

**PARABÉNS** NESTE MÊS ESPECIAL, ÀS  
**MULHERES**  
**PAINEIRENSES**

**Paineiros**

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

NAS PRÓXIMAS FÉRIAS,  
MANDE SEU FILHO ESTUDAR.  
ELE VAI TE AGRADECER.



NOVO  
ENDEREÇO

EXPERT  
EM INTERCÂMBIO

Desde 1964

PROGRAMA CULTURAL DE FÉRIAS  
A FORMA MAIS DIVERTIDA DE APRENDER UM IDIOMA.

Escolha entre 10 países e programas incríveis, com aulas, atividades específicas e passeios. Programe já as próximas férias com a expert em intercâmbio.

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA JULHO 2013.

VIVA O MUNDO. FAÇA UM INTERCÂMBIO.

[WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR](http://WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR)

FALE COM UM EXPERT | RUA DR. MÁRIO FERRAZ, 441 - JARDINS - T (11) 3707 7122



Eleita a **MELHOR**  
Agência de Intercâmbio  
da América Latina  
por **3 ANOS seguidos.**

CURSOS  
NO EXTERIOR

HIGH SCHOOL

AU PAIR

WORK & TRAVEL

UNIVERSITÁRIOS E  
PROFISSIONALIZANTES

# Sumário

## Paineiras



Revista Paineiras Entrevista Roberta Burzagli, uma Paineirense que chegou lá!

08. Realizações: Acompanhe o andamento das ações constantes de melhorias que visam a valorização do nosso Clube

11. Melhores do ano da FPT: Paineiras recebe a principal Festa do Tênis Paulista

## Sociocultural



No mês das mulheres 22/03 - O melhor de Cauby Peixoto

30. Dia da Mulher com show especial de Július Mardan

31. O projeto "Quarta Cultural" está de volta!

## Esportes



Super evento no Paineiras Banana Bowl, o maior evento do Tênis Infantojuvenil

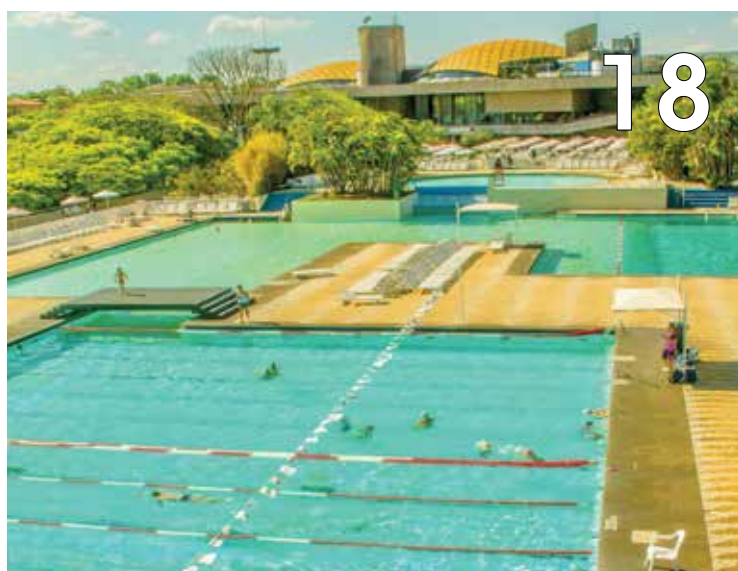
48. Vôlei Sentado é o primeiro esporte paraolímpico do Paineiras

54. Judô eleito pela UNESCO como o esporte mais completo para crianças

## Seções

	Paineiras	05
	Clicks	20
	Sociocultural	26
	Kids	40
	Bem-Estar	45
	Esportes	48
	Variedades	71
	Serviços	72

Seu click pode aparecer aqui. Concurso Cultural "Seu Olhar do Paineiras".



# DESDE 1960 FORMANDO ESPORTISTAS E CONSOLIDANDO AMIZADES



## Revista Paineiras

Diretor Responsável: Hugo Germano Sigaud Júnior

### Comissão Editorial:

Sergio Henri Stauffenegger  
Luís Augusto Bulcão Carvalho  
André Luis Baccharini de Moura  
Hugo Germano Sigaud Júnior  
Maurício Galizia Noriega  
Miguel Julio A. Draskoczy  
Piergiorgio Helzel  
Ricardo Amaral da Silveira  
Stivy Malty Soares

Projeto Gráfico e Editorial: Deepmind Marketing Estratégico Ltda  
Editoração: Vitor Pinheiro Bolognes  
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

### Anuncie

E-mail: [marketing@clubepaineiras.com.br](mailto:marketing@clubepaineiras.com.br)  
Telefone: 3779-2099



## Clube Paineiras do Morumbi

Revista Paineiras | Março 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  
Natação ..... Luciano Ladeira  
SEFFE/SAT ..... Sílvio Rodrigues Rosa  
Snooker ..... Renata Carvalho Maia  
Squash ..... Daltro Luiz Morandini  
Tênis ..... Ricardo Canto Pereira

### Sociocultural:

Cultural ..... Marcia de Thuin  
Social ..... Maria Regina Rocha

### Conselho Deliberativo

Presidente: ..... Luís Augusto Bulcão Carvalho  
Vice-Presidente: ..... Cyro Kusano  
Secretária: ..... Vera Lucia Lucas Zen

### 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

### Comissão de Julgamento

Presidente: ..... Cyro Kusano  
Secretário: ..... Antonio Misorelli  
Membros Efetivos: ..... Marco Aurélio Scalise, Douglas AnSarah, Luiz Cláudio Cardoso Carvalho  
Membros Suplentes: ..... Piergiorgio Helzel e Artur Luís Curado Dieguez

### 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



Prezado associado,

Entramos no terceiro mês de gestão, e gostaria de compartilhar com você a alegria e a satisfação que eu estou sentindo em integrar e liderar esta equipe de Diretores. Pessoas da mais alta confiança e competência administrativa, que nos últimos meses dedicaram grande parte de seu tempo e expertise, em suas respectivas áreas, para melhorar ainda mais o nosso ambiente Paineirense.

Em sua leitura da Revista Paineiras, você vai notar algumas conquistas e a constante preocupação em promover ações e apoiar iniciativas que tragam para o nosso Clube mais prestígio e harmonia, de modo a oferecer qualidade de vida e bem-estar a todos. Já que o assunto é leitura, não deixe de visitar a Biblioteca, ela está de cara nova e climatizada.

Nosso departamento de comunicação está interagindo muito bem com as diversas áreas sociais, culturais e esportivas e já celebra melhorias na qualidade e disseminação da informação. E a diretoria de marketing registra avanços em negociações de contratos de patrocínios, de médio e longo prazo.

Grandes feitos do departamento sociocultural merecem destaque: essa edição da Feijoada da Folia foi sucesso absoluto e a Matiné de Carnaval registrou recorde de público. O que confirma o comprometimento e dedicação de todos os profissionais envolvidos nesses importantes eventos, que não deixam de trabalhar por você. E já tem uma nova festa agendada, dessa vez será um show especial com o célebre Cauby Peixoto, no dia 22 de março.

Em uma atuação conjunta com os conselheiros, resolvemos pendências históricas que privilegiavam alguns associados em detrimento dos demais. E conseguimos aprovar uma modalidade esportiva paraolímpica, o Vôlei Sentado, que nos possibilita cumprir um papel social muito importante, tornando nosso Clube ainda mais inclusivo. Além de nos credenciar o acesso às verbas do Ministério do Esporte.

Não posso deixar de falar das chuvas intensas de verão, que castigaram os paulistanos no mês de fevereiro. E por aqui sentimos algumas das inúmeras tempestades e estamos tomando providências que visam minimizar danos.

Nosso Clube está cada vez mais bonito e com isso mais famílias desejam fazer parte do nosso Paineiras. Para atender os interessados, estamos realizando em março uma promoção limitada de venda de títulos. Os interessados devem procurar a Central de Atendimento do Clube e preencher a lista de intenção.

Nesse mês especial das mulheres, despeço-me parabenizando a todas elas, em especial as nossas paineirenses, que com a delicadeza das flores, força e luta, conquistam os seus espaços de direito.

Sergio Henri Stauffenegger  
Presidente

## Amigos Paineirenses



Ao observar o nosso clube tão movimentado, agitado e festivo nestes tempos de sol e alegria, decidi aproveitar este espaço para desenvolver e cultivar a amizade. Com as melhores condições, instalações, facilidades como o estacionamento, serviços sofisticados, praças de esportes e diversas atividades sociais e culturais, a frequência nitidamente aumentou. Muitos entraram para o nosso quadro recentemente e o ideal é que o entrosamento faça parte do dia a dia. Boas vindas de um lado e adaptação do outro.

Como, certamente, estou longe de ser o dono da verdade, resolvi apelar a filósofos gregos. Conhecido como patrono da filosofia, Sócrates definiu assim:

“Para conseguir a amizade de uma pessoa digna, é preciso desenvolver em nós mesmos, as qualidades que naquela admiramos”.

Aristóteles, discípulo de Platão, nos ensina uma lição:

“Devemos nos comportar com os nossos amigos do mesmo modo que gostaríamos que eles se comportassem conosco.” O tom da amizade é o que certamente deve nos nortear para otimizarmos cada vez mais os nossos bons momentos no Clube.

Saudações Paineirenses!

Luís Augusto Bulcão Carvalho  
Presidente do Conselho Deliberativo

# Paineirense em destaque

## Roberta Burzagli

### uma paineirense que chegou lá!



Roberta Burzagli entrou para o universo do Tênis com apenas sete anos de idade. Foi nas quadras do Clube Paineiras, com seu pai Guido, que Roberta começou a trajetória que a transformou em uma das maiores tenistas do Brasil.

Um dos grandes nomes do Tênis juvenil nos anos 80 e princípio dos anos 90, a associada do Paineiras foi campeã do Banana Bowl em 1991 e uma das mais jovens tenistas a se profissionalizar, com apenas 15 anos. Já com 19 anos, Roberta deixou o esporte devido a uma grave lesão e desde 1998 começou a treinar tenistas brasileiros para importantes circuitos, como o Federation Cup e os torneios mundiais e sul-americanos realizados nos Estados Unidos, América do Sul e Europa.

Hoje, Roberta é técnica da ITF, International Tennis Federation, e para falar um pouco sobre a ascensão da modalidade e sobre o futuro do esporte no Brasil, a Revista Paineiras entrevistou a ex-atleta, que trabalha pelo futuro do Tênis brasileiro.

#### Confira:

**Revista Paineiras:** Como começou a sua paixão pelo Tênis? Quando foi que você descobriu que esse esporte te acompanharia pelo resto da vida?

**Roberta:** A primeira vez que pisei numa quadra de Tênis foi na quadra 1 do Paineiras. Meu pai praticava e um dia ele jogou comigo. Adorei logo de cara e comecei a ter aulas no Clube com o professor Tércio. No Clube mesmo eu fazia Natação e Ballet, mas deixei de lado essas duas modalidades para dedicar-me ao Tênis. Minha paixão pelo esporte aumentou quando percebi que com o Tênis eu poderia ter um relacionamento amplo e variado com pessoas de outros países e outras culturas.

**Revista Paineiras:** O Banana Bowl é considerado um dos maiores Torneios Juvenis do Mundo, qual foi a emoção da conquista do primeiro lugar?

**Roberta:** Nossa! É uma emoção muito

grande, pois naquela época, desde que se começava a competir já se escutava falar do Banana Bowl como um grande torneio. Acredito que, para um juvenil, seja a mesma emoção de um profissional em ganhar um Grand Slam.

**Revista Paineiras:** Hoje, o que Tênis significa na sua vida e na evolução da sua carreira?

**Roberta:** O Tênis me trouxe muitas coisas, além de ter aprendido muito com as competições, possibilitou que eu conhecesse o mundo com viagens em torneios e também para que eu aprendesse cinco idiomas.

Tudo isso, se não fosse o Tênis, acredito que seria difícil alcançar. Hoje, minha carreira se transformou, de atleta para técnica, e agora posso transmitir tudo o que aprendi nesses anos aos novos atletas que estão chegando.

Trabalho para a Federação Internacional de Tênis, como técnica dos melhores juvenis

do mundo, na Confederação Brasileira de Tênis, como técnica da Fed Cup e no Projeto com os irmãos Oncins, que também são do Paineiras, onde treinamos jovens atletas promissores do Tênis Brasileiro.

**Revista Paineiras:** No Brasil começa a renascer o amor dos torcedores pelos jogos de Tênis. Mas, estamos marcados pela falta de um grande ídolo, como o Jaime Oncins, Gustavo Kuerten e Fernando Meligeni. Atualmente, quem é o tenista em atuação com potencial para se tornar mais um ídolo da modalidade no nosso país?

**Roberta:** É muito difícil fazer essa previsão pelas variantes que o esporte tem: talento, boa orientação técnica, preparação física, equilíbrio mental, sorte... São muitas coisas que transformam um jogador num campeão, mas posso dizer que jogadores jovens com potencial, o Brasil tem muitos.



**Revista Paineiras:** Todas as atenções do esporte brasileiro estão voltadas para as Olimpíadas de 2016, que acontecem no nosso país. Temos atletas que podem se tornar competitivos para disputa desse evento?

**Roberta:** Justamente uma das minhas atividades quando estou no Brasil é o Projeto que trabalho junto com os irmãos On-cins, em que treinamos jovens atletas para, entre vários objetivos, os jogos olímpicos do Rio. A Confederação Brasileira também está tendo como objetivo apoiar atletas para competirem nas Olimpíadas e tem dado toda a estrutura para os jogadores brasileiros desenvolverem seu potencial.

**Revista Paineiras:** O que podemos citar como grande diferencial de um tenista? Qual o fator que podemos atribuir para o sucesso de Rafael Nadal, por exemplo?

**Roberta:** Com certeza é o trabalho de muita dedicação, esforço, superação, persistência e logicamente talento. Também tem que gostar muito do que faz, pois são horas e horas incansáveis de treinos e abdições de muitas coisas na vida para se alcançar o objetivo desejado. Rafael Nadal, Roger Federer e Novak Djokovic são exemplos vivos de atletas que, apesar de já terem alcançado objetivos máximos no Tênis Mundial, ainda hoje tentam aprimorar cada dia mais sua performance, acompanhando a evolução rápida deste esporte e

continuar vencendo. Isso mostra a grande paixão ao que se dedicam.

**Revista Paineiras:** Hoje como você vê o Tênis Feminino brasileiro? Nos últimos anos quais foram as conquistas que nossas mulheres trouxeram para o Brasil? Como está acontecendo essa evolução?

**Roberta:** Após Maria Esther Bueno, houve uma época que nos anos 80 várias tenistas brasileiras ranquearam entre as 100 do mundo no ranking profissional mundial da WTA. Atualmente, o Tênis Brasileiro Feminino acabou de ter um excelente resultado alcançando a final da Fed Cup Zonal. Parece que finalmente, depois de um longo período, temos jovens tenistas que estão no caminho certo. Semana passada nossa tenista número 1 do Brasil, Teliana Pereira, chegou à semi-final de um torneio WTA e deve subir algumas posições no ranking mundial.

**Revista Paineiras:** Podemos sonhar também com um ídolo na categoria feminina? Podemos pensar nisso a curto prazo?

**Roberta:** O ídolo feminino já existe, Maria Esther Bueno. Infelizmente é esquecida por todos no Brasil, mas é muito respeitada fora, principalmente em Wimbledon. Vejo isso em longo prazo, mas tenho boas perspectivas para o futuro dessa nova safra que está aparecendo.

**Revista Paineiras:** Hoje, como funciona a formação de um tenista profissional? O que um atleta precisa ter para se tornar destaques no universo do Tênis?

**Roberta:** Como disse já anteriormente, muito trabalho, esforço, superação, persistência, talento, gostar do que se faz e sorte. Numa fase mais adiante, exige uma equipe de profissionais completa (técnico, manager, preparador físico, nutricionista, psicólogo) que trabalhem em conjunto com um objetivo em comum. Também, logicamente, patrocínio para possibilitar todos estes custos.

**Revista Paineiras:** Roland-Garros é considerada a "Copa do Mundo" no universo do Tênis, você acredita que algum atleta brasileiro em atuação hoje, pode levantar a taça do campeonato novamente?

**Roberta:** O Brasil já demonstrou que tem grande potencial humano tanto no coletivo como no individual. O Brasil se conscientizou que devemos "copiar" as escolas europeias de Tênis e estamos tendo cada vez mais técnicos envolvidos e evoluídos com a modernização do esporte. Jun-tando o potencial humano com o conhecimento, acredito que o caminho fica mais curto para que isso aconteça novamente. ✨

# Realizações

## Zelando por nosso patrimônio

Com a finalização da grande obra do estacionamento, a Diretoria Executiva do Paineiras dá sequência às demais reformas e oferece aos associados ainda mais conforto e bem-estar.

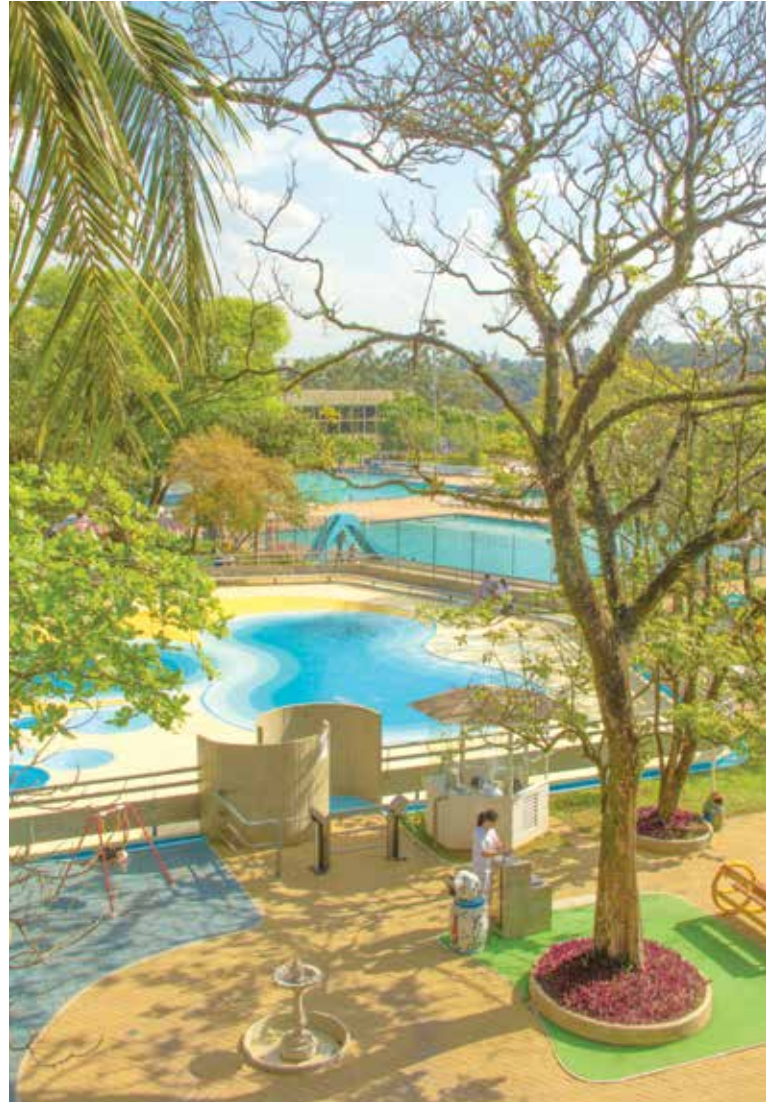
Nesse mês destacamos a conclusão da reforma da Biblioteca e de várias ações importantes, como a finalização do projeto de acessibilidade e as novidades da tecnologia, que trazem melhorias constantes para valorizar ainda mais o nosso Clube, proporcionando ao associado a satisfação e o orgulho de fazer parte desta grande família.

## Obras

### Acessibilidade

*Falta pouco para a finalização das obras de acessibilidade do Paineiras.* Para tornar o Clube acessível às pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, gestantes, obesos, pessoas na melhor idade e, ainda, para facilitar a circulação de carrinhos de bebê, o Paineiras implementou um grande projeto de acessibilidade, já em fase de conclusão, de acordo com a norma 9050 da Associação Brasileira de Normas Técnicas - ABNT, que estabelece parâmetros para auxiliar na mobilidade de pessoas.

Hoje, o associado conta com elevadores em lugares-chave, rampas e plataformas elevatórias, permitindo a livre circulação por todas as dependências do Clube, que nos orgulha com o título de um dos mais acessíveis de São Paulo, tendo ambientes com instalações funcionais e linguagem universal de acessibilidade.



Acompanhe nossas obras	Conclusão do Projeto	Previsão de Implementação
Reforma e revitalização das cúpulas	Março	Maio
Novo Playground (aquisição de brinquedos novos e substituição do carpete verde)	OK	Julho
Acesso coberto para o Centro Cultural do Paineiras - CCP	OK	Março
Centro de Conveniência	OK	-
Passarela de Acessibilidade (Fitness - Depto. Esportes)	OK	Concluído em Janeiro
Ampliação Piscina Kids	OK	Concluído em Fevereiro
Piscina multiuso	OK	2º semestre
Ampliação do Complexo Esportivo do Vale	OK	2º semestre
Obras de Acessibilidade	OK	Agosto
Iluminação das quadras do novo Complexo Esportivo sobre o Ginásio Velho	OK	Março
Sala de Yoga	OK	Março

## Tecnologia

*Nosso Clube está plugado e promove investimentos em informática para facilitar e agilizar o fluxo de informação e segurança.*

As novidades em 2013 oferecem melhorias expressivas em: hardware, infraestrutura e processo. São ações que atingem todos os associados, confira as aquisições:

**Hardware:** Aquisição de 22 computadores para a modernização do parque de informática do Clube.

**Infraestrutura:** A nova infraestrutura de rede da área administrativa do Departamento de Esportes está disponível para a Biblioteca e para o Centro Médico, visando à adequação dos novos layouts e excelência na comunicação entre os micros e os servidores.

