

**O CLUBE PREPARADO PARA A
DÉCADA DOS
ESPORTES**

Paineiras

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

SUA MELHOR ESCOLHA

- ▶ Uma das Big 5
- ▶ Líder no middle market
- ▶ Mais de 15 escritórios no Brasil
- ▶ Audit | Tax | Advisory



Visite nosso site



www.facebook.com/bdobazil



www.twitter.com/bdobazil



www.bdobazil.com.br



Sumário

Paineiras



Leia na seção Paineirenses em destaque: Renato de Mingo Zimmermann comanda uma das principais lojas varejistas de artigos esportivos.

10. Resgate Histórico. A partir dessa edição você vai acompanhar e relembrar a história do nosso Clube.

12. A promoção de títulos foi um sucesso, superando todas as expectativas.

Sociocultural



Outono Cultural - A estação fica mais alegre com as apresentações dos alunos dos Cursos Culturais.

32. Disco Nigth by Nando Jones. Som de primeira, lounges, camarotes e bares. A melhor Festa Disco Paulistana!

33. Sexta Musical especial. Noite do Queijo & Vinho, com Paul de Ricka.

Esportes



Sul-Americano Juvenil de Esportes Aquáticos - Nossos atletas brilham em Valparaíso, no Chile.

53. Vôlei Sentado - 1ª Etapa do Campeonato Paulista. Nossa nova modalidade competitiva.

66. II Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp

Seções

	Paineiras	05
	Clicks	20
	Sociocultural	24
	Kids	40
	Bem-Estar	44
	Esportes	46
	Variedades	69
	Serviços	72



Seu Olhar do Paineiras

"Essas fotos foram tiradas no playground do Paineiras. Na de cima eu estava com 36 semanas de gravidez (apenas 3 semanas antes de o bebê nascer), e na de baixo ele estava com quase 4 meses de vida. É muito amor junto!!! Espero que gostem..."
Fernanda Fogaça Gomes.

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 Malyt Soares

Projeto Gráfico e Editorial: Deepmind Marketing Estratégico Ltda
Editoração: Vitor Pinheiro Bolognes
Produção Editorial: Ecco Press Comunicação Ltda
Jornalista Responsável: Renata Garcia Bernardes
Fotos: Adalberto Santana, Andrea Ribeiro, Deepmind
e Arquivo Paineiras
Impressão: Rush Gráfica e Editora

Anuncie

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



Clube Paineiras do Morumby

Revista Paineiras | Abril 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
Polo Aquático Carlos Henrique Longo
SEFFE/SAT Silvio Rodrigues Rosa
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

Com a palavra, o Presidente

Entramos em Outono, estação de mudança e com vários projetos em andamento demonstrando um pouco do perfil dessa nova Diretoria que valoriza muito o trabalho em equipe.

Nos Esportes, destacamos o Torneio Banana Bowl que foi um sucesso não só pelo público e a qualidade dos atletas, mas principalmente pelos exemplos e estímulos que foram repassados às nossas crianças, numa verdadeira "Torre de Babel", onde se falavam em inglês, espanhol, francês, italiano, entre outras línguas

Tivemos competições e amistosos do Vôlei Sentado, nossa equipe Paraoímpica, que além de nos proporcionar jogos super empolgantes, demonstraram exemplos de superação das adversidades da vida.

Em abril teremos um evento sensacional de futebol para nossas crianças patrocinado pelo Chelsea e pela Samsung, com treinadores e jogadores internacionais, transmitindo suas experiências para os nossos jovens atletas e também a inauguração da iluminação das 3 quadras sobre o Ginásio.

No Sociocultural, reinauguramos a Biblioteca com suas instalações reformadas e agora climatizada para maior conforto e preservação de nosso acervo. Nossa nova Sala de Yôga já esta em plena atividade, venha conhecer!

Inauguraremos nos próximos dias o novo Vídeo Clube e daremos início à construção do acesso coberto para o Centro Cultural. Nossos shows, filmes e peças teatrais tem tido um grande sucesso de público de todas as idades. Participe e confira!

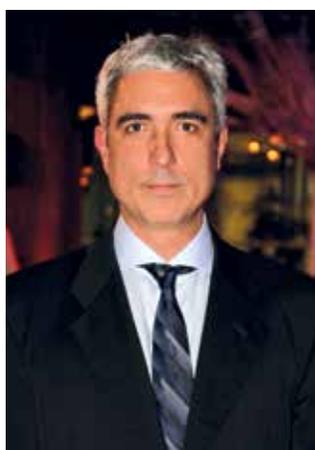
Por fim gostaria de destacar o sucesso que foi a venda de Títulos do Paineiras, o que demonstra o quanto o nosso Clube é apreciado pelo público e vem se valorizando ao longo dos últimos anos, como ponto de encontro de amigos e refúgio de lazer, segurança e bem-estar aos nossos familiares.

Ciente que estamos trabalhando com afinco e progredindo para o conforto dos nossos associados, me despeço desejando a todos um ótimo mês repleto de vitórias!

Sérgio Henri Stauffenegger
Presidente



Amigos Paineirenses



Algumas coisas acontecem para contemplar uma decisão. É difícil, ou impossível, contentar a todos. Mas alguns fatos contribuem para avaliar ideias ou conceitos.

Na recente entrega do Prêmio Laureus, o Oscar do Esporte, realizada no Theatro Municipal do Rio de Janeiro, o jogador de futebol Neymar concorreu à indicação de atleta revelação de 2012. O troféu foi para as mãos do tenista britânico Andy Murray, pela sua conquista do US Open, em Nova York, em setembro do ano passado.

Muitos devem ter se decepcionado.

Mas, não restam dúvidas, de que o craque do Santos ainda terá muito a festejar em sua trajetória. Prêmios e condecorações não lhe faltarão. Ele tem tudo para trilhar um futuro de forma brilhante.

Apesar de Neymar ter sido preterido por Murray, os brasileiros tiveram bons motivos para festejar a premiação do Laureus. Daniel Dias ganhou o troféu como melhor atleta paraolímpico. Ele é dono de seis medalhas de ouro, o que o coloca como o maior brasileiro de sua categoria.

O prêmio a Daniel Dias foi o único destinado aos brasileiros. Isto aumenta ainda mais a importância do seu troféu, em uma cerimônia que pela primeira vez realizou-se no Rio de Janeiro, deixando a antiga sede de Monte Carlo.

A premiação de Daniel Dias é uma dessas coincidências que só engrandecem a amplitude de pensamentos e decisões. Recentemente, na última reunião do Conselho Deliberativo, o plenário aprovou a criação do Vôlei Sentado para 12 atletas paraolímpicos, não associados. Quem sabe no Rio 2016, o Paineiras não tenha representantes subindo ao pódio?

A modalidade do Vôlei Sentado já não é nova. Nasceu em 1956, na Holanda, e muitos dos associados do Paineiras terão a oportunidade de conhecer o esporte bem de perto.

Segundo sua história, a modalidade surgiu de uma combinação do atletismo e do sitzball, esporte alemão, jogado sem rede, em que os participantes jogavam sentados.

O vôlei sentado nasceu com vocação para ser grande. Em 1967 tornou-se internacional. Em 1978 foi reconhecido pela Organização Mundial de Voleibol para Deficientes, a WOVD, sigla em inglês, e logo depois pela Organização Mundial de Esportes para Deficientes. Em 1980 passou a ser modalidade paraolímpica, e em 2004 houve a inclusão do feminino.

Jogado de forma semelhante ao conhecido Vôlei de quadra, esta modalidade paraolímpica é considerada uma das mais dinâmicas e vibrantes modalidades do programa de esportes paraolímpicos.

Saudações Paineirenses!

Luís Augusto Bulcão Carvalho
Presidente do Conselho Deliberativo

Paineirense em destaque

Renato de Mingo Zimmermann comanda uma das principais lojas varejistas de artigos esportivos.



Sócio do Paineiras há quase 20 anos, Renato tem um contato estreito com o mundo esportivo. Além de ser assíduo frequentador do Clube, ele é sócio proprietário da Casa Bayard Esportes.

Renato Zimmermann, 54 anos, está à frente de uma das principais lojas varejistas de artigos esportivos do Brasil. Fundada em setembro de 1955, por Osmar Zimmermann, a Casa Bayard Esportes é uma empresa familiar de crescente sucesso. Começou comercializando artigos para pesca e caça. Em 1976 abriu sua primeira loja num conceituado Shopping de São Paulo e desde então é uma referência no varejo de artigos esportivos. Hoje a rede possui 12 lojas e um outlet.

Renato é um executivo arrojado. Passou sua infância e adolescência estudando no Colégio Santo Américo e formou-se em administração de empresas na Fundação Getúlio Vargas (FGV).

A Revista Paineiras foi ao encontro do empresário para conhecer como é sua relação pessoal com o esporte, com o Paineiras e como faz para manter sua boa forma, apesar de sua incessante rotina de trabalho.

Confira:

Revista Paineiras: O que acha importante falar sobre a sua personalidade?

Renato: Sou um empresário. Minha formação teve bastante influência do Colégio Santo Américo. Também sou um aficionado pelo esporte.

Revista Paineiras: Há quanto tempo frequenta o Paineiras?

Renato: Sou sócio desde 94, há quase 20 anos frequento o Clube.

Revista Paineiras: Quais atividades e locais do Clube frequenta?

Renato: Adoro esporte e busco fazer bastante atividade física. Gosto de frequentar as quadras de tênis e o Fitness

Center para manter a boa forma. Para relaxar busco as atividades na sala de Yoga. Para as horas de lazer as piscinas e a pista de corrida são uma boa opção.

Revista Paineiras: Quem compra produtos esportivos, prioriza a qualidade de vida? Como está o perfil desse consumidor hoje?

Renato: Hoje se pratica o esporte favorito com muito mais informação. Possuímos mais informações técnicas e também sobre os produtos que ajudam no desempenho e na segurança do esportista. A indústria do esporte, as informações e a crescente busca pela boa forma só aprimoram a prática esportiva. Isto melhora a qualidade de vida de uma pessoa em qualquer idade.

Mas percebo que adultos maduros com mais de 45 anos são mais preocupados com a saúde e com o bem-estar físico.

Revista Paineiras: Com as ciclovias e bicicletários que tomam a cidade, é possível perceber novos adeptos ao esporte. Você acredita que o paulistano está cuidando mais da saúde, ou é só uma fase de novidades?

Renato: Acredito que sim. Quem mora em São Paulo precisa ter alguma atividade para combater o estresse. O esporte ou o lazer propiciam esse alívio. A ciclovias foi fundamental para a população começar a pedalar mais.

Revista Paineiras: As roupas têm cada vez mais atributos tecnológicos,



quais as novidades que já estão disponíveis e que estão por vir?

Renato: Existem novidades que serão uma forte tendência para os esportistas. As roupas com proteção UV é uma delas. Elas protegem contra a ação do sol. As térmicas promovem mais conforto e as com suporte muscular oferecem mais segurança para o atleta. Elas deverão ter uma oferta ampliada.

Revista Paineiras: As bolas para a Copa Mundo, com ou sem chip? Qual é a sua opinião?

Renato: Sou sempre a favor das novidades tecnológicas. As bolas devem ter chips, com certeza. Assim evitamos lances duvidosos. É inconcebível ser eliminado de uma competição deste porte por um gol que não houve, ou o contrário.

Revista Paineiras: Esses eventos, Copa do Mundo e Olimpíadas, devem alavancar as vendas de produtos esportivos, qual é a aposta? A tradicional camisa da seleção?

Renato: Sem dúvida as camisas oficiais da seleção e toda linha CBF. Além, é claro, da bola oficial e suas réplicas também autorizadas pela FIFA.

Revista Paineiras: Por causa dos grandes eventos esportivos a atenção do mundo está voltada para o Brasil. Na sua opinião, essa repercussão toda será positiva para nosso país? Saberemos aproveitar essa boa fase?

Renato: Espero que o legado seja muito positivo tanto para imagem de nosso país, quanto para novas gerações. Que essas iniciativas estimulem

nossos jovens a terem no esporte, um exemplo para sua formação.

Revista Paineiras: Gostaria de deixar alguma mensagem aos leitores sobre o Clube?

Renato: Tenho acompanhado as constantes melhorias do Clube, tanto no aspecto esportivo, como em sua estrutura física. Só tenho uma observação a fazer: gostaria apenas que fosse revisto o fato de jovens que completam 18 anos terem que pagar um adicional para frequentar o Clube. Seria interessante se a idade fosse revista para no mínimo 21 anos. O ideal seria 25 anos. Mas essa é a minha opinião.

Assim como Renato Zimmermann, muitos associados do Clube são empresários e possuem uma rotina de trabalho intensa.

Para seguir o exemplo de nosso entrevistado, que consegue aliar trabalho e atividade física, sugerimos algumas práticas que podem vir de encontro com as necessidades dos empresários, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos executivos:

- Uma boa caminhada matutina ou um treino moderado de musculação proporciona maior bem-estar. Você irá trabalhar com a sensação de "alma lavada".
- Faça check-up para saber qual atividade física é mais adequada para conhecer seus limites físicos.
- Deixe de lado a preguiça e a desculpa de que não tem tempo. Saúde deve ser a sua prioridade e sempre tem um "espaquinho" na agenda da semana.
- Elabore uma rotina de exercícios físicos e quando perceber, eles farão parte da sua vida.
- Tenha metas ao adotar uma prática esportiva. Estabelecer objetivo ajuda a não desistir.
- Atividades como Yoga e Tai Chi Chuan, além do equilíbrio físico são um alívio para as rotinas estressantes.
- A natação é um excelente exercício aeróbico para quem não pode forçar a coluna com grandes impactos.

Exercitar a corpo é a melhor forma de preservar a saúde e prevenir doenças.

