2013



Formando um mundo melhor

EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

COLÉGIO Mater Dei 50

UNIDADE SP
Rua Marechal Bitencourt, 96
Jardim Paulista
São Paulo
01432-020

UNIDADE SJC
Av Lineu de Moura, 1055
Urbanova
São José dos Campos
12244-380

www.colegiomaterdei.net
facebook.com/materdeisp
facebook.com/materdeisjc

Novidades para os Esportes Aquáticos em 2013

Clínicas com atletas de ponta, apoio de profissionais especializados, viagens para competições internacionais e um aumento significativo na qualidade de treinamento dos nossos atletas. Parece um sonho? Mas é isso que a nova Diretoria do Clube Paineiras está buscando para os esportes aquáticos, por meio das Leis de Incentivo ao Esporte.

O projeto dos esportes aquáticos do Paineiras, que está em fase de aprovação nos órgãos públicos, visa o apoio de empresas através do direcionamento de parte do seu ICMS como cota de patrocínio. Ao invés de pagar os impostos integralmente ao Governo, elas destinam um percentual ao projeto, abatendo este valor e ainda gerando visibilidade para sua marca, agregando resultados aos investimentos de marketing.

O valor de incentivo para este projeto gira em torno de R\$ 600 mil e será voltado para diversos projetos que envolvem a melhoria das modalidades de Natação, Nado Sincronizado e Polo Aquático.

O engajamento e o apoio dos associados, esportistas e pais dos nossos atletas, que são empresários e dirigentes de grandes empresas, é muito importante nesse momento em que todos os interesses estão voltados para a década dos Esportes no Brasil. Faça parte da formação dos nossos atletas, entre em contato com nosso Departamento de Marketing e saiba mais sobre os projetos e as possibilidades de fazer parte dessa História: Paineiras, desde 1960 formando esportistas e consolidando amizades!



Início das obras da Piscina de apoio prevista para 2013

Buscando beneficiar todos os atletas de alto rendimento e os associados que praticam esportes aquáticos e atividades do fitness, o projeto da piscina de apoio e ampliação do Complexo Esportivo do Vale, apresentado oficialmente em agosto de 2012, já está em fase de aprovação, com início das obras previsto para o segundo semestre deste ano.

A nova piscina tem como objetivo dar suporte e distribuir a atual demanda da Piscina Olímpica, garantindo maior conforto durante as aulas, além de também poder abrigar competições oficiais de Nado Sincronizado e de Polo Aquático e servir como base para as competições de Natação na Piscina Olímpica.

A ampliação em aproximadamente 50% da área atual do complexo esportivo, por sua vez, possibilitará muito mais flexibilidade aos nossos associados e aos atletas de alto rendimento, na prática de atividades de Fitness, Boxe, Judô, Karate e treinamento funcional, entre outras, atendendo a uma demanda hoje represada.

Em breve traremos mais novidades sobre este grande projeto. Acompanhe!



Judô do Paineiras cresce em 2012 e busca novas metas para o ano de 2013

Conquistas, medalhas, crescimento e muita dedicação. Essas foram as palavras-chave do Judô Paineirense no ano que passou. A modalidade que hoje conta com mais de 300 alunos, divididos em cinco diferentes turmas, está em busca de novos desafios para 2013.

A primeira meta para esse ano é expandir as turmas de três a quatro e cinco a seis anos de idade, que apresentaram um crescimento considerável em procura por vagas. Evitar as filas de espera é um dos focos para modalidade.

Contar com a ajuda de profissionais especializados como nutricionistas, fisioterapeutas e psicólogos, apresentar clínicas com grandes campeões do esporte e proporcionar mais viagens internacionais também estão na lista de objetivos do Judô do Paineiras. Para isso, nosso Clube está em busca da liberação de patrocínios, baseados nas Leis de Incentivos Fiscais, também para essa modalidade. Patrocinar nossos atletas é mais fácil do que você imagina, entre em contato com o Departamento de Marketing do Clube Paineiras e participe você também da formação dos nossos atletas.

Bruno Loverdos na Seleção Brasileira!!



O mês de dezembro foi especial para o judoca paineirense Bruno Loverdos. O Atleta conquistou uma vaga na Seleção Brasileira sub 18 (categoria – 60 kg). A seletiva destacou os quatro melhores judocas de cada categoria de peso, que agora devem disputar estágios e competições internacionais, buscando somar pontos para representar o Brasil no Campeonato Mundial sub 18, que acontece em Miami – USA, no mês de agosto.

O caminho para chegar ao mundial será difícil, mas Bruno está confiante. “Em março vou disputar dois torneios, o primeiro na Romênia e o segundo na Alemanha. No meio do ano temos mais duas competições, uma na Turquia e outra também na Alemanha. São es-

ses campeonatos que somam os pontos para a disputa do Mundial”, explica Bruno. “Estou trabalhando muito e só tenho a agradecer ao Paineiras, ao técnico Alexandre Lee, ao nosso diretor Daniel Del’Aquila e a todos que estão me apoiando nessa jornada”.

O técnico também está confiante e comemora o potencial do atleta. “Bruno conquistou a vaga em 2012 na seleção sub 17 e agora, conquista vaga na seleção sub 18 para a temporada 2013, o resultado confirma a consistência do seu treinamento como atleta. Para o Bruno, a expectativa é de excelentes resultados na fase de desenvolvimento das classes sub 18 e sub 21”, conta o técnico Alexandre Lee.

SUA MELHOR ESCOLHA

- ▶ Uma das Big 5
- ▶ Líder no middle market
- ▶ Nas principais cidades do país
- ▶ Audit | Tax | Advisory



Visite nosso site



www.facebook.com/bdobrazil



www.twitter.com/bdobrazil



www.bdobrazil.com.br



Tênis Paineirense cada vez mais competitivo!

O Tênis do Paineiras foi um dos grandes beneficiados pela Lei do Incentivo de Esporte no ano de 2012. As empresas Sonda e PepsiCo investiram juntas R\$ 290 mil em nossos atletas, aumentando a quantidade de viagens internacionais, ajudando na melhoria das condições de treinos e gerando o apoio de profissionais especializados.