**Internet:** O link dedicado de Internet da rede corporativa passou de 3 Mbps para 7 Mbps, e o link da rede sem fio dos associados passou de 4 Mbps para 100 Mbps.

**Processo:** Está em desenvolvimento o sistema para disponibilizar as informações fiscais e contábeis do Clube. Visando reduzir a digitação de lançamentos manuais e o tempo do fechamento mensal da Contabilidade. E também o sistema para informatização de entrada de visitantes, equipes esportivas e prestadores de serviços pela portaria de serviço do Clube. A novidade permite a identificação por foto dos visitantes e mostra qual funcionário foi responsável pela liberação, contribuindo para o aumento da segurança dos associados.





Biblioteca (obra Concluída)



## No Sociocultural

A conclusão da reforma traz ao usuário um ambiente climatizado, absolutamente adequado e aconchegante para suas pesquisas e leituras. Além de estar visivelmente mais bonita e de cara nova, a Biblioteca ganhou reestruturação da rede interna de computadores, que otimiza os processos e, especialmente, amplia a velocidade da rede de internet.

**Curiosidade** - Alguns números da nossa Biblioteca:

**22 mil** títulos no acervo

**11.400** usuários ativos e devidamente cadastrados

**400 m<sup>2</sup>** de área útil, de acordo com as normas técnicas de Biblioteconomia

## Eventos que superaram todas as expectativas!

A Feijoada da Folia, a Matinê da Alegria e o Esquentando os Tamborins foram os três primeiros eventos realizados pela nova Diretoria do Paineiras. Organização, sucesso de público e atrações especiais brindaram os associados, com festas que vão ficar para a história.



“Eventos desse porte merecem atenção redobrada do começo ao fim, não podemos vacilar um instante sequer. Mais uma vez, gostaria de agradecer todo o apoio e dedicação dos funcionários do departamento Sociocultural, Segurança, Manutenção, Financeiro, Secretaria, A&B, Comunicação, Marketing e toda a Diretoria, que fizeram a diferença e contribuíram com o grande sucesso dessas festas”.

Maria Regina Rocha, Diretora de Eventos Sociais e Eventos Culturais Externos.

## Nos Esportes

### Grandes eventos Esportivos no Paineiras

*Banana Bowl, Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp e Challenger de Tênis vão movimentar o nosso Clube nos meses de março e abril.*

Consolidado como um dos maiores Clubes do Estado de São Paulo, o Paineiras continua trabalhando para buscar um futuro repleto de sucesso e troca de experiências para nossos atletas.

Dentre as mudanças propostas pela Diretoria Executiva para os próximos anos, o Paineiras passará a sediar um número cada vez maior de grandes eventos esportivos.



De acordo com o nosso Vice-Presidente, Aldo Roberto Saltini, sediar grandes campeonatos é uma das importantes formas de fazer o esporte do Paineiras chegar cada vez mais longe. “Aplicaremos diversas propostas que contribuirão para o fortalecimento do Departamento de Esportes. Alinhavamos grandes patrocínios à Lei de Incentivo aos Esportes nos âmbitos Estadual e Federal, com projetos que visam à captação de recursos que serão aplicados na profissionalização dos nossos atletas, e estamos trazendo para “dentro de casa” grandes eventos esportivos, com destaque para o Banana Bowl, o Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp e o Challenger de Tênis. Estes eventos com projeção e visibilidade nacional, ajudam a levar o nome do Paineiras e dos nossos atletas por todo o país”.

Prestígio!

# Diretoria do Paineiras: engajamento além das fronteiras do Clube

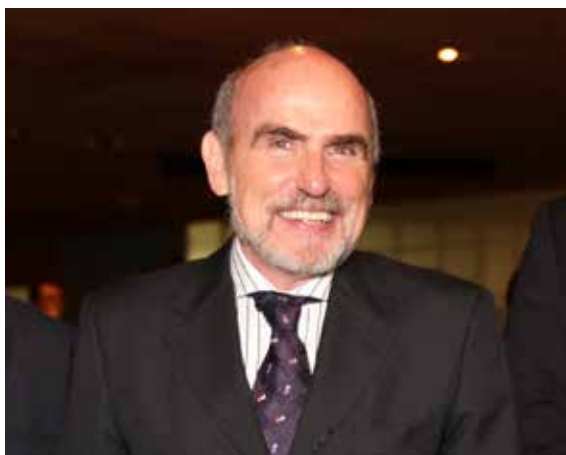
Continuar trabalhando pesado e trazer cada vez mais benfeitorias são as prioridades desses gestores que estão no comando do Paineiras. A Diretoria está inserida em entidades que hoje contribuem com a organização de ações esportivas e sociais para os Clubes do Estado de São Paulo.

O presidente do Paineiras, Sergio Henri Stauffenegger, foi nomeado em dezembro de 2012 como Vice-Presidente da ACESC - Associação de Clubes Esportivos e Sócio- Culturais de São Paulo e o nosso 2º Vice-Presidente, Aldo Roberto Saltini, foi eleito em janeiro de 2013, como Vice-Presidente para Esportes Olímpicos e de Participação do Sindi-Clube - Sindicato dos Clubes Esportivos do Estado de São Paulo.

As nomeações confirmam o prestígio e profissionalismo de nossos gestores e o engajamento social e político para com o Estado, de modo a contribuírem de forma estratégica com ações que visam o desenvolvimento dos Clubes paulistas. "Estamos trabalhando pesado pelo Paineiras e agora, nosso esforço vai além, nessa empreitada a responsabilidade é lutar por um setor. A vice-presidência da ACESC e do Sindi-Clube significam que podemos conhecer mais sobre nosso meio, compartilhando todo esse conhecimento com os nossos colegas paineirenses", conta o Presidente Sergio Henri Stauffenegger.

## Você conhece a ACESC e o Sindi-Clube?

Eles são responsáveis por diversas ações que movimentam os associados de diversos Clubes de São Paulo:



Desde sua fundação, em 1995, A ACESC Associação de Clubes Esportivos e Sócio- Culturais de São Paulo é responsável pela organização de diversos campeonatos culturais e esportivos que abrangem diferentes clubes de São Paulo. Seu principal interesse é atender as necessidades dos associados e promover a integração de todos os participantes. Além do papel fundamental que a ACESC exerce entre os governos e a sociedade civil, em busca de alavancar o desenvolvimento do setor nas mais diversas áreas.



Fundado em 20/03/1989, o Sindi-Clube - Sindicato dos Clubes Esportivos do Estado de São Paulo tem o objetivo de defender os interesses das agremiações sócio-esportivas de São Paulo. O Sindicato é o único representante sindical dos clubes esportivos, sociais, culturais e recreativos no Estado.

Em 2005, o Sindi-Clube foi pioneiro na criação do Projeto Aprendiz no Esporte, que tem a aprovação do Ministério do Trabalho, Delegacia do Trabalho do Estado de São Paulo e do Ministério Público do Trabalho, o projeto nasce como uma opção para os Clubes aderirem à Lei do Aprendiz, com foco no Esporte. E especialmente, o desenvolvimento e inclusão social de jovens no mercado de trabalho.



# Melhores do Ano da FPT

Pelo terceiro ano consecutivo o Clube Paineiras recebe a principal festa do Tênis Paulista. O evento "Melhores do Ano de 2012" será realizado no dia 08 de março, a partir das 19h30, e premiará os melhores tenistas da temporada passada, em suas respectivas categorias.

Nessa edição do evento, serão escolhidos os cinco melhores Clubes do Campeonato Interclubes, os cinco melhores do ranking do Torneio e o campeão geral, que recebe o Troféu Paulistão. Um total de quase 120 premiados, que deixarão o evento cheio de brilho e com uma dose extra de talento.



## MELHORES DO ANO 2012

“Agradecemos mais uma vez a parceria do Clube Paineiras do Morumby, que sempre nos recebe muito bem e coloca toda a sua infraestrutura à disposição dos nossos eventos. Com certeza o “Melhores do Ano 2012” será um sucesso”,

Luiz Fernando Balieiro, presidente da FPT.



A cerimônia também conta com uma comemoração especial. A FPT – Federação Paulista de Tênis completa 89 anos e será homenageada durante o evento.



# Meetings Empresariais iniciam em Abril

O seu Clube também é um ambiente para fazer bons negócios, experimente essa ideia!

O mundo dos negócios atrai discussões calorosas a respeito do principal foco de todo empresário e executivo, seja ele na pequena, média ou grande empresa: O que fazer para encantar o cliente e ter um negócio rentável e ecologicamente correto? Essas são algumas questões que serão tratadas nos Meetings Empresariais do Paineiras.

Além de compartilhar conhecimento e cases de sucesso, a ideia central dos encontros é promover o relacionamento entre os participantes. Nessa fase do projeto, o Clube está trabalhando na avaliação das propostas dos palestrantes/convidados e recebendo dos associados e parceiros sugestões e indicações de temas para os próximos fóruns.

Durante o evento, os participantes irão assistir palestras com especialistas, apresentando cases de sucesso e as melhores estratégias empresariais. E ainda, nesse fórum de líderes, terão a oportunidade de compartilhar network com o seletivo grupo e também com a Diretoria Executiva do Paineiras, num ambiente descontraído e propício à realizações.

**Faça parte desse grupo de líderes!**

**Para inscrições e sugestões contate o nosso Departamento de Marketing: 3779-2099 ou [marketing@clubepaineiras.com.br](mailto:marketing@clubepaineiras.com.br)**





# OPORTUNIDADE!

## Diretoria abre lista de intenção para Títulos Promocionais

Durante o período de 01 a 14 de março, os interessados em fazer parte do seleto grupo de associados do Clube Paineiras terão a oportunidade de se inscrever na lista de intenção para a venda limitada de títulos promocionais.

Esta ação com valores especiais, oferece ainda descontos adicionais para filhos de associados e uma condição especial para o parcelamento em até três vezes.

Os interessados devem procurar a Central de Atendimento do Clube no período estipulado, deixando seus dados na lista de pré-inscrição.

Venha fazer parte deste grande Clube!

### Títulos para Terceiros

Valor normal R\$ 90.000,00

Valor na promoção:

R\$ 60.000,00 para pagamento parcelado em 12 vezes de R\$ 5.000,00

R\$ 45.000,00 para pagamento parcelado em 03 vezes, sendo:

- 1º pagamento no ato, no valor R\$ 13.500,00 (30%)
- 2º pagamento com vencimento em 60 dias, no valor R\$ 18.000,00 (40%)
- 3º Pagamento com vencimento em 90 dias, no valor R\$ 13.500,00 (30%)



### Títulos para Filho de Associados

Valor normal R\$ 45.000,00

Valor na promoção:

R\$ 30.000,00 para pagamento parcelado em 12 vezes de R\$ 2.500,00

R\$ 22.500,00 para pagamento parcelado em 03 vezes, sendo

- 1º pagamento no ato, no valor R\$ 6.750,00 (30%)
- 2º pagamento com vencimento em 60 dias, no valor R\$ 9.000,00 (40%)
- 3º Pagamento com vencimento em 90 dias, no valor R\$ 6.750,00 (30%)

#### Período de Vigência

- A promoção vigorará pelo período de 15 de Março de 2013 a 30 de Abril de 2013 ou até o término dos 100 títulos, sendo que os processos de compra serão iniciados mediante a assinatura do Termo de Compromisso de Compra do Título e pagamento do sinal, em nossa Central de Atendimento, neste período.

- Serão aceitas pré-reservas para a compra de títulos no período de 01 a 14 de Março de 2013, após este período, será respeitada a ordem de inicialização dos processos de compra em nossa Central de Atendimento.

## Mais informações na CAT



# Avisos da CAT

## Demonstrativo de acessos ao estacionamento

Os associados que estiverem com seus e-mails devidamente cadastrados na CAT, começarão a receber um demonstrativo especial que indica todos os acessos de seus veículos no estacionamento do Clube.

Atualize seus dados e desfrute de mais esse serviço!

## Respeite as vagas preferenciais

Você sabia que as vagas para deficientes e idosos são reservadas por lei? Antes de escolher o lugar para estacionar seu carro, fique atento se aquele espaço não é exclusivo para pessoas com necessidades especiais.

Praticar a cidadania é um dever de todos!

## Ticket do estacionamento

No dia 06 de fevereiro entrou em vigor a cobrança da taxa de perda do ticket do estacionamento, fique atento!

R\$ 4,00 para associados

R\$ 40,00 para convidados

## Cancelamento de matrícula

Para garantir o cancelamento de matrícula dos cursos disponíveis no Clube, o aluno deve solicitar por escrito sua exclusão, até o último dia de cada mês e confirmar seu pedido na Central de Atendimento. Só assim, a taxa de mensalidade será desativada do boleto do associado.

## Club Avex convida para a "Balada Paineiras"

Direcionada à garotada descolada da zona sul de São Paulo, a Balada Paineiras é um evento já tradicional e acontece nas dependências do Paineiras, sob a organização e gerenciamento exclusivo do Club Avex.

Reúna sua galera e venha curtir essa balada!

**Nota:** Vale lembrar que dentro da Balada Paineiras é proibida a venda de bebida alcoólica!

**Nota de Esclarecimento:** Devido ao mês de fevereiro ser curto, feriados de Carnaval e às férias de muitos dos que colaboram com os conteúdos para a elaboração das matérias da nossa Revista Paineiras, esta edição de março, excepcionalmente chega ao seu lar em prazo maior que o costumeiro.

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

COLEGIO **Mater Dei** 50

## MATRÍCULAS ABERTAS 2013



Formando um mundo melhor

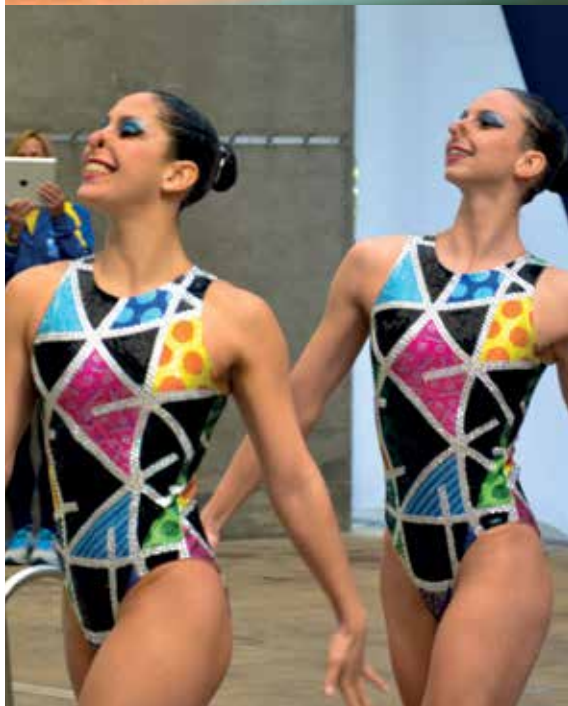
EDUCAÇÃO INFANTIL  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ENSINO MÉDIO

COLEGIO **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](http://www.colegiomaterdei.net)  
[facebook.com/materdeisp](https://facebook.com/materdeisp)  
[facebook.com/materdeisjc](https://facebook.com/materdeisjc)



# Você SABIA ?

No **Você Sabia** desse mês, as dicas são especiais para todas as mulheres paineirenses!

No dia 8 é comemorado o Dia Internacional da Mulher e nossas homenageadas ganham destaque, por isso, lembramos aqui as diversas atividades para serem praticadas por elas no Clube. Você conhece todas as opções?

**Você sabia que a prática de atividades físicas ajuda a diminuir os sintomas da TPM?** Isso acontece porque os exercícios colaboram com a liberação da produção da endorfina, hormônio que causa sensação de bem-estar e alívio, ajudando a regular a emoção, a relaxar e a controlar a ansiedade.

**Você sabia que no Paineiras existem atividades voltadas especialmente para o público feminino?** São diversas opções que incluem aulas de Bike, Pilates, Musculação, Treinamento Funcional Personalizado, Hidroginástica, Boxe e muito mais!

**Você sabia que o voleibol aumenta o reflexo, a concentração e o equilíbrio dos competidores?** No Paineiras são mais de 120 associadas fazendo aulas da modalidade. O esporte que faz um enorme sucesso com o público feminino também é campeão e já trouxe diversos títulos para o Paineiras.

**Você sabia que os cuidados com a beleza aumentam a autoestima?** No paineiras você cuida do visual sem precisar sair do Clube. Serviços de manicure, pedicure, cabeleireiro e depilação estão disponíveis para todas as associadas. Tudo para deixar as mulheres ainda mais belas!

**Você sabia que as duas atletas Olímpicas do Paineiras são mulheres?** Lara e Nayara disputam um dos poucos esportes exclusivos para o público feminino. Não é a toa que o Nado Sincronizado é um show de beleza.

**Você sabia que o Paineiras possui a maior escola de dança de São Paulo?** Para as mulheres que adoram dançar o Departamento Sociocultural oferece diversas opções: Ballet Clássico, Dança de Salão, Dança do Ventre, Dança Flamenca, Dança Moderna, Jazz, Sapateado e Zumba.

Nosso Clube se orgulha em poder oferecer inúmeras opções culturais, de lazer e esportivas, que visam o bem-estar das nossas mulheres!





# #Paineirasnamídia

Um clima familiar, lindas crianças, diversão e uma festa que encantou todos os presentes. Foram esses os atrativos da Matinê de Carnaval da Alegria, que conquistou também a mídia de São Paulo.

Destaque para publicações nos maiores veículos da cidade, como o jornal Folha de S. Paulo, a TV Globo, o site UOL e a revista Época São Paulo On Line.

Nosso evento já está consolidado como uma das maiores matinês de todos os tempos e o Paineiras continua inserido nos maiores meios de comunicação, reforçando a grandiosidade do nosso Clube. Confira nossas principais inserções na mídia:

## Folha de São Paulo

O jornal Folha de S. Paulo deu um destaque enorme para festa Paineirense. O jornal citou nosso evento como uma das melhores da cidade. A nota foi publicada no caderno "Folhinha", no dia 7 de fevereiro.



## O Estado de São Paulo

O jornal "O Estado de São Paulo" abriu o caderno Divirta-se com a seleção das melhores Matinês da cidade, e é claro, a nossa festa não ficou de fora! A nota foi publicada no dia 08 de fevereiro.



## TV Globo

A equipe da TV Globo prestigiou nossa matinê, dando destaque para a folia dos pequenos paineirenses. A repórter passou mais de 2h na festa e ficou maravilhada com a qualidade do evento.



## UOL Crianças

O site UOL criou uma galeria com bailes que prometiam agitar e divertir a criança-da e a Matinê da Alegria do Paineiras também não ficou fora dessa seleção!



### Matinês da Alegria

Além de banda para tocar e a matinê terá também DJ e circo artístico.

A partir das 15h, acontece desfile de fantasias.

Quando: 9 e 10/2. Sábado das 14h às 19h.

Quanto: R\$ 25. Grátis para associados.

Onde: Clube Paineiras do Ipiranga (Av. Dr. Alberto Perillo, 6 Morumbi, São Paulo-SP), tel. 3779-2000

Divulgação

## Revista Época São Paulo On Line

A Revista também citou nossa festa como um dos destaques do Carnaval de São Paulo, a matéria foi publicada no dia 06 de fevereiro.



## Outros veículos também deram destaque para a matinê, confira:

- Vale Kids
- Pacotinho de Viagem
- Iberoamérica.net
- Bora.ai.com
- Be. Leving
- Alpha Lazer



# Promoção Cultural:

"Seu olhar do Paineiras" promete animar os associados



Prepare sua máquina, ajuste o flash e comece a fotografar. Festas, brincadeiras, danças, paisagens, mergulhos, campeonatos, eventos, corridas e tudo o que o seu olhar de fotógrafo clicar. Na promoção cultural "Seu Olhar do Paineiras" o associado fica à vontade para retratar os lugares prediletos e as situações mais inesquecíveis vividas dentro do nosso Clube.

A promoção é uma verdadeira maratona em busca de fotos que fiquem para história, e as campeãs garantem publicação na revista e um lugar especial no nosso acervo digital, é claro, com crédito ao fotógrafo!



Gostou da ideia? Escolha as melhores fotos e envie para o e-mail: [seuolhar@clubepaineiras.com.br](mailto:seuolhar@clubepaineiras.com.br)

Não esqueça: as fotos precisam ser tiradas nas dependências do Clube. **Participe!**



## Você já conhece nosso Acervo Digital



O Acervo Digital do Paineiras é um link especial que apresenta fotos, vídeos, documentos e revistas que contam a história do nosso Clube. Lá você encontra fotos desde o ano de 1960 até imagens atuais.

Quer conhecer uma pouco mais do Paineiras?

Acesse: <http://www.clubepaineiras.com.br/acervo/acervo.html>



# LEASING BRADESCO: PRESENÇA LADO A LADO COM AS SUAS CONQUISTAS.



Seja um barco, um helicóptero, um avião ou um carro, você e sua empresa podem contar com o Leasing Bradesco. Faça um arrendamento de até 100% do valor com prazo de até 60 meses para pagar. Fale com seu Gerente ou ligue 0800 273 3486.

**Crédito Bradesco.**

**Presença lado a lado para você realizar.**



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

 **Bradesco**



## XIX Feijoada da Folia do Paineiras

### O melhor pré-Carnaval de São Paulo

Foram mais de 8 horas de evento, com foliões animadíssimos, que curtiram do começo ao fim todas as atrações especialmente selecionadas para essa grande festa.