Realizações

Para o conforto e bem-estar dos associados, o Clube tem dado total atenção e sequência às obras e reformas, ressaltando a importância daquelas que permitem maior acessibilidade aos nossos associados que possuem alguma deficiência física ou mobilidade especial. Essas ações arquitetônicas fazem o Clube passar para a categoria dos grandes Clubes Inclusivos de São Paulo.

A Construção de um espaço para o Vídeo Clube aumenta as opções de lazer e a nova sala de Yoga proporcionará bem-estar e qualidade de vida aos frequentadores.

Acessibilidade

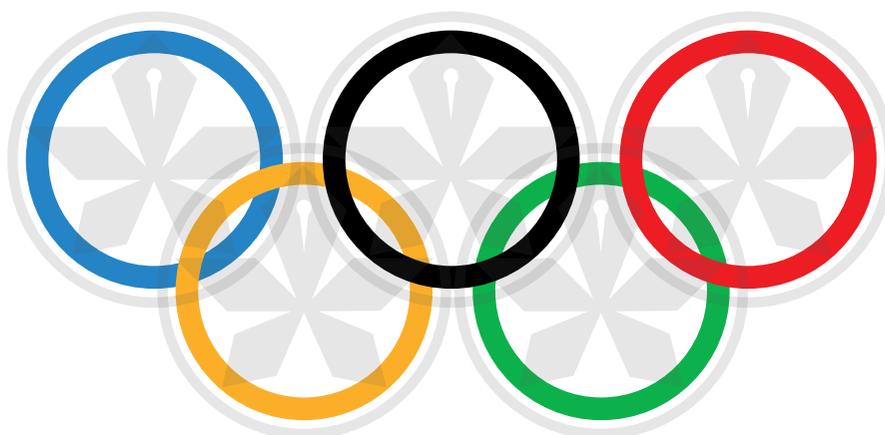
Atualmente estamos executando a 3ª etapa das obras de acessibilidade, que contempla os acessos à piscina olímpica, squash, campo de futebol e pista. Todas essas obras já estão em execução. Estamos instalando duas plataformas elevatórias ligando os níveis das arquibancadas da piscina olímpica com o solarium, vestiários do vale e squash. Acrescido de uma passarela metálica ligando a piscina ao campo de futebol. Além disso, estamos continuando a adaptação dos banheiros para acessibilidade. Temos em execução os sanitários das cúpulas.



Conquista de novos patrocínios

O Departamento de Marketing está conquistando novos patrocínios através da Lei de Incentivos aos Esportes e com muito esforço e relacionamento, visando recursos para a realização e participação em eventos esportivos. Entre empresas patrocinadoras estão: Ambev, Pfizer, Pepsico, Sonda e Bradesco.

Participe você também da formação dos nossos atletas, entre em contato com nosso Departamento de Marketing e saiba como: marketing@clubepaineiras.com.br - ou pelo fone: (11) 3779-2099, com Verônica Leal.



Vídeo Clube

Mais uma opção de lazer no Paineiras



Os cinéfilos de plantão não podem perder as vantagens que o Vídeo Clube irá oferecer aos associados. Com previsão para iniciar suas atividades em meados de abril, a locadora, que será a responsável pela programação do Cine Paineiras, já dispõe de um acervo de 6 mil DVDs e Blu-Rays divididos em diferentes gêneros como comédia, aventura, infantil, ação, ficção, entre outros.

O local será todo caracterizado com um carrinho de pipoca estilizado e uma bomboniere que também atenderá ao Cine Paineiras. Dentro do ambiente, os associados encontrarão máquinas de jogos para se divertirem enquanto escolhem os filmes. Cafeteria temática e guloseimas completam o programa.

O Vídeo Clube é uma iniciativa do Paineiras em parceria com o empreendedor Victor dos Santos Pereira, ex-proprietário da rede HOBBY VIDEO. "Acreditamos que este sistema de vídeo clube seja uma ótima opção de lazer para o associado paineirense", comenta Victor.

Nova sala de Yoga

Um dos principais benefícios da prática do Yoga é proporcionar plena forma física, emocional e mental aos seus adeptos. E é também uma das modalidades queridinhas de nossos associados. Pensando em oferecer condições plenas para a prática da filosofia, a sala está pronta e adequadamente preparada para atender a esse público, que depois da reforma irá encontrar: novo piso, renovação da pintura, além da reforma na estrutura hidráulica e descupinização do ambiente. Em suma, um ambiente adequado e gostoso para relaxar e cuidar do corpo e da mente.



Nossa História

Em tributo ao resgate histórico das raízes paineirenses, a partir dessa edição você vai acompanhar e relembrar alguns marcos de nosso Clube, ainda jovem, porém, com muitas conquistas para compartilhar!

Construindo o Esporte no Paineiras

No período que ainda celebramos a chegada de uma nova modalidade em nosso Clube, o Vôlei Sentado, relembramos aqui alguns fatos importantes que marcaram a história do Esporte Paineirense.

No Brasil existem diversos clubes, mas somente o Paineiras possui uma combinação perfeita entre atividades sociais e esportivas. Esse fato se deve a uma série de iniciativas bem-sucedidas tomadas ao longo dos 53 anos de existência.

No começo dos anos 80, o Paineiras possuía um Departamento Infantojuvenil, que cuidava da formação esportiva das crianças e jovens que queriam aprender a nadar ou jogar futebol. Era uma espécie de escolinha, criada pelo médico pediatra Labib Tair, que trouxe para o Clube o conceito de iniciação esportiva. Nessa época, o Paineiras já se destacava no Tênis e na Natação, e depois fortaleceu-se no Futebol de Salão.

Com ideias parecidas, a professora Sílvia Paes Barreto Smith era diretora de recreação, e pediu para Reginaldo Teixeira, (sim, nosso atual Gerente do Departamento de Esportes) que fizesse um projeto de escola de esporte. Assim nasceu o Setor de Educação Física e Formação Esportiva do Paineiras, conhecido como SEFFE, que iniciou suas atividades em 1985.

Nessa mesma época, o Clube começou a destacar-se também no Basquete e disputou o Campeonato Paulista. Em 1986 foi a vez do Polo Aquático, que chegou a ser vice-campeão PanAmericano de Clubes no México, só perdendo para o time de Havana, que era praticamente a seleção de Cuba.

Em seguida, o Nado Sincronizado se superou. Poucos clubes têm esse esporte. A prática veio com a técnica Márcia Levrini. Desde então, o Paineiras sempre foi muito forte no Nado, a ponto de nossas atletas chegarem à Olimpíada. O Nado Sincronizado paineirense participou de quatro Olimpíadas, Sidney e Atenas, com Isabela e Carolina de Moraes e Pequim e Londres, com Lara Teixeira e Nayara Figueira, em todas, com a nossa técnica Andrea Curi.

No Tênis despontaram campeões como Jaime Oncins, Roberta Burzzagli e Andréia Vieira. Nessa época no Polo Aquático Masculino, o técnico e dois jogadores do Paineiras integraram a Seleção Brasileira.

Essas e outras proezas não foram conquistadas por acaso. No Paineiras, o esporte tem uma política definida, que busca o equilíbrio entre três vertentes: as atividades de lazer esportivo para os associados, a formação de crianças e jovens, e a competição.

Atualmente, o Clube possui seis modalidades competitivas: Nado Sincronizado, Natação, Polo Aquático, Judô, Tênis e o mais novo integrante do grupo, o Vôlei Sentado. As modalidades aquáticas sempre foram os destaques do Paineiras, principalmente o Nado Sincronizado, pela participação em quatro olimpíadas e assim, como as demais modalidades, já se preparando para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016.

Recentemente, o Clube deu mais um salto em busca do progresso nos esportes competitivos e passou a fazer parte de um seleto grupo de clubes inclusivos do Brasil. O vôlei sentado foi aprovado pelo Conselho Deliberativo. A primeira modalidade inclusiva do Paineiras já nasceu campeã, com atletas integrando a Seleção Brasileira.

Em ritmo constante e progressivo, o Esporte paineirense continua construindo sua história!





Linha do Tempo

- 1960 – 9 de agosto - Fundação do Clube, Constituição da Sociedade Civil Clube Paineiras do Morumby
- 1964 – Começaram a encher as piscinas e entrega parcial de 17mil m² de área construída
- 1967 – Inauguração das piscinas e vestiários
- 1977 – Inauguração do Ginásio Velho
- 1979 – Inauguração do Campo de Futebol Soçaite
- 1980 – Inauguração do Ginásio Novo
- 1983 – Lançada a pedra fundamental que marcou o início das obras do Conjunto Poliesportivo do Vale e Inauguração da Plataforma Infantil
- 1984 – Entrega da 1ª etapa da obra do Conjunto Poliesportivo
- 1985 – Inauguração do Campo Gramado
- 1986 – Início das obras da piscina olímpica e conclusão da 1ª quadra coberta do Conjunto Poliesportivo
- 1989 – Inauguração da piscina olímpica
- 1990 – Cobertura das Quadras de Tênis do Conjunto Poliesportivo
- 1994 – Cobertura da piscina olímpica aquecida
- 1996 – Inauguração do Campo de Grama Sintética e conclusão da cobertura do Conjunto poliesportivo- 1998 a 2000- Construção das quadras 13 e 14 de Tênis Fast e reforma das quadras de tênis
- 2001 até 2013 – O Clube aprimora constantemente seus espaços destinados às práticas esportivas.

Aproveite para conhecer o acervo digital do Paineiras, veja estas e muito mais fotos que contam a nossa história.
<http://www.clubepaineiras.com.br/acervo/acervo.html>



Promoção de Títulos do Paineiras supera as expectativas

A ação que ocorreu em março, disponibilizando 100 títulos a preços promocionais foi um sucesso. Os valores especiais contemplaram terceiros interessados em ingressar no seleto grupo de associados de nosso Clube e preferencialmente filhos de sócios. As condições de pagamento também foram facilitadas.

Mauricio Goulart de Faria, Diretor Tesoureiro (Diretoria Executiva 2013 - 2015), comenta: "A promoção da venda de títulos está sendo um grande sucesso, prova disso, é que já concretizamos a venda de 80% dos títulos disponíveis. Destes, foram beneficiados muitos filhos de associados, privilegiando a permanência das famílias em nosso Clube o que é o nosso maior objetivo. Além disso, já ultrapassamos com esta iniciativa a meta orçamentária prevista para a venda de títulos para todo o exercício de 2013.

Nossas boas vindas aos novos associados, na certeza de que juntos construiremos um Clube cada dia melhor."

A Promoção vigorará até dia 30 de abril ou até o término dos 100 títulos, sendo que os processos de compra serão iniciados mediante à assinatura dos termos de compromisso de Compra do Título e pagamento do sinal, em nossa Central de Atendimento.

Faça parte da família paineirense!

Desde 1960 formando atletas e consolidando amizades.



Avisos

-Novidade: atendimento preferencial

A Central de Atendimento agora presta serviços aos seus associados, disponibilizando um posto para atendimento preferencial. Idosos, gestantes, mães com crianças de colo e portadores de deficiência terão prioridade e serão prontamente recebidos. Respeitem a sinalização local para que o Clube possa melhor atendê-los.

-Respeite a faixa etária de cada ambiente

Alguns ambientes de nosso clube possuem placas indicativas de faixa etária como fraldários, vestiários, entre outros. Pedimos aos associados que respeitem a sinalização para maior conforto e melhor convivência social.

#ficaadica

-Fim dos serviços de ascensorista nos elevadores

Comunicamos que nossos elevadores não contam mais com os serviços de ascensoristas.

Antes de tomarmos essa atitude, fizemos uma pesquisa em diversos clubes e condomínios para avaliar como funcionavam sem a presença desse profissional e constatamos que todos funcionavam a contento e sem incidentes. Até mesmo condomínios, como o Portal do Morumbi, com 800 apartamentos, 96 elevadores e clube completo, as crianças circulam livremente por todas as áreas. Portanto, o Paineiras adotou essa prática já consolidada também em Shoppings, Centros Médicos, dentre outros, que aboliram esse serviço.

Essa medida possibilitou uma grande economia em nossa folha de pagamento (R\$ 400 mil/ano) e ampliou a área útil interna dos elevadores.

O maior custo de uma indústria de lazer, como nosso Clube, se refere a mão de obra e seus encargos.

Para total segurança de nossos associados, contamos com seguranças próximos aos elevadores e câmeras de monitoramento. Podemos atuar prontamente em casos de necessidade, além disso, nossos elevadores possuem alarme e interfone, em caso de pane, nossa equipe de manutenção está treinada para atuar de forma imediata.

Todos os elevadores dispõem de sensores de fechamento das portas e nos mais antigos, estamos instalando ainda um sensor ótico que interrompe o fechamento sem tocar na pessoa.

Instalamos dispositivos em nossos geradores, para que priorizem a alimentação elétrica para os elevadores. Com isso em caso de pane elétrica o tempo de resposta será de alguns segundos.

-Clube oferece Lava-Rápido com serviços ecologicamente corretos

Enquanto você aproveita todas as atividades esportivas, culturais e de lazer do Clube, seu carro pode ser lavado, polido, encerado, cristalizado e higienizado!

O serviço disponível no estacionamento do Paineiras, utiliza um sistema especial de lavagem ecológica e produtos biodegradáveis.

Confira: segunda a sábado, das 8h às 18h - No terceiro subsolo do estacionamento.

Diretoria atuante no meio clubístico

Nossos gestores continuam envolvidos e trabalhando pelo futuro das organizações esportivas e sociais dos Clubes do Estado de São Paulo. Nosso Presidente, Sergio Henri Stauffenegger como Vice-Presidente da ACESC, participou de encontro que reuniu o poder público e o Vice-Presidente do Paineiras, Aldo Roberto Saltini, atuando como Vice-Presidente para Esportes Olímpicos e de Participação do Sindi-Clube, esteve presente em reunião que enfatizou a trajetória da entidade em seus 24 anos de existência.