Desde o segundo semestre de 2012, toda a equipe tênis conta com cuidados de profis-

sionais nas áreas de psicologia e nutrição, um trabalho que potencializa os treinos e ajuda no desenvolvimento dos atletas. Quer saber mais como isso funciona? A revista Paineiras conversou com as duas profissionais responsáveis pelo acompanhamento dos tenistas, aqui elas contam como um pouco mais sobre os trabalhos realizados, confira:



Luciana de Castro e atleta

Luciana de Castro Bidutte trabalha como psicóloga esportiva, e atende 45 tenistas do nosso Departamento Competitivo, com idade entre 11 e 18 anos.

(Revista Paineiras) Como funciona o trabalho de psicologia Esportiva?

(Luciana) As etapas do trabalho consistem em: reunião com os pais e atletas para explicar o objetivo do trabalho de Psicologia do Esporte no Clube; avaliação psicológica dos tenistas; reunião com os treinadores; orientações para os atletas; acompanhamento em torneios e reuniões com a equipe técnica e com os pais para orientá-los de acordo com a avaliação que está sendo realizada.

(Revista Paineiras) Qual a importância desse trabalho?

(Luciana) O Tênis é um esporte que exige muita concentração, com partidas que muitas vezes levam o atleta ao limite da resistência. Para que ele consiga ficar tanto tempo concentrado e ainda manter o seu ritmo de jogo forte, é necessária toda uma preparação, que vai além do treino.



Isabel Andrade

Isabel Andrade trabalha como nutricionista e atende 40 adolescentes e pré-adolescentes, membros da equipe de tênis competitivo do Clube.

(Revista Paineiras) Como funciona o trabalho Nutricional com os atletas?

(Isabel) O trabalho é dividido em pontos diferentes, primeiro analisamos o que eles estão acostumados a comer, depois realizamos uma avaliação corporal completa, que passa por exames antropométricos, com o objetivo conhecer e avaliar a composição corpórea de cada atleta. Só depois começamos a trabalhar em cima da orientação nutricional, das palestras com pais e familiares e também do acompanhamento de jogos.

(Revista Paineiras) Qual a importância desse trabalho?

(Isabel) Elaboramos um plano alimentar e de hidratação, com objetivo de melhora de rendimento físico e qualidade de vida. Educação alimentar, dicas de lanches, orientações sobre hidratação, alimentação no período de treino e durante a recuperação são os principais focos. Todas essas atitudes colaboram com o rendimento dos atletas, além de proteger a saúde de cada um deles.

O Sonda e PepsiCo apoiam a formação dos nossos atletas de Tênis através da Lei Paulista de Incentivo ao Esporte, da Secretaria Estadual de Esporte com dedução no ICMS. Sua empresa também pode participar da formação dos nossos campeões. Entre em contato com nosso Departamento de Marketing e saiba como. (11) 3779-2099 - marketing@clubepaineiras.com.br



PEPSICO

Finais do Pré-Equipes marcam grandes jogos no Paineiras

Em dezembro aconteceram as grandes finais do Torneio Pré-equipes do Paineiras. O evento contou com jogadas sensacionais dos nossos pequenos atletas, que deram um verdadeiro show nas quadras. Confira os principais resultados:

Categoria 08 e 09 anos Masculino:

Campeão: João Franco
Vice-Campeão: Gabriel Santos
Terceiro Lugar: Fabio Varella
Quarto Lugar: Rafael Costa
Prêmio Revelação: Tiago Gianini

Categoria 10 e 11 anos Masculino:

Campeão: Rafael Silva
Vice-campeão: Paulo Issa
Terceiro Lugar: Fabio Pereira
Quarto Lugar: Lucas Silva
Revelação: Joao Nogueira

Categoria 09 a 11 Feminino:

Campeã: Priscila Jankiam
Vice-campeã: Giovanna Prado
Terceiro Lugar: Rita Mila
Quarto Lugar: Julia Prado
Revelação: Maria Fernanda



Paineiras participa do Circuito COSAT etapa de Cali-Colômbia

Shopia Chow, João Hueb, Renato Lima, Osni Santos Junior e Edu Assumpção estão em Cali na Colômbia disputando a primeira etapa do Circuito COSAT. Nossos tenistas foram acompanhados do técnico Alexandre Alves.

O COSAT é um dos mais importantes Circuitos de Tênis do Mundo e conta com a participação de atletas de ponta. A próxima etapa será no Equador, em Guayaquil e também vai contar com a participação dos nossos atletas.

Boa sorte Paineirenes!

Paineiras recebe a 20ª Copa São Paulo de Tênis

Entre os dias 29 de janeiro e 03 de Fevereiro nossas quadras recebem a 20ª Copa São Paulo de Tênis - Troféu Marília Silberberg, um dos mais tradicionais torneios infantojuvenis da modalidade no país.

Para marcar seus 20 anos, o Torneio volta a contar com pontuação G1 no ranking nacional de tênis. Não perca, venha assistir à emocionantes partidas!

Fique de olho!

Vem aí um Challenger Internacional de Tênis. O evento irá acontecer em abril, nas quadras paineirenses com premiações de até US\$100 mil. Fique de olho nas datas de inscrições, que serão divulgadas em breve!

Nosso Vôlei fecha o ano com chave de ouro, na festa do PEPAC, promovida pelo Sindi-Clube

No mês de dezembro o Voleibol do Paineiras teve a honra de sediar a festa de encerramento do PEPAC (Programa Esportivo Para Associados de Clubes), promovido pelo Sindi-Clube (Sindicato dos Clubes do Estado de São Paulo).

Foram mais de 800 convidados em um jantar dançante, que destacou as premiações de atletas de mais de 60 clubes de São Paulo.

De acordo com os comentários da organização e dos convidados, essa foi a melhor festa do evento em 14 anos!

O Paineiras participou durante o ano com seis equipes e aproximadamente 80 associadas e o esforço e dedicação das nossas atletas resultaram em grandes conquistas para o nosso Clube.