Leandro Lehart, Royce do Cavaco, Banda Redonda e Banda Fruto do Meu Suor, além das baterias das escolas de samba, Rosas de Ouro e Gaviões da Fiel, garantiram a diversão de centenas de convidados que esbanjaram alegria e samba no pé.

Fique de olho: Em 2014 a Feijoada da Folia do Paineiras comemora 20 anos de existência e a Diretoria paineirense já deixa o aviso, o evento será ainda mais especial!









Agradecemos aos patrocinadores:



## Matinês de Carnaval batem recorde de público

Super-heróis, princesas, monstros, bruxinhas e muita criatividade encantou o público presente nos dois dias de matinê do Paineiras. Nossas crianças compareceram em peso e fizeram um dos mais belos eventos de matinê dos últimos tempos.

A folia aconteceu nos dias 9 e 10 de fevereiro e contou com o concurso de fantasias, oficinas de carnaval com camarim fashion e confecção de máscaras, marchinhas com a Super Banda S/A e com o DJ Dalvo e é claro, com muitos confetes e serpentinas.

Quem se encantou também com o ambiente familiar e a graciosidade do evento foi a equipe de reportagem da TV Globo, que esteve presente por 2h30 para cobrir a matinê, filmando e entrevistando nossas crianças e os pais que também entraram no clima alegre e festivo da folia mirim.

Confira nossos clicks:







## Movimente-se:

Cursos trabalham com os movimentos do Corpo Humano

Quer ganhar equilíbrio, flexibilidade e qualidade de vida?  
Que tal fazer um dos cursos oferecidos pelo nosso Clube?

Viver mais traz o alerta para a necessidade de se cuidar mais. Está provado que envelhecer bem é o prêmio de quem se preocupa com a saúde e qualidade de vida desde cedo. É preservando hábitos saudáveis e praticando atividades físicas regularmente que as pessoas se tornam mais ativas, têm mais vigor, resistem mais às doenças e o que é melhor, estão sempre em forma.

Pensando nisso, o Departamento Sociocultural preparou uma programação especial que trabalha as necessidades de movimento do corpo. Venha fazer uma aula experimental dos cursos de **Alongamento com Consciência Corporal, Oficina de Circo, Tai Chi Chuan e Yoga**, e descubra com qual deles você mais se identifica!

## Alongamento com Consciência Corporal

Afaste as dores e lesões! Esse curso oferece aos alunos a possibilidade de desenvolver o autoconhecimento do corpo. Através das técnicas da consciência corporal, o praticante aprende a prestar mais atenção aos próprios movimentos e na relação do seu corpo com o espaço que ele ocupa, com seus músculos e articulações.

Essa prática está ligada à cinesiologia, isto é, o estudo do movimento do corpo. O curso é como uma ginástica corporal, através da reeducação postural e respiratória, as aulas trabalham a coordenação motora, a flexibilidade e o alongamento. Com atenção aos próprios movimentos, o aluno preserva os músculos e as articulações, ganhando resistência e boa forma.



## Oficina de Circo

Hoje tem marmelada? Tem sim senhor! O circo chegou no Paineiras trazendo alegria e vida saudável aos associados. Na oficina de circo, além de adquirir equilíbrio, coordenação motora, reflexo, concentração, persistência, autoconfiança e consciência corporal, você se diverte feito criança!

Mergulhe no mundo mágico do circo e pratique sim Malabarismo, Equilibrismo, Trapézio, Cama elástica, Monociclo, Tecido, Laços e Chicotes. Parece difícil, mas é só treinar! Venha assistir a uma aula demonstrativa e faça parte dessa equipe!



## Tai Chi Chuan

Considerado uma verdadeira “fonte da juventude”, ele pode ser praticado por homens, mulheres e crianças de todas as idades. Com os movimentos relaxantes do Tai Chi Chuan você fortalece o coração, melhora os reflexos e equilíbrio, aumenta sua capacidade de concentração e memória, além de ajudar na circulação. Traga a harmonia do Tai Chi Chuan para o seu dia a dia. Participe!



## Yoga

Você sabia que praticar Yoga relaxa, corrige a postura, dá mais energia, aumenta a flexibilidade e tonifica os músculos? O Yoga é uma filosofia de vida, que tem como principal objetivo levar equilíbrio e proporcionar plena forma física e mental a seus adeptos.

Aliado a hábitos saudáveis, a prática do Yoga traz inúmeros benefícios, especialmente por meio de exercícios de antiestresse que refletem no bom funcionamento de todo o organismo. Destaque ainda para a melhoria de problemas respiratórios, pressão arterial, fortalecimento dos músculos e flexibilidade. Com os exercícios posturais específicos da filosofia, órgãos internos e glândulas endócrinas são trabalhados, proporcionando assim bem-estar e qualidade de vida aos praticantes.

Porque não tornar sua vida mais prazerosa? Faça já sua matrícula!



\*Nota: Informamos que dias 29 e 30 de março, não haverá aulas nos cursos do Setor Cultural, devido aos feriados de Paixão de Cristo.

## Novidade: Curso de História da Arte Ocidental

O Curso que traz como objetivo a reflexão sobre a História da Arte, da pré-história até o universo contemporâneo, possibilitando ao aluno uma melhor compreensão artística, crítica e comparada, é a novidade de 2013 dos Cursos Culturais do Paineiras.

As aulas englobam conhecimentos de antropologia, sociologia, filosofia, teologia e artes (visuais, música, dança e cinema), com instrumentais necessários para o entendimento da história da civilização em relação ao momento atual, globalizado.

O Curso estimula o participante a transformar o olhar a partir da análise do registro da experiência cultural do homem através dos tempos.

Gostou da novidade? A Lista de Intenção já está disponível na CAT, não perca tempo e garanta sua vaga!



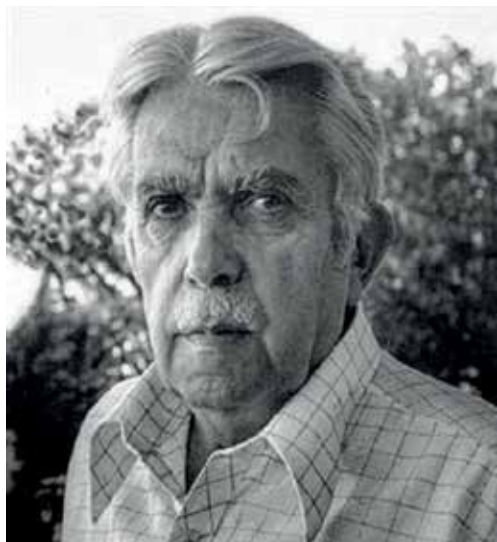
## Painel Cultural de Março: Viva o centenário de Rubem Braga!

Em homenagem ao "Centenário de nascimento de Rubem Braga" (1913 – 2013), a Biblioteca Paineiras traz, durante o mês de março, a exposição de textos e fotos deste autor. O escritor nasceu em 12 de janeiro de 1913, e deixa na memória o título de um dos maiores cronistas brasileiros.

Rubem Braga, um orgulho nacional!

Conhecido por ter um estilo próprio e utilizar em sua obra acontecimentos cotidianos, paisagens, pessoas, natureza e os estados da alma, Braga se destacava na "Crônica poética". O sabiá da crônica, como foi chamado por Stanislaw Ponte Preta, trabalhou na redação do Diário da Tarde, em Belo Horizonte e fez sucesso com matérias inesquecíveis.

Venha fazer a sua visita: além do incentivo à leitura, a Biblioteca Paineiras oferece aos associados uma dose extra de cultura. Venha conferir nossas exposições!



## Inscrições abertas para o BAZAR DAS MÃES



Conhecido por oferecer opções diferenciadas e artesanais, o BAZAR DAS MÃES já tem data marcada para acontecer e os associados que desejarem participar como expositores devem registrar seu nome na "Lista de Intenção" disponível na CAT, no período de 11 a 24 de março. O sorteio eletrônico, que definirá os associados contemplados e o dia e horário para a efetivação das inscrições, será realizado dia 26 de março, às 11h, na CAT.

Os expositores terão a oportunidade de levar ao público paineirense seus acervos com produtos de qualidade e charme, que irão garantir o melhor presente para as mães. A dedicação dos trabalhos artesanais, artigos de papelaria, confecção, acessórios de cama, mesa e banho, são alguns dos itens disponíveis no Bazar.

Vale salientar que a participação como expositor é restrita aos associados. Para mais informações, o regulamento completo está disponível no portal do Clube: [www.clubepaineiras.com.br](http://www.clubepaineiras.com.br).

**Anote: O BAZAR DAS MÃES será realizado nos dias 04 e 05 de maio.**

## Clube apresenta exposição da Artista Plástica Regina Oliveira

*De 05 a 10 de março, no Saguão Social*

A exposição com vinte obras da artista plástica Regina Oliveira, traz trabalhos que buscam demonstrar uma forma de linguagem que representa a experiência sensorial, racional e emotiva, voltada para interpretação poética da realidade.

A artista promete fascinar todos os convidados com suas criações.

O tema da exposição é a importância da relação entre as pessoas, como a amizade e os laços afetivos. Dentro deste universo de emoções é que Regina Oliveira encontra inspiração para perpetuar em suas telas os instantes da vida cotidiana.

Venha se encantar com obras incríveis!



# Dia da Mulher

## Show Especial homenageia nossas associadas

Um show vibrante vai homenagear as mulheres paineirenses no dia 09 de março, sábado, às 13h, na Plataforma das piscinas.

Julius Mardan, cantor e violonista, traz um repertório contagiante, buscando emocionar àquelas que não desistem de lutar pela igualdade social e contra o preconceito que ainda ronda o universo feminino.

Clássicos como "Luiza", "Samba do Avião" e "Chega de Saudade" estarão presentes no show "banquinho e violão" com um ambiente descontraído e saudoso, Julius promete envolver todo os presentes.

Venha conferir e curtir também uma apresentação especial do Coral Paineiras.



## Solte a voz no Videokê do Paineiras

Piano Bar, todas as quintas-feiras, das 20h à 1h

Aqui a estrela é você!

Cantar, afinado ou desafinado, aqui não importa, o que está em pauta é a sua diversão! No videokê do Paineiras, a curtição está garantida com vasto repertório de músicas nacionais e internacionais de diversos gêneros, prontas para a sua interpretação. E para garantir a animação até o fim da noite, deliciosos petiscos e bebidas podem ser adquiridos pelos cantores de plantão.



Faça como essa galera e venha se divertir!

*Nota: Evento gratuito, todas as quintas-feiras, das 20h à 1h, no Piano Bar.  
Mais informações na Central de Atendimento ou pelo telefone: 3779-2012.*

# Quarta cultural

## O Projeto "Quarta Cultural" está de volta!

O projeto já trouxe artistas como Jair Rodrigues, Joyce, Vânia Bastos, Leila Pinheiro e Guilherme Arantes para o Paineiras e está de volta prometendo incríveis shows, exposições e saraus, além de diversas outras atrações, que serão apresentadas por todos os espaços do nosso Clube.

Fique de olho na agenda e aproveite eventos fantásticos!



## Um espetáculo sobre "Lamartine Babo"

Para reiniciar o programa "Quarta Cultural" o musical Lamartine Babo ganha vida no Paineiras no dia 10 de abril, quarta-feira, às 21h. O show está em cartaz há três anos e já realizou apresentações pelo Brasil, América Latina e Europa.

O espetáculo que foi ganhador do Prêmio Shell 2010 na categoria "Música" para Fernanda Maia – Diretora Musical, foi escrito por Antunes Filho e dirigido por Emerson Danesi, aborda a vida e obra de um dos maiores compositores da Música Popular Brasileira.

A peça representa a retomada de uma forma mais artesanal de se montar um musical. Narra o ensaio das canções de Lamartine Babo, compositor popular carioca consagrado pela autoria de inúmeras marchinhas. Uma banda recebe, repentinamente, a misteriosa visita de um senhor e sua sobrinha, e assim o musical começa e encanta a plateia até o final do espetáculo.



Não Perca!  
Dia 10 de Abril  
às 21h

Um espetáculo sobre "Lamartine Babo"

Valores:  
Associados R\$ 30,00  
Convidados R\$ 35,00  
Faixa Etária: 12 anos

\*Convites a partir de 16 de março, no estande de vendas da CAT.

# Programação de Páscoa no Paineiras

## Almoço da Sexta-Feira Santa

Dia 29 de março, das 12h às 17h, no Salão Nobre

A Sexta-feira Santa, ou Sexta-feira da Paixão, é um dia Santo em que se recorda a crucificação de Jesus. O feriado móvel varia com o calendário litúrgico e acontece sempre na sexta-feira antes do Domingo de Páscoa. Reunir a família para comer o tradicional bacalhau faz parte das tradições cristãs, e para celebrar este dia, o Clube oferecerá aos associados um almoço com cardápio especialmente selecionado para agradar aos mais variados paladares.

Confira o cardápio completo:

- Couvert na mesa: Bolinho de bacalhau / Camarão à paulista / Seleção de queijos / Cesta de pães / Antepastos
- Lombo de Bacalhau do Porto ao Forno à Lenha (nossa especialidade)
- Bacalhau gratinado
- Arroz Marinheiro (frutos do Mar)
- Salmão ao molho de alcaparras
- Medalhão de filet ao molho de gorgonzola
- Canelone quatro queijos
- Batata ao murro
- Frango à Parmegiana
- Sushi
- 16 tipos de saladas
- Ilha de massas e risotos

Valores:

Adulto - R\$ 59,90 por pessoa  
Crianças de 6 a 10 anos - R\$ 35,90  
Buffet de sobremesas - R\$ 9,90  
Bebidas à parte



## Almoço de Páscoa

Dia 31 de março (domingo), das 12h às 17h, no Salão Nobre

É chegada uma das datas mais esperadas do ano. Adultos e crianças ficam na expectativa de reunir a família no almoço do domingo de Páscoa e trocar os tradicionais ovos de chocolate.

Se você também não abre mão de se lambuzar com as delícias da Páscoa, o Paineiras é o lugar certo!

Considerado o dia santo mais importante das religiões cristãs, a Páscoa celebra a ressurreição de Cristo.

Os famosos Ovos de Páscoa e Coelho simbolizam a fertilidade e o renascimento.

Confira o cardápio:

- Camarão à New Burg
- Perna de Cabrito à Toscana
- Medalhão de Filet Mignon aos 3 Cogumelos
- Robalo ao molho rústico
- Lasanha vegetariana
- Rondelli de mussarela com tomate seco e rúcula
- Arroz à piemontese
- Batatas coradas
- Ilha de massas e risotos
- 20 tipos de saladas
- Opções para as crianças
- Sushi
- Frios
- E muito mais!

Valores:

Adulto - R\$ 49,90 por pessoa  
Crianças de 6 a 10 anos - R\$ 26,90  
Buffet de sobremesa - R\$ 9,90  
Bebidas à parte



\*Fotos ilustrativas.

Venha celebrar a Páscoa com a família paineirense!

Uma realização conjunta dos Departamentos A&B e Sociocultural.

Adquira seus convites a partir do dia 1º de março, no Restaurante das Cúpulas.



# O Melhor de Cauby Peixoto

Ganhador de dois prêmios TIM e de um Grammy Latino, o eterno astro realiza show especial para os associados Paineirenses

Um dos shows mais solicitados pelo público paineirense vai encantar os associados na noite de 22 de março. Com uma voz caracterizada pelo timbre grave e aveludado, o cantor Cauby Peixoto leva para o palco do Paineiras um repertório repleto de músicas de sucesso, como "Conceição", "Ne Me Quite Pas", "New York, New York", entre muitos outros.

Com um timbre inconfundível, que vai do agudo a um sólido grave, além de um repertório eclético, que inclui Tom Jobim e Lulu Santos, o cantor promete um show incrível, para ficar na memória de todos os convidados.

**Data:** 22/03, sexta-feira, 21h30

**Local:** Salão Nobre

**Animação:** Super Banda S/A - antes e após o show

**Horário previsto para o show:** 23h

**Faixa etária:** 16 anos

**Valores:** R\$ 55,00 associado e R\$ 75,00 convidado

**Vendas:** A partir de 02/03, no estande de vendas  
Consumação à parte.

*\*Os valores relativos à desistência de convites somente serão devolvidos no prazo de 48 horas antes do evento*

## Cauby Peixoto

Considerado uma das grandes vozes da era do rádio, Cauby Peixoto é o dono da voz que se tornou clássica com músicas como "Conceição" e "Bastidores". Cauby nasceu em Niterói, no Rio de Janeiro, e começou a cantar ainda adolescente, em boates de São Paulo.

O astro lançou seu primeiro disco em 1951. Entre o final dos anos de 1950 e início dos 60, Cauby viajou aos Estados Unidos para uma turnê, gravou e fez shows sob o nome Ron Coby. Ao voltar para o Brasil, mudou de Niterói para São Paulo para cantar na boate Oásis, onde seu irmão tocava piano.

Já interpretou Frank Sinatra, Roberto Carlos, Baden Powell, Chico Buarque, Tom Jobim, entre outros compositores. Seus últimos lançamentos foram um CD acompanhado apenas por violão, um com interpretações para músicas dos Beatles e ainda um trabalho ao vivo, que registrou suas seis décadas de carreira.

## Animação especial com a Super Banda S/A



Para garantir a animação durante toda a noite, a Super Banda S/A se apresenta antes e depois do show de Cauby Peixoto. Com mais de 30 anos de carreira, a Banda conta com um time de metais e ritmistas que caracterizam o seu som festivo e voltado para diversos estilos dançantes. Tudo para oferecer aos convidados uma noite inesquecível.

Não fique de fora!

# SEXTA NOBRE DANÇANTE

## Lugares limitados!

Restaurante das Cúpulas:  
21h30 às 2h

Março chega especial! Um Festival Gastronômico complementará a programação musical dançante das Sextas Nobres. A novidade promete deliciar todos os presentes com cardápios imperdíveis! Confira:

## 8 de março

### Festival de Camarão ao som da Banda Intercâmbio e DJ Dalvo

Na primeira Sexta Nobre de março, o Buffet Rofer promoverá um delicioso Festival de Camarão. Serão oito receitas à base do mais popular dos frutos do mar, harmonizado com diversos tipos de ingredientes nobres e molhos de dar água na boca.



Confira o cardápio:

Camarão na moranga

Camarão ao Thermidor

Camarão à paulista

Risoto de camarão com manga e ervas finas

Fettuccini ao molho de camarão



Para deixar a noite ainda mais gostosa a Banda Intercâmbio apresenta um show super dançante. Com integrantes de uma enorme qualidade musical, a Banda traz músicas nacionais e internacionais, sucessos de Frank Sinatra, Barry White, Elvis, Ray Charles, Emilio Santiago, Luis Miguel, Celine Dion, grupo ABBA, Gloria Gaynor, Beyoncé e Shakira.

**A&B:** Festival de Camarão, buffet  
R\$ 38,00 por pessoa (bebidas à parte).

**Faixa Etária:** a partir de 18 anos

**Traje:** passeio - proibida a entrada de tênis

**Valor do ingresso:** R\$ 15,00 (para associados e convidados)

**Ingressos:** venda a partir de 01/03, no estande de vendas da CAT

*\*Convites adquiridos não serão reembolsados*

**Nos dias 1º, 22 e 29 de março não haverá Sexta Nobre. Dia 22 de março acontece o show especial com Cauby Peixoto e dia 29, é feriado.**

## 15 de março

### Festival de Massas ao som da Banda Oldies Mobile e DJ Dalvo

Para quem aprecia a culinária italiana, a noite de 15 de março será especial. O Buffet Rofer oferece um Festival de Massas feitas na hora, com mais de 12 ingredientes para dar ao seu prato um toque de “mestre cuca”, pra lá de saboroso.



**Confira o cardápio:**

**Antepastos:** Sardela, azeitonas, berinjela e muito mais!

**Massas Frescas:** Fettuccine, lasanha bolonhesa, fagotine de salmão, ravioli de carne, nhoque de batata aos quatro queijos, caneloni de ricota com rúcula, rondelli de carne de sol e polpetone com molho pomodoro.



Cinco músicos profissionais, amigos de longa data, se reúnem para apresentar o que consideram o melhor da música pop nacional e internacional. Para deixar a noite ainda mais divertida, os músicos apresentam arranjos vocais e trazem grandes criações dos anos 60 e 70 passando por nomes como Mamas & Papas, Ray Charles, Johnny Rivers, Platters, Elvis e Simon & Garfunkel, além dos grandes momentos da música italiana, francesa e dos inesquecíveis clássicos da Jovem Guarda e Beatles.

**A&B:** Festival de Massas, buffet  
R\$ 29,90 por pessoa (bebidas à parte).

## Anote na agenda!

No mês de abril as Sextas Dançantes também estarão incríveis:

## 12 de abril

### Show com Ronaldo Godin (Edição especial realizada no Piano Bar)



Para os amantes da boa música, Ronaldo Godin promete uma noite incrível. Com as canções da Bossa Nova, passando pelo rock-pop, samba, pelos clássicos da MPB e até mesmo pelo sertanejo, o cantor apresenta um show voz e violão, que vai agitar a sua sexta-feira.

Venha se divertir com essa programação especialmente dedicada a você!

*No dia 05 de abril não haverá Sexta Nobre devido à reforma do Restaurante das Cúpulas.*

# SÁBADO MUSICAL

## Março

Sempre às **21h30** no  
**Piano Bar**

O Piano Bar virou parada obrigatória para quem busca uma programação divertida e repleta de músicas de qualidade. Com uma combinação perfeita para animar as noites de sábado, o evento conta com a segurança e ambiente descontraído, típicos do Paineiras.