Sergio Henri Stauffenegger, Vice-Presidente da ACESC

Em reunião dos membros da ACESC e poder público, destaque para o encontro que contou com a presença de Ricardo Teixeira, Secretário Municipal de Verde e Meio Ambiente da cidade de São Paulo, e Celso Jatene, Secretário Municipal de Esportes de São Paulo, na pauta a atuação dos Clubes e seu papel na sociedade paulistana. Nessa reunião discutiu-se a criação de uma comissão em conjunto com a iniciativa privada com objetivo da atuação indireta dos Clubes de São Paulo no novo Plano Diretor da Cidade.



Aldo Roberto Saltini, Vice-Presidente para Esportes Olímpicos e de Participação do Sindi-Clube

O Presidente do Sindi-Clube, Cezar Roberto Leão Granieri – mais conhecido como Betinho, ressalta para sua diretoria a importância da entidade em seus 24 anos de existência. Hoje o Sindi-Clube atua como melhor representante dos clubes paulistas. Tanto na esfera institucional, com ações relevantes e contatos nos três poderes, como na produção de conteúdo significativo para o segmento. E os desafios da entidade contemplam trabalhar cada vez mais para melhorar continuamente e oferecer ainda mais a prestação de serviços para o segmento clubístico.

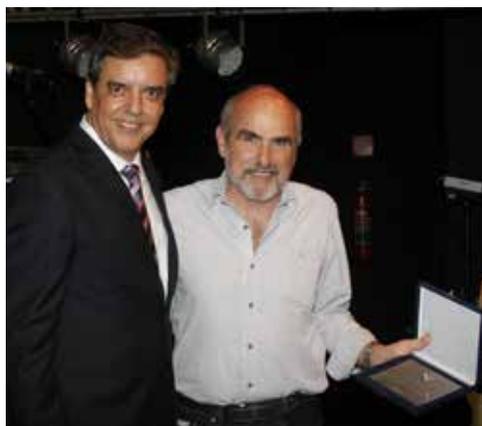


“Melhores do Ano de 2012 da FPT”

Foi uma noite muito especial, 120 premiados deixaram o evento com o devido reconhecimento por seus esforços e conquistas no ano de 2012.

No Salão Nobre do Clube Paineiras do Morumbi, em concorrida festa, foram premiados os melhores tenistas e clubes da temporada 2012 da Federação Paulista de Tênis – FPT. O jantar, que reuniu aproximadamente 600 convidados, também comemorou os 89 anos da entidade.

O Presidente Luiz Fernando Balieiro, em seu primeiro mandato, deu boas-vindas a todos os presentes, destacou as presenças ilustres do Secretário Municipal de Esportes, Celso Jatene, representando o Prefeito Fernando Haddad, e do presidente da Confederação Brasileira de Tênis, Jorge Lacerda, além de saudar nosso Presidente, Sergio Henri Stauffenegger. Na cerimônia o Paineiras levou o troféu do Campeonato Paulista Interclubes 2012 em diversas categorias.



Fotos por: Luiz Cândido
Alpha Imagem

Meetings Empresariais

I Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumby

Com data marcada para o dia 23 de abril, terça-feira, a partir das 8 horas, no Piano Bar, num café da manhã que reunirá um seleto grupo de empresários convidados do Paineiras, o primeiro encontro trará como programa, além da abertura do nosso Presidente, Sergio Henri Stauffenegger, a palestra com o tema relacionado à Conjuntura Econômica, da jornalista Salette Lemos e a apresentação dos principais projetos e oportunidades comerciais oferecidas pelo Clube Paineiras ao mercado corporativo.

O encontro tem a finalidade de viabilizar o network de alto nível entre os convidados e oferecer oportunidades de negócios para o grande número de empresários associados. A Diretoria do Clube Paineiras está muito empenhada em promover o intercâmbio de conhecimento e experiências entre a elite dos executivos associados, cujo quadro associativo hoje conta com aproximadamente 150 CEO's de conceituadas empresas e 2 mil diretores de importantes corporações.

O meeting tem número de participantes limitado ao espaço e ao formato planejado para o evento, visando atender plenamente todos os seus objetivos. Assim, neste primeiro encontro, os participantes escolhidos no quadro de associados, receberão o seu convite.

A experiência e o sucesso dessa iniciativa inédita em nosso Clube nos mostrarão rumos para que outros encontros sejam realizados com inscrições abertas a todos interessados. Ainda este ano o Clube planeja promover dois outros encontros voltados aos executivos.

A Palestrante

Antes de se tornar uma das mais respeitadas jornalistas e comentaristas econômicas da TV brasileira, Salette Lemos passou alguns anos na imprensa escrita, tendo seu talento reconhecido ao ganhar por duas vezes o Prêmio Esso, em 1985 e 1987, atuando como repórter especial do extinto Jornal da Tarde e do Jornal O Estado de S. Paulo. Também trabalhou para a Revista Exame, foi analista econômica da Rádio Jovem Pan, editora de economia e negócios do Jornal da Record e no SBT, ao lado de Boris Casoy, foi analista econômica no TJ Brasil.

Posteriormente, na Globo, foi repórter e comentarista, além de analista econômica em jornais da emissora e da Rádio CBN.

Com toda essa experiência e capacidade de adaptação, Salette apresentará uma palestra dinâmica para os empresários convidados do Clube, falando sobre os atuais aspectos econômicos mais destacados pela mídia e também sobre as tendências econômicas mundiais e a posição do Brasil.



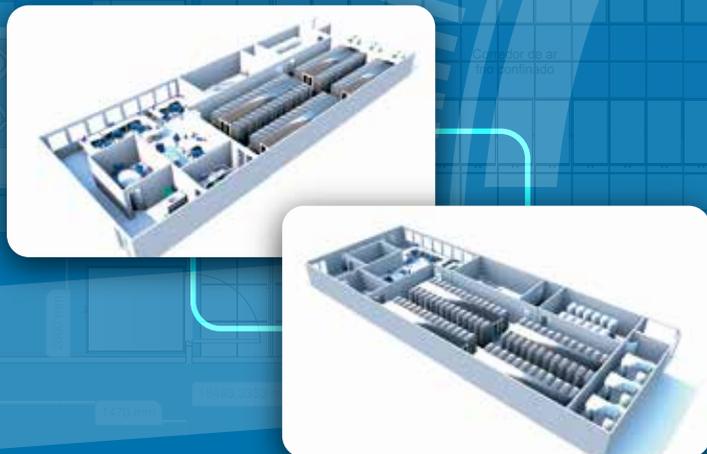
CONHEÇA O NOVO DATA CENTER TELIUM EM PORTO ALEGRE

A **TELIUM** está inaugurando seu **novo Data Center em Porto Alegre**. Este Data Center terá muitas novidades para oferecer a disponibilidade e segurança necessárias para seu negócio.

São um total de **84 racks**, oferecendo capacidade para mais de **3000 servidores**, com estabilidade elétrica garantida através de geradores, UPS e quadros de distribuição elétrica redundantes.

Além disso, o novo Data Center da TELIUM conta com um sofisticado sistema de resfriamento, através do confinamento de corredores frios, garantindo um **aumento de 20%** na eficiência energética das máquinas, poupando recursos naturais e o meio ambiente.

Toda essa estrutura ainda conta com **altíssima segurança física do ambiente**, vídeo vigilância, controle de acesso biométrico ao Data Center e avançado sistema de detecção e combate a incêndios com gás FM-200. Tudo isso para garantir a mais alta segurança das informações vitais para o seu negócio.



AGILIDADE NO SUPORTE

O Data Center contará com uma equipe de operações no local, trazendo agilidade ao suporte.

CÂMERAS DE VIGILÂNCIA

O Data Center será monitorado 24x7x365 por meio de diversas câmeras de vigilância, garantindo a segurança das informações armazenadas.

RACKS

Os Racks do novo Data Center da Telium contam com um poderoso sistema de resfriamento de padrão internacional, que funciona a partir de corredores de ar frio confinado.

SEGURANÇA

O novo Data Center da Telium possui controle de acesso biométrico, que impede o acesso não autorizado ao local aonde estão armazenadas suas informações.



SIGA-NOS:



@telium



/telium

TELIUM.com.br | 4003.5800

Porto Alegre 51 3387.3700



TELIUM

Soluções para um mundo conectado

Data Center | Telecom | Serviços de TI

Seu Olhar do Paineiras

Seu registro fotográfico pode entrar para a história do Clube

A campanha institucional "Seu olhar do Paineiras" continua selecionando as melhores fotos. Fotógrafos de plantão, iniciantes ou profissionais, não deixem de participar! Registrem seus melhores momentos dentro do clube, emoções, atividades ou brincadeiras, e entre para história do Paineiras. As melhores fotos serão divulgadas mensalmente em nossa revista e ainda farão parte do acervo digital do Paineiras, com os devidos créditos para o autor do clique selecionado.

Para participar, envie sua foto mais surpreendente ao e-mail: seuolhar@clubepaineiras.com.br.

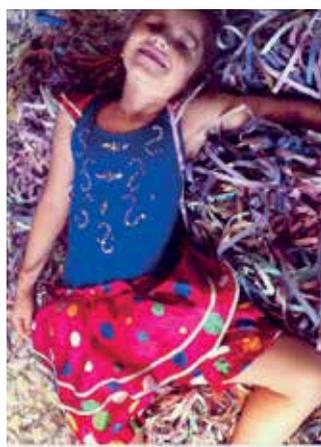
A imagem deve estar em alta resolução. Não esqueça de colocar um título criativo na foto e o seu nome completo para os créditos.



Alona Carvalho clicou o abraço gostoso das crianças, Luca, Maria Gabriela e Marcella, no Paineiras, a caminho de suas aulas.



Ana Maria Alzueta, registrou com suas lentes nossa academia e as quadras poliesportivas em perspectiva num jogo de reflexos.



Ludmilla Pessoa B. de Oliveira foi flagrada pela câmera de sua mãe, Priscilla Renata Pessoa de Oliveira na Matiné da Alegria.



Graciela e Bernardo Gurbanov clicaram nosso passarinho amigo, que faz uma visita à lanchonete todos os domingos.

Plugado!

Agilidade na informação: Fan Page Paineiras no Facebook e Portal

Quer informações atualizadas sobre as atividades, agenda, cursos, eventos, cinema, fitness, esportes, prestação de serviços entre outras opções de lazer?

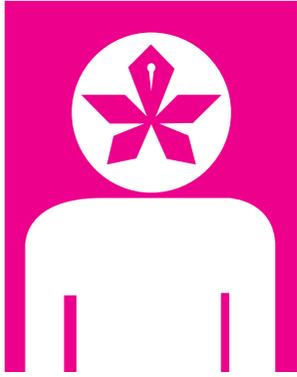
Conecte-se ao Facebook, curta nossa Fan Page e participe compartilhando informações e comentando nossos posts.

Para ficar informado sobre tudo o que acontece de bacana em nosso Clube, os associados também têm à disposição o Portal Paineiras www.clubepaineiras.com.br, com dados institucionais, agenda de eventos, programação esportiva, acervo histórico, a versão online de nossa revista e ainda o cadastro para receber nossos boletins semanais com toda a programação.

Vale lembrar que para situações específicas ou assuntos particulares, como críticas e sugestões, o Clube disponibiliza o contato direto com a ouvidoria ou com os departamentos específicos.

Esperamos a sua visita virtual!





#Paineirasnamídia

Entretenimento, música de qualidade e grandes campeonatos esportivos, foi assim que a programação do Paineiras conquistou a grande imprensa esse mês.

Show do Cauby Peixoto, Banana Bowl, Campeonato Paulista de Vôlei Sentado, e conteúdo institucional, foram os temas centrais da divulgação.



BANDSPORTS

Programa ACE do BandSports fez cobertura especial sobre a final do 43º Banana Bowl e diversos portais da internet publicaram o evento.

Cauby Peixoto

Folha de S. Paulo e Estado de S. Paulo, Guia Uol e outros portais especializados em shows sugeriram a atração Cauby Peixoto.



Capa na Digital Security

Em parceria com o Departamento de Tecnologia do Paineiras, a Revista Digital Security deu destaque para o Clube em matéria central da publicação.



Outros veículos também deram destaque aos eventos do Paineiras, confira:

- Bares SP
- Agito SP
- My SP
- Black Card
- Site - Revista Tênis
- Passei Aki
- Gazeta de Pinheiros





Você Sabia ?

No **Você Sabia** dessa edição levantamos algumas curiosidades a respeito do Paineiras. Será que você sabe tudo sobre o Clube que frequenta?

Quer saber mais?

Então confira:

Você sabia que a princípio o bairro Morumbi, onde está sediado o **Paineiras, era uma fazenda?** Suas terras começaram a ser exploradas no século XIX. Nessa época, a região era uma fazenda de chá que avançava para os lados de Santo Amaro, propriedade do negociante inglês John Rudge.

Você sabia que o **arquiteto que projetou o Paineiras** foi o mesmo que venceu o concurso para planejar o **Jockey Club**? **Carlos Milan** é o nome do talentoso arquiteto. Na época, a proposta de fazer um clube no local era desafiadora pelo terreno acidentado. Foi ele o criador da gigantesca obra de concreto aparente com patamares e terraços. Ele também ajudou a criar o emblema do Clube, a folha de paineira estilizada, que prevalece até hoje.

Você sabia que as inúmeras **Paineiras existentes aqui foram plantadas posteriormente** pelos diretores e pioneiros? Apesar da denominação, não existia no local sequer uma árvore dessa espécie. O nome foi inspirado em um loteamento que estava surgindo na época, nessa região. E como os outros dois clubes existentes em São Paulo também começaram com a letra "P", a diretoria acabou optando pelo mesmo nome: Paineiras do Morumbi.