Confira os resultados:

- Campeão da chave 4, equipe E (noite)
- Campeão do Campeonato LMN, categoria D
- 3º colocado da chave 1, equipe E (manhã)
- 3º colocado da chave 2, equipe D1 (noite)
- 3º colocado da chave 3, equipe D1 (manhã)
- 3º colocado da chave 3, equipe C2
- 4º colocado da chave 1, equipe E2

Parabéns meninas!



As atividades do Voleibol começam no dia 04 de fevereiro. Gostou? Procure um dos nossos professores e venha participar!

Paineiras na São Silvestre!

Ao longo de seus 87 anos, em razão do próprio crescimento, a São Silvestre passou por mudanças de percurso e de distância. A prova, que passou a ser realizada à tarde em 1989, mudou para a parte da manhã em 2012, a exemplo de outras grandes corridas internacionais.

As mudanças buscaram oferecer maior segurança aos competidores, além da chance de correr com o clima ameno, diminuindo o desgaste físico.

A temperatura ficou na casa dos 23º, com umidade relativa do ar em 76%, possibilitando uma disputa tranquila e bonita. Foram mais de 25 mil corredores colorindo as ruas de São Paulo, em uma verdadeira consagração do esporte, que reuniu atletas de 30 países.

Nessa edição, a equipe Scorp marcou grande presença. Nossos atletas correram juntos pela busca do melhor resultado. Parabéns a todos pela excelente corrida e ótimos tempos.

Nossos resultados:

Atleta	Tempo
Marcos Caselli	1h17'
Jorge Roberto Aun	1h23'
Davi S. Oliveira	1h28'
Wagton Lincoln	1h28'
Dalmo Naville	1h36'
Paulo Fernando Damiani	1h46'
Sylvia Carcasci	1h 52'
Roberto de Oliveira	1h58'

Se você quer iniciar na corrida ou já um corredor de fato, venha participar do SCORP – Setor de Corredores do Paineiras.

O SCORP é uma atividade regular específica para corridas e caminhadas com orientação especializada, cujo objetivo é o de desenvolver técnicas específicas para melhoria de rendimentos em corridas de curta ou longa distância, e aprimorar o condicionamento físico geral e específico, conforme interesse do praticante.

Horários

Segundas e Quartas

Iniciante/Avançado (acima de 16 anos)

Equipe: Mista – 18h / 19h30

Terças e Quintas

Iniciante/Avançado (acima de 16 anos)

Equipe: Mista – 7h30 / 18h / 19h30

Quartas e Sextas

Iniciante/Avançado (acima de 16 anos)

Equipe: Mista – 7h30

* Sábados

Iniciante/Avançado (acima de 16 anos)

Equipe: Mista – 7h

*Aos sábados os treinos são realizados na Cidade Universitária, com infraestrutura de apoio, contando com técnico assistentes, alojamento, hidratação frutas e primeiros socorros.



O Colégio Joana D'Arc
está completando 75 anos.



Tradição e modernidade, lado a lado numa estrutura de 6 mil metros quadrados. O colégio mantém objetivos pedagógicos bem definidos, com estímulo ao raciocínio, ao questionamento e ao espírito crítico, numa abordagem atual que possibilita a aquisição de conteúdo, a preparação para o vestibular e, acima de tudo, a formação de cidadãos atuantes na sociedade.

R. Miragaia, 158 - Butantã
11 2714 - 4255

www.colegiojoanadarc.com.br



Beach Tennis é Campeão!

No mês de dezembro, nossas atletas Carmen Ribas e Angelica Wiegand participaram do Torneio Bahia Open de Beach Tennis 2012, realizado na Costa do Sauípe e trouxeram mais troféus para casa. O Torneio contou pontos para a ITF (International Tennis Federation) e foi organizado pela CBT (Confederação Brasileira de Tênis).

Vejam os resultados:

Categoria "Feminina 45 +"

Carmen Ribas e Angelica Wiegand foram Bi-Campeãs, feito que as tornou 1ª e 2ª colocadas, respectivamente, do Ranking Brasileiro da categoria. Quem entregou o troféu foi o Italiano Alessandro Calbucci, número 1 do mundo.

Categoria "Mista A"

Carmen foi Vice-Campeã com Ralff Calazans de Niterói.

Os jogadores profissionais Thomaz Bellucci, André Sá, Marcelo Melo, Bruno Soares, Thiago Alves, Ricardo Melo, Marcelo Melo e até o nosso atleta Jaime Oncins experimentaram a modalidade.



Já conhece nossa Quadra de Areia? Venha conferir as modalidades que são a cara do verão!

Você usa o tempo a seu favor?

Há uma frase famosa que diz assim: "De que vale ganhar o mundo se perdermos a própria vida?"

Há vários sentidos para essa pergunta, entretanto, é uma questão para reflexão e vamos direcioná-la para a qualidade de vida.

Quanto de nós passamos o ano trabalhando, estudando e correndo contra o tempo, porém, sem qualidade de vida ou sem bem-estar? Quanto de nós temos tempo para tudo menos para si mesmos?

Pois é, começa um novo ano e nada melhor do que incluirmos o nosso bem-estar em nossa agenda.

Movimentar-se é fundamental para que o corpo se mantenha saudável e para que tenhamos muita disposição. Contudo, a falta de tempo, o uso do carro, a escassez dos passeios a pé e a vida "tecnológica" tornam cada vez mais raras as situações em que nos movimentamos da forma que precisamos.

Nem sempre percebemos que o nosso organismo não está funcionando adequa-

damente. Acostumamo-nos a viver sem conforto físico e aceitamos, inclusive, os inconvenientes de estarmos acima do peso. Fica difícil achar uma roupa que caia bem, nos cansamos ao menor esforço e ainda ficamos com a auto-estima bem baixa.

Isso não precisa ser assim. Porém, é preciso colocar o próprio bem-estar como uma prioridade. Tão importante quanto trabalhar para o sustento material ou até mais. Afinal, assim como precisamos de recursos financeiros para nos alimentar e termos saúde, também precisamos de saúde para trabalhar.

Por tudo isso, vamos inserir em nossa agenda "um minuto para nós mesmos". E, provavelmente, antes do meio do ano já estaremos nos sentindo bem melhor, pensando em quanto tempo perdemos vivendo sem qualidade.