MPB, Rock, Pop e Samba, são diversos os ritmos que deixam a noite ainda mais gostosa, brindando o encontro de amigos e saudando o final de semana.

A programação para o mês de março está incrível, anote na agenda e traga seus amigos para curtir noites agradáveis!



## 02/03

### Noite do Samba com o Grupo Canta Brasil

Valdemar, Paraná, Fabinho, Casemiro e Silos, associado paineirense, formam o Grupo Canta Brasil e trazem para o palco do Piano Bar sucessos dos maiores grupos de samba de todos os tempos, entre eles: Demônios da Garoa, Chico Buarque, Bossa Nova, Germano Mathias e muito mais!

Gosta de samba de raiz? Você não pode ficar de fora dessa festa!



## 09/03

### Tributo a Elis Regina, com Jane Mara

A maior personalidade musical brasileira de todos os tempos ganha uma linda homenagem durante a apresentação da atriz e cantora, Jane Mara.

Interpretando canções como, Falso Brillante e Transversal do Tempo, Jane promete emocionar e encantar os convidados, trazendo todo o charme, delicadeza e melancolia de uma das cantoras mais ovacionadas do nosso país.



## 16/03

### O Melhor da MPB com o Grupo Cores do Brasil

Um show maravilhoso, com ênfase nos grandes compositores brasileiros como Djvan, João Bosco, Vinícius de Moraes, Tom Jobim, Cartola, Paulinho da Viola e Martinho da Vila, promete encantar os convidados.

O grupo se apresenta com vocal dos cinco integrantes, acompanhados de violão, cavaquinho, violão de sete cordas e percussão.



## 23/03

### Noite do Rock com a Banda Rock Diggers

A banda Rock Diggers nasceu em 2000, na cidade de Embu das Artes e vem conquistando espaço nas melhores casas de Rock & Roll da noite paulista.

Famosos em pubs como "Garimpo", "All Black", "Rhino", "O'malleys" e "Gillan's Inn" os músicos apresentam um repertório eclético e contagiante, em que evidenciam todas suas influências musicais, se destacando como uma das melhores bandas de Rock & Roll de São Paulo!

## E para o mês de abril já podemos destacar:



## 06/04

### O melhor do Rock com a Banda Peacemakers

Composta pelos associados Antônio Vidal Filho e Cláudia Pimentel, a banda Peacemakers tem como foco em suas apresentações o rock internacional dos anos 60 e 70, além do rock nacional representado por bandas como Titãs, RPM, Ira e Capital Inicial.

Quer se divertir muito? A banda promete levantar os associados com clássicos da música, como: "Route 66", "Stand By Me", "Suzie Q", "Come Together", "Satisfaction" e "Twyst and Shout".

Não perca tempo, chame seus amigos e garanta seu lugar nesta noite incrível.



## 13/04

### Banda Barbatrío

Composta por um quarteto de cantores e músicos que tocam mais de 15 instrumentos, a Banda apresenta um requinte visual e sonoro que vai garantir um show para ficar na memória dos associados.

No repertório, o grupo passa por diversos clássicos do Rock e do Pop, abrangendo o MPB e estilos regionais que variam dos anos 50 até os dias de hoje.

**Nota: As novidades do mês de abril não pararam por aí, confira mais da programação na revista do próximo mês!**

## Serviço

**Abertura:** 20h, com início dos shows às 21h30

**Ingressos:** R\$ 10,00 (preço único para associados e convidados), no estande de vendas.

Informações sobre cardápio pelo telefone 3779-2121

**Faixa Etária:** a partir de 16 anos, desde que acompanhados por responsável (associado) maior de idade.

**Serviço de A&B:** Porções e à la carte.

**Reservas:** pelo telefone 3779.2052 - As reservas serão mantidas até às 21h30.

Para seu conforto é muito importante que seja respeitado o horário limite das reservas, após a hora estabelecida, ela será automaticamente disponibilizada para outras pessoas.

\*Consumação cobrada à parte

# Programação Adulta Cine Paineiras



## **A Toda Prova • EUA/Irlanda • 2001 • 01/03 (sexta-feira) 20h30**

A agente secreta Mallory Kane (Gina Carano) foi treinada por seu parceiro Kenneth (Ewan McGregor). Eles viajam pelo mundo executando missões que chefes de Estados e governantes fingem não estar a par. Depois da falha de uma missão em Barcelona, Mallory vai para Dublin e trabalha ao lado de Paul (Michael Fassbender). Os rumos desta nova missão levam Mallory a uma armadilha.

**Direção:** Steven Soderbergh. **Atores:** Gina Carano, Michael Fassbender, Ewan McGregor.

**Duração:** 93 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



## **Garganta do Diabo • EUA/Canadá • 2003 • 02/03 (sábado) 19h**

Um casal (Dennis Quaid e Sharon Stone) decide mudar com seus filhos de Nova York para uma cidadezinha do interior dos Estados Unidos, em busca de tranquilidade. Mas escolhem uma casa com um passado sombrio, onde muitos assassinatos aconteceram.

**Direção:** Mike Figgis. **Atores:** Dennis Quaid, Sharon Stone, Juliette Lewis.

**Duração:** 118 min. **Gênero:** Suspense. **Classificação:** 16 anos. **Legendado**



## **As Neves do Kilimanjaro • França • 2011 • 03/03 (domingo) 19h**

Apesar de ter perdido o emprego, Michel (Jean-Pierre Darroussin) leva uma vida feliz com Marie-Claire (Ariane Ascaride). Eles estão apaixonados há mais de 30 anos, seus filhos e netos lhes dão alegria e vivem cercados de amigos próximos. Ambos se orgulham de sua luta política e seus valores morais. Mas a felicidade do casal é interrompida quando dois homens armados e mascarados os amarram e atacam violentamente, roubando o dinheiro que tinham guardado para fazer uma viagem ao monte Kilimanjaro. Michel e Marie-Claire ficam ainda mais chocados quando descobrem o autor do ataque.

**Direção:** Robert Guédiguian. **Atores:** Ariane Ascaride, Jean-Pierre Darroussin, Grégoire Leprince-Ringuet.

**Duração:** 107 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



## **O Porto • França/Alemanha • 2011 • 08/03 (sexta-feira) 20h30**

Marcel Marx (André Wilms) é um homem que vive como engraxate nas proximidades do porto e, com o pouco dinheiro que ganha, tenta sustentar sua casa. Vivendo com dificuldades, ele vê sua rotina mudar quando sua esposa (Kati Outinen) subitamente adoce e um garoto africano chega ao país dentro de um cargueiro. Com o auxílio de alguns vizinhos, resolve esconder o menino e encontrar sua família, enquanto tenta despistar o detetive encarregado de localizar o imigrante ilegal.

**Direção:** Aki Kaurismäki. **Atores:** André Wilms, Kati Outinen, Jean-Pierre Darroussin.

**Duração:** 93 min. **Gênero:** Comédia. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**

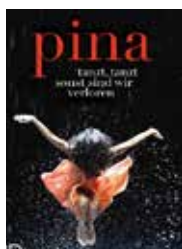


## **Gonzaga - De Pai Pra Filho • Brasil • 2012 • 09/03 (sábado) 19h**

A relação entre o sanfoneiro Luiz Gonzaga (1912-1989) e seu filho, o cantor e compositor Gonzaguinha (1945-1991), dois artistas, dois sucessos. Um do sertão nordestino, o outro carioca do Morro de São Carlos; um de direita, o outro de esquerda. Encontros, desencontros e uma trilha sonora que emocionou o Brasil. Esta é a história de Luiz Gonzaga e Gonzaguinha, e de um amor que venceu o medo, o preconceito, resistindo à distância e ao esquecimento.

**Direção:** Breno Silveira. **Atores:** Nivaldo Expedito de Carvalho, Júlio Andrade, Nanda Costa.

**Duração:** 130 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Nacional**



## **Pina • Alemanha/França/Reino Unido • 2011 • 10/03 - (domingo) 19h**

Wim Wenders encontra a coreógrafa Pina Bausch. Neste documentário/musical em 3D, o cineasta alemão conduz o espectador por uma viagem sensorial no espetáculo de encantamento que é dança. Acompanhamos as conduções de Pina e o movimento do corpo de dança. O longa é o resultado das filmagens de Wenders de três trabalhos diferentes: Café Müller, Le Sacre du printemps e Vollmond.

**Direção:** Wim Wenders. **Atores:** Pina Bausch, Regina Advento, Malou Airoudo.

**Duração:** 106 min. **Gênero:** Documentário. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



## **Poder sem Limites • Inglaterra/EUA • 2012 • 15/03 (sexta-feira) 20h30**

Após ingerir uma substância misteriosa, três amigos são surpreendidos ao ganhar super poderes. De início eles os usam para brincar com conhecidos, mas aos poucos ganham a sensação de impunidade e passam a realizar feitos maiores. Sentindo-se invulneráveis, eles ultrapassam qualquer limite, quando uma pessoa é morta.

**Direção:** Josh Trank. **Atores:** Dane DeHaan, Michael B. Jordan, Michael Kelly.

**Duração:** 84 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



### Sete Dias com Marilyn • Reino Unido/EUA • 2011 • 16/03 (sábado) 19h

A musa Marilyn Monroe (Michelle Williams) está em Londres pela primeira vez para filmar O Príncipe Encantado. Colin Clark (Eddie Redmayne), o jovem assistente do prestigiado cineasta e ator Laurence Olivier (Kenneth Branagh), sonha apenas em se tornar um diretor de cinema, mas logo viverá um romance com a mulher mais sexy do mundo. O que começa como uma aventura amorosa mudará a vida do ainda inocente Colin e revelará uma das várias facetas de um dos maiores mitos do século 20.

**Direção:** Simon Curtis. **Atores:** Michelle Williams, Eddie Redmayne, Julia Ormond.  
**Duração:** 99 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



### Missão Impossível – Protocolo Fantasma • EUA • 2011 • 17/03 (domingo) 19h

Acusado pelo bombardeio terrorista ao Kremlin, o agente da IMF, Ethan Hunt (Tom Cruise) é desautorizado com o resto da agência quando o presidente dá início ao “Protocolo Fantasma”. Deixado sem qualquer recurso ou apoio, Ethan tem de encontrar uma maneira de limpar o nome de sua agência e prevenir um outro ataque. Para complicar mais as coisas, ele é forçado a assumir esta missão com uma equipe de colegas fugitivos da IMF, cujos motivos pessoais, ele não conhece completamente.

**Direção:** Brad Bird. **Atores:** Tom Cruise, Jeremy Renner, Simon Pegg.  
**Duração:** 132 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



### A Troca • EUA • 2008 • 22/03 (sexta-feira) 20h30

Christine Collin (Angelina Jolie) é uma mãe que ora fervorosamente para que seu filho Walter (Gattlin Griffith) retorne para casa. O menino foi sequestrado em uma manhã de sábado, após ela ter saído para trabalhar. Com a ajuda do reverendo Briegleb (John Malkovich) e após meses de buscas intensas, finalmente, a polícia encontra o garoto. Mas algo está errado e Christine desconfia que ele não seja seu filho verdadeiro.

**Direção:** Clint Eastwood. **Atores:** Angelina Jolie, John Malkovich, Michael Kelly.  
**Duração:** 140 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 16 anos. **Legendado**



### Efeito Borboleta 2 • EUA/ Itália • 2011 • 23/03 (sábado) 19h

Nick Larson (Eric Lively) tem 26 anos e sua vida como adulto está prestes a atingir a melhor fase. Isso por que seu emprego numa empresa de eletrônicos está decolando e seu relacionamento com a fotógrafa artística Julie Miller (Erica Durance) vai muito bem. Quando ele é convocado para aparecer com urgência em seu escritório, uma série de eventos é iniciada, alterando a vida de Nick para sempre.

**Direção:** John R. Leonetti. **Atores:** Eric Lively, Dustin Milligan, John Mann.  
**Duração:** 92 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 14 anos. **Legendado**



### O Espetacular Homem Aranha • EUA/ Itália • 2012 • 24/03 (domingo) 19h

O filme conta a história de Peter Parker. Abandonado por seus pais quando criança, foi criado por seu tio Ben e pela tia May. Peter tenta descobrir quem ele é e como se tornou a pessoa que é hoje, ao mesmo tempo em que vive sua primeira paixão por Gwen Stacy. Tudo muda, porém, quando Peter descobre uma misteriosa maleta e começa uma jornada para entender o desaparecimento de seus pais – o que o leva à Oscorp e ao laboratório do Dr. Curt Connors, antigo sócio de seu pai. Enquanto procura por respostas, o jovem comete um erro que o coloca em rota de colisão com o alter-ego do Dr. Connors, O Lagarto. Como Homem-Aranha, Peter tem de tomar decisões que podem alterar vidas, para usar seus poderes e moldar seu destino de se tornar um herói.

**Direção:** Marc Webb. **Atores:** Andrew Garfield, Emma Stone, Rhys Ifans.  
**Duração:** 137 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 10 anos. **Legendado**



### Cartas para Deus • EUA • 2010 • 29/03 (sexta-feira - feriado) 19h

Tyler Doherty (Tanner Maguire) tem 8 anos e sofre de câncer, os médicos estão desacreditados sobre suas chances de vida. Apesar da situação difícil Tyler coloca sua fé em Deus acima de tudo, por meio de cartas começa a escrever um diário sobre suas esperanças de que algum anjo possa salvá-lo.

**Direção:** David Nixon. **Atores:** Robyn Lively, Jeffrey Johnson, Michael Bolten.  
**Duração:** 110 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



### Cowboys e Aliens • EUA • 2011 • 30/03 (sábado) 19h

Em 1873, um estranho (Daniel Craig), sem memória do seu passado, acorda na estranha cidade de Absolution com uma misteriosa pulseira em seu braço. Logo, ele descobre que não é bem-vindo e nenhum habitante faz algo sem a ordem do coronel Dolarhyde (Ford). No entanto, quando a cidade é invadida por alienígenas, o estranho que eles rejeitaram torna-se a única esperança de salvação. Com a ajuda da viajante Ella (Olivia Wilde), ele reúne um bando formado por seus ex-adversários - Dolarhyde e seus homens, guerreiros Apache -, entre outros moradores da cidade para combater os perigosos invasores.

**Direção:** Jon Favreau. **Atores:** Harrison Ford, Daniel Craig, Olivia Wilde.  
**Duração:** 118 min. **Gênero:** Ação. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**



### Um Homem de Sorte • EUA • 2011 • 31/03 (domingo) 19h

Sargento da Marinha dos EUA, Logan Thibault (Zac Efron), retorna de seu terceiro turno de serviço no Iraque, com o que ele acredita que salvou sua vida, uma fotografia que encontrou de uma mulher que ele nem conhece. Ao descobrir que seu nome é Beth (Taylor Schilling) e onde ela mora, o sargento aparece em sua porta e acaba por aceitar um emprego em seu canil familiar local. Apesar da desconfiança inicial de Beth e as complicações em sua vida, um romance acontece entre eles, dando a Logan a esperança de que Beth pode ser muito mais do que seu amuleto da sorte.

**Direção:** Scott Hicks. **Atores:** Zac Efron, Taylor Schilling, Blythe Danner.  
**Duração:** 110 min. **Gênero:** Drama. **Classificação:** 12 anos. **Legendado**

### 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 05, 12, 19 e 26, terças, às 10h30 e 16h

Pesquisas do mundo todo mostram que a criança que tem contato com a literatura desde cedo, é beneficiada em diversos sentidos: ela aprende melhor, pronuncia melhor as palavras e se comunica melhor de forma geral. É por isso que o momento da história no Paineiras é especial! Os contos buscam desenvolver a criatividade e transportar os pequenos para o universo da fantasia. Traga seu filho para participar!

### Circuito da Brincadeira

Sábados e Domingos, às 15h30

Muita, muita diversão! É isso que o Circuito de Brincadeiras reserva para os pequenos paineirenses. São atividades super animadas, para garantir uma tarde recheada de risadas e de brincadeiras deliciosas.

### A programação é especial em homenagem à Páscoa, você não pode deixar seu pequeno de fora dessa festa!

02/03  
Sábado

Ar, Terra, Mar e Soldado de chumbo - boneca de pano

10/03  
Domingo

Peixinhos ligeiros e Chicote queimado

16/03  
Sábado

O rabo do coelho e Jogo da memória

23/03  
Sábado

Tesouro de páscoa

31/03  
Domingo

Chicote queimado com ovos e Coelhozinho sai da toca

Fique de olho: No dia 25 a brinquedoteca conta com uma ação especial. Todas as crianças ganham uma pintura de coelho, para entrarem no clima da Páscoa.

## SEARTI | Setor de Educação Artística

### Horário de funcionamento do SEARTI:

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

O espaço que conta com profissionais capacitados para atender todas as necessidades dos pequenos, desenvolve atividades que buscam colaborar para o raciocínio lógico, aprendizado e criatividade.

Ficou interessado? Traga seu filho para participar de brincadeiras fantásticas e soltar a imaginação!

Data	Atividade	Materiais Utilizados
01 e 02	Confecção de Borboleta	Palito de churrasco, E.V.A., canetinha, papel colorset e cola
04 e 05	Confecção de Enfeite de porta	E.V.A., barbante e canetinha
06 e 07	Porta Treco	Rolo de papel, papel espelho, cola e canetinha
08 e 09	Ratinho com Caixa de Leite	Caixa de leite, papel espelho, F.V.A, cola e papel cartão
11 e 12	Confecção de Bilboquê	Garrafa PET, E.V.A e canetinha
13 e 14	Jogo da Memória	Tampinhas de garrafas, figuras diversas, cola e canetinha
15 e 16	Confecção de Gato com CD	CD, papel cartão e canetinha
18 e 19	Confecção de Urso	Rolo de papel, E.V.A., laço, cola e canetinha
20 e 21	Bolsa com Coador de café	Coador de café nº3, F.V.A, papel colorset, cola e canetinha
22	Colagem	Papeis diversos, cola e canetinha
23	Oficina de Páscoa	
25 e 26	Confecção de Coelho	Copo Descartável, E.V.A., cola e canetinha
27 e 28	Confecção de Viseira	E.V.A., Lástex, canetinha e dente de coelho
30	Bloco de Anotações	Papel camurça e figuras diversas



# Moldura Minuto.

Crie ambientes com sofisticação e bom gosto

- ✓ Mais de 400 modelos de molduras e 1500 de pôsteres e gravuras.
- ✓ Serviço leva e traz de quadros e instalação de quadros\*.
- ✓ Tecnologia de ponta em todo o processo de emolduramento.

\*Consultar a loja sobre disponibilidade do serviço.

20%  
Desconto\*

Para Associados  
Clube Paineiras do Morumbi



## Nos Shoppings

• Vila Olímpia • Villa Lobos • Cidade Jardim • Morumbi • Eldorado • Anália Franco  
3047-6488 3021-1683 3758-1472 5182-4806 2197-7407 2268-2432

## E também

• Alameda Gabriel Monteiro da Silva, 1586  
Telefone: 3085-9334 / 3085-9751

[www.molduraminuto.com.br](http://www.molduraminuto.com.br)

**MOLDURA**  
**MINUTO**

# Programação Infantil Cine Paineiras



## **Tinker Bell - O Segredo das Fadas • EUA • 2012 • 02/03 (sábado) 16h**

Tinker Bell (Mae Whitman), Periwinkle (Lucy Hale) e seus amigos se aventuram no mundo mágico e proibido do Misterioso Bosque do Inverno, no qual a curiosidade os leva a uma maravilhosa descoberta que irá mudar suas vidas para sempre e unirá, finalmente, o Refúgio das Fadas.

**Direção:** Peggy Holmes. **Atores:** Timothy Dalton, Lucy Hale, Megan Hilty.

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



## **Os Muppets • EUA • 2011 • 03/03 (domingo) 16h**

De férias em Los Angeles, Walter (Peter Linz), o maior fã dos Muppets em todo mundo, seu irmão Gary (Jason Segel) e a namorada dele Mary (Amy Adams), de Smalltown, EUA, descobrem um nefasto plano do explorador de petróleo Tex Richman (Chris Cooper) para destruir o teatro onde os bonecos se apresentavam e extrair o petróleo do subsolo. Para salvar o local, eles resolvem montar um programa de TV e arrecadar os US\$ 10 milhões necessários, além de ajudar Kermit (Steve Whitmire) a reunir os Muppets, que tinham tomado rumos diferentes.

**Direção:** James Bobin. **Atores:** Jason Segel, Amy Adams, Chris Cooper.

**Duração:** 98 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



## **O Gato de Botas • EUA • 2011 • 09/03 (sábado) 16h**

Muito antes de conhecer Shrek, o notório lutador e sedutor Gato de Botas (voz de Antonio Banderas) torna-se um herói ao sair em uma aventura com a durona e malandra, Kitty Pata-Mansa (Salma Hayek) e o astuto Humpty Alexandre Dumpty (Zach Galifianakis) para salvar sua cidade. Complicando a situação, os “fora da lei” Jack (Billy Bob Thorton) e Jill (Amy Sedaris), fazem de tudo para ver o Gato de Botas e seu bando fracassarem. Essa é a verdadeira história do Gato, do mito, da lenda e, é claro, das Botas.

**Direção:** Chris Miller. **Atores:** Antonio Banderas, Salma Hayek, Zach Galifianakis.

**Duração:** 90 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



## **Seefood – Um Peixe Fora D'água • Malásia/China • 2011 • 10/03 (domingo) 16h**

O tubarão Pup (Diong Chae Lian) descobre que caçadores estão roubando ovos de seu recife. Ele então resolve resgatá-los, saindo do mar e enfrentando o perigoso mundo dos seres humanos.