Você sabia que em **53 anos** de existência o Clube teve apenas **14 presidentes**? Vamos recordar seus nomes: Detlof von Oertzen, Francisco Franco, Clayton Branco, Leonam Luís de Sousa Góes, Edmundo Callia, Celso de Barros Gomes, Paulo Fernandes do Carmo, Carlos Roberto Vazzoler, Jorge Roberto Pagura, Gilberto Henrique Fleury Guimarães, Waldir Arid, Silene Monteiro de Arruda Rolla, José Miguel Spina e Sérgio Stauffenegger.

O Clube Paineiras tem muitas peculiaridades e muita história para contar! Acesse o acervo digital e saiba mais:

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

Moldura Minuto.

Crie ambientes com sofisticação e bom gosto

mkt2013

*Essencial para a apresentação da carteira de associado.

- ✓ 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



MOLDURA
MINUTO

Cauby Peixoto: Um show inesquecível!

Sucesso absoluto numa das Sextas Nobres mais animadas dos últimos tempos. Aos 82 anos de idade, Cauby Peixoto, dono de uma voz esplendorosa, subiu ao palco do Paineiras no dia 22 de março, e num show intimista encantou mais de 600 associados e convidados, com uma apresentação que ficará para a história de nosso Clube. Confira as fotos desse evento inesquecível!





Biblioteca do Paineiras renovada!

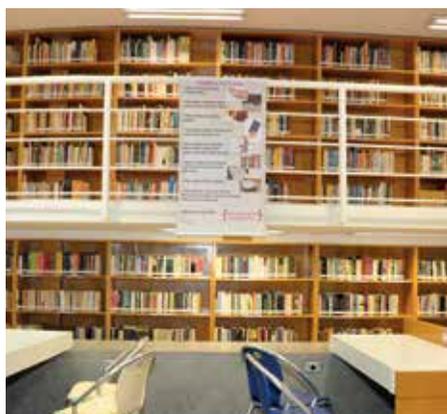
“Hoje, a Biblioteca do Paineiras é um centro de informação e referência, sempre inovando na qualidade de prestação de serviços, com o compromisso e missão de promover o enriquecimento cultural, através do incentivo à leitura e à pesquisa bibliográfica. Após 11 anos da última reforma, a Biblioteca do Clube foi modernizada. A melhoria visa atender ao aumento significativo de usuários, garantindo melhor prestação de serviço, comodidade e conforto aos associados. Reinaugurada dia 05 de março, a biblioteca agora conta com um moderno sistema de ar-condicionado, parte do piso renovado, ampliação de acervo e estantes, rampa de acesso interna, nova adequação de processamento técnico, rede de internet com melhor navegação, ampliação do balcão de atendimento e guarda-volumes, nova pintura, revisão da parte elétrica e tratamento para descupinização. O espaço funciona em 400m² de acordo com as normas técnicas de biblioteconomia e contém um acervo de 22 mil exemplares, 11.460 usuários ativos, devidamente cadastrados, internet local e Wi-Fi, além de oferecer serviços através da Biblioteca Online no Portal do Clube.” Com estas palavras, Dr. Luiz Antônio abriu a cerimônia de reinauguração da nossa Biblioteca.



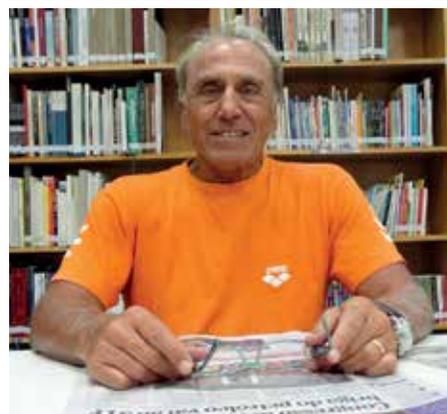
Cesar, Denise e Caio - “O nosso Clube foi prestigiado por mais uma grande reforma: a nova Biblioteca é um ambiente adequado em todos os aspectos, bem refrigerado e com uma disposição de elementos excelente. Além disso, as revistas e livros pertencentes ao acervo atendem aos interesses de todos os públicos, o que é admirável. Com essa reinauguração, a leitura se tornará parte integrante dentre as principais atividades das quais dispomos no Clube. Todos os sócios que levam a leitura a sério, ou mesmo aqueles que leem esporadicamente, irão usufruir dessa incrível melhora nos recintos da biblioteca”.



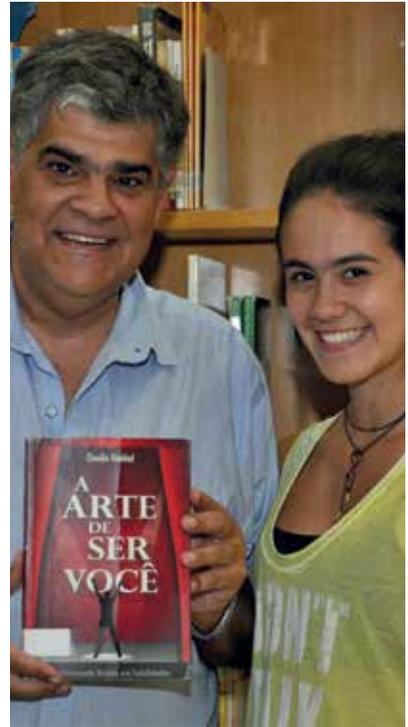
Helene Semlak - “Sou frequentadora da Biblioteca do Clube Paineiras do Morumby desde que a mesma existe. Costumo ler os jornais e empresto livros para ler em casa, de preferência em inglês. Isto quer dizer que acompanhei os estágios de evolução da Biblioteca, desde uma sala pequena, com poucos recursos, até o momento atual, ou seja, começando com jornais e livros, cartazes com informações interessantes, áudio, vídeo, computação/internet, até a reforma e reinauguração atual. Acho que esta reforma trouxe ainda mais benefícios - maior e melhor organização do balcão de atendimento, proteção acústica, divisão da ala de trabalho dos funcionários com a devida separação. Sou muito grata em poder usufruir de todas as vantagens da Biblioteca e pela ótima prestação de serviços recebida”.



Walter Roriz - “Como usuário da Biblioteca, desde seu início, neste local tenho acompanhado suas várias reformas, e o que era bom ficou melhor; esta última trouxe como benefícios uma área ampliada de atendimento, nova área administrativa e o ar-condicionado em substituição aos antigos ventiladores. O que continuou igual foi a presteza no bom atendimento, que embora com a normal rotatividade dos funcionários, não perdeu em qualidade”.



Edla Ferreira Prado - "Sou sócia do Clube Paineiras há mais de 40 anos e venho acompanhando os serviços prestados pela Biblioteca, principalmente após minha aposentadoria como bibliotecária há pouco mais de 3 anos. Tenho a leitura como principal meio de lazer, e é um prazer estar em contato com os livros. Acho que o espaço físico da Biblioteca nos proporciona conforto e funcionalidade".



Vera Dulce de C. Mélega - "Sou sócia desde 1972 e uso a Biblioteca desde então, juntamente com meus filhos e recentemente, com meu neto. Com essa reforma senti muitas melhorias. Ar-condicionado perfeito, organização, bom atendimento, maior área para guardados, iluminação adequada".



Luiz Cunha Lima - "A implantação do novo sistema de refrigeração e a ampliação da velocidade de conexão à Internet elevaram a qualidade do serviço prestado a um outro patamar. É muito bom dispor no Clube de um serviço como o oferecido pela Biblioteca Paineiras"



Cursos Culturais

Teatro Paineiras, uma experiência de sucesso!

O curso de teatro do Clube Paineiras do Morumbi, não tem como objetivo formar atores, embora tenha possibilitado a oportunidade de inúmeros sócios e ex-sócios de descobrirem a paixão pela arte de representar e buscar pela formação profissional em importantes escolas de Teatro do Brasil e em outros países.

Propomos, em nosso processo, o desenvolvimento artístico e técnico, que naturalmente se afluam durante as encenações de obras representativas dos mais renomados dramaturgos brasileiros e estrangeiros. O movimento teatral do Clube Paineiras é absolutamente comprometido à realização cênica.

A pesquisa, a experiência e a vivência teatral alcançam a abertura necessária para que o fazer teatral se torne uma metodologia de fácil acesso.

O curso utiliza o ensino de técnicas de interpretação baseadas em improvisação, jogos dramáticos, montagens de cenas, dinâmicas de desinibição individual e grupal, exercícios de expressão vocal e corporal.

Veja o depoimento de alunos que participaram dos Grupos de Teatro do Paineiras:



Frida Takats – “Durante nove anos fiz Teatro no Clube Paineiras. Participei de oito peças. Líamos vários textos consagrados para decidir qual deles iríamos encenar. Análise detalhada da peça, autor, contexto histórico, perfil psicológico do personagem, estudávamos tudo isso. Concluí o curso na Escola Teatral Ewerton de Castro, lá tive aulas de interpretação com o Moisés entre outros professores. Sou muito grata ao meu mestre, que me transformou em atriz! Através da minha experiência posso afirmar: fazer Teatro no Clube Paineiras vale muito mais do que qualquer curso profissionalizante.



Marco Zours – “Depois de dois anos trabalhando com o grupo Arte in Cena Juvenil do Paineiras, me formei do colegial e fui para o exterior (Europa e Estados Unidos) estudar cinema e teatro em importantes escolas de arte. No Paineiras, tive a oportunidade de entrar nesse universo mágico do fazer teatral. A minha participação na peça “Auto da Compadecida” reafirmou a minha total paixão pela arte do teatro”.



Fernando Rinaldi – “Considero o Curso de Teatro do Clube Paineiras um ponto de inflexão na minha vida. O Moisés me fez perceber que havia outros dentro de mim, que eu podia ser vários, e ainda assim, continuar sendo eu mesmo. Criei coragem, conheci pessoas, experimentei possibilidades. Saí do meu casulo, enfim, e reconectei minha mente ao meu corpo, que aprendeu a se expressar. O Teatro do Paineiras e os ensinamentos do Moisés, de certo modo, me prepararam para a vida adulta. Não optei por ser ator profissional, mas o teatro certamente me instigou a seguir um caminho em que a arte está sempre presente”.



Laura Kuczynski – “Eu sempre gostei de teatro, mas foi com “O Auto da Compadecida” que tive a certeza de que era isso que eu queria para a minha vida. Eu digo que o Moisés foi o meu guia, foi nas aulas dele que eu aprendi qual era a essência do fazer teatral: seriedade, disciplina, generosidade, pontualidade, assiduidade, respeito, compreensão, companheirismo, entrega, paixão e comprometimento. Ele sempre foi muito sério em relação ao curso. Hoje, faço isso profissionalmente. Só tenho a agradecer ao Clube Paineiras e ao Moisés por me abrir as portas para a minha profissão de atriz”.



Aline Leite – “Fiz Teatro no Paineiras dos 8 aos 15 anos de idade. O Moisés me viu crescer e ajudou a despertar a artista que existe em mim. Ele me ensinou não só a atuar, mas a acreditar que sou capaz de realizar qualquer sonho se tiver foco, disciplina e arte. Sinto saudades do método único de Moisés, da paixão que ele demonstra pelo Teatro, de toda sua cultura e conhecimento sobre não só a arte, como sobre a vida. Mudei para os Estados Unidos. Fiz um conservatório de um ano de atuação para cinema no New York Film Academy. Hoje sou uma profissional e devo grande parte disso ao Moisés e ao Clube Paineiras, por oferecerem um curso sério e honesto”.



Vera Monteiro – “No Clube Paineiras do Morumbi, encontrei algo muito especial: o Curso de Teatro, o grupo Arte in Cena e o Professor e Diretor de Teatro Moisés Miastkowsky. Quem não pertence ao meio teatral, não tem noção do respeito e reconhecimento que esse profissional faz jus entre atores, atrizes, diretores e técnicos profissionais de Teatro no Brasil. Graças a ele retornei aos palcos e hoje participo de um projeto em uma Cia profissional que já recebeu muitas indicações e prêmios importantes como Shell, APCA e CPT”.



Izabel Florence – “O Curso de Teatro do Clube Paineiras me fez uma pessoa melhor, abriu meus olhos para um mundo novo. Agradeço imensamente pelas aulas, de Teatro e de vida. O Moisés me colocou no caminho que me conduziu para este castelo de alegrias e paixões profissionais que estou hoje. Passei pela London Academy of Music and Dramatic Arts School of Speech and Drama, em Londres. Agora estou fazendo um 3 Year BA Acting and Community Theatre course na escola East 15 Acting School”.



Ana Carolina Rainha – “Particpei de 3 montagens teatrais no Clube Paineiras (Senhora dos Afogados, Cicatrizes e Bodas de Sangue) e para mim é difícil falar o que aprendi no Curso de Teatro do Clube Paineiras. Hoje faço parte do elenco da próxima novela da TV Record, Dona Xepa, que estreia em abril 2013”.



Natalhy Leduc – “O Teatro do Paineiras representou, para mim, um primeiro passo para dentro de um mundo maior: o mundo das Artes. A forma como o ARTE IN CENA apresenta o Teatro é de intenso envolvimento físico e emocional. Sou atriz, estudo cinema, artes plásticas e teatro; que continua sendo minha maior paixão. Posso dizer que fui instigada, por esse grande professor das artes cênicas, a procurar entender a vida através da arte. O Teatro do Paineiras não teria me marcado se não fosse pela qualidade, compromisso, seriedade e paixão de todos envolvidos”.