Mas, por onde começar?

Cuidar da alimentação é um bom caminho, pois os resultados são muito rápidos se houver empenho.

Exercícios e movimentação também são muito importantes. Não precisamos escolher algo que nos desagrade. Pelo contrário, precisamos descobrir com qual atividade nos identificamos. Além disso, estamos falando de bem-estar e não de sacrifício. Há quem prefira atividades físicas agitadas, assim como há quem prefira a tranquilidade e o contato com a natureza. O clube oferece uma gama muito ampla de opções e, certamente, haverá uma feita sob medida para você.

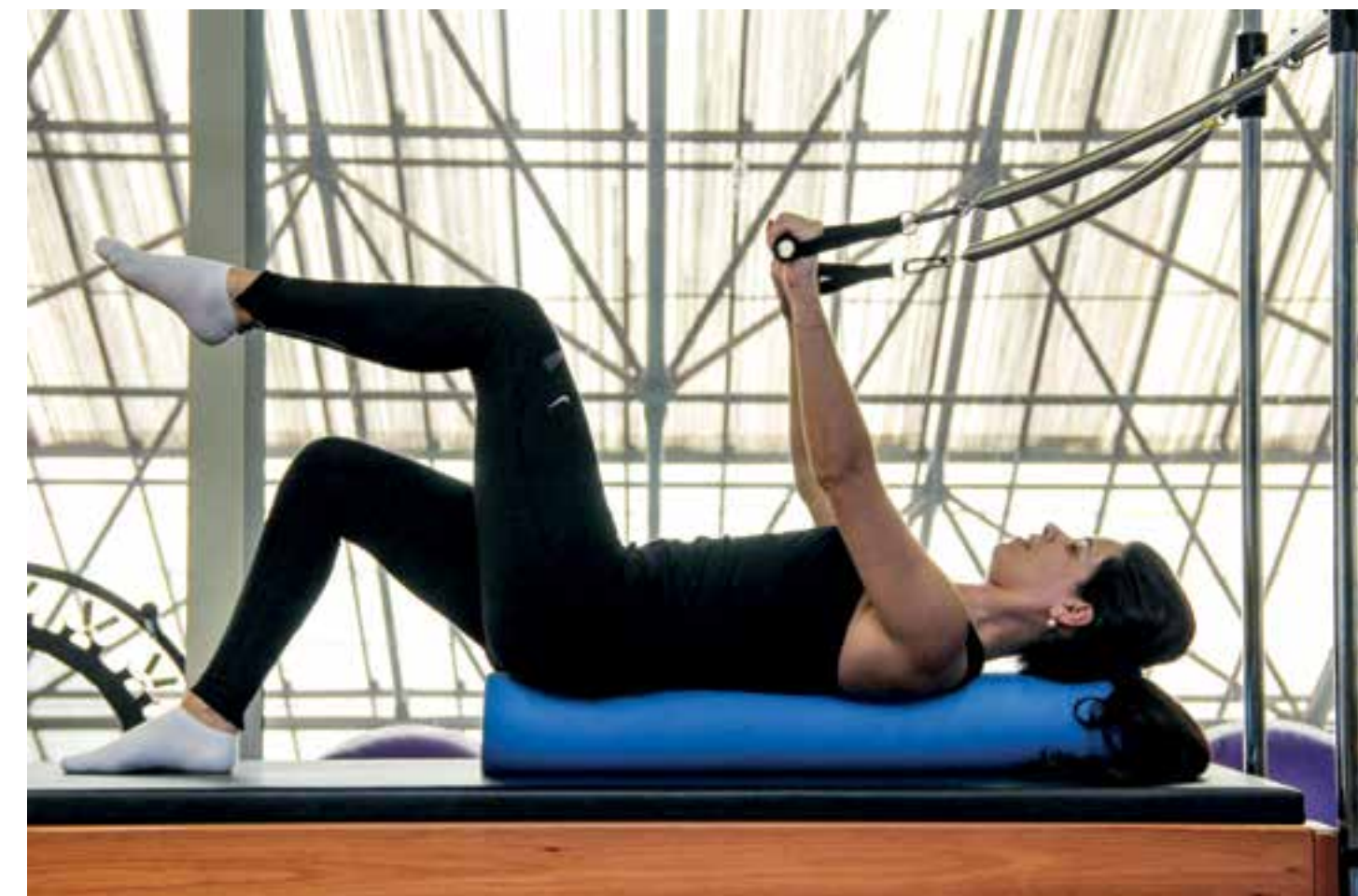
Se precisar de um empurrãozinho, procure nossa equipe de Fitness e receba esclarecimentos quanto às atividades mais adequadas!

Tenha um ano cheio de disposição, com muita auto-estima e transpirando saúde...

Estayamos esperando.

Feliz 2013!

Artigo de Rodrigo Cadur Cencio - Coordenador de Fitness do Paineiras



Nutrologia é essencial para garantir o bom desempenho dos atletas do Boxe

A Nutrologia é a especialidade médica que se dedica ao diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças do comportamento alimentar. O especialista na área é formado para avaliar carências de nutrientes no organismo, além de diagnosticar e tratar das doenças nutricionais.

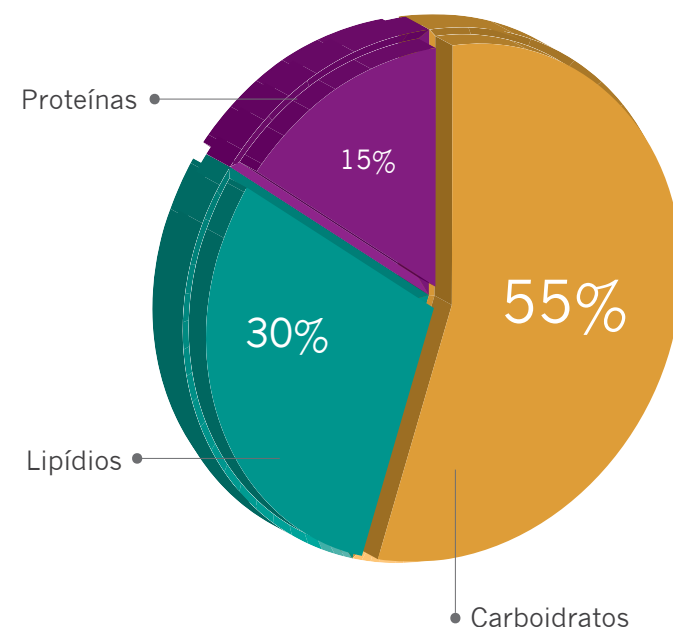
Sua especialização é voltada para o atendimento aos pacientes que necessitam de dieta especial, com ingestão controlada de nutrientes.