**Direção:** : Aun Hoe Goh. **Atores:** Steven Bone, Colin Chong, Chi-Ren Choong.

**Duração:** 93 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



## **Alvin e os Esquilos 3 • Eua • 2011 • 16/03 (sábado) 16h**

Em um luxuoso cruzeiro, Alvin, Simon, Theodore e as Esquiletes estão agindo como de costume, transformando o navio em seu playground pessoal, até que eles ficam encalhados em uma ilha deserta. Enquanto Dave Seville procura neuroticamente por sua equipe desaparecida, os “Esquilos e as Esquiletes” fazem o que sabem de melhor: cantar, dançar e causar confusão. Mas eles terão uma surpresa quando embarcarem em uma aventura insular com seu novo amigo - um naufrago que é mais do que páreo para Alvin e os Esquilos.

**Direção:** Brad Bird. **Atores:** Jason Lee, David Cross, Jenny Slate.

**Duração:** 91 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



### **Os Smurfs • EUA/Bélgica • 2011 • 17/03 (domingo) 16h**

Gargamel (Hank Azaria) descobre o povoado mágico dos Smurfs e faz com que eles se dispersem na floresta. Desastrado pega o caminho errado e, seguido por outros, entra na gruta proibida que os leva para o Central Park. Voltar para casa é cada vez mais complicado, já que Gargamel os persegue, por isso, os Smurfs resolvem se esconder e são protegidos por um casal (Neil Patrick Harris e Jayma Mays).

**Direção:** Raja Gosnell. **Atores:** Neil Patrick Harris, Jayma Mays, Sofia Vergara.

**Duração:** 103 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



### **O Rei Leão • EUA • 1994 • 23/03 (sábado) 16h**

O Rei Leão, um dos mais populares desenhos da Disney, apresenta a jornada de um leão até a idade adulta e a aceitação de seu destino. Simba nasce como um príncipe, filho do poderoso Rei Mufasa, mas a feliz infância é tragicamente mudada quando seu maldoso tio Scar assassina Mufasa e expulsa o jovem príncipe do reino. No exílio, Simba conhece Timão e Pumba, dois divertidos amigos que levam uma vida livre e despreocupada.

**Direção:** Roger Allers, Rob Minkoff. **Atores:** Matthew Broderick, James Earl Jones, Rowan Atkinson.

**Duração:** 89 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



### **Carros 2 • EUA • 2011 • 24/03 (domingo) 16h**

Relâmpago McQueen e seu amigo Mate estão de volta para viver mais aventuras ao redor do mundo. Eles querem ganhar o Grande Prix Mundial e, com isso, o título de carro mais rápido do mundo. Mas surpresas hilárias e até um caso de espionagem internacional se intrometem no percurso da dupla.

**Direção:** Roger Brad Lewis, John Lasseter. **Atores:** Owen Wilson, Michael Caine, Emily Mortimer.

**Duração:** 106 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



### **Tá chovendo Hambúrguer • EUA • 29/03 (sexta-feira - feriado) 16h**

Cientista inventa experimento com intenção de acabar com a fome no mundo. Pelo menos, para a população da pequena cidade de Chewandswallow, tudo parece perfeito até começar a chover alimentos cada vez maiores e em maior quantidade, causando um problema de proporções globais.

**Direção:** Phil Lord, Chris Miller. **Atores:** Bill Hader, Anna Faris, Neil Patrick Harris.

**Duração:** 95 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



### **Megamente • EUA • 2010 • 30/03 (sábado) 16h**

Megamente (Will Ferrell) é um vilão magro, usa vestes nas cores azul e preta e sua cabeça é careca e grande, devido ao cérebro privilegiado. Ele deseja conquistar a cidade de Metro City e faz diversas tentativas, muitas delas frustradas. O vilão precisa ter oponentes para que sua vida tenha sentido e, após a morte de Metro Man (Brad Pitt), Megamente cria Titan (Jonah Hill) para ter com quem rivalizar.

**Direção:** Tom McGrath. **Atores:** Will Ferrell, Brad Pitt, Tina Fey.

**Duração:** 96 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**



### **HOP - Rebelde sem Páscoa • EUA • 2011 • 31/03 (domingo) 16h**

Júnior (voz original de Russell Brand) está prestes a suceder seu pai e se tornar o Coelho da Páscoa. Mas o que ele quer mesmo é se tornar um baterista de sucesso. Júnior foge da Ilha de Páscoa, vai para o mundo dos humanos e é atropelado pelo atrapalhado Fred (James Marsden). Enquanto tenta perseguir seu sonho, outros eventos acontecem na ilha e a Páscoa precisará ser salva.

**Direção:** Tim Hill. **Atores:** James Marsden, Russell Brand, Kaley Cuoco.

**Duração:** 96 min. **Gênero:** Animação. **Classificação:** Livre. **Dublado**

# ESPERANDO GORDÔ

CIA.LONA DE RETALHOS

O espetáculo, que é inspirado nos personagens de Samuel Beckett e na iconografia do Circo Nerino, traz para o palco um circo abandonado, onde só sobraram alguns adereços de picadeiro e duas palhaças meio perdidas, esperando alguém que venha tirá-las de lá. Durante a espera, a plateia torna-se cúmplice de todas as surpresas e confusões vivenciadas em cena.

Diversão, risadas e uma história repleta de momentos emocionantes. É isso que promete a peça "Esperando Gordô", da Cia Lona de Retalhos que se apresenta no Cineteatro do Paineiras.

**Não perca este divertido e premiado espetáculo de teatro infantil**

*Ficha Técnica*

*Peça: Esperando Gordô*

*Direção: Marcelo Gianini*

*Texto: Carina Prestupa e Thaís Póvoa*

*Elenco: Thaís Póvoa, Carina Prestupa e Vinícius Meloni*

*Cenografia: Cida Ferreira*

*Gênero: Comédia*

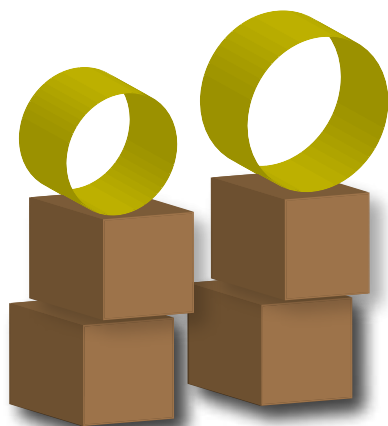
*Faixa Etária: Livre*

*Produção: Cia. Lona de Retalhos*

*Duração: 50 minutos*



**16/03, sábado  
às 11h no Cineteatro**



## Departamento de Alimentos e Bebidas: saúde dos associados é prioridade

Com o objetivo principal de supervisionar e orientar os concessionários do Clube no que diz respeito ao cumprimento das regras da ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, voltadas aos serviços de alimentação, saúde e beleza, o Departamento de Alimentos & Bebidas do Paineiras conta com mais de 220 colaboradores coordenados por Sílvia Vargas, Nutricionista.

Essa equipe exerce um trabalho fundamental no sentido de garantir que os nossos concessionários estão cumprindo a lei no que diz respeito à manipulação, preparação, armazenamento correto de alimentos, higiene e limpeza, de modo a oferecer aos nossos associados um serviço de qualidade, com opções saborosas e saudáveis. E ainda, ambiente adequadamente limpo e propício à prática de seus serviços.


Durante o dia a dia, as profissionais do Departamento vistoriam todos os nossos restaurantes. Entre as principais atividades está o recolhimento de alimentos para verificação e a medição de temperatura de conservação de alimentos.

O Departamento é responsável pela Banca de Jornal, Barbearia, Bar do Carvalho, Bistrô, Salão de Cabeleireiro, Café Paineiras, Café Cancun, Deck Paineiras, Freshy Spa, Kopenhagen, Quiosque do Coco e Restaurante Social.



*Está em busca de uma alimentação saudável?  
Preparamos dez dicas que podem te ajudar a se alimentar melhor:*


- 1 Coma uma variedade de alimentos ricos em nutrientes
- 2 Abuse de grãos integrais, frutas e verduras
- 3 Evite o excesso de gordura e açúcar
- 4 Coma porções moderadas
- 5 Faça refeições regulares
- 6 Aprenda a gostar dos alimentos saudáveis
- 7 Faça um balanço do que come de tempos em tempos
- 8 Conheça sua dieta
- 9 Faça as mudanças gradualmente
- 10 Mantenha-se no peso ideal



### 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](http://www.clinicaopencenter.com.br)

Conheça nosso

## Check up Preventivo Digital

[www.clinicaopencenter.com.br](http://www.clinicaopencenter.com.br)

# Nutrição: desempenho e resultados nos treinos



Treinar, superar os limites e manter o foco. Quando o objetivo é garantir os resultados nos treinos, essas são as principais características para o sucesso. Mas em alguns casos, mesmo com todos esses esforços, os resultados não aparecem. Lesões constantes e muito cansaço acabam prejudicando a evolução, e saber o que está acontecendo de errado é o primeiro passo para virar esse jogo.

Você sabia que a alimentação adequada é a base para garantir o sucesso? É por meio dela que obtemos os nutrientes e compostos bioativos necessários para o desempenho físico e o bem-estar.

Nossas células são formadas por mais de 40 nutrientes com funções bem específicas, as deficiências e os excessos podem comprometer o bem-estar, o equilíbrio e o desempenho físico e mental.

## Redobre os cuidados com a alimentação e melhore seu desempenho

A nutrição compreende não apenas um estudo sobre os alimentos que ingerimos, mas todo o processo alimentar, ou seja, desde a mastigação até a eliminação dos resíduos que podem comprometer a forma de utilização dos alimentos. Por exemplo, a mastigação inadequada, bem como a falta de alimentos específicos para a flora intestinal saudável, podem prejudicar a absorção dos nutrientes e consequentemente, não cumprirão a sua função de nutrir.

Os principais nutrientes necessários para uma alimentação adequada são os carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos. Os carboidratos são as principais fontes de energia para o metabolismo, pois devem estar presentes entre 50% e 60% da nossa alimentação. As proteínas também têm a função de fornecer energia, e contribuir para a construção e recuperação dos músculos. As gorduras, além de revestirem os órgãos, fazem parte da estrutura das células, ajudam na formação dos hormônios e são essenciais para a absorção de algumas vitaminas, como a A, D, E e K.

As vitaminas e minerais estão relacionados ao perfeito funcionamento do corpo, produzindo substâncias que aceleram os processos químicos para o melhor aproveitamento dos nutrientes utilizados no exercício.



\* Foto ilustrativa

**Dica: Tenha a orientação de um profissional para a escolha do suplemento ideal para você.**

A procura por suplementos alimentares entre esportistas é muito grande. Eles podem ser importantes coadjuvantes no rendimento, para melhora da composição corpórea (gordura e massa muscular), na compensação imediata de hábitos alimentares inadequados e em situações especiais, onde há dificuldade de atendimento das necessidades energéticas com a alimentação normal; desde que, orientado por um profissional qualificado, que conheça muito bem o produto e saiba em que condições indicá-lo. Indicações inadequadas podem comprometer o seu treino, ao invés de melhorar o seu desempenho esportivo, já que existe a individualidade bioquímica, ou seja, o que funcionou para um colega, nem sempre funcionará para você.

Mesmo a pessoa que se encontra no peso ideal, com bons resultados no exercício, pode e deve adequar a sua alimentação, de forma equilibrada e balanceada, acrescentando maior disposição para a realização dos exercícios e bem-estar.

A Nutricionista Patrícia Oliveira agora atende no Clube Paineiras. Com vasta experiência na área esportiva, faz orientações alimentares e programas nutricionais personalizados para aqueles que buscam melhoria no desempenho esportivo e se preocupam com qualidade de vida e bem-estar.



**Artigo assinado: Nutricionista Patrícia Oliveira**

## Novidade! Personal Diet

A partir do dia 19 de março os associados contam com um novo serviço oferecido pelo Centro Médico, o Personal Diet!

O novo serviço compreende o trabalho nutricional personalizado que atenda à necessidade fisiológica atrelada à atividade de sua preferência. A Personal Diet, nutricionista, vai desenvolver um plano de dieta com foco no desempenho das atividades esportivas e/ou recreativas, de modo a auxiliar o cliente na conquista de seus objetivos relacionados à saúde e à boa forma física.

**Ficou interessado? Agende uma consulta e usufrua dos benefícios do Personal Diet.**



**Agendamento:** no Centro Médico

**Atendimento:** terças, das 14h às 17h, sextas, das 8h às 11h e sábados (alternados), das 8h às 11h

**Preço da consulta:** R\$ 120,00 (com direito a retorno)



## Fique de olho!

### Campanha de Vacinação contra a gripe.

O Centro Médico do Paineiras está organizando uma nova Campanha de Vacinação contra a Gripe, a ação de imunização chega em breve ao nosso Clube e visa proteger todos os nossos associados.

Nova Modalidade:

## Vôlei Sentado é o primeiro Esporte Paraolímpico do Clube

Mais uma iniciativa que coloca o Paineiras entre os principais Clubes do país.

Uma conquista para ser comemorada por todos! No dia 25 de fevereiro, o Conselho Deliberativo aprovou a proposta que confirma a primeira modalidade paraolímpica do Paineiras, o **Vôlei Sentado**.

*"Já temos um time principal, super competitivo, além é claro, de vagas para atender os associados que desejam praticar. Com a nova modalidade, nosso Clube sobe de patamar no âmbito competitivo e eleva o Esporte do Paineiras a uma categoria campeã e inclusiva".* Conta o Vice-Presidente de Esportes Aldo Roberto Saltini. Gostou da iniciativa? Conheça mais da modalidade que promete movimentar nossas quadras!



### O Vôlei Sentado:

O Voleibol Sentado surgiu em 1956, na Holanda, a partir da combinação do atletismo e do Sitzball, esporte alemão sem rede, no qual as pessoas jogavam sentadas. As primeiras competições internacionais aconteceram no ano de 1967, mas foi apenas em 1978 que a Organização Mundial de Voleibol para Deficientes (WOVD, sigla em inglês) reconheceu o esporte.

Desde 1993 acontecem mundiais da modalidade nas categorias: masculino e feminino.

### Nos Jogos Paralímpicos:

A entrada do esporte nos Jogos Paralímpicos aconteceu no ano de 1980, quando o evento foi realizado na cidade holandesa de Arnhem e contava somente com a categoria masculina. As competições femininas, por sua vez, passaram a fazer parte do programa na edição de 2004, em Atenas.

### Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes - CBVD

A Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes - CBVD foi criada em 07 de Abril de 2003. Motivada por todas as vitórias do Vôlei Brasileiro, dentro e fora das quadras, a CBVD toma a iniciativa e dá o exemplo de como o esporte pode contribuir para a melhoria das condições de vida e para o resgate da cidadania de nossos jovens.

A Confederação conta com 25 entidades filiadas de todo o Brasil, que se dividem em oito estados. Atualmente são 24 equipes masculinas e oito femininas, num total de cerca de 500 pessoas, entre atletas e profissionais envolvidos.

O Campeonato Brasileiro Masculino, realizado pela CBVD, possui três divisões, série "A", série "B" e série "C", para facilitar o sistema de competições. São Paulo, Paraná, Centro-Oeste e Norte-Nordeste possuem campeonatos regionais. Ao todo são pelo menos quatro grandes competições a nível nacional realizadas pela CBVD, além dos campeonatos regionais.

Site da CBVD - <http://www.abvp.com.br/home>

### Conquistas do Brasil

#### Seleção Brasileira Masculina Adulta

2º lugar Parapanamericano (Argentina – 2003)  
11º lugar Mundial (Holanda – 2006)  
Campeão Parapanamericano (Brasil – 2007)  
6º lugar Jogos Paralímpicos (China – 2008)  
Campeão Parapanamericano (EUA 2010)  
8º lugar Mundial (EUA – 2010)  
Campeão Parapanamericano (Guadalajara – 2011)  
5º lugar Jogos Paralímpicos (Londres – 2012)

#### Seleção Brasileira Feminina

2º lugar Parapanamericano (Argentina - 2003)  
8º lugar Mundial (Holanda – 2006)  
2º lugar Parapanamericano (EUA – 2010)  
10º lugar Mundial (EUA – 2010)  
2º lugar Parapanamericano (Guadalajara – 2011)  
5º lugar Jogos Paralímpicos (Londres – 2012)

#### Seleção Brasileira Masculina Júnior

3º lugar Mundial (Eslovênia – 2005)  
5º lugar Mundial (Brasil – 2007)  
8º lugar Mundial (Irã – 2009)





#### A equipe Paineirense:

O time competitivo do Paineiras já foi convocado! Entre os atletas que hoje integram nosso time, cinco fazem parte da Seleção Brasileira, e quatro disputaram a Paralimpíada de Londres em 2012, inclusive nosso associado Rogério Camargo.

Estes atletas são seis vezes campeões brasileiros e nove vezes campeões paulistas!

#### Paineiras, um Clube inclusivo

O esporte adaptado para pessoas com deficiência começou no século 20 e tornou-se um importante veículo de inclusão social, aprimorando as habilidades físicas e motoras, colaborando para uma vida mais independente e para realização de atividades do dia a dia, além de trabalhar fortemente a autoestima do indivíduo.

Buscando garantir o bem-estar de todos os associados, o Paineiras a cada dia se torna um Clube mais completo e a luta pela inclusão social é uma das principais metas para o ano de 2013.

Vale ressaltar que além da enorme importância social, a prática desportiva para deficientes também conta com grande relevância no âmbito esportivo. São torneios de alto rendimento, nos quais se enfatizam as conquistas e a competição, mais do que as deficiências de seus participantes.



#### 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 e modalidade paraolímpica.

Fonte: Comitê Paralímpico Brasileiro

# Um espetáculo do tênis!

Tenistas de 38 países disputam o Banana Bowl

Maior evento infantojuvenil de tênis volta para quadras paineirenses no período de 09 a 17 de março



Considerado o maior evento infantojuvenil de tênis do Brasil, o Banana Bowl volta a ser disputado nas quadras do Paineiras, na sua 43ª edição. O torneio, que reúne tenistas de 38 países, já fez história no nosso Clube e é considerado um divisor de águas na carreira de jovens atletas que sonham com o sucesso no esporte.

A categoria disputada no Paineiras será a de 14 a 16 anos, com jogos no período de 09 a 17 de março, e já tem a confirmação da paineirenses Sofia Chow. Até o dia 08 de março acontecem as disputas do quali, nossos tenistas estão treinando com total empenho para a classificação. Jogadas incríveis e com muita categoria prometem revelar futuros talentos do esporte.

## Venha torcer pelo Paineiras!

## O Banana Bowl e o Paineiras

A relação entre o Banana Bowl e o Paineiras já é antiga, na década de 70 e 80 o campeonato era realizado no nosso Clube, que antes do evento principal, organizava o Torneio da Mocidade, servindo como quali para o Banana Bowl.

Foi nessa época que nomes mundialmente conhecidos no universo do esporte passaram pelo Paineiras: John McEnroe, Ivan Lendl, Guillermo Vilas, José Luis Clerc, e os brasileiros Celso Sacomandi, Cássio Motta, Luiz Mattar, Guga Kuerten, Patricia Medrado e Andrea Vieir disputaram o quali e mostraram todo seu talento nas nossas quadras.

Mas, nossas conquistas não param por aí. Contamos com três grandes campeões, que vestindo a camisa do Paineiras, ficaram com o primeiro lugar no torneio. Eduardo Oncins foi campeão nos 18 anos em 1981, Jayme Oncins foi campeão de 16 anos em 1986 e Roberta Burzagli, campeã nos 18 anos em 1991 (confira a entrevista exclusiva com a campeã no Caderno Paineiras).



Eduardo Oncins



Roberta Burzagli

## Curiosidades!

### Porque o nome Banana Bowl?

O Banana Bowl foi criado em 1968, durante um congresso do Campeonato Sul-americano que acontecia em Caracas, na Venezuela. O nome Banana foi sugerido por Alcides Procópio, então presidente da Federação Paulista de Tênis, que gostaria de criar uma versão tropical do Orange Bowl.

No início o nome soava estranho, mas já apareciam participantes, e em 1970 saiu o primeiro torneio oficial. Nessa fase, só participavam jovens sul-americanos, mas já em 1976 apareceram os primeiros atletas mexicanos e com o decorrer do tempo o torneio foi ganhando participantes de todo os cantos do mundo.

Foi em 1998 que o torneio passou a ganhar nível A da ITF, na série juvenil, igualando ao peso de um Aberto da Austrália e Roland Garros em torneios adultos.



## Paineiras recebe ATP Challenger Tour em abril



Pelo segundo ano consecutivo, nosso Clube recebe o IS Open - ATP Challenger Tour. O Torneio que distribui premiação de US\$ 35 mil, oferece hospedagem aos atletas da chave principal e conta pontos para o Ranking Mundial com um evento de US\$ 50 mil.

Organizada pelo Instituto Sports, a competição acontece entre os dias 20 e 28 de abril. Em 2012, o IS Open reuniu atletas de 19 países e jogadas incríveis que deram o título de campeão de simples para o esloveno Blaz Kavcic e de dupla para o chileno Paul Capdeville e o uruguaio Marcel Felder.

Com portas abertas, o evento promete agitar as quadras do Paineiras, venha prestigiar!



## Paineiras conquista excelentes resultados no Circuito Paulista de Tênis

Jogadas incríveis, disposição e técnica. Esses foram os diferenciais dos atletas paineirenses que participaram do Circuito Paulista de Tênis, que aconteceu no período de 07 a 27 de janeiro, em diferentes quadras de São Paulo.