Roberto Paternó – “Fiz 6 anos de Teatro com o Moisés. Agora estou no 3º ano da Faculdade de Cinema e Teatro em Bologna e além de ter feitos inúmeros trabalhos com o cinema, agora trabalho com formação. O Arte in Cena me ensinou milhares de coisas, mas a principal é o coração. Que a verdade da vida e de tudo está no amor, na paixão que damos às coisas. Sou imensamente grato por cada segundo e pela grande diferença que o Moisés fez na minha vida”.



Luciana Caruso – “Eu tinha 17 anos quando entrei no grupo de Teatro do Paineiras. E fazendo teatro amador, aprendi a amar o teatro. Entender essa arte como algo muito sério e de extrema responsabilidade, porém também diversão, um prazer muito enorme tomava conta de mim, quando entrava em cena. Comecei fazendo figuração, depois papéis pequenos, até que fiz uma protagonista, e fui indicada a um prêmio. Quando um dos jurados dessa premiação me disse que eu deveria seguir na profissão. Isso ficou na minha cabeça. Sabia que o Moisés dava aulas em uma escola profissionalizante, perguntei onde, me matriculei me formei e sou atriz até hoje”.

Atualmente, estamos recebendo, de braços abertos, novos integrantes para os grupos: infantil, jovem e adulto. Venha despertar o ator que existe em você!

Dias e horários:

Infantil I – Terças e Quintas – 16h às 17h30 – Nascidos entre 2000 e 2001

Infantil II – Terças e Quintas – 17h30 às 19h – Nascidos entre 1999 e 2000

Juvenil – Terças e Quintas – 19h às 20h30 – Nascidos entre 1990 e 1998

Adulto – Terças e Quintas – 20h30 às 23h – Nascidos em 1994 ou nos anteriores

Início das aulas:

Adulto - 22/01/2013

Infantil e Juvenil - 05/02/2013

Término das aulas:

Adulto - 12/12/2013

Infantil e Juvenil - 28/11/2013

Término das matrículas:

Juvenil e Adulto – 23/08/2013



Cursos Culturais

Atualização Cultural

Curso semanal, em que são debatidos temas como política, psicologia, artes, filosofia, história, cultura, entre outros. Inclui atividades de lazer como visitas a museus, peças de teatro, chás e viagens em grupo.

Dia: Sextas
Horário: 14h30 às 16h30
Faixa etária: "Nascidos em 1998 ou anos anteriores"
Início das aulas: 08/02/2013
Término das aulas: 29/11/2013
Término das Matrículas: 19/10/2013



Oficina de expressão e poéticas de voz do ator

Curso de trabalho vocal, técnico e conceitual, direcionado aos diferentes gêneros dramáticos e diversificados personagens. Ministrado por Marlene Fortuna. Marlene é Pós-Doutora em Artes Cênicas pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP); Mestre e Doutora em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP) e Especialista em Teatro.



Curso aberto a todos os associados, não é necessário ser ator.

Dia 16 de abril, terça às 20h30, no Cineteatro. Entrada Franca

Tricô e crochê

Ensina técnicas múltiplas de pontos em tricô e crochê, para a confecção de peças de vestuário ou decoração.

Dia: Terças
Horário: 13h às 16h
Faixa etária: "Nascidos em 1998 ou anos anteriores"
Início das aulas: 05/02/2013
Término das aulas: 26/11/2013
Término das Matrículas: 16/10/2013



Vem aí a XV Maratona Cultural ACESC 2013

Fique ligado nas datas de inscrições. Mais informações no site do Clube ou no Departamento Sociocultural.

Concurso de Literatura – 10 de maio
Concurso de Troféu – 10 de maio
Mostra de Dança – 10 de maio
Encontro de Corais – 24 de maio
Festival de Teatro – 23 de agosto
Concurso de MPB Vocal – 09 de junho
Concurso de Artes Plásticas – até 20 de agosto
Concurso de Fotografia – 03 de outubro
Mostra de Dança de Salão – 18 de outubro



Quarta Cultural

Apresenta espetáculo "Lamartine Babo"

Dia 10 de abril quarta-feira, às 21h, no Cineteatro



Imperdível! A primeira temporada da "Quarta Cultural" apresenta um espetáculo sobre a vida e obra de um dos maiores compositores da Música Popular Brasileira. Com um toque forte de musical, a apresentação é uma homenagem a Lamartine Babo, compositor popular carioca consagrado pela autoria de inúmeras marchinhas carnavalescas e hinos de times de futebol do Rio de Janeiro.

O elenco de "Lamartine Babo" é formado por Marcos de Andrade, Sady Medeiros, Adriano Bolshi, Ricardo Venturin, entre outros.

Dia 10 de abril, quarta-feira,
às 21h, no Cineteatro
Faixa Etária: 12 anos
Duração: 60 minutos
Ingressos no estande de vendas
Associados: R\$ 30,00
Convidados: R\$ 35,00



WERTHEIM
IMÓVEIS

Deixe tudo nas mãos da Wertheim Imóveis e fique tranquilo.

Garantir a mais absoluta tranquilidade na hora de comprar o seu imóvel. Este é o nosso trabalho. Somos a Wertheim Imóveis, com um know-how para uma diferenciada prestação de serviços de consultoria e venda imobiliária. Isso é o que sabemos fazer de melhor. Afinal, nada é mais importante do que conquistar a confiança e a satisfação de nossos clientes.

REAL PARQUE
R\$ 1.800.000,00
3 suítes
245m² / 4 vagas
Apto - Ref WI 1967

REAL PARQUE
R\$ 710.000,00
3 dorms (2 suítes)
121m² / 2 vagas
Apto - Ref WI 3059

REAL PARQUE
R\$ 950.000,00
3 suítes
190m² / 4 vagas
Apto - Ref WI 2724

REAL PARQUE
R\$ 1.500.000,00
3 suítes
185m² / 3 vagas
Apto - Ref WI 2963

REAL PARQUE
R\$ 2.200.000,00
5 suítes
500m² ut / 514m² at
Casa - Ref WI 1618

REAL PARQUE
R\$ 1.350.000,00
4 dorms (2 suítes)
263m² / 3 vagas
Apto - Ref WI 210

Financie seu imóvel:

Siga-nos no Facebook:



**Visite nosso novo site e descubra
como ficou mais fácil e rápido
encontrar o imóvel dos seus sonhos.**
www.wertheimimoveis.com.br
atendimento@wertheimimoveis.com.br

Tel.: (11) 3165-3410
(11) 99631-7733
Creci 19381-J

Outono Cultural dá o tom da estação

13 de abril, sábado, às 10h na Plataforma Infantil



A estação ficará mais alegre com as apresentações dos alunos dos Cursos Culturais. O Projeto Outono Cultural é uma organização do Departamento Sociocultural e acontecerá no dia 13 de abril, sábado, a partir das 10h, o evento contará com várias atrações musicais e corporais. Na Plataforma Infantil acontecerão apresentações circenses, musicalização infantil, exibições de teclado, violão, guitarra e teatro. Grupos musicais e de canto, do Instituto Beethoven, também encantarão os associados no local. O Coral do Paineiras fará uma exibição emocionante. Depois, a atenção será tomada pela dança moderna, pelo jazz (adulto e infantojuvenil), ballet clássico, dança do ventre, dança de salão, flamenco, sapateado e zumba. Tem dança para todas as idades e preferências!

Venham prestigiar nossos artistas e dançarinos!

Em caso de chuva, toda a programação será transferida para o Cineteatro. Neste dia não haverá cinema infantil, a sessão adulta será exibida em seu horário normal.



Departamento Cultural apresenta:

Raça Cia de Dança de São Paulo

20 de abril, sábado, às 21h no Cineteatro

Com espetáculo composto por duas coreografias, "Fidely e Caminho de Seda", Raça Cia de Dança apresenta-se no Paineiras dia 20 de abril e promete encantar o público presente.

Em três anos de trabalhos ininterruptos, a Raça Cia. de Dança de São Paulo transitou por diferentes estilos e ao longo dos anos consolidou uma proposta de trabalho que sensibiliza o público e a crítica especializada de uma forma geral. Premia-dos, sua proposta e seus corpos em movimento exalam brasilidade. Sua vitalidade não é apenas física, o corpo da Cia Paulista possui uma inteligência emocional que faz os corações palpitem. Sob Direção Artística de Andrea Sposito, a "Raça" traduz a jovialidade da Dança do Brasil. Seu estilo faz com que espectadores se aproximem da dança e a reconheçam como arte de linguagem universal.



"Fidely"

Coreografia: Andrea Sposito

Músicas: Tuku

Figurino: Andrea Sposito

Iluminação: D2R

Elenco: Allan Marcelino, Daniele Dos Santos, Felipe Lwe, Gustavo Donati, Grazielly Angelica, Jean Valber, Jhean Alex, Junior Domingos, Keila Akemi, Kelly Severo, Lenon Vitorino, Marina Giunti, Priscila Ribeiro, Rafael Abreu, Rony Dias e Thaís Diniz.

Estagiários: Andrea Baptista, Carolina Martins, Isabelle Neri, Larisa Hermogenes, Laura Fregnani, Maria Belén, Maria Christina Braga e Walter Monteiro.

" Coração que pulsa e acelera...
Emoção que domina e conduz...
Amor à história, a tradição que impulsiona...
Corpos e almas da dança entregues... na exaustão... na disciplina...
Somos um só...somos Fidelity."



"Caminho da Seda"

Uma representação que vai transportar a plateia: "Ponte que une o oriente ao ocidente, que além de servir como rota comercial de tecidos, sementes e materiais preciosos, também deu origem à transmissão de conhecimentos, ideias e culturas, sendo palco de inúmeras histórias, batalhas e romances. Ponte para realidade...caminho de miragens."

Coreografia: Roseli Rodrigues

Remontagem: Andrea Sposito

Músicas: Bezalel Aloni, Dead Can Dance, Greg Elis

Figurino: Roseli Rodrigues

Iluminação: D2R

Elenco: Allan Marcelino, Daniele Dos Santos, Felipe Lwe, Gustavo Donati, Grazielly Angelica, Jean Valber, Jhean Alex, Junior Domingos, Keila Akemi, Kelly Severo, Lenon Vitorino, Marina Giunti, Priscila Ribeiro, Rafael Abreu, Rony Dias e Thaís Diniz.

Estagiários: Andrea Baptista, Carolina Martins, Isabelle Neri, Larissa Hermogenes, Laura Fregnani, Maria Belén, Maria Christina Braga e Walter Monteiro.

Ingressos à venda no estande de vendas
R\$ 30,00 (associados e convidados).

Apoio:



Springer S.A.

Feira Flamenca

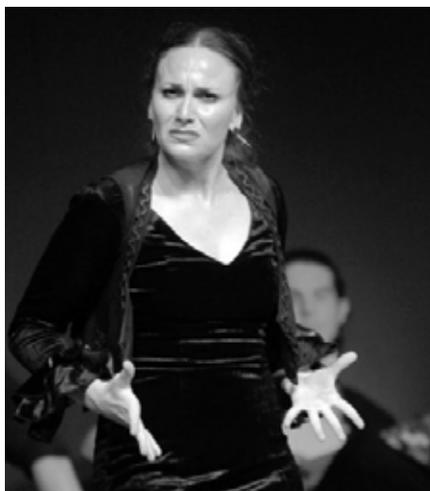
4 e 5 de maio, na Plataforma Infantil



Apaixonados pela arte flamenca reservem já na sua agenda! E para quem ainda não se encantou, essa é a oportunidade. A V Feira Flamenca do Brasil tem como objetivo promover o intercâmbio de informações e trabalhos artísticos, bem como divulgar o Flamenco, ampliando seu espaço no cenário cultural.

O Flamenco é a música e a dança cujas origens remontam às culturas cigana e mourisca, com influência árabe e judaica. A cultura do flamenco é associada principalmente à região da Andaluzia na Espanha, assim como Múrcia e Estremadura, e tornou-se um dos símbolos da cultura espanhola.

O evento acontece nos dias 4 e 5 de maio, no Clube Paineiras, com apresentações de grupos amadores e profissionais, workshops de dança e música, venda de artigos flamencos, palestras, conferências, mostras de vídeos, entre outras atrações.



Workshop Internacional

04 e 05 de maio, das 11h às 14h - Maestro Pedro Córdoba

Oficinas Nacionais

04 e 05 de maio, das 10h às 14h

Juerga de bulerías dos professores

05 de maio, às 14h30

Tablado Feira Flamenca

Dia 05 de maio, às 15h30 e às 19h

Exposição e venda de artigos flamencos e afins

04 e 05 de maio, das 10h às 19h

Praça de alimentação

04 e 05 de maio, das 12h às 19h

Programação Especial

Show Internacional com Pedro Córdoba

Dia 05 de maio – 20h30, no Cineteatro

Ingressos

Antecipado R\$50,00 / No dia R\$60,00

Inscrições, vendas e mais informações no site:

www.feiraflamenca.com.br



Exposição “Arte Revelada”

8 a 21 de abril, no Saguão Social

“Arte Revelada” deseja apresentar aos sócios do Paineiras a fotografia como expressão artística e promove um workshop

A abertura oficial da exposição será dia 8 de abril e no dia 16 às 19h, será oferecido um coquetel, que contará com a presença dos fotógrafos expositores, convidados e imprensa. Entre os fotógrafos brasileiros consagrados, que terão suas obras expostas no Clube estão: Caca Bratke, Carlos Piratininga, Celia Mari Weiss, Eduardo Pozella, Evelyn Muller, Levi Mendes Jr, Pedro Moraes e Zé Amaral.