Como o boxe é um jogo de peso, altura, distância, capacidade respiratória, resistência muscular, coordenação motora, impulsão e velocidade, ele consome uma grande quantidade de energia, que precisa ser reposta da forma correta, com alimentação e nutrientes adequados.

É por esse motivo que a participação de um Nutrólogo é essencial para garantir mais desempenho durante os treinos. Considerando que cada um tem necessidades diferentes, a reposição perfeita é aquela proveniente do estudo individualizado.

Vale ressaltar que nem sempre é bom para a saúde a alta ingestão de suplementos à base de proteínas ou de carboidratos sem que se faça uma análise detalhada com um especialista, de outro lado, os métodos de restrição de carboidratos e alto consumo protéicos podem não trazer benefícios no crescimento e no ganho de massa muscular.

Média básica do consumo de nutrientes adequados em geral



**Ficou interessado?
Entre no site do
Paineiras e confira
o artigo na íntegra.**

Dr. Gustavo Louzano é sócio do Clube há 25 anos, praticante de boxe. Médico Gastroenterologista, cirurgião, nutrólogo com especialização em nutrição esportiva.

Paineiras é o melhor Clube Sede do Campeonato Paulista de Peteca 2012

O Vice-Presidente da Confederação Brasileira de Peteca, Claudionor de Mattos, representando a Federação Paulista de Peteca, entregou ao Presidente Sergio Stauffenegger o troféu de "Melhor Clube Sede do Campeonato Paulista de Peteca 2012". O troféu representa a organização, recepção aos atletas e dirigentes, infraestrutura de maneira geral, recursos do Clube e em especial a ótima localização e o piso das Quadras do Vale, onde foram realizadas as partidas.

"Ficamos muito honrados com a premiação e nos colocamos à disposição para sediar o Campeonato Brasileiro de 2013"

diz nosso Presidente Sergio Stauffenegger.

Fique de olho: Em 2013 uma nova etapa do Campeonato Paulista de Peteca poderá ser realizada no nosso Clube.



Presidente Sergio Stauffenegger, Claudionor de Mattos e Fernando Pinto Coordenador da Peteca do Paineiras



Paineiras participa do WLSL e ajuda o evento a entrar para o Guinness Book

No dia 14 de junho de 2012, o Clube Paineiras participou, pela segunda vez consecutiva, do evento "The Largest Swimming Lesson (WLSL), criado para conscientizar as pessoas sobre os riscos de afogamentos.

O WLSL acontece em mais de 24 países simultaneamente. No Brasil são 39 entidades participantes, entre eles, o nosso Paineiras.

No Guinness Book

A aula sobre a segurança na piscina e em ambientes aquáticos tinha um novo objetivo em 2012: entrar para o Guinness Book como a maior aula simultânea de natação do mundo.

Em novembro recebemos a carta do Team WLSL, com a notícia que a meta foi alcançada! Foram mais de 24 mil participantes, um número trinta por cento maior do que o de 2011.

A edição de 2013 já tem data marcada, será em 18 de junho, e o Paineiras não vai ficar de fora. E você?!!



Fale com os representantes do Boxe Paineiras



www.facebook.com/BoxePaineiras

Você conhece nossa Área de Formação Esportiva?

São diversas opções de cursos que buscam despertar o interesse pela prática esportiva

A Área de Formação Esportiva do Departamento de Esportes do Paineiras é responsável por todos os cursos de iniciação e aperfeiçoamento esportivo do Clube. Para melhor atender os associados, ela é dividida em dois setores diferentes: o SEFFE e o SAT.

Conheça um pouco mais e aproveite todos os benefícios que essa área pode oferecer!

SEFFE - Objetivos

- Atender aos associados a partir de um ano de idade, buscando o desenvolvimento motor, psicoafetivo e social, despertando o interesse pela prática esportiva e direcionando futuramente para a escolha de uma modalidade específica.
- Encaminhar alunos com potencial para equipes competitivas do Paineiras.

SAT - Objetivos

- Propiciar a continuidade da prática esportiva, dando principalmente oportunidade, através de atividades constantes, para que as crianças e jovens não percam o interesse por falta de atividades coordenadas.
- Encaminhar alunos com potencial para equipes competitivas do Clube Paineiras.

Os cursos SEFFE buscam atender todas as idades, respeitando os limites dos pequenos:

Aqua Baby - Atende crianças de 01 e 02 anos, completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: Experiência de movimento no ambiente aquático.

Pré-Requisito: Durante as aulas é obrigatória a entrada na água de um acompanhante maior de 16 anos e associado do clube.

Frequência: Uma vez na semana (sextas ou sábados).

Duração: 45 minutos, sendo 30 para o conteúdo pedagógico e 15 de recepção e atendimento.

Natação Kids - Atende crianças de 03 e 04 anos, completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: Estimular a criança a desenvolver seu potencial cognitivo, psicomotor e socioafetivo, através de atividades aquáticas e vivências em experiências de movimento.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas) ou uma vez por semana (sextas ou sábados).

Duração: 45 minutos, sendo 30 para o conteúdo pedagógico e 15 minutos de recepção e atendimento.

Educação do Movimento - Atende crianças de 03 a 05 anos, completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: Estimular a criança a desenvolver todo o seu potencial psicomotor, cognitivo e socioafetivo, através de atividades físicas e vivência em experiências de movimentos.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas) ou uma vez por semana (sextas).

Duração: 60 minutos.