O Campeonato conta pontos para o ranking oficial da Confederação Brasileira de Tênis – CBT e apresentou excelentes resultados dos nossos jogadores.

**Confira os destaques:**

### 1ª Etapa - Academia Slice - Barueri/SP

Diego Padilha, 14 anos, Vice-campeão de simples e duplas

Rodrigo Carvalho, 14 anos, Semifinalista de duplas

Felipe Carvalho, 16 anos, Semifinalista de simples

Gabriel Santos, 10 anos, Semifinalista de simples

### 2ª Etapa - Clube Atlético Indiano - São Paulo/SP

Giovanna Baccarini, 18 anos, Campeã de simples e Vice de duplas

Carolina Cardoso, 14 anos, Campeã de duplas

Rodrigo Carvalho, 14 anos, Vice-campeão de duplas

Felipe Carvalho, 16 anos, Semifinalista de duplas

Philip Reller, 16 anos, Semifinalista de duplas

Diego Padilha, 14 anos, Semifinalista de simples

Gabriel Santos, 10 anos, Semifinalista de simples

### 3ª Etapa - Academia José Amim Daher - São José dos Campos/SP

Giovanna Baccarini, 18 anos, Campeã de simples e

Vice de duplas

Gabriela Alves, 18 anos, semifinalista de simples

Carolina Fabri, 14 anos, semifinalista de simples



Marcos Machado com a campeã da primeira etapa Giovanna Baccarini

## Paineiras sediou a Copa São Paulo – Troféu Marília Silberberg

O ano de 2013 começou com força total para o Tênis paineirense. Nossas quadras receberam a participação de mais de 300 tenistas durante a Copa São Paulo – Troféu Marília Silberberg, que aconteceu entre os dias 20 de janeiro a 03 de fevereiro.

O torneio distribuído em cinco categorias diferentes, que variavam entre 10 e 18 anos, apresentou disputas com muita adrenalina e encantou a plateia com grandes nomes do tênis infantojuvenil.

**Nossos resultados:**

#### Masculino

10 anos - Gabriel Santos - semifinalista de simples

14 anos - Diego Padilha - semifinalista em simples e duplas

16 anos - Renato Lima - Campeão de duplas

#### Feminino

16 anos - Sofia Chow - Vice-campeã de duplas e semifinalista de simples

18 anos - Gabriela Alves - Vice-campeã de duplas e semifinalista em simples

18 anos - Giovanna Bacarini - Vice-campeã



**Estrutura nota 10!**

Como sede do Campeonato, o Paineiras deu um verdadeiro show, transbordando profissionalismo em relação aos técnicos presentes e com uma perfeita estrutura de apoio.

“O Paineiras é um grande parceiro da Federação Paulista de Tênis e possui uma das melhores estruturas para a realização de eventos deste porte”, contou o novo Presidente da FPT, Luiz Fernando Balieiro.

Nossa diretoria foi destaque durante as premiações, com a presença do Presidente, Sergio Henri Stauffenegger, do Vice-Presidente de Esportes, Aldo Roberto Saltini e do Diretor Geral de Esportes, Flávio Bulcão Carvalho, que entregaram os prêmios aos vencedores.

## Tenistas representam o Paineiras no Circuito Cosat 2013

No dia 10 de janeiro os tenistas João Hueb, 14 anos, Renato Lima, 16 anos, e Sophia Chow, 16 anos, embarcaram para representar o Paineiras e o Brasil no Circuito Cosat 2013. O destino dos nossos tenistas era Cali, na Colômbia e a bagagem estava recheada de disposição!

O Circuito Cosat apresenta um alto grau de dificuldade e é a escala natural para os tenistas que desejam se encaminhar para os degraus mais altos do tênis e uma oportunidade única para disputarem jogos de grande peso e responsabilidade.

Diferente dos circuitos brasileiros, o Cosat permite uma experiência muito significativa no embasamento da carreira de tenista. Este ano, pela primeira vez, o Paineiras está possibilitando esta experiência a seus atletas.



Sophia Chow

## Clínica com jogadores espanhóis motivam nossos tenistas

Alguns minutos ao lado dos melhores jogadores de todos os tempos! Parece um sonho? Mas, foi isso que a clínica realizada pela Federação Paulista de Tênis proporcionou para os atletas da categoria 16 anos do Paineiras. O evento contou com mais de 20 jogadores juvenis e aconteceu no Ginásio do Ibirapuera, no dia 11 de fevereiro.

Um dos grandes atletas presentes na clínica, Nicholas Almagro, foi destaque durante o Brasil Open 2013 e motivou todos os tenistas juvenis presentes na palestra. Nicholas mostrou técnicas e conversou com os participantes ao lado de compatriotas como Albert Montañes e Guillermo Garcia Lopez.

Nossos campeões paineirenses chegaram cedo ao evento e ainda conseguiram bater bola com os craques do esporte. "É uma motivação muito grande poder trocar bola com um tenista top ten do mundo", contou o tenista do Paineiras, Renato Lima. "O evento foi maravilhoso, nos proporcionou um aprendizado importantíssimo!", reforçou o também atleta Felipe Carvalho.



## Empresas que apoiam nossos atletas:

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**



## elege o Judô

O Paineiras já acreditava no poder do Judô para a formação educativa das crianças, e foi por esse motivo que a gestão do então Presidente José Miguel Spina, junto com o então Vice - Presidente, responsável pela área de Esporte, Sergio Henri Stauffenegger, resolveu ampliar a modalidade e convidou o atleta Daniel Dell'Aquila para assumir a Diretoria do Judô Paineirense.

De lá para cá, o crescimento foi enorme e, de 60 participantes, o Judô passou para quase 400 associados, são atletas que treinam diariamente e absorvem todos os benefícios que o esporte pode oferecer.

Todos os amantes do Judô sabem que uma das maiores lições do esporte já está em seu próprio nome. O "caminho suave" que transcende a prática esportiva e se torna lema de vida. E foi essa característica de integração física e social que fez com que o Comitê Olímpico Internacional declarasse o esporte como o mais completo, já que promove valores de amizade, participação, respeito mútuo e superação pessoal.

A UNESCO, braço das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura, também destaca o judô como um esporte que possibilita o relacionamento saudável com outras pessoas, utilizando a filosofia e a luta como um integrador dinâmico,

sendo o melhor esporte para formação inicial de crianças e jovens.

Os valores passados dentro do tatame são destaque para o Diretor Daniel Dell'Aquila, que reforça a importância da atividade. "Podemos traçar um parâmetro da sociedade atual, quando os pais não têm mais tanto tempo para participar da rotina dos filhos. É aí que o Judô entra, ajudando no complemento da parte educacional e da na parte formativa, já que conta com uma filosofia especial", destaca.

No Paineiras as crianças já podem participar das aulas a partir dos três anos de idade, atitude que ajuda na parte física e principalmente na parte educacional dos pequenos. "Até os sete anos essa base é muito importante para formação da personalidade e da autoconfiança de um indivíduo", conta nosso Diretor.

Para as crianças, o objetivo central das aulas é a integração social e o trabalho do equilíbrio.

“

*Quanto antes a criança desenvolve o equilíbrio e as possibilidades psicomotoras, mais cedo elas conseguem desenvolver habilidades para prática esportiva.*

”

- Ressalta Daniel Dell'Aquila



## Para o trabalho perfeito!

No início do projeto de ampliação do Judô, o Clube contou com um professor da faculdade de Montpellier, na França. Michel Calmet veio até o Paineiras para uma palestra, que tinha como tema principal a educação através do Judô. Na plateia, mais de 300 convidados, entre técnicos e pais de alunos, assistiram a apresentação.



## Judô inclusivo!

O Judô do Paineiras está em busca de abrir vagas para todos! Um projeto inicial busca integrar crianças com deficiência nas grupos já existentes. Nosso clube já conta com crianças Autistas e com Síndrome de Down praticando o esporte, mas a ideia é implantar um projeto paraolímpico ainda maior! Fique de olho!



## Para equipe competitiva

Daniel não deixa de lembrar que no Setor Competitivo do Judô, os técnicos estão de olho também nas notas escolares dos atletas. "Cobramos muito a parte da escola, os atletas precisam estar completos. Para caminhar bem no esporte, é importante que o atleta esteja bem na escola", comenta. "Eu fui da Seleção Brasileira durante 12 anos, além de ser medalhista mundial e dos Jogos Panamericanos. Mas também me formei em medicina pela USP, e até hoje integro o quadro de ortopedia da faculdade, e foi com a filosofia do Judô que consegui esses resultados".



# Natação

## Paineirenses no Campeonato Sul-Americano

Saiu a tão esperada convocação para a Seleção Brasileira de Natação que disputará o Campeonato Sul-americano Juvenil A e B. O torneio acontece durante os dias 12 e 18 de março em Valparaíso, no Chile e une as revelações do esporte na categoria.

O Paineiras colocou três atletas na disputa: Fernanda Pini Gonçalves, Carolina Tomanik Diamante e Bruna Veronez Primati que prometem conquistas na competição!

Parabéns às nadadoras, estaremos torcendo por vocês!



Fernanda Pini Gonçalves

## Paineiras é celeiro da Seleção Brasileira de Natação

Somos o quarto Clube no Brasil que mais cede atletas para a Seleção Brasileira de Natação. Com cinco competidores nas convocações de início de ano, que disputarão os Campeonatos Sul-americano e Multinations, o Paineiras se destaca e mostra a qualidade do esporte do Clube.

*"Esse resultado é reflexo do trabalho e de algumas mudanças que foram implementadas no ano passado, como as alterações da Comissão Técnica e do tipo e enfoque do treinamento".* Diz o Coordenador da Natação Competitiva, Rogerio "Mixirica" Nocentini.

Com atletas bem preparados e comissão técnica qualificada, o Brasil estará bem representado nas competições nacionais e internacionais.

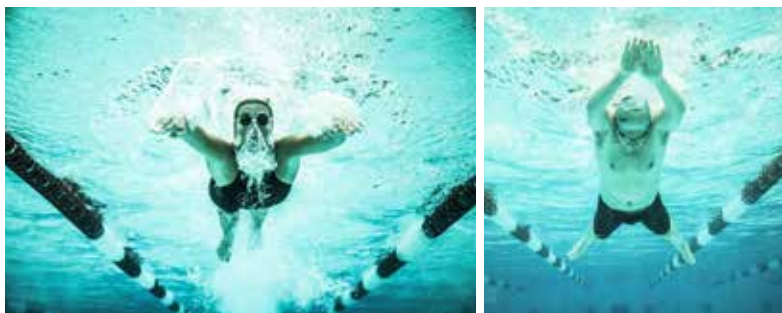


## Natação Master se prepara para os desafios de 2013

A equipe de Natação Master do Paineiras está em ritmo forte de treinos para fazer bonito em 2013. No dia 23 de fevereiro, nossos nadadores participaram do Torneio Início, na cidade de Itapetininga. A competição serviu para ligar os motores e preparar os atletas para as competições do ano.

O próximo evento da equipe master já tem data marcada. Em 09 de março acontece o tradicional café da manhã aquático, com uma palestra do Dr. José Felipe Alozza e miniclínica com os técnicos do Clube. E no dia 17 de março nossos nadadores enfrentam o primeiro grande desafio de 2013, a 1ª etapa do Circuito Paulista, que tem promessa de premiar nossos campeões.

Boa sorte!





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](http://www.colegiojoanadarc.com.br)



# Nado Sincronizado

## O caminho para tornar-se uma atleta de ponta!

Foi a indicação de um preparador físico que fez a vida da atleta **Beatriz Rosselo** ganhar novos rumos. Com apenas nove anos de idade, Bia, como é carinhosamente conhecida no Clube, já se arriscava nas piscinas paineirenses e foi com dedicação, paixão ao esporte e o talento eminente, que conquistou um lugar entre as melhores atletas do Nado Sincronizado do país.

Hoje, com dezenove anos, a nadadora acaba de se mudar para o Rio de Janeiro, cidade onde treina com a Seleção Brasileira Sênior de Nado Sincronizado, para disputar uma vaga no Campeonato Mundial da modalidade, que acontece em Barcelona, no mês de agosto. *“Estou treinando muito, esse é meu primeiro ano na categoria Sênior. Os treinamentos são intensos e diários, o que deixa a rotina bem diferente da das seleções de base. Está sendo, com certeza, a minha melhor experiência na seleção até hoje”*, conta a atleta que já fez parte da seleção brasileira nas categorias Juvenil e Junior.

Os sonhos são o combustível de Bia, que não esconde as dificuldades que enfrentou durante sua jornada para tornar-se uma atleta de ponta. *“No caminho, surgem inúmeras dificuldades, como ficar longe de casa, treinar com técnicos e equipes diferentes, aprender a lidar com frustrações e precisar escolher entre a vida acadêmica (no momento Bia trancou a faculdade de Jornalismo) ou vida a esportiva. Mas, no final, você percebe que são esses detalhes que te dão mais vontade de seguir em frente”*, finaliza a nossa campeã!



## O futuro do Nado Sincronizado Paineirense!

Ainda muito pequeninas as atletas começam a dar os primeiros passos para revelarem-se como sucesso no esporte. A Escolinha de Nado Sincronizado do Paineiras trabalha com meninas a partir de seis anos de idade, e com oito elas já podem embarcar para o Departamento Competitivo e sonhar com uma carreira incrível no esporte.

Os treinos são pesados, mas sempre respeitando os limites da idade e unindo o esporte ao lazer. *“O Nado é um esporte contagiante, aqui eu consigo unir a música com a piscina, duas coisas que eu gosto muito”*, conta a atleta mirim Gabriela Roge Ferreira, que há dois anos compete pela categoria Infantil A. O esporte com grande dificuldade técnica, exige o esforço das pequenas atletas, que entendem ser necessário persistência para conquistar bons resultados. *“Treinamos muito para conseguir gravar as coreografias. Sabemos que não podemos errar durante as competições. É difícil, mas também é muito divertido”*, conta a nadadora Mariah Machado Sanders.

Ter o Dueto Olímpico treinando no mesmo Clube é um dos fatores de motivação para as novatas, que sonham em chegar a um patamar tão alto. *“Um dia sentei na área da piscina só para ficar vendo o treino da Lara e da Nayara. Elas são muito boas, eu adoro ver as duas na água”*, revela a atleta de nove anos, Marcella Krepel Foronda.

*A escolinha de Nado Sincronizado é aberta para associadas a partir de seis anos de idade, que já nadam. Quer mais informações? Procure nosso Departamento de Esporte e traga sua filha para fazer uma aula!*

# Você mudaria de cidade pelo seu esporte?

## Lara e Nayara superaram desafios para chegar ao topo

A vida de uma atleta profissional não é fácil. Abdicar de muitos momentos da infância e da adolescência, deixar festas, passeios e namorados de lado e batalhar muito para conquistar bons resultados, e ainda administrar as dores e contusões ao longo da trajetória de competições. Mas, uma das situações mais complicadas é morar em outra cidade. Nosso dueto olímpico conta um pouco sobre como foi essa experiência e tudo que elas aprenderam morando sozinhas, lições que as meninas juram que vão levar para toda a vida.

Lara e Nayara deixam claro que todas as mudanças realizadas para consumação dos treinos foi essencial para que o dueto se tornasse o número um do Brasil. *“Eu já morei no Rio de Janeiro e depois a Lara veio para São Paulo. Era essencial que estivéssemos perto para continuar mantendo o ritmo de treinos. Morar no Rio foi uma das minhas principais decisões envolvendo o Nado”,* conta Nayara.

Nayara morou no Rio de Janeiro por um ano e meio e precisou aprender a morar sozinha em outra cidade. *“Eu queria muito conquistar meu espaço no esporte, mas não posso negar que em alguns momentos foi muito difícil ficar longe dos amigos. Especialmente naqueles dias de treino pesado, em que a única coisa que você deseja é o colo da sua mãe, e eu só tinha 17 anos. A minha sorte, é que as minhas avós ficaram bastante comigo”,* conta a atleta. *“Hoje, vejo que na verdade a experiência foi ótima. Aprendi a me virar sozinha, me tornei mais independente e foi o Nado que me proporcionou isso, lições que eu vou levar por toda a minha vida”,* completa.

Hoje, quem mora em São Paulo é a carioca Lara, que deixou o Rio de Janeiro para se dedicar a treinar nas piscinas do Paineiras. *“No começo eu achava que nunca ia me acostumar com essa cidade, achava tudo diferente e até o clima me incomodava. Ficar longe dos familiares também não foi fácil. Mas, eu viajo bastante para o Rio e aprendi a amar São Paulo. Eu sei que se não tivesse feito essa escolha, não teria chegado às Olimpíadas, por exemplo”,* reforça a nadadora.



Lara e Nayara



# 5<sup>th</sup> Carnaval Open de Polo Aquático reúne gerações do Esporte

Um encontro entre gerações, com disputas divertidas e cheias de trocas de experiência. Foi assim o **5th Carnaval Open - Master Internacional Water Polo Tournament**, organizado pela AMPA - Associação Master de Polo Aquático, entre os dias 30 de janeiro e 03 de fevereiro.

O evento que busca criar laços entre as gerações do Polo e reunir a jovem e a velha guarda do esporte, contou com a participação de grandes atletas, além de lindas homenagens.



## Polo Aquático Feminino:

As atletas fizeram bonito durante o evento. Destaque para a participação de grandes jogadoras como Carolina Bittencourt e Ana Luiza Martinez, e para a associada paineirense Lota Ferraz, que recebeu uma homenagem pelos seus préstimos ao Polo Aquático Master Feminino, dedicando-se a motivar as ex-atletas a continuar jogando pelo Master.

## Polo Aquático Masculino:

Já no masculino, o encontro foi bastante disputado e o Torneio contou com a participação de seis equipes: ABH - Associação Brasileira A Hebraica de São Paulo, AMPA - Associação Master de Polo Aquático, CAP - Clube Atlético Paulistano, CAJ - Clube Atlético Juventus, CPM - Clube Paineiras do Morumby e UFSCAR - Universidade Federal de São Carlos.

## O time Paineirense

O time paineirense fez sucesso com jogadores de ponta! A presença do atleta da seleção brasileira Alexandre Miguel Lopez, mais conhecido como Lock e do técnico, também da Seleção, Frank Almora Diaz, agitou os torcedores.

Uma dose de prestígio não poderia faltar no Torneio que contou com a participação do Vice-Presidente de Esportes do Paineiras, Aldo Saltini e do associado e Presidente da AMPA, Carlos Henrique Longo.

Nosso Clube parabeniza a todos pela participação e se orgulha por ter sido sede do encontro!



# Polo Aquático Paineirense é do Brasil!

Força de vontade, técnica, talento e raça! Essas são as principais características dos atletas de Polo Aquático do Paineiras. Nossos nadadores estão superando desafios e chegando cada vez mais longe na busca pelos melhores resultados no esporte.

E a recompensa para tanto trabalho e dedicação já começa a aparecer. A CBDA acaba de pré-convocar doze dos nossos atletas para disputar o “Campeonato Sul-americano Junior 95” que acontece no período de 18 a 23 de março, na Cidade de Valparaiso, no Chile.

A pré-convocação significa que nossos atletas estão entre os treze possíveis jogadores que irão disputar o torneio. É a capacidade e a dedicação de cada um dos indicados que vai fazer a diferença na hora da composição final da equipe.

Outra ótima notícia é que o nosso técnico, Frank Almora Dias foi um dos convocados para representar a equipe masculina, consolidando-se como um dos melhores técnicos do país.

## Parabéns aos convocados:

### Masculino

Adrian Greco, Alexandre Kerkis, Caio Marques, Enrico Lucatto, Gabriel Poci, Paulo Saad, Roberto Freitas, Victor Bianco

### Feminino

Amanda Belchior, Carolina Moretti, Lara Monteiro, Mariana Roge



## Paineiras/Projeto Futuro também está na Seleção Brasileira!

O Polo Aquático do Paineiras está apresentando resultados em todas as categorias. São anos de treinos e superação, que não poderiam deixar de render frutos para nosso Clube e para nossos atletas.

A novidade do Paineiras / Projeto Futuro é a convocação dos nadadores Leonardo Fernandes da Silva (Gelão), José Ribeiro Junior (Zé) e Gabriel Barbosa Martins (Pajé), para a primeira etapa dos treinamentos da Seleção Brasileira Juvenil.

Os atletas treinam para disputar os Jogos Sul-americanos na categoria - Nascidos até 1993, que acontece na cidade de Viña Del Mar, no Chile.

O Paineiras apoia “O Projeto Futuro”, uma importante ação social que conta, inclusive, com a aprovação da Lei de Incentivo ao Esporte, do Governo Federal.



## Você conhece os benefícios da Corrida?



A corrida é a atividade mais procurada por quem quer emagrecer. Além de ajudar a definir pernas, bumbum e barriga, o esporte traz muitos benefícios para a saúde. E com o objetivo de melhorar o desempenho esportivo e bem-estar dos associados, o Setor de Corredores de Rua do Paineiras – SCORP oferece treinos com orientação e acompanhamento de profissionais altamente qualificados.

Intercalando corrida e caminhada para iniciantes e melhor desempenho para corredores, os treinos variam de três a cinco vezes por semana. “Vale ressaltar que antes da prática da corrida o associado deve realizar exames de check-up, assim cada atleta ganha um programa de treino adequado para seu condicionamento físico,” lembra o professor Carlos Cherpe.

Entre os diversos benefícios da corrida, destaque para o desempenho cardíaco, capacidade de prevenção de doenças em função do fortalecimento do sistema imunológico e especialmente bem-estar, uma vez que a atividade estimula a liberação de endorfina, substância que proporciona sensação de prazer. “Levar qualidade de vida, compartilhar conhecimentos, novas amizades e contribuir diariamente com a evolução no condicionamento físico de nossos associados, faz parte do dia-a-dia do SCORP”, relata o professor Alex Busnello.