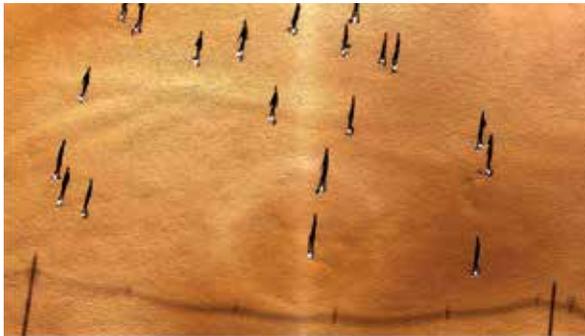
A galeria será composta por 21 trabalhos com o melhor de cada integrante e ficará em exposição até dia 21 de abril.

Workshop

Curso Básico de Fotografia, 20 de abril, sábado, às 10h.

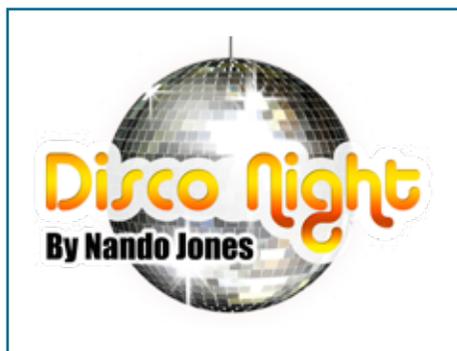
Inscrições no estande de vendas, no valor de R\$ 50,00.

Informações na CAT.



Disco Night by Nando Jones, a melhor da Noite Paulistana

26 de abril, no Salão Nobre, a partir das 22h30



A noite promete muito agito e diversão, com o som do DJ Nando Jones. A grande festa acontecerá no dia 26 de abril, sexta, no Salão Nobre, a partir das 22h30. Reservem esta data! Será um evento inesquecível com muita música dançante, iluminação diferenciada, lounges, camarotes e bares.

Nando Jones é associado e iniciou sua carreira no Paineiras tocando nos "mingaus" que aconteciam no antigo Salão Social do Clube. Foi DJ, nas casas noturnas mais famosas do Brasil como o Hippopotamus, Papagaios, Ta-Matete Discotheque, Gallery, Regine's, Leopoldo e outros. Ficou famoso também por ser o pioneiro VJ em trabalhar clipes nos telões. Para essa festa, Nando reservou o melhor de seu repertório, com ritmos que contagiaram e fizeram o mundo dançar muito. Confira!

Os ingressos estão disponíveis no estande de venda do Clube. Somente será permitida a entrada de maiores de 18 anos.



Valores dos ingressos:
Associados:
 Mulheres - R\$ 25,00
 Homens - R\$ 35,00
Convidados:
 Mulheres - R\$ 40,00
 Homens - R\$ 60,00



SEXTA MUSICAL

Aviso

Em virtude das obras de modernização do Restaurante e Boate das Cúpulas, promoveremos as Sextas Musicais no Piano Bar. Devido à logística do espaço, o evento não será dançante.

Das 21h30 às 02h

Local: Piano Bar

Dia 12 de abril

Tributo a Djavan Com Ronaldo Godin

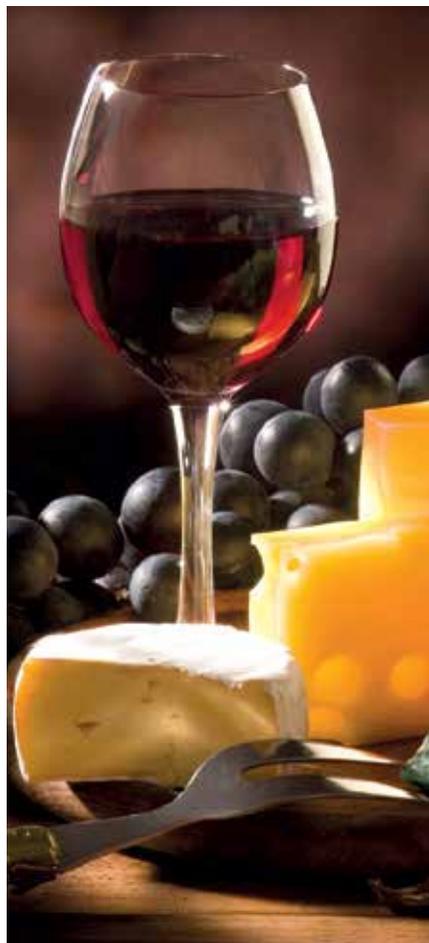
Cantor, violonista e compositor. Iniciou seus estudos para violão ainda muito criança, aos 10 anos de idade, ouvindo os grandes clássicos da MPB e muita Bossa Nova. Aos 21, ingressou na Universidade Livre de Música estudando violão clássico por 2 anos, mas a paixão pela música popular brasileira "tocava" mais alto em seu coração. Aos 23 anos iniciou a carreira atuando como músico profissional e atualmente com 21 anos de carreira, soma mais de 4.000 apresentações.

Valor do Ingresso: 10,00 (para associados e convidados)

Faixa etária: 16 anos, acompanhados pelos pais

Traje: Passeio

*convites adquiridos não serão reembolsados



Dia 19 de abril

Noite do Queijo & Vinho e Música Francesa

Paul de Ricka se apresenta com um trio formado por piano, baixo e bateria. No repertório, canções clássicas francesas e versões da MPB e da Bossa Nova, em francês. Na apresentação, o artista interage com a plateia com repertório bem conhecido do público amante da música francesa, destaque para a canção "Un Homme et une Femme". Tudo isso acompanhado por uma deliciosa variedade de queijos e vinhos. Imperdível!

Cardápio:

Mesa de queijos nobres, frios e caldos

Queijo gruyere

Queijo parmesão scala

Queijo gouda

Queijo provolone

Queijo brie

Queijo trança de mussarela

Salame italiano

Salame hamburguês

Copa

Salsichão

Rosbife artesanal

Mini cumбуquinha de

polenta italiana

Sopa de cebola gratinada

Creme de mandioquinha

Antepastos

Brusqueta

Seleção de pães

*Bebidas cobradas à parte



Valor do Ingresso (incluso buffet):

Associado: R\$ 50,00

Convidados: R\$ 75,00

Faixa etária: 16 anos, acompanhado pelos pais

Traje: Passeio

Venda de ingressos a partir de 06/04, no estande de vendas da CAT

*convites adquiridos não serão reembolsados

Novo sistema de reserva de lugares em eventos sociais:

As reservas e ou cancelamento de lugares para as Sextas Nobres e os Sábados Musicais, deverão ser feitas através do e-mail: reserva.eventos@clubepaineiras.com.br

Os e-mails serão respondidos de imediato, com a confirmação das reservas.

SÁBADO MUSICAL

Piano bar, às 20h
Show a partir das 21h30

O Piano Bar já é ponto de encontro para os associados que gostam de uma boa música. Em abril, a programação está especial com muito Rock, Jazz e MPB; e homenagens a Chico Buarque e Beatles. Os sábados no Clube são muito mais animados! Reúna seus amigos e venha se divertir!

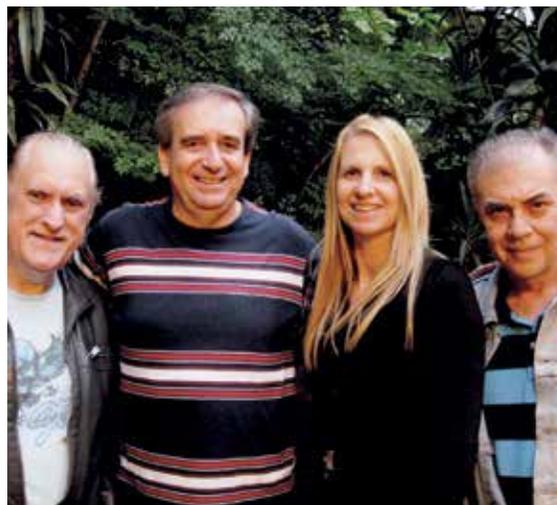
Dia 06 de abril Clássicos do Rock dos anos 50, 60 e 70 com Peacemakers Rock Band

A Peacemakers Rock Band foi constituída em 2010 por músicos de excelente formação musical, larga experiência e alma de rock'n roll. Com repertório em que predomina o Classic Rock dos anos 50, 60 e 70, o grupo apresenta versões musicais com toques pessoais e muita improvisação. Um espetáculo especial e inesquecível!

A formação:

Claudia Pimentel – Baixo e vocal de apoio
Eder Pergoraro – Guitarra e vocais
Fernando Esposito – Bateria e vocal de apoio
Tom Vidal – Guitarra e vocal de apoio

Peacemakers Rock Band é muito Rock'n Roll!



Dia 13 de abril A melhor performance acústica com a Banda BarbaTrio

Um quarteto de tirar o fôlego! Na Banda BarbaTrio seus integrantes tocam mais de 15 instrumentos. Além do requinte visual e sonoro, a apresentação conta com um vasto repertório, que vai do Pop, passa por diversos clássicos do Rock, MPB, estilos regionais, abrangendo músicas que vão desde os anos 50 até os dias atuais. Um show completo para todas as idades e preferências musicais!

Dia 20 de abril Tributo Chico Buarque - com o grupo "As Melhores de Chico"

Quatro amigas unidas pelo prazer de cantar as músicas do insuperável Chico Buarque de Hollanda, com a sensibilidade da "Alma Feminina", inspiradas pelos olhos azuis e pela suave voz do cantor. O grupo formado por Carla Bezerra, Cecília Rezende, Rosana Ulhôa e Sonia Polonca, apresenta-se desde 2002 nas melhores casas noturnas e teatros da cidade de São Paulo. Uma homenagem emocionante para o maior representante da música brasileira!



Dia 27 de abril Tributo aos Beatles com Duo Beat

A dupla formada por Roger Isla e Leonardo Giordano apresenta um show dinâmico, onde a plateia é quem define o repertório. A dupla tem como proposta atender a maioria dos gostos, e este show com o melhor dos Beatles, promete uma noite incrível. E ainda música Brasileira, Pop & Rock Internacional e também Jazz Romântico. A participação do público é o algo mais do evento, dando sugestões de músicas que formam um show diferente a cada apresentação. Os músicos possuem um repertório com mais de 500 músicas, Beatles, Rolling Stones, Rita Lee, Skank, Caetano, Gil, Paralamas, Titãs, Barão, Dire Straits, Creedence, Diana Krall, Joss Stone, Jack Johnson, Burt Bacharach, entre outros. Venha se divertir!



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

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

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.

Informações sobre o cardápio pelo telefone 3779-2121

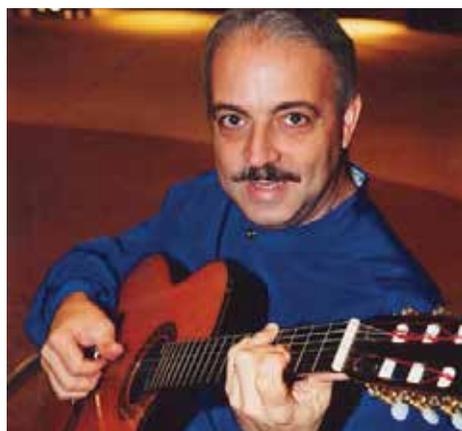
Reservas: Novo sistema de reserva de lugares em eventos sociais – As reservas serão mantidas até às 21h30.

As reservas e ou cancelamento de lugares para os Sábados Musicais, deverão ser feitas através do

e-mail: reserva.eventos@clubepaineiras.com.br; os e-mails serão respondidos de imediato com a confirmação das reservas.

Traje: Não é permitida a entrada de pessoas sem camisa ou trajando camisa regata, bermuda, shorts e chinelos.

Confira os destaques da programação de maio



Dia 04 de maio Noite da MPB com Julius Mardan

Julius Mardan iniciou sua carreira, literalmente, nos “bailes da vida”. Em 81, foi convidado a participar como vocalista coadjuvante no Show “Romance Popular” de Nara Leão, sob a direção de Flavio Rangel no Teatro Tuca – SP e posteriormente no Rio Palace Hotel – RJ. A partir daí, resolveu se firmar como cantor e violonista buscando interpretações próprias, inicialmente voltadas a música brasileira. Vale a pena conferir!



Dia 11 de maio Noite do Jazz, Soul e Clássicos do Rock, com 3 No Swing

Pense nos grandes hits do Pop, Soul e Classic Rock tocados com uma roupagem bem diferente: Jazz Swing, anos 50, Rat Pack, terno, gravata, vestido, bateria com vassourinha e baixo acústico. Super intimista e ao mesmo tempo equilibrado; esta aí a fórmula deste trio formado por: Carlos Pera (voz e guitarra), Fernanda Horvath (baixo) e Toni Sader (bateria).

Versões de Cat Stevens, Neil Young, Beatles, America, U2, Nirvana, The Doors, Kiss, Johnny Rivers, Queen e outros em arranjos bem originais. Uma sonoridade única na noite do Clube Paineiras!

Almoço de Dia das Mães no Paineiras

Uma das datas mais importantes do ano está chegando. Dê um presente para a sua mãe: reúna a família em um ambiente agradável, para uma apetitosa refeição e um cardápio elaborado exclusivamente para esta comemoração. O almoço é uma realização da parceria entre os Departamentos Sociocultural e Alimentos & Bebidas do Clube Paineiras.



Aprecie o Cardápio Especial para o Dia das Mães:

Camarão ao molho bercy
Pernil de cordeiro à Italiana
Medalhão de filet mignon ao molho de alcachofras
Camarão à paulista
Lasanha de bacalhau
Sfoliat de zuca com carne seca
Fetutine à moda do chef
Peito de chester com bacon ao perfume de sálvia
Risoto de cogumelos
Cardápio Kids
16 tipos de saladas
Sushi
Frios
Buffet de sobremesas

Bebidas:

Água mineral com e sem gás
Refrigerante normal e diet
Cerveja Brahma
Café

O almoço será servido no dia 12 de maio, no Salão Nobre, a partir das 12h.