Iniciação Esportiva - Atende crianças de 06 a 09 anos, completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: Aprendizagem nas modalidades de Atletismo, Basquetebol, Futebol Society, Futsal, Handebol e Voleibol, de forma adaptada, despertando o interesse e direcionamento futuramente para o esporte.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas) ou uma vez por semana (sextas).

Duração das aulas: 60 minutos.

Atletismo, Basquetebol, Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Ginástica Rítmica, Handebol, Judô, Karate, Polo Aquático e Voleibol

- Atendem crianças de 08 a 12 anos, completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: Aprendizagem dos fundamentos básicos das modalidades, desenvolvendo as qualidades físicas básicas, o gosto e o interesse pela prática do esporte.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas). Ou uma vez por semana (sextas), para algumas faixas etárias dos cursos de Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Nado Sincronizado, Natação, Polo Aquático e Tênis.

Duração: No mínimo 45 minutos.

Alguns cursos do SEFFE exigem Teste de Habilidade antes da matrícula:

Ginástica Artística, Karate, Natação e Tênis - Atendem crianças de 05 a 12 anos, completos na ocasião da matrícula.

Objetivo: Aprendizagem dos fundamentos básicos da modalidade, desenvolvendo as qualidades físicas básicas, o gosto e o interesse pela prática do esporte.

Testes de Habilidade: Para Natação, Karate e Ginástica Artística é obrigatório a partir do nível 2, já para o Tênis, a partir do nível 1 - 7 anos. Os testes são realizados às quartas e quintas-feiras, nos locais e horários de aula.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas).

Duração: Mínimo de 45 minutos.

O SAT conta com cursos especiais para jovens a partir de 12 anos de idade

O objetivo de todas as aulas é o aprendizado dos fundamentos básicos da modalidade, desenvolvendo as qualidades físicas e o gosto pela prática do esporte.

Atletismo, Basquetebol, Futebol de Campo, Futebol Society, Futsal, Ginástica Artística Handebol, Judô, Karate, Natação, Nado Sincronizado, Polo Aquático, Squash, Tênis e Voleibol

- Atendem jovens a partir de 12 anos, completos na ocasião da matrícula.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas).

Duração: Mínimo de 45 minutos.

Alguns Cursos do SAT também exigem Teste de Habilidade antes da matrícula

Ginástica Artística, Karate, Natação e Tênis - Atendem jovens a partir de 12 anos completos e adultos.

Ginástica Artística, Karate e Natação - o teste de habilidade é obrigatório antes do ato da matrícula a partir do nível 2, já para o Tênis, antes do ato da matrícula para iniciantes, aperfeiçoamento 1 e 2. Os testes serão realizados as quartas e quintas-feiras nos locais e horários de aula.

Frequência: Duas vezes por semana (segundas e quartas ou terças e quintas).

Duração: Mínimo de 45 minutos.

O SAT apresenta cursos especiais para adultos a partir de 18 anos de idade

Basquete, Futebol Society, Ginástica Artística, Handebol, Karate, Natação e Squash - Atendem associados a partir de 18 anos de idade, completos até a ocasião da matrícula.

Pré-requisito: O teste de habilidade é obrigatório para os cursos de Ginástica Artística e Karatê, a partir do nível 2 e serão realizados as quartas e quintas-feiras nos locais e horários de aula.

Frequência: Duas vezes por semana (segunda e quarta ou terças e quintas).

Duração das aulas: Duração de no mínimo 45 minutos.

Turma de Treinamento é uma categoria diferenciada no SAT

Basquete, Futebol de Campo, Futsal, Futebol Society e Vôlei

Objetivo: Atender aos associados procurando buscar o aperfeiçoamento e desenvolvimento das habilidades adquiridas, através de um trabalho de treinamento específico de forma mais precisa e intensa, preparando as equipes para representações externas em competições paralelas às de Federações. Pré-Requisito: Turmas de Treinamento serão formadas de acordo com o nível dos atletas e convocação do professor, nas modalidades e categorias definidas pelo SAT.

A seleção do atleta será feita através de uma avaliação técnica específica e será realizada pelo professor da modalidade no início de cada ano, levando-se em consideração o nível técnico e a performance.

Frequência: Mínimo de duas vezes por semana.

Duração dos treinos: Mínimo de 60 minutos.





Fique de olho no Regulamento de Cursos do SEEF/SAT

Matriculas: Ocorrem no início do mês de dezembro até o mês de maio do ano seguinte (1º semestre) e de agosto a outubro (2º semestre). As vagas são preenchidas de acordo com a disponibilidade e por ordem de chegada.

O comprovante de matrícula/pagamento, deverá ser entregue ao professor no primeiro dia de aula. Os horários que não atingirem o número mínimo de cinco alunos poderão ser extintos.

Os associados inscritos no semestre terão direito à rematrícula obrigatória para o próximo período. Vale ressaltar que a garantia é da vaga e não do horário, dias, locais e professores.

Lista de espera: Após a chamada, o prazo para a efetivação da matrícula será de quatro dias corridos. A validade da lista de espera será até o último dia útil de maio (1º semestre) e o último dia útil de outubro (2º semestre).

Atrasos: Mesmo chegando atrasado o aluno poderá participar da aula, se adaptando ao programa em andamento.

Faltas: O aluno terá direito a seis faltas por semestre. Existindo lista de espera e ultrapassando este limite, estará eliminado do curso automaticamente.

Em caso de desistência o associado deverá efetuar o cancelamento da inscrição na Central de Atendimento, caso contrário será mantido matriculado no curso.

Atestados: Apresentação de atestado médico somente para período de afastamento superior a sete dias, entregue à coordenação do setor.

Atividade: Não haverá aula nos meses de janeiro, julho e dezembro. No caso de indisciplina, o professor tem autonomia para suspender o aluno da atividade do dia, devendo imediatamente comunicar à coordenação do setor.

Aulas opcionais: são aulas sem a anotação de faltas.

Aulas experimentais: o aluno poderá fazer uma aula experimental antes da matrícula.

A atividade será suspensa, sem reposição ou compensação financeira, quando coincidir a data com feriados.

Ocorrências Médicas: durante a aula o aluno será encaminhado ao Departamento Médico para primeiros atendimentos necessários.