“Levar qualidade de vida, compartilhar conhecimentos, novas amizades e contribuir diariamente com a evolução no condicionamento físico de nossos associados, faz parte do dia-a-dia do SCORP”

\*O SCORP (Setor de Corredores de Rua do Paineiras) está preparado para receber novos atletas e transformar a sua vida com a Corrida. Participe!



## Novidade: mais flexibilidade para treinar

Para garantir o conforto dos associados o SCORP mudou a rotina da grade de treinos. As turmas antes divididas por horário, passam a formar uma única equipe, deixando mais possibilidades de escolha para o associado.

Não pode treinar de manhã? Com a novidade você escolhe se transfere suas aulas de corrida para o período da tarde ou da noite, e assim sucessivamente!

Vale lembrar que todo o treino é acompanhado por profissionais especializados, que elaboram uma opção individual atendendo a necessidade de cada associado.

Além da unificação das turmas, o SCORP traz mais novidades: durante o ano haverá ranking interno, treinos especiais com marcadores de ritmo (para 6 km), incentivo para provas no exterior, calendário de provas e infraestrutura aos participantes dos treinos na USP, motivando ainda mais os participantes do SCORP.

Não fique fora dessa e venha correr com o SCORP!

## Foi dada a largada!

Os atletas do SCORP iniciam 2013 com pé direito. Com participação nas provas de Abertura Circuito Corpore e Meia Maratona Internacional Corpore da Cidade de São Paulo, os atletas pegam pesado nos treinos e vestem a camisa paineirense para fazer bonito!

Com uma equipe cada vez mais empenhada, nossos corredores prometem “dar trabalho” aos outros competidores. Disposição e bom condicionamento físico são algumas das principais características dessa equipe.

A prova de Abertura Circuito Corpore acontece no dia 10 de março, domingo, na Universidade de São Paulo – USP, às 8h e será dividida em duas etapas: 5 km (corrida e caminhada) e 11 km (corrida).

Já a prova da Meia Maratona Internacional Corpore da Cidade de São Paulo, 5 km e 21,1 km, acontece no dia 14 de abril, domingo, às 7h30, na região de Pinheiros.

Ficou interessado? Entre para a equipe do SCORP e participe você também!



## Torneio de Páscoa agita os amantes do Squash no Paineiras

No dia 12 de março o Squash ganha mais um campeonato que promete movimentar nossas quadras: o Torneio de Páscoa, de categoria adulta, vai até 24 de março e conta com jogadores motivados pela disputa, e ainda, adicionam adrenalina e descontração aos jogos. As inscrições já estão abertas e vão até o dia 09 de março. Para garantir sua presença basta procurar o zelador do Squash.

Vai ficar de fora dessa?

Apoio:



## Squash no Paineiras

Com uma estrutura de dar inveja em qualquer grande Clube, e com um grupo de praticantes que mais parece uma grande família, por seu entrosamento e união, o Squash do Paineiras vem ganhando cada vez mais espaço e destaque no cenário esportivo nacional.

Praticado em mais de 100 países, hoje o Squash do Paineiras já conta com aproximadamente 100 atletas, que circulam pelas quadras nos 7 dias da semana, em todos os horários. O perfil predominante é do sexo masculino, entre 35 à 60 anos, porém, o número de mulheres e, principalmente, de jovens, tem crescido significativamente.

É um esporte sem restrições, uma grande diversão. Mas apesar do clima descontraído com que os atletas jogam, ele é tratado com muita seriedade.

Para os associados que tiverem interesse em jogar, é só chegar, que serão muito bem recebidos.



# COMPLEXO FITNESS tem novidades

Agilidade, conforto e comodidade. Essas são algumas das novidades da sala de Fitness para 2013. A nova passarela interligando o corredor do piso da musculação (onde estão os elevadores) ao piso do Treinamento Funcional e o Departamento Administrativo de Esportes, busca facilitar ainda mais o acesso dos associados.

Com a ampliação da sala de treino, outra boa nova do Fitness, o espaço ganha um local exclusivo para armazenamento dos materiais utilizados nas aulas, liberando mais área livre para execução dos exercícios e circulação dos frequentadores.



## Fique de olho!

O Departamento de Esportes está planejando a compra de materiais recém lançados no mercado de Fitness, tudo para deixar seu treino ainda mais completo. Os equipamentos devem estar disponíveis em breve na nossa academia.



## Equipe preparada!

O atendimento de excelência é um dos principais objetivos dessa área e estamos trabalhando em conjunto para colocar em prática toda a estratégia de constante melhoria para o Fitness / Musculação. Uniformização, adoção de linguagens mais claras e simples, integração dos profissionais e os novos líderes que cuidam da limpeza, organização dos acessórios, pesos e colchonetes e uso adequado dos aparelhos, são algumas das ações que vão proporcionar um ambiente ainda mais organizado e ideal.

## Ginástica e Bike

Para deixar todos os associados por dentro das atividades que acontecem no universo da Ginástica e da Bike, o Fitness preparou uma programação especial mensal, que certamente você não vai conseguir ficar de fora! Esse mês as modalidades escolhidas são: o AB Jump e o Jump and Up, acompanhe:



# Conquiste resistência com aulas de Jump

Você já escolheu qual modalidade aeróbica mais combina com você? No Paineiras as aulas que vem ganhando cada vez mais adeptos são as que envolvem a "cama elástica". O AB Jump (trabalha com intensidade a região abdominal) e o Jump and Up (nessa aula o foco são braços) estão fazendo a cabeça dos associados e são ótimas opções para quem deseja ganhar resistência e excelente forma física.

## AB Jump

O AB Jump é uma aula com exercícios simples ou coreografados, sempre executados sobre um trampolim elástico individual. Os treinos contam com exercícios alternados, puxando para região abdominal.

O principal objetivo do AB Jump é o aumento da capacidade cardiorrespiratória em conjunto com a força e a resistência muscular do abdômen.

Gostou? As aulas acontecem todas as sextas-feiras, às 15h30. Venha conhecer um pouco mais e aproveite dos benefícios!

## Jump and Up

É a prática de exercícios em um trampolim elástico individual e conta com movimentos alternados voltados principalmente para os membros superiores.

Assim como o AB Jump, a aula de Jump and Up também oferece benefícios na capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular.

Quer garantir braços fortes? As aulas acontecem todas as terças e quintas-feiras, às 18h.







# Boxe

## Mulheres no Ringue

### As Paineirenses aderem aos benefícios do Boxe

O Boxe do Paineiras vem ganhando adeptos de todas as idades, são associados de 14 até os 70 anos de idade, que se divertem e aproveitam tudo que o esporte pode oferecer.

No entanto, um público especial vem chamando a atenção durante as aulas. Mais da metade dos alunos que praticam o esporte são mulheres. Quase 200 associadas enchem nosso ringue e se deliciam com os benefícios que a modalidade proporciona para saúde e para o corpo.

Não sabe por que tantas mulheres embarcaram na onda do Boxe? Detalhes como gasto calórico, definição muscular, eliminação do estresse e a preparação física para ajudar nas atividades do dia a dia são os grandes atrativos para o público feminino.

Em uma hora divertida no boxe, podemos queimar mais de 600 calorias. E não é só isso! A prática ajuda a definir pernas, braços e panturrilhas, afina a cintura, trabalha o abdômen e melhora a musculatura lombar. Além disso, aumenta a capacidade cardiorrespiratória (coração e pulmões), a resistência muscular localizada e melhora a coordenação motora.



### Preciso lutar de verdade?

Essa é uma das perguntas mais frequentes das mulheres que se interessam em fazer parte da família do Boxe. E é fácil responder. Você pode realizar uma luta de verdade quando estiver preparada, de acordo com os professores e principalmente se essa for a sua vontade.

Antes disso as praticantes fazem o que chamamos de sombra, onde não existe contato forte, apenas toques e movimentação. O boxe é um dos esportes que menos causa contusão entre todos os conhecidos.

Vale ressaltar que ninguém quer machucar ninguém. É um esporte, não uma guerra. É justamente no ringue que você se sente psicologicamente capaz, age com um reflexo que nunca achou que tivesse.

No boxe, analisamos em poucos minutos, os possíveis golpes do adversário. Na "vida real", passamos a nos proteger melhor antes de agir, com firmeza e com menos dúvida.

Essa é a força que nos move, matando um leão por dia, literalmente com nocaute.



### Corpo em dia

Uma das preocupações para as mulheres que desejam entrar para o esporte é o medo de ficar com o corpo masculinizado. Mas, esse não é o objetivo de treino. A prática visa a perda de calorias e os exercícios servem para definir o corpo e aumentar a massa muscular. A maior confirmação disso é a grande quantidade de modelos e atrizes praticantes que vemos nas revistas e filmes.

### Chega de estresse

Outro aliado do Boxe é a diminuição do estresse. As mulheres hoje contam com inúmeras responsabilidades, como cuidar da casa, dos filhos, do trabalho, do casamento. Aliviar as tensões do dia a dia é um dos principais objetivos do esporte.

Um estudo publicado na revista científica americana Psychology Today comprovou que pessoas que praticam esportes de combate com frequência têm níveis mais baixos de estresse e mais altos de autoestima e inteligência para enfrentar situações difíceis. A base desta explicação é que o treinamento trabalha continuamente a intuição, que faz você estar prevenida para eventualidades e o instinto, para saber como se defender física e mentalmente.

Para uma atleta que luta, o treino mental é tão importante quanto o condicionamento físico e a força. Controlar as emoções e os pensamentos negativos durante o combate é o segredo para a vitória, ou ao menos para não receber golpes da adversária.



Artigo de: *Fernanda Pallis Ambrósio* - Designer, paisagista e praticante do boxe do Paineiras há 1 ano. Mãe do Gustavo de 10 anos e da Valentina de 6, sócia do Clube há 30 anos.

# II Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp

Craques da bola, celebridades, técnicos de um dos maiores times de futebol do mundo e crianças que nasceram com o dom para os dribles. É assim que o Paineiras recebe pela segunda vez consecutiva o Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp, que traz o universo do futebol mundial para dentro do nosso Clube.

O evento proporciona às crianças brasileiras a oportunidade de desenvolver treinos com técnicos de uma das equipes de maior sucesso, o time inglês Chelsea. Para 2013 o evento irá contar com crianças de diferentes instituições de futebol de São Paulo e é claro, com os pequenos atletas paineirenses. Serão 30 associados do Paineiras participando do evento, todos escolhidos pelo Departamento Formativo nas categorias de



campo, futsal e society. E as novidades não param por aí, entre todos os alunos participantes, estimados em 180 crianças entre 8 e 13 anos de idade, dois serão escolhidos pelos técnicos que aplicam os treinamentos para realizar um tour em Londres, será uma semana, incluindo uma visita ao estádio e às instalações do Chelsea.

Gostou da iniciativa? Ela é promovida por meio da linha de eletrodomésticos da Samsung e acontece nos dias 07 e 08 de abril. Anote na agenda e não deixe de prestigiar!

**SAMSUNG**

## Pela segunda vez consecutiva!

Em outubro de 2012 o Paineiras sediou a 1ª edição do Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp realizada no Brasil. O evento trouxe crianças das ONGs Gol de Letra e do Instituto Vanderlei Cordeiro, além de campeões da bola, como Raí, Rivellino, Djalminha, Belletti e o técnico Muricy Ramalho e celebridades como Cazé Peçanha, Nívea Stelmann, Fábio Assunção, Fábio Vila Verde, Andreas Kisseer e o estilista Ricardo Almeida.



## Ultrapassando fronteiras Comissão da FIFA visita o Paineiras

No dia 27 de janeiro, o Paineiras recebeu a visita da comissão médica da FIFA, composta pelo Chief Medical Officer Prof. Jiri Dvorak, pelo Sr. Stefan Klameth e pelo Sr. Hans Von Grebel, que acompanhados do Dr. André Pedrinelli, associado e ex- conselheiro do Paineiras e do nosso Diretor Geral de Esportes Flávio Bulcão Carvalho, realizaram uma ação especial no Clube.

Os integrantes da Comissão vieram buscar imagens de como o futebol é praticado no Brasil e de que maneira é inserido na nossa vida comum. Estas imagens e depoimentos serão utilizadas na confecção de vídeos promocionais do programa de saúde populacional criado pela FIFA, o "Football for Health".

O programa baseia-se em 11 mensagens de saúde geral e foi iniciado na África no ano de 2010. A iniciativa terá seu lançamento no Brasil em 2013, antes da Copa das Confederações.

O projeto voltado para crianças e adolescentes terá a participação de craques do Futebol brasileiro para cada mensagem de saúde, e os vídeos terão imagens das 12 cidades sede da Copa 2014.



## Paineiras, o Clube da vez!

A Comissão da FIFA ficou impressionada com a estrutura do Paineiras e assistiu um dos nossos tradicionais "Rachões". Todos os convidados ficaram impressionados com as habilidades técnicas dos nossos jogadores de futebol Society e com a equipe do Departamento Médico, presente nas quadras do Clube. "Temos certeza que cumprimos nossa proposta de mostrar como funciona um Clube Social e Esportivo na sociedade paulista. Essa é mais uma ação que leva o nome do Paineiras para outras cidades do Brasil e do exterior", conta o Diretor de Esporte, Flávio Bulcão Carvalho.

## Aberta a Temporada 2013 de Futebol

Um clima festivo invadiu o Campo de Futebol do nosso Clube no dia 29 de janeiro. O evento especial brindou o jogo amistoso entre as equipes Campeãs dos torneios internos dos Clubes Paineiras e Paulistano e ganhou o carinho da torcida que vibrou com lances e gols incríveis.

O time do Ceará, campeão pelo Paineiras, e o Fluminense, campeão pelo Paulistano, deram o pontapé inicial para temporada 2013 e o evento foi marcado pela tradicional "entrega da faixa de campeão" dos vencedores de 2012.

O novo diretor da modalidade no Clube, Fernando Leite, comemorou o resultado da partida. "O campeonato de 2012 foi um sucesso, todo o trabalho que o Xexéu desempenhou nos últimos anos, enquanto esteve à frente da diretoria do futebol, começa a gerar frutos", explica o Diretor. "Esse jogo festivo foi muito legal, confirmando o intercâmbio saudável e frequente com o Paulistano. É um prazer enorme para a minha gestão iniciar as atividades com um evento desse tipo", conta.

Fernando ressalta também que a qualidade no atendimento traz cada vez mais associados para participar do esporte, que é conhecido como o mais adorado no nosso país. "O número de sócios praticando futebol vem crescendo graças à vasta grade de aulas e à grande variedade de competições, como os rachões, os campeonatos internos e a seleção do Clube", conta.



Apoio



### Paineiras ganha por 3x1

A partida que animou a torcida presente contou com times bem entrosados e cheios de disposição. O primeiro tempo acabou com o placar de 1x1. Mas, no segundo tempo a nossa equipe, utilizando-se do revezamento de seus atletas, se impôs totalmente ao adversário e controlou as ações do jogo terminando a partida com uma vitória tranquila por 3x1.

### Jogo de volta!

Já no dia 14 de fevereiro o Clube Paulistano retribuiu o evento e organizou partidas entre as equipes campeãs dos Clubes Paineiras, Paulistano, Pinheiros e Ipê. Durante a competição nosso time empatou por 3x3 com a equipe anfitriã.

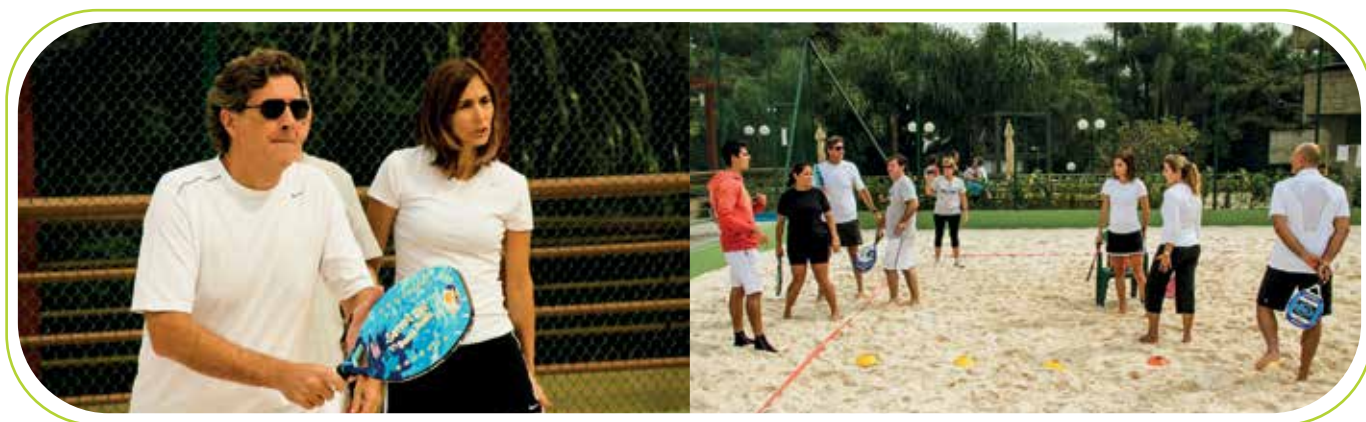
### Fique ligado!

Em breve estarão abertas as inscrições para o próximo Campeonato Interno de Futebol do Clube Paineiras, você não pode ficar de fora dessa!

# Que tal uma partida de Beach Tennis ?

Sol, areia, praia, e esporte! A modalidade que nasceu na Itália, há 30 anos e chegou ao Brasil em 2008, rapidamente conquistou os esportistas brasileiros. Que tal uma partida de Beach Tennis? Os jogos unem o tênis, o vôlei de praia, o frescobol e o badminton, e prometem partidas descontraídas e muito, muito dinâmicas.

Com material próprio, o Beach Tennis conta com raquete compacta, podendo ser de grafite, kevlar ou carbono. Já a bolinha, do mesmo tamanho da utilizada no tênis, tem menos pressão e é mais leve. A quadra tem as mesmas medidas da quadra de vôlei de praia e a altura da rede é de 1,70 cm para as categorias masculina e feminina.



No quesito pontuação, o Beach Tennis é semelhante à contagem do tênis, porém com a utilização da regra "No Ad" para definição dos games, ou seja, 40 iguais, quem fizer o próximo ponto fecha o game.

No Brasil o Beach Tennis está sob o comando da CBT - Confederação Brasileira de Tênis e no âmbito Mundial, da ITF - International Tennis Federation, que organiza o circuito mundial e já alcança todos os continentes. Os paulistas iniciaram a prática do Beach Tennis nas praias de Santos e com o acréscimo no número de adeptos, o esporte vem invadindo os grandes clubes de São Paulo, como por exemplo, o Paineiras, que oferece aos praticantes da modalidade uma quadra com infraestrutura de ponta.



São mais de 100 competições no ano e pelo menos 1.000 jogadores ranqueados de diversas nacionalidades.



## Fique de olho!

Em breve o Paineiras vai oferecer mais uma clínica de Beach Tennis. O jogador e professor Guilherme Prata, top 10 no ranking mundial, com vasto conhecimento e intercâmbio nos melhores centros de treinamento de Beach Tennis, irá compartilhar sua experiência a todos os associados interessados em praticar essa nova modalidade!

## Futevôlei no Paineiras vai além dos finais de semana

As aulas de Futevôlei, antes dadas somente aos finais de semana, ganharam uma nova grade para atender a todos os associados. A mudança busca incluir a modalidade na rotina dos atletas, com treinos que melhoram o condicionamento físico e aumentam a disposição, além de oferecerem uma dose extra de bem-estar.

Os atletas se reúnem de segunda a quinta-feira para "baterem uma bola" antes do trabalho. Ficou interessado? Junte-se ao grupo de associados e aproveite todos os benefícios desses momentos de curtição!



## A modalidade promete ainda mais novidades!



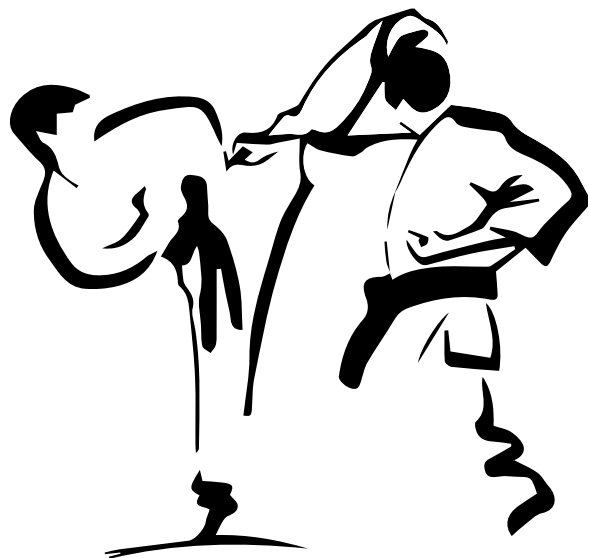
Aulas semanais:  
Segunda a quinta-feira: 7h às 8h30.

# Karate do Paineiras tem mais uma conquista

Bruno Castro Silva é o mais novo detentor da faixa preta! O atleta foi aprovado na categoria Shodan (Dan) em exame realizado pela Federação Paulista de Karate.

O evento ocorreu no dia 03 de fevereiro no CEPEUSP. "A faixa preta significa que o aluno praticante dominou as técnicas básicas do Karate, devendo agora empenhar-se mais nos treinamentos e servir de exemplo de conduta aos outros", explica o professor Marcello Dutra.