Valores:

R\$ 76,00 por pessoa

R\$ 45,00 crianças de 6 a 10 anos

Crianças até 5 anos não pagam

Vendas a partir de 12 de abril, no estande de vendas



O melhor presente você encontra no Bazar das Mães



Não há presente que demonstre a total gratidão que um filho sente por sua mãe. Para uma data tão especial, o Clube disponibiliza as sugestões de nosso Bazar para presentear as mães com criatividade e bom gosto.

O tradicional Bazar das Mães será realizado nos dias 04 e 05 de maio, no Salão Nobre, ocasião em que os associados estarão expondo e vendendo produtos diversos tais como: trabalhos artesanais, papelaria, confecção, acessórios, cama, mesa e banho, entre outros.

Sua mãe merece esse carinho! Venha conferir!

Sua foto nos Eventos Socioculturais

Você curte ir à Sexta Dançante ou ao Sábado Musical com os amigos? Então, se ligue: a coluna do Blog do Sociocultural e as mídias do Paineiras são o espaço perfeito para você!

Para as próximas edições, queremos suas fotos nos eventos. Vale a sua imagem com os amigos, na pista de dança, uma pose na mesa, a criatividade do associado está liberada dentro do assunto. Mas fique ligado: pedimos que envie sua foto em alta definição, no tamanho 10X15. Confira as dimensões necessárias para a divulgação de sua foto:

Tamanho da foto Tamanho da imagem em 300dpi

10 x 15 cm

1800 x 1200 pixels

Foto clicada? Então, basta encaminhá-la para o e-mail sociocultural@clubepaineiras.com.br, juntamente com o nome do fotógrafo para o crédito, nome e sobrenome das pessoas que aparecem na foto e também o nome e data do evento que você clicou.



Prepare-se para as atrações do 44º Arraiá do Paineiras 15 e 16 de junho

A organização do evento está trabalhando com muita dedicação para garantir que a tradicional Festa Junina do nosso Clube seja inesquecível! Algumas atrações musicais já estão confirmando presença no Arraiá mais animado de São Paulo. Além de muita música, a festa contará com barracas com todas aquelas deliciosas guloseimas típicas da época. Também não faltarão brincadeiras para as crianças e as apresentações das quadrilhas com alunos e associados. Tudo está sendo detalhadamente preparado para que os nossos caipiras paineirenses tenham dois dias de muita diversão. Aguardem as novidades!



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.*

Cine Paineiras



Um Sonho Possível – 2010 (EUA) – 05/04 (sexta - feira) – 20h30

O filme conta a história de Michael Oher (Quinton Aaron), um jovem negro vindo de um lar destruído, que é ajudado por uma família branca, liderada por Leigh Anne (Sandra Bullock) que acredita em seu potencial. Com a ajuda do treinador de futebol, de sua escola e de sua nova família, Oher terá de superar diversos desafios, o que também mudará a vida de todos à sua volta.

Direção: John Lee Hancock

Atores: Sandra Bullock, Tim McGraw, Quinton Aaron, Jae Head, Lily Collins, Ray McKinnon

Duração: 128 min, **Gênero:** Drama, **Classificação:** 10 anos

Flores do Oriente – 2011 (China) – 06/04 (sábado) – 19h

Na devastada cidade de Nanjing, em 1937, o perigo das ruas faz com que um grupo inimaginável de refugiados se reúna em uma igreja: um bando de crianças em estado de choque, algumas sedutoras e provocantes cortesãs e o americano John Miller (Christian Bale), que se passa por padre para salvar a própria pele. Emboscados por saqueadores, ao longo dos próximos dias, eles vão lutar não apenas para sobreviver, mas também para fazer o que parece ser impossível nestas circunstâncias - compreender e confiar um no outro.



Direção: Zhang Yimou

Atores: Christian Bale, Xinyi Zhang, Paul Schneider

Duração: 141 min, **Gênero:** Drama, **Classificação:** 16 anos



A Estranha Vida de Timothy Green – 2011 (EUA) – 07/04 (domingo) – 19h

Cindy (Jennifer Garner) e Jim Green (Joel Edgerton) formam um casal feliz, que mal pode esperar para ter um bebê e iniciar uma família. Quando o jovem Timothy (Cameron "CJ" Adams) aparece na soleira da porta da casa deles, em uma noite de tempestade, Cindy, Jim e a pequena cidade de Stanleyville, descobrem que, às vezes, o inesperado pode trazer alguns dos melhores presentes da vida.

Direção: Peter Hedges

Atores: Jennifer Garner, Joel Edgerton, Ron Livingston, Rosemarie DeWitt, Dianne Wiest, Michael Arden, Common, Lois Smith,

Duração: 144 min, **Gênero:** Comédia Dramática, **Classificação:** 10 anos

Amor e Dor – 2011 (França / China) – 12/04 (sexta-feira) – 20h30

O filme conta a história da conturbada relação entre Hua (Corinne Yam), uma estudante chinesa em Paris e Mathieu (Tahar Rahim), um francês que trabalha na construção civil, nos subúrbios da capital francesa. Aos poucos o relacionamento toma um rumo instável, onde a violência física e verbal começa a fazer parte do cotidiano do casal. Com a desestabilização, a jovem decide voltar para China, mas acaba percebendo a importância do rapaz em sua vida.



Direção: Lou Ye

Atores: Corinne Yam, Tahar Rahim, Jalil Lespert, Vincent Rottiers, Sifan Shao, Zhang Songwen.

Duração: 105 min, **Gênero:** Drama, **Classificação:** 16 anos



Codinome Cassius 7 – 2011 (EUA) – 13/04 (sábado) – 19h

A história começa com o misterioso assassinato de um senador, cujo crime apresenta o mesmo estilo de um assassino soviético que há muito todos davam como morto. Para caçar o assassino, um agente da CIA aposentado, que passou quase toda sua carreira no encalço do inimigo russo, é chamado de volta ao trabalho e se junta agora a um jovem agente do FBI.

Direção: Michael Brandt

Atores: Richard Gere, Topher Grace, Stephen Moyer

Duração: 98 min, **Gênero:** Ação, **Classificação:** 14 anos



Comparamos um Zoológico – 2011 (EUA) – 14/04 – (domingo) – 19h

Benjamin Mee (Matt Damon) é um homem que, ao lado de sua família, encontra uma bela casa no interior, mas é surpreendido ao descobrir que o lugar é um zoológico abandonado. Assim, ele aceita o desafio e compra a casa, na esperança de restaurar a antiga glória do local.

Direção: Cameron Crowe
Atores: Matt Damon, Scarlett Johansson, Thomas Haden Church
Duração: 123 min, **Gênero:** Comédia Dramática, **Classificação:** Livre

Mother - A Busca pela Verdade – 2009 (Coreia do Sul) – 19/04 (sexta-feira) – 20h30

Uma mãe vive tranquilamente ao lado do filho de 28 anos, provendo ervas e terapia de acupuntura aos vizinhos. Quando uma jovem é brutalmente assassinada, seu filho é injustamente condenado pelo crime. É quando começa a jornada desta mãe a fim de provar a inocência do filho e tirá-lo da prisão.



Direção: Joon-ho Bong
Atores: Bin Won, Hye-ja Kim, Ku Jin
Duração: 128min, **Gênero:** Drama, **Classificação:** 16 anos



007 Operação Skyfall – 2012 (Reino Unido / EUA) – 21/04 – (domingo) – 19h

A lealdade de James Bond (Daniel Craig) à M (Judi Dench) é testada quando seu passado volta a atormentá-la. Com M sendo atacada, o agente 007 precisa rastrear e destruir a ameaça, sem se importar o quão pessoal será o custo disto.

Direção: Sam Mendes
Atores: Daniel Craig, Judi Dench, Javier Bardem
Duração: 145 min, **Gênero:** Ação, **Classificação:** 12 anos

Albert Nobbs – 2011 (Reino Unido / Irlanda) – 26/04 (sexta-feira) – 20h30

Irlanda, século 19. Albert Nobbs (Glenn Close) trabalha como mordomo e esconde um segredo: é, na verdade, uma mulher. Durante 30 anos, ela vestiu roupas masculinas e se fez passar por um homem, para poder manter-se e concretizar o sonho de ser a dona de uma tabacaria.



Direção: Rodrigo Garcia
Atores: Glenn Close, Mia Wasikowska , Aaron Taylor-Johnson
Duração: 113min, **Gênero:** Drama, **Classificação:** 16 anos



John Carter entre dois mundos – 2012 (EUA) – 27/04 (sábado) 19h

O soldado americano John Carter (Taylor Kitsch), para a tristeza de seus parentes, faleceu no planeta Terra. Contudo, para a alegria de outros, ressuscitou em Marte. Agora, em meio a uma guerra civil no planeta vermelho, ele é visto como a única esperança de ajudar a princesa Deja Thoris (Lynn Collins) a salvar o seu mundo, numa batalha que mudará para sempre o seu destino.

Direção: Andrew Stanton
Atores: Taylor Kitsch, Lynn Collins, Samantha Morton
Duração: 132 min, **Gênero:** Aventura, **Classificação:** 12 anos

Solteiros com Filhos – 2012 (EUA) – 28/04 (domingo) – 19h

Julie Keller (Jennifer Westfeldt) e Jason Fryman (Adam Scott) observam como seus amigos (Jon Hamm e Kristen Wiig) se estressam com seus filhos. Então, eles decidem ter uma criança, mas mantendo um relacionamento aberto. Até Fryman sair com Mary Jane (Megan Fox), gerando ciúmes na parceira.

Direção: Jennifer Westfeldt
Atores: Adam Scott, Jennifer Westfeldt, Jon Hamm
Duração: 107min, **Gênero:** Comédia, **Classificação:** 14 anos



No dia 20 (sábado) não haverá sessão de cinema devido ao espetáculo do Grupo Raça de Dança, apresentado no Cineteatro

Brinquedoteca

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta: 9h às 20h.
Sábados: 9h às 18h; domingos e feriados: 9h às 17h

Momento da História

Acontece nos dias 2, 9, 16, 23 e 30, terças, às 10h30 e 16h

Os contos infantis também são uma forma de aprendizagem. Ouvindo as histórias as crianças exercitam a criatividade ao imaginarem as narrativas, vivenciam situações, diferenciam o que é certo do que é errado e vivem novas emoções. Todas essas experiências são bagagens, mesmo inconscientes, que nossos pequenos vão adquirindo ao ouvirem um conto.

Circuito da Brincadeira

Sábados e domingo, às 15h30

Atividades animadas, muitas risadas, diversão e amigos. É com esse ambiente gostoso e descontraído que as crianças se alegram nas tardes dos finais de semana.



Programação Especial

No mês de abril a brincadeira vai rolar solta!

Confira as atividades especiais que estão aguardando nossas crianças na Brinquedoteca do Clube:

- Dia 6, sábado: "O pulo do sapo" e "Imitando a tartaruga"**
- Dia 14, domingo: "Pega o rabo do macaco" e "Corrida das estátuas"**
- Dia 20, sábado: "Caixinha de surpresas" e "Olho Vivo"**
- Dia 28, domingo: "Forma letras e números" e "Apito escondido"**

Não percam! As crianças vão adorar!



SEARTI – Setor de Educação Artística

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta: 8h30 às 18h.
Sábados: 8h30 às 17h; domingos e feriados: fechado

Quem não gosta de tinta, tesoura e cola?

O Setor conta com profissionais capacitados para auxiliar as crianças nas suas atividades de Educação Artística.

Traga seu filho para se divertir conosco!



Confira a programação e os materiais que serão utilizados, e não perca suas atividades preferidas:

- 1 e 2 - Confeção de porco: caixa de leite, papel espelho, E.V.A. e canetinha
- 3 e 4 - Atividades com pote de margarina: pote de margarina, E.V.A., canetinha e cola
- 5 e 6 - Confeção de fantoche: caixa de leite, papel carmuça, E.V.A., papel espelho e canetinha
- 8 e 9 - Confeção de centopeia: E.V.A., canetinha, cola, lacinho e caixa de leite
- 10 e 11 - Confeção de boneco: barbante, E.V.A. e canetinha
- 12 e 13 - Confeção de Emília: E.V.A., papel colorset, cola e canetinha
- 15 e 16 - Confeção de chaveiro com miçanga: argola de chaveiro e fio de silicone
- 17 e 18 - Confeção de enfeite de maçaneta de porta: E.V.A. e canetinha
- 19 e 20 - Confeção de índio: papel cartão, papel colorset e palito de churrasco
- 22 e 23 - Confeção de tartaruga: garrafa P.E.T., E.V.A., cola e canetinha
- 24 e 25 - Confeção de bailarina: lápis, E.V.A., papel colorset, cola e canetinha
- 26 e 27 - Confeção de binóculos: rolo de papel, figuras diversas e cola
- 27 - Culinária
- 29 e 30 - Confeção de peso de porta: garrafa P.E.T., bola de isopor, lã, plumas e canetinha



Programação Infantil Cine Paineiras



Tinker Bell e o Tesouro Perdido – 2009 (EUA) – 06/04 (sábado) – 16h

Sininho foi especialmente escolhida para criar um prestigioso cetro para a Rainha Clarion. O amigo Terence se oferece para ajudar, mas uma série de contratempos fazem com que Sininho acidentalmente deixe se quebrar a pedra encantada que dá ao cetro todo o seu poder. A fadinha, agora, deverá fazer uma longa viagem para tentar restaurar a pedra preciosa e, mais importante ainda, restabelecer sua eterna amizade com Terence.

Direção: Klay Hall

Atores: Lucy Liu, Mae Whitman, Kristin Chenoweth

Duração: 80 min, **Gênero:** Animação, **Classificação:** Livre

A Bela e a Fera (Clássicos Disney) – 1991 (EUA) – 07/04 (domingo) – 16h

Esta premiada animação dos estúdios Disney conta a história de Bela, uma jovem bonita e inteligente. Certo dia, seu pai se perde na floresta e é capturado por uma grande Fera, um príncipe amaldiçoado por uma bruxa. Para libertar seu pai, Bela vê-se obrigada a viver com a Fera para sempre, mas aos poucos vai descobrindo a docilidade e a inteligência do príncipe.