Observação: nosso atendimento é voltado para a inclusão e formação do indivíduo como um todo, casos específicos (indicações médicas e atendimentos individuais), o Clube dispõe de Depto. Médico e Fisioterapia, que farão o atendimento dentro do possível.

Anote na agenda!

Confira o calendário do primeiro semestre de aulas dos cursos do SEFFE/SAT.

Fevereiro:

04	08	09	11	12
----	----	----	----	----

Dia 04, segunda-feira: início das aulas do 1º semestre
Dias 08 e 09, sexta e sábado: aulas opcionais para todos os cursos
Dia 11, segunda-feira: emenda de feriado, não haverá aula
Dia 12, terça-feira: feriado, não haverá aula

Março

28	29	30
----	----	----

Dia 28, quinta-feira: aulas opcionais para todos os cursos
Dia 29, sexta-feira: feriado, não haverá aula
Dia 30, sábado: plantão para aulas na Piscina Kids - opcional

Maio

01	29	30	31
----	----	----	----

Dia 01, quarta-feira: feriado, não haverá aula
Dia 29, quarta-feira: aulas opcionais para todos os cursos
Dia 30, quinta-feira: feriado, não haverá aula
Dia 31, sexta-feira – aulas opcionais para todos os cursos

Junho

01	24	28	29
----	----	----	----

Dia 01, sábado: plantão para aulas na Piscina Kids - opcional
Dias 24 a 28: rematrícula para alunos inscritos na Natação SEFFE
Dia 29, sábado: sorteio de rematrícula para alunos inscritos na Natação SEFFE
Dia 29, sábado: término das aulas no 1º semestre

AGENDA ESPORTIVA

COMPETITIVO

29 de Janeiro a 02 de Fevereiro	Tênis	Copa São Paulo de Tênis	Quadras de Tênis
30 de Janeiro a 03 de Fevereiro	Polo Aquático	5º Carnaval Open 2013	Piscina Olímpica

RECREATIVO

Quartas	Futebol Master	Rachões de Futebol de Campo	Interno
Quartas	Futebol Master	Rachões de Futebol Society	Interno
Sábados	Futebol Master	Rachões de Futebol de Campo	Interno
Sábados	Futebol Master	Rachões de Futebol Society	Interno
28, quinta-feira	Capoeira	Roda de Capoeira - Aula Especial	Interno

Para informações adicionais, entrar em contato com o Departamento de Esportes do Clube: 3779-2101/2102

Serviços que você encontra no Paineiras:

Academia (Complexo Fitness) – 3779.2107
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 6h às 22h
Sábado: 6h às 19h
Domingo e feriados: 7h às 18h

Achados e Perdidos (Em frente a biblioteca) – 3779.2131
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta: 8h às 20h
Sábados, domingos e feriados: 8h às 17h

Associe-se (Central de Atendimento - CAT) - 3779.2010
Horário de Atendimento:
Terça a Sexta das 08h às 20h
Sábados, Domingos e Feriados das 08h às 17h

Banca (Corredor do Vestiário Social) – 3779.2143
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta: 8h às 9h
Sábado: 8h às 8h

Berçário (Próximo ao Playground) – 3779.2048
Horário de funcionamento:
Segunda-feira a sexta-feira: 8h às 20h
Sábado, domingos e feriados: das 7h às 19h
Telefone: 3779.2048

Biblioteca Paineiras (Piso 1s – em frente ao Bradesco) – 3779.2054
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta: das 8h às 18h
Sábados: 8h às 17h
Domingos e feriados: 9h às 13h

Bolicho (Pavilhão de Jogos) – 3779-1700
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta: 10h às 23h
Sábados, domingos e feriados: 9 às 23h

Bradesco – agência e caixa eletrônico (Piso 1s – em frente à Biblioteca) – 3779.2074
Horário de Funcionamento:
10h30 às 16h10

Centro Cultural (Antigo Pueri Domus) – 3779.2052
Horário de atendimento:
Terça a sexta: 8h30 às 17h30
Segunda e sábado: 8h30 às 16h

Centro Médico (Acesso pela rampa da piscina) – 3779.2059
Horário de funcionamento:
Segunda a sexta das 6h às 23h
Sábados das 6h às 22h
Domingos e Feriados das 6h às 19h

Departamento de Esportes Competitivo (Ginásio do Vale) – 3779.2110
Horário de Atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 19h
Sábado: 8h às 17h
Domingo e feriados: Plantão Geral de esportes: 8h às 17h

Departamento de Esportes Formativos (Ginásio do Vale) – 3779.2103
Horário de atendimento
Segunda a sexta: 8h às 19h
Sábado: 8h às 17h
Domingo e feriados: Plantão Geral de esportes: 8h às 17h

Departamento de Esportes Recreativo (Ginásio do Vale) – 3779.2102
Horário de atendimento:
Segunda: 7h30 às 21h
Terça a sexta: 7h às 22h
Sábado e domingos: 8h às 17h
Feriados: Plantão Geral de esportes: 8h às 17h

Encordoador (Próximo ao Bistrô do Tênis)
Horário de Funcionamento
Terça e quinta: 14h às 20
Quarta e sexta: 10h às 20h
Sábado, domingo e feriados: 9h às 14h

Escola de Idiomas – 3779.2144 (Ao lado a sala de Cartead)
Horário de Funcionamento:
Segunda a quinta: 7h às 20h
Sexta: 7h às 18h
Sábado 9h às 13h

Espaços para locações (Central de Atendimento – CAT) – 3779.1709
Ou através do e-mail:
locacoes@clubepaineiras.com.br
Horário de atendimento:
Terça a sexta-feira das 8h às 18h
Sábados das 8h às 17h

Lava-rápido (Estacionamento)
Horário de Funcionamento
Segunda a sábado: 8h às 18h

Ouviodoria (Corredor da Diretoria) – 3779.1716
Horário de atendimento:
Segunda a quinta: 7h30 às 17h30
Sexta: 7h30 às 16h30

Reprografia (Piso 1s, próximo ao elevador social) – 3779.2019
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta: 8h30 às 17h
Sábado 8h às 16h