Com banca examinadora composta por professores e introdutores da arte do Karatê Shotokan no Brasil, o evento contou com a participação dos mestres Yasutaka Tanaka, Yoshizo Machida e Yasuyuki Sasaki.



Prof. Marcello Dutra e Bruno Castro Silva

## Anote na agenda!

Confira o calendário de aulas dos cursos do SEFFE / SAT

### Março

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

28

29

30

### Maio

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

01

29

30

31

### Junho

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 1  semestre

01

24

28

29

### Julho

Mês de férias: não haverá aulas para todos os cursos SEFFE / SAT

### Agosto

05

Dia 05, segunda-feira: início das aulas no 1  semestre

# Chegou a hora de fazer um intercâmbio!

Cada vez mais, vivência internacional é item essencial no currículo de qualquer pessoa. Por isso, nada melhor do que começar o quanto antes, desde um intercâmbio de férias, em que são aceitos participantes a partir de sete anos de idade, ao high school, o ensino médio no exterior, em que o estudante pode cursar um ou dois semestres letivos, em escolas públicas ou particulares.

Estados Unidos, Inglaterra, Canadá, Austrália, Alemanha e Suíça são algumas das opções para o adolescente que quer se aventurar em terras estrangeiras. Mas, antes de qualquer decisão, algumas dicas devem ser observadas:

- 1 Programe-se.** Especialistas em intercâmbio aconselham preparar-se com seis meses a um ano de antecedência. Assim, o jovem terá bastante tempo e pouca pressa para tirar passaporte (muitos países exigem visto), estudar a cultura local e comparar os melhores preços, passeios e oportunidades;
- 2 Conheça ao menos o básico do idioma.** Se não souber, no mínimo algumas palavras-chave, é importante estudar muito antes do embarque. Não chegar totalmente "cru" no idioma ajuda o viajante a se integrar de maneira mais rápida com o novo meio cultural;
- 3 Escolha um destino que combine com a sua personalidade.** Opte por aquele país que desperte paixão pela exploração, não só do idioma, mas também da cultura, pessoas e histórias;
- 4 Não leve sustos.** Escolha uma agência de renome e de referência. Empresas que estão consolidadas no mercado possuem a credibilidade necessária para uma boa prestação de serviços e auxílio no caso de qualquer eventualidade durante a viagem. Amigos que já viajaram pela agência que você escolheu são as melhores referências sobre a qualidade do serviço prestado. Confira, ainda, se a agência é associada à Belta (Associação Brasileira de Organizadores de Viagens Educacionais e Culturais) e à ABAV (Associação Brasileira de Agência de Viagens). Isso funciona como um carimbo de qualidade para a sua viagem.

“ Agora, é planejar, fazer as malas e cair no mundo! ”



## Feira de Intercâmbio

7 A 17 ANOS

Ensino Médio no Exterior

Intercâmbio de Férias

Comece a viver sua melhor experiência, agora!

- 30 instituições de ensino do exterior com seus representantes
- 7 opções de países (Estados Unidos, Canadá, Inglaterra e muito mais)
- Atendimento personalizado com tradutor
- Palestras sobre intercâmbio e destinos
- Viagens de formatura
- Tudo para sua viagem

6  
abril

São Paulo

10h às 19h

Hotel Intercontinental

Alameda Santos, 1123

Saiba mais em [ci.com.br/feira](http://ci.com.br/feira)

Entrada Gratuita

Não fique fora dessa!

CI Morumbi

Av. Dr. Guilherme Dumont Vilares, 980

Tel.: (11) 3501.2078

[morumbi@ci.com.br](mailto:morumbi@ci.com.br)



você aprende com o mundo

[ci.com.br](http://ci.com.br)

# Agenda Março/Abril

## Copa Sindiclube de Voleibol Master

1 a 31 de março, fique de olho na tabela!

## Copa do Clube Paulistano 2013 de Futebol Master

1 a 31 de março, fique de olho na tabela!

## Sábado Musical

Noite do Samba com o Grupo Canta Brasil  
2 de março, sábado, 21h30.  
Piano Bar

## Campeonato Paulista Sub 17 de Polo Aquático

4 de março, início do campeonato, que vai rolar até outubro  
Fique de olho na tabela!

## Exposição da artista plástica Regina Oliveira

5 a 10 de março  
Saguão Social

## Torneio Sub 15 de Polo Aquático

7 de 10 março  
Fique de olho na tabela!

## Sexta Nobre Dançante

Festival de Camarão ao som da Banda Intercâmbio e Dj Dalvo  
8 de março, sexta, 21h30  
Restaurante das Cúpulas

## Clínica de Natação Master

9 de março, sábado, às 7h  
Piscina Olímpica

## Seletiva Paulista de Nado Sincronizado

9 de março, sábado, às 8h  
Piscina Olímpica

## Dia da Mulher, com show especial de Julius Mardan

9 de março, sábado, às 13h  
Plataforma da Piscina

## Sábado Musical

Tributo à Elis Regina, com Jane Mara  
9 de março, sábado, 21h30  
Piano Bar

## Campeonato Paulista de Supino

9 e 10 de março, fique de olho na tabela!

## Banana Bowl, um espetáculo do Tênis

9 a 17 de março, jogos a partir das 9h  
Quadras 1 a 8



## Abertura do Circuito de Corridas Corpore - SCORP

10 de março, domingo, às 8h  
Universidade de São Paulo - USP

## Bazar das Mães

11 a 24 de março, período de inscrições em lista de intenção na Central de Atendimento.  
26 de março, sorteio eletrônico.

## Squash Torneio de Páscoa

12 a 24 de março, às 18h durante a semana e às 10h nos finais de semana

**Garanta sua inscrição, com o zelador do Squash, até o dia 9**

## Sexta Nobre Dançante

Festival de Massas ao som da Banda Oldies Mobile e DJ Dalvo  
15 de março, sexta, 21h30  
Restaurante das Cúpulas

## Campeonato Paulista de Vôlei Sentado

16 de março, sábado, 8h  
Quadras do Vale 1 e 2

## Teatro Infantil

Esperando Gordô, com a Cia. Lona de Retalhos  
16 de março, sábado, 11h  
Cineteatro

## Sábado Musical

O melhor da MPB, com o Grupo Cores do Brasil  
16 de março, sábado, 21h30  
Piano Bar

## Campeonato Paulista de Karatê

16, sábado  
Fique de olho na programação!

## Copa Gerdau

16 a 24 março  
Em Porto Alegre / RS

## Videokê

Todas as quintas, às 20h  
Piano Bar  
Venha soltar a voz!

## Programação Cine Paineiras

Programação Adulta:  
Sexta-feira - 20h30  
Sábado e domingo - 19h

Programação Infantil:  
Sábado e domingo - 16h



## Brinquedoteca e SEARTI

Confira a programação completa para a diversão dos pequenos, na página 40



**Campeonato Paulista Interclubes de Futebol de Campo**

16 a 31 de março  
Fique de olho na tabela!

**Copa Sindi-Clube de Futsal**

16 a 31 de março  
Fique de olho na tabela!

**Campeonato Paulista de Futebol Society**

2ª Divisão - Categoria Principal  
16 a 31 de março  
Fique de olho na tabela!

**Campeonato Paulista Interclubes - Cat. 10 MB**


16 de março, início do campeonato, que vai rolar até abril  
Fique de olho na tabela!

**Circuito Paulista de Natação Master - 1ª etapa**

17 de março, domingo, 8h  
Piscina Olímpica

**Cauby Peixoto**

22 de março, sexta, às 21h30  
Salão Nobre



**Interníveis de Tênis**

23 e de março, sábado  
Fique de olho na programação!

**Tênis - Campeonato Paulista Interclubes - Cat. 12 MB**

23 de março, início do campeonato, que vai rolar até abril  
Fique de olho na tabela!

**Pascuas Bowl**

23 a 30 de março  
Em Assunção/Paraguai

**Desafio de Handebol**

23 de março, sábado,  
Fique de olho na programação!

**Torneio de Páscoa de Squash SEFFE/SAT**

23 de março, sábado,  
Fique de olho na programação!

**Festa de Páscoa - Natação Kids**

25 a 28 de março,  
Fique de olho na programação!

**Festa da Páscoa da Educação do Movimento**

25 a 28 de março,  
Fique de olho na programação!

**Circuito Adulto de Natação SAT**

25 a 28 de março,  
Fique de olho na programação!

**Gincana de Páscoa da Ginástica Artística**

25 a 28 de março,  
Fique de olho na programação!

**Roda de Capoeira**

28 de março, quinta, às 19h  
Sala de Capoeira

**Almoços Especiais**

29 de março, Sexta-Feira Santa, a partir das 12h  
Salão Nobre

31 de março, Domingo de Páscoa, a partir das 12h  
Salão Nobre

**Tênis - Campeonato Paulista Interclubes - Cat. 14 MB**

30 de março, início do campeonato, que vai rolar até abril  
Fique de olho na tabela!

**Tênis - Campeonato Paulista Interclubes - Cat. 12 F**

30 de março, início do campeonato, que vai rolar até abril  
Fique de olho na tabela!

**Rachões de Futebol de Campo**

Todas as quartas, às 19h  
Todos os sábados, 8h30  
Campo de Futebol

**Rachões de Futebol de Society**

Todas as quartas, às 19h  
Todos os sábados, às 7h  
Quadra de Society

**E para abril já temos programado:**

**Sábado Musical**

O melhor do rock com a Banda Peacemakers  
6 de abril, às 21h30  
Piano Bar

**Quarta Cultural**

Um espetáculo sobre "Lamartine Babo"  
10 de abril, às 21h

**Sexta Nobre Dançante**

Show com Ronaldo Godin  
12 de abril, às 21h30,  
Piano Bar

**Sábado Musical**

Banda Barbatrío  
13 de abril, às 21h30  
Piano Bar

**Outono Cultural**

Uma série de eventos culturais acontecerão no dia 13 de abril, na Plataforma Infantil.  
Aguarde!

**SCORP**

14 de abril, domingo, às 7h30  
Na região de Pinheiros

**Espectáculo de Dança**

Raça Cia. de Dança de São Paulo  
20 de abril, sábado às 20h, Cineteatro



# Serviços que você encontra no Paineiras:

## Academia

**(Complexo Fitness) – 3779.2107**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 6h à 22h  
Sábados: 6h à 19h  
Domingos e feriados: 7h à 18h

## Achados e Perdidos

**(Em frente à Biblioteca) – 3779.2131**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h à 20h  
Sábados, domingos e feriados: 8h à 17h

## Banca de Revistas e Jornais

**(Corredor dos Vestiários Sociais) – 3779.2143**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h à 22h  
Sábados, domingos e feriados: 8h à 20h

## Biblioteca Paineiras

**(Piso 1s – em frente ao Bradesco) – 3779.2054**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: das 8h à 18h  
Sábados: 8h à 17h  
Domingos e feriados: 9h à 13h

## Boliche ( Pavilhão de Jogos) – 3779-1700

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 10h à 23h  
Sábados, domingos e feriados: 9h à 23h

## Bradesco – agência e caixa eletrônico

**(Piso 1s – em frente à Biblioteca) – 3779.2074**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 10h30 às 16h10

## Central de Atendimento – CAT

**3779.2010 / 3779.2012**

Horário de atendimento:  
Terça à sexta: 8h à 20h  
Sábados, domingos e feriados: 8h à 17h

## Centro Cultural – 3779.2053 / 3779.2058

Horário de atendimento:  
Segunda e sexta: 8h à 18h  
Terças, quartas e quintas: 8h à 19h  
Sábados: 8h à 17h

## Centro Médico

**(Acesso pela rampa da piscina) – 3779.2059**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 6h à 23h  
Sábados: 6h à 22h  
Domingos e Feriados: 6h à 19h

## Departamento de Esporte Competitivo

**(Ginásio do Vale) – 3779.2110**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h à 19h  
Sábados: 8h à 17h  
Domingos e feriados – Plantão Geral: 8h à 17h

## Departamento de Esporte Formativo

**(Ginásio do Vale) – 3779.2103**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h à 19h  
Sábados: 8h à 17h  
Domingos e feriados – Plantão Geral: 8h à 17h

## Departamento de Esporte Recreativo

**(Ginásio do Vale) – 3779.2102**

Horário de atendimento:  
Segunda: 7h30 à 21h  
Terça a sexta: 7h à 22h  
Sábados e domingos: 8h à 17h  
Feriados: Plantão Geral: 8h à 17h

## Encordoador

**(Próximo ao Bistrô do Tênis)**

Horário de atendimento:  
Terça e quinta: 14h à 20h  
Quarta e sexta: 10h à 20h  
Sábados, domingos e feriados: 9h à 14h

## Escola de idiomas

**3779.2144 (ao lado da Sala de Carteador)**

Horário de atendimento:  
Segunda a quinta: 7h à 20h  
Sexta: 7h à 18h  
Sábados: 9h à 13h

## Espaços para locações

**(Central de Atendimento – CAT) – 3779.1709**

Horário de atendimento:  
Segunda à sexta: 8h à 18h  
Sábados: 8h à 17h  
Ou através do e-mail:  
locacoes@clubepaineiras.com.br.

## Lava-rápido

**(Estacionamento)**

Horário de atendimento:  
Segunda a sábado: 8h à 18h

## Ouvidoria

**(Corredor da Diretoria) – 3779.1716**

Horário de atendimento:  
Segunda a quinta: 7h30 à 17h30  
Sexta: 7h30 à 16h30

## Reprografia

**(Piso 1s, próximo ao elevador social) – 3779.2019**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h30 à 17h  
Sábados 8h à 16h

## Segurança

**(Central de Segurança) – 3779.2022**

Atendimento 24 horas

## Beleza

### Barbearia Elal

**(Sede Social piso 2s) – 3779.2128**

Horário de atendimento:  
Terças à sexta: 8h45 à 19h45  
Sábado: 7h45 à 16h45  
Domingos e feriados: 7h45 à 12h45  
Segundas: fechado

### Salão de Beleza

**(Sede Social piso 1s) – 3779.2127**

Horário de atendimento:  
Terça a sábados: 8h30 à 19h10

### SPA e Sauna

**(piso intermediário, em frente à passarela) – 3779.2129**

Horário de atendimento:  
Segunda a sábado: 8h à 22h  
Domingos: 9h à 15h  
Feriados: 10h à 19h

## Infantil

### Berçário

**(Próximo ao Playground) – 3779.2048**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h à 20h  
Sábados, domingos e feriados: 7h à 19h  
Telefone: 3779.2048

## Brinquedoteca

**(Centro Cultural) – 3779.2056**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 9h à 20h  
Domingos e feriados: 9h à 17h

## SEARTI (Setor de Educação Artística)

**(Centro Cultural) – 3779.2056**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h30 à 18h  
Sábados: 8h30 à 17h  
Domingos e feriados: fechado

## Restaurantes e Lanchonetes

### Bar do Carvalho

**(Ginásio Gilberto Lapoian) – 3779.2133**

Horário atendimento:  
Terça a sexta: 14h à 22h  
Sábados, domingos e feriados: 9h à 19h  
Segunda: fechado

### Bistrô

**(Próximos as quadras de tênis cobertas) – 3779.2132**

Horário de atendimento:  
Terça a sexta: 8h à 21h  
Sábados, domingos e feriados: 8h à 19h

### Café Copenhagen

**(Saguão Social) – 3779.2138**

Horário de atendimento:  
Segunda a sábados: 9h à 21h  
Domingos e feriados: 9h à 20h

### Café Paineiras

**(Quadras de Tênis) – 3779.2136**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 7h à 21h  
Sábados: 7h à 20h  
Domingos: 7h à 19h

### Deck Paineiras

**(Próximo à Piscina)**

Horário de atendimento:  
Segunda a sábado: 6h30 à 22h  
Domingo: 6h à 20h

### Lanchonete do Boliche

**(Próximo ao salão de jogos) – 3779.1723**

Horário de atendimento:  
Terça a sexta: 14h à 22h  
Sábados: 12h à 22h  
Domingos: 12h à 20h

### Quiosque do Coco

**(Em frente à Biblioteca)**

Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h30 à 20h  
Sábados, domingos e feriados: 8h30 à 19h

### Restaurante das Cúpulas

**(Sede Social – Cobertura) – 3779.2130**

Horário de atendimento:  
Segunda a segunda: 11h à 16h

## Rede Wireless:

Você já utiliza a nossa rede Wireless? Basta retirar a sua senha na Biblioteca. Conheça os pontos para acesso:

Arquibancada do Ginásio, Biblioteca, Café Paineiras, Centro Cultural, Saguão Social e Squash.

# VOCÊ NUNCA VIU SEMINOVOS TÃO SEGUROS ASSIM.



- 4 PORTAS
- COMPLETO: 4X4 - FULL TIME + PADDLE SHIFT NO VOLANTE + DVD
- VOLANTE MULTIFUNCIONAL + BLUETOOTH
- COMBUSTÍVEL: DIESEL
- COR: PRATA

MERCEDES-BENZ ML 350  
CDI 224CV 2010/2011

POR:  
R\$ 198.900

À VISTA



KM 23.000

- COMPLETO: CONTROLE DE TRACÇÃO / ESTABILIDADE + PADDLE SHIFT
- VOLANTE MULTIFUNCIONAL + BLUETOOTH + AIR BAGS FRONT. / LAT.
- COMBUSTÍVEL: GASOLINA
- COR: BRANCA

AUDI TTS COUPÉ  
272 CV 2009/2010

POR:  
R\$ 183.900

À VISTA



KM 8.500

- COMPLETO: AR CONDICIONADO DUAL ZONE
- COMPUTADOR DE BORDO + BLUETOOTH
- COMBUSTÍVEL: GASOLINA
- COR: PRATA

MERCEDES-BENZ  
E 250 CGI  
204CV 2010/2011

POR:  
R\$ 166.900

À VISTA



KM 19.000

- 4 PORTAS
- COMPLETO
- COMBUSTÍVEL: GASOLINA
- COR: PRETO

KIA CADENZA  
290CV 2011

POR:  
R\$ 82.900

À VISTA



- 4 PORTAS
- COMPLETO
- COMBUSTÍVEL: GASOLINA
- COR: PRETO

TOYOTA RAV 4X2 2.4L  
170CV 2011

POR:  
R\$ 70.900

À VISTA



- COMPLETO: 4X4 - FULL TIME + AR COND. TEMP. INDIVIDUAL
- VOLANTE MULTIFUNCIONAL + PILOTO AUT.
- COMBUSTÍVEL: GASOLINA
- COR: PRATA

LAND ROVER  
FREELANDER SE 16  
233CV 2010/2011

POR:  
R\$ 104.900

À VISTA



A Rodobens Seminovos chegou em São Paulo com um novo conceito de comercialização de veículos seminovos nunca visto. São automóveis de procedência controlada, revisados e com garantia de até 1 ano\*, para você comprar com segurança e tranquilidade. Toda credibilidade da marca Rodobens, um dos mais importantes grupos empresariais brasileiros, com forte atuação nos setores automotivos e imobiliário. São diferentes empresas especializadas, que se aprimoram para, juntas, proporcionar total solidez e confiança nos negócios realizados. A Rodobens Seminovos oferece ainda toda a gama de soluções financeiras da Rodobens Negócios e Soluções, como: consórcios, financiamentos e seguros. Rodobens Seminovos, em São José do Rio Preto, São Paulo, Belém e Ananindeua.



## VEÍCULOS DIAMANTE:

\*Veículos com 100 itens revisados e com 1 ano de garantia ou 20.000 Km

Garantia para motor, transmissão e diferencial pelo prazo total de 01 (um) ano, já incluída no respectivo período a garantia legal. Garantia de 01 (um) ano ou 20.000 Km, o que vier a ocorrer primeiro, condicionada ao cumprimento dos requisitos contratuais, conforme manual respectivo entregue no momento da venda.

Promoção válida até dia 15/03/2013, ou enquanto durarem os estoques. (1) Mercedes-Benz ML 350 CDI 224 CV - PRATA - 4P - 4x4 - Full Time + Paddle Shift + DVD + Volante Multifuncional + Bluetooth - Diesel - 2010/ 2011 - R\$198.900,00 à vista. (2) Audi TTS COUPÉ 272 CV - BRANCA - Controle de Tração / estabilidade + Paddle Shift + Volante Multifuncional + Bluetooth + Air Bags Front. / Lat. - Gasolina - 2009 / 2010 - R\$183.900,00 à vista. (3) Mercedes-Benz E 250 CGI 204CV - PRATA - Ar Condicionado Dual Zone + Computador de Bordo + Bluetooth - Gasolina - 2010/ 2011 - R\$166.900 à vista. (4) KIA Cadenza 290 CV - PRETO - 4P - COMPLETO - Gasolina - 2011 - R\$82.900,00 à vista. (5) Toyota RAV 4X2 2.4L 170 CV - PRETA - 4P - COMPLETO - Gasolina - 2011 - R\$70.900,00 à vista. (6) Land Rover Freelander SE 16 233 CV - PRATA - 4P - 4X4 - Full Time + Ar Cond. Temp. Individual + Volante Multifuncional + Piloto Aut. - Gasolina - 2010 / 2011 - R\$104.900,00 à vista. Preços relativos ao estado de São Paulo e sujeitos a variação para os demais Estados. Crédito sujeito a avaliação.

Av. GIOVANNI GRONCHI | nº 5443 | MORUMBI | 11 2193.5100

**RODOBENS**  
SEMINOVOS

REDUZA A VELOCIDADE, PRESERVE A VIDA



# 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](http://www.facebook.com/bdobrazil)



[www.twitter.com/bdobrazil](http://www.twitter.com/bdobrazil)



[www.bdobrazil.com.br](http://www.bdobrazil.com.br)