Segurança (Central de Segurança) – 3779.2022
Horário de Funcionamento:
Segunda a segunda: 24 horas por dia

Beleza

Barbearia Leal (Sede Social piso 2s) – 3779.2128
Horário de Funcionamento:
Terças a sexta-feira: 8h45 às 19h45
Sábados 7h45 às 16h45
Domingo e feriados: 7h45 às 12h45
Segunda-feira: fechado

Salão de Beleza (Sede Social piso 1s) – 3779.2127
Horário de funcionamento:
Terça a sábado: 8h30 às 19h10

SPA e Sauna (piso intermediário, em frente à passarela) – 3779.2129
Horário de funcionamento:
Segunda a sábado: 8h às 22h
Domingos: 9h às 15h
Feriados: 10h às 19h

Infantil

Brinquedoteca (Centro Cultural) – 3779.2056
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta-feira: 9h às 20h
Domingos e feriados: 9h às 17h

SEARTI (Centro Cultural) – 3779.2056
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta-feira: 8h30 às 18h
Sábados: 8h30 às 17h
Domingos e feriados: Fechado

Restaurantes

Bar do Carvalho (Ginásio Gilberto Lapoian) – 3779.2133
Horário Funcionamento
Terça a sexta: 14h às 22h
Sábados, domingos e feriados: 9h às 19h
Segunda-feira: fechado

Bistrô (Próximos as quadras de tênis cobertas) – 3779.2132
Horário de funcionamento:
Terça a sexta-feira: 8h às 21h
Sábado, domingo e feriados: 8h às 19h

Café Copenhagen (Saguão Social) – 3779.2138
Horário de Funcionamento:
Segunda a sábado: 9h às 21h
Domingos e feriados: 9h às 20h

Café Paineiras – (Quadras de Tênis) – 3779.2136
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta-feira: 7h às 21h
Sábado 7h às 20h
Domingo 7h às 19h

Deck Paineiras (Próximo à Piscina)
Horário de Funcionamento:
Manhã: 7h às 22h

Lanchonete Roffer (Próximo ao salão de jogos) – 3779.1723
Horário de Funcionamento:
Terça a sexta: 14 às 22h
Sábado: 12h às 22h
Domingo: 12h às 20h

Quiosque do Côco (Em frente à Biblioteca)
Horário de Funcionamento:
Segunda a sexta: 8h30 às 20h
Sábados, domingos e feriados: 8h30 às 19h

Restaurante das Cúpulas (Sede Social - Cobertura) – 3779.2130
Horário de Funcionamento:
Segunda a segunda: 11h às 16h

Rede Wireless:

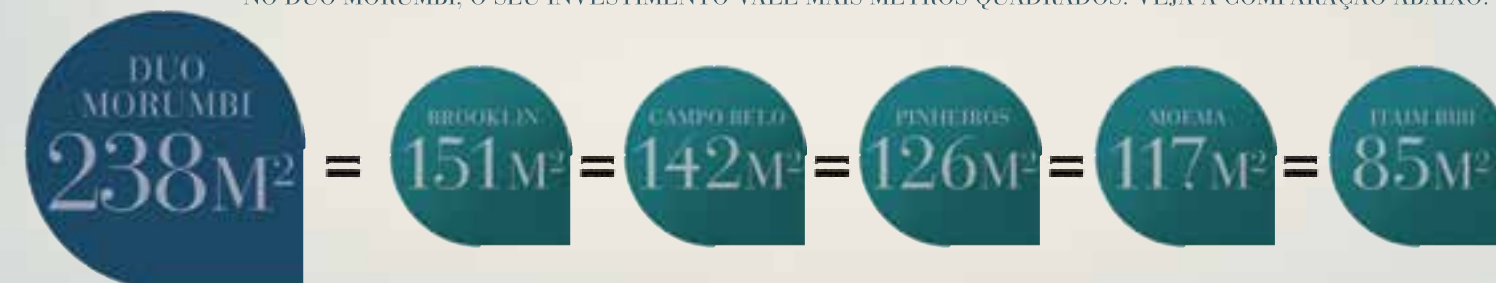
Você já utiliza a nossa rede Wireless? Que tal retirar a nossa senha na Biblioteca? Conheça os pontos para acesso:
Saguão Social, Biblioteca, Centro Cultural, Arquibancada do Ginásio, Café Paineiras e Squash.

LANÇAMENTO

DUO MORUMBI

A TISHMAN SPEYER OFERECE A MELHOR RELAÇÃO ENTRE ESPAÇO E VALOR.

NO DUO MORUMBI, O SEU INVESTIMENTO VALE MAIS METROS QUADRADOS. VEJA A COMPARAÇÃO ABAIXO:



3 OU 4 SUÍTES • 170 E 238 M²

24 MIL M² DE TERRENO
10 MIL M² DE ÁREA VERDE PRIVATIVA



MENSAIS A PARTIR DE R\$ 2.250,00**

WWW.DUOMORUMBI.COM.BR



DUOMORUMBIOFICIAL

TEL.: 11. 3501.5431

VISITE O DECORADO

RUA RAIMUNDO SIMÃO DE SOUSA, 26

ENTRE AS RUAS JOSÉ GALANTE E GUILHERME DUMONT VILARES

INTERMEDIÇÃO:



REALIZAÇÃO E INCORPORAÇÃO:



Não encontrou o que você procura?

Entre em contato com a nossa Central de Atendimento pelos telefones: 3779-2010/2012/2013/2017

MUNDO DO ENXOVAL



**BOTA
FORA**

Preços pra ninguém botar defeito!



UM MUNDO DE DESCONTOS



Baixe um leitor de QR Code no seu celular, aproxime o telefone do código acima e veja o catálogo promocional.

Moema | Av. Lavandisca, 223 | 11 5051-3732
Jardins | Rua Augusta, 2.792 | 11 3064-1315
Shopping D&D | Piso Boulevard | 11 5507-5070
Shopping Cidade Jardim | 1º Piso | 11 3758-4945
Shopping Iguatemi Alphaville | 3º Piso | 11 4195-2006
mundodoenxoval.com.br