Produzido por: Walt Disney Home Video

Desenho animado

Duração: 85min, **Gênero:** Animação, **Classificação:** Livre



Pinóquio (Clássicos Disney) – 1940 (EUA) – 14/04 (domingo) – 16h

A história (sempre atual) fala sobre o solitário velhinho Gepeto, que faz um boneco de madeira, batizado de Pinóquio, para lhe fazer companhia. Uma fada, com pena do bondoso velhinho, dá vida ao boneco, que deseja ardentemente tornar-se um menino de verdade.

Direção: Hamilton Luske, Ben Sharpsteen

Produção: Walt Disney Home Video

Desenho animado

Duração: 88min, **Gênero:** Animação, **Classificação:** Livre

Madagascar 3 – Os Procurados – 2012 (EUA) – 21/04 (domingo) – 16h

Alex (Ben Stiller), Marty (Chris Rock), Gloria (Jada Pinkett Smith) e Melman (David Schwimmer) estão decididos a voltar para o Zoológico do Central Park. Ao deixarem a África, eles vão parar na Europa, e logo, os animais são descobertos pela obstinada agente de controle de animais francesa, Capitã Chantel DuBois (Frances McDormand). Os animais encontram o esconderijo ideal em um circo itinerante, onde bolam um plano para reerguê-lo, descobrir alguns novos talentos e voltar para Nova York a salvos.



Direção: Eric Darnell, Tom McGrath, Conrad Vernon

Atores: Ben Stiller, Chris Rock, David Schwimmer

Duração: 93 min, **Gênero:** Animação, **Classificação:** Livre



A Era Do Gelo 4 – 2012 (Eua) – 27/04 (sábado) – 16h

O novo longa da turminha gelada traz o tema do efeito estufa e o degelo como pano de fundo para ilustrar uma série de acontecimentos. O faminto esquilo Scrat provoca a separação dos continentes devido sua fixação pela noz, que insiste em se afastar dele, tornando-se quase uma maldição. Agora, os amigos Manny, Diego e Sid estão à deriva em alto-mar e usando icebergs como embarcações.

Direção: Steve Martino, Mike Thurmeier

Atores: Ray Romano, Denis Leary, John Leguizamo

Duração: 100min, **Gênero:** Animação, **Classificação:** Livre

Tico e Teco – Confusões na Árvore – 2012 (EUA) – 28/04 (domingo) – 16h

Os personagens mais travessos que já apareceram nos Estúdios Disney são Tico e Teco: além de lindos e fofos, estão sempre se metendo em encrencas. Esta coleção especial de suas melhores aventuras fará você e sua família caírem na gargalhada.

Direção: Larry Swerdlove

Atores: Corey Burton, Jim Cummings, Peter Cullen, Tress MacNeille

Duração: 56 min, **Gênero:** Animação, **Classificação:** Livre



No dia 13 (sábado) não haverá sessão devido

Teatro Paineiras apresenta a Peça Infantil "Por uma estrela"



27 de abril, sábado, às 11h

A Cia Trucks, teatro de bonecos, encena o espetáculo "Por uma estrela", uma emocionante história de amor, capaz de tocar os corações.

Conta a história de um casal de crianças que crescem juntos em uma pequena aldeia de pescadores, e aprendem uma a amar o outro, mas que, de repente, são separados pelas contingências da vida. Veremos então o menino sofrer pela saudade, pela dor da separação, até que se decidirá por uma verdadeira "virada" em sua vida, para ir atrás do seu amor. A peça resgata um conceito de amor que aproxima os seres humanos, que torna os personagens únicos, nos remete a um sentimento raro que buscamos alcançar em algum momento da vida. "Por uma estrela" será um bonito espetáculo, do tipo que arranca lágrimas, suspiros e emoções fortes do público.

Indicado ao prêmio Coca-Cola FEMSA na categoria especial pelo domínio da técnica de animação dos bonecos.

Não perca!



Ficha Técnica

Nesta apresentação, a Cia Trucks trabalha com seus bonecos inspirados no BunraKu japonês. Na montagem, o grupo utiliza uma série de artifícios como cortes de cenas, aproximação de imagens, "fade-in" e "fade-out", manipulação de luzes e cenários móveis, que dão a sensação ao espectador de estar assistindo um filme feito ao vivo.

O espetáculo resgata a técnica de "economia verbal" ou a quase não utilização da palavra. As informações são passadas por imagens e por meio da pantomima de bonecos surpreendentemente animados que enchem de magia a atmosfera cênica. A economia absoluta de interferências na cena também será atribuição dos atores animadores, que serão sutilmente convidados, algumas poucas vezes, a tecerem algum pequeno comentário, através de poucas e rápidas expressões faciais para, logo a seguir, voltarem ao estado de neutralidade. Todos estes procedimentos são essenciais para a criação de uma linguagem poética capaz de emocionar a plateia.

O Centro Médico do Paineiras

Por Dr. João Roberto Alboleda

Com o início de uma nova gestão é natural que a população paineirense nutra expectativas de mudanças e tenha esperança de ver seus anseios realizados. Em relação ao Centro Médico não é diferente.

Ocorre que muitos de nossos associados gostariam que houvesse uma diversificação dos serviços prestados, que tornariam mais fáceis muitos dos trâmites de saúde de nossa vida diária, se pudessem contar com eles. Compreendemos que se assim fosse, teríamos muito mais tempo para desfrutar de nosso Clube.

Entretanto, muitas das solicitações não são compatíveis com a finalidade do Centro Médico, que é essencialmente voltado ao atendimento inicial das urgências médicas, e neste aspecto tem cumprido exemplarmente sua função.



Atuação do Nosso Departamento Médico

Nossos médicos não estão autorizados a realizar tratamentos clínicos, pedidos de exames, atestados, ou quaisquer outros procedimentos que não sejam o atendimento inicial de uma situação de emergência médica ocorrida nas instalações do Clube Paineiras.

O Departamento Médico oferece alguns serviços com o intuito de prevenir situações de risco ou de transmissão de doenças dentro do Clube, é o caso dos exames médicos obrigatórios para a frequência de piscinas e a campanha de vacinação contra a gripe.

Além disso, dispomos de um excelente serviço de fisioterapia, acupuntura e, mais recentemente, a assessoria de uma Nutricionista com a atenção voltada para o desempenho esportivo.

O Departamento Médico do Clube Paineiras é também o responsável pela assistência a todos os eventos esportivos internos e externos, aos eventos sociais, administração e funcionamento do fraldário, serviço de salva-vidas nas piscinas e atendimento médico emergencial aos colaboradores do Clube e terceirizados.

O Departamento Médico é seu, desfrute dele com responsabilidade para que possamos lhe oferecer, cada vez mais, qualidade de vida!

Desfibrilador, um equipamento que pode salvar vidas!



* Imagem ilustrativa

O Clube Paineiras do Morumbi conta com um Centro Médico de ponta, totalmente equipado, para atender os associados em casos de emergência. Sua infraestrutura é de primeira linha e conta com desfibriladores, monitor cardíaco, sala de emergência, médicos e enfermeiros treinados e habilitados para os primeiros atendimentos, rota interna de acesso determinada e quatro pontos de apoio nos 120 mil m² de área do Clube.

Os equipamentos são para uso emergencial e devem ser conservados para garantir o correto atendimento ao paciente de forma a preservar sua vida. Os desfibriladores são ferramentas importantíssimas durante uma emergência médica. Eles podem ser um fator determinante na luta pela sobrevivência. Sua correta manutenção e utilização são de responsabilidade do Clube, porém a sua preservação é responsabilidade de todos. Ele é um bem comum de todos os associados.

Frequentemente são ministrados cursos de primeiros socorros, procurando agilizar ao máximo o atendimento médico. Esses cursos incluem técnicas de atendimento para desmaios, convulsões, hemorragias, ferimentos, engasgamentos e fraturas, além de transporte de acidentados e instruções sobre o chamado de emergência, ramal 123. Os cursos também servem para aprimorar o diagnóstico de uma vítima de "ataque cardíaco" e sobre como proceder diante de um caso como esse. Entre as técnicas apresentadas estão as manobras de ressuscitação cardiopulmonar e detalhes sobre a utilização do DEA (Desfibrilador Externo Automático).

Os desfibriladores podem salvar uma vida! Pode ser a sua, de um familiar, amigo ou conhecido.

Confira no depoimento abaixo como esse equipamento é imprescindível durante um atendimento emergencial:

Depoimento da associada Maria Betânia Norgren - " *Quero agradecer o atendimento dado ao meu marido ontem (30/01). Ele teve um infarto e foi atendido prontamente pelo Eduardo. Fizeram o eletro e chamaram a ambulância com presteza. Muito Obrigada! Foi fundamental para a recuperação dele (cateterismo e angioplastia) o atendimento feito aqui.*"

Paineiras inicia a Campanha de Vacinação contra gripe

A vacinação é uma forma de prevenção da doença. Estudos indicam que alguns grupos da população, principalmente idosos, grávidas e crianças pequenas, correm mais risco de ter complicações em decorrência da gripe, como uma pneumonia, por exemplo.

A gripe é uma doença grave, contagiosa, causada pelos vírus Influenza (tipos A, B e C). Seus sintomas muitas vezes são semelhantes aos do resfriado, que se caracterizam pelo comprometimento das vias aéreas superiores, com congestão nasal, coriza, tosse, rouquidão, febre variável, mal-estar, dor no corpo e na cabeça. Mas, enquanto a gripe deixa a pessoa de cama, geralmente o resfriado não passa de tosse e coriza.



A vacina influenza é trivalente, composta por três vírus inativados: vírus similar ao vírus influenza A (H1N1), vírus similar ao vírus influenza A (H3N2) e vírus similar ao vírus influenza B/Brisbane. Ela protege contra as formas mais comuns da gripe e contra o vírus da gripe A (conhecida popularmente como "gripe suína"). "Influenza" é o nome científico dado ao vírus. Sua transmissão tende a se disseminar em épocas sazonais como no outono e no inverno.

A Campanha de Vacinação contra gripe de nosso Clube acontecerá nos dias 9 e 10 de maio, das 9h às 16h30. A vacina estará disponível pelo valor de R\$45,00 e deve ser adquirida no caixa do Clube, a partir do dia 1º de abril até o dia final da imunização (10 de maio). Vale ressaltar que no caso do comprador não comparecer no dia da vacinação, o valor pago não será devolvido por se tratar de um material perecível, que deve ser descartado após a campanha.

Venha proteger-se e traga também a sua família!

Tenha uma alimentação adequada, consulte nossa Personal Diet!



O Centro Médico disponibiliza os serviços de Personal Diet para os associados paineirenses. Esse novo atendimento compreende um trabalho nutricional personalizado que atenda à necessidade fisiológica relacionada à atividade física de sua preferência.

Tenha mais saúde e faça uma alimentação correta! Agende a sua consulta!

Agendamento direto no Centro Médico pelo telefone: 3779-2059

Atendimento:

Terças, das 14h às 17h

Sextas, das 8h às 11h

Preço da consulta:

R\$ 120,00 (com direito a retorno)

você já sorriu hoje?®

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

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



Clínica
Open Center
Morumbi

CROSP 7748

Responsável Técnico: Lella Telles de Oliveira CROSP 50740

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

- Estacionamento próprio



Tel.: 3772-5292



www.clinicaopencenter.com.br

Conheça nosso

Check up Preventivo Digital

www.clinicaopencenter.com.br

Esportes Aquáticos

Paineiras no Sul-Americano 2013

Campeonato Sul-Americano Juvenil de Esportes Aquáticos, disputado em Valparaíso, no Chile, durante o mês de março, contou com o alto desempenho dos atletas paineirenses em modalidades como Natação, Nado Sincronizado e Polo Aquático. Além do Brasil e do Chile, outras delegações marcaram presença no campeonato: Equador, Venezuela, Bolívia, Colômbia, Peru, Argentina, Suriname, Paraguai, Uruguai e Aruba.

Confira a participação dos atletas do nosso Clube:

Nado Sincronizado

Na Seleção Juvenil temos as atletas Vitoria Mussa e Monique Rupitsch, que se classificaram nas seletivas. A Seleção Brasileira leva as melhores atletas para o Sul-Americano. Na categoria Júnior, as atletas paineirenses Sofia Costa, Luiza Powalowski, Mariana Giorgi, Adriana Bitiati e Sabrina Lowy competiram representando nosso país.



Na seletiva nacional, as paineirenses, que se candidataram, passaram por quatro dias intensos de testes, que incluíam natação, coreografia, flexibilidade, taxa de gordura corporal, exercício físico e outros para serem classificadas. São aproximadamente 10 vagas por seleção. E o Paineiras é o Clube que tem o maior número de atletas aprovadas nessa modalidade.



A competição de Nado Sincronizado teve início dia 20 de março. O solo júnior levou a prata com a paineirense Adriana Bitiati. No dia 21 ocorreram as provas de figuras que não premiam, mas contam pontos. No dia 22 aconteceram as provas de equipes das duas categorias, juvenil e júnior. E no último dia de competição entraram em cena os duetos, com a dupla juvenil e a júnior.

A Seleção Brasileira juvenil foi comandada também pela técnica paineirense Priscilla Pedron (segunda da esquerda para a direita na foto abaixo).



Natação

A delegação do Brasil se apresentou com a força total de 48 nadadores, de 14 a 18 anos, divididos nas categorias Juvenil A e B, com representantes em todas as provas. Foi a maior delegação, junto com a equipe local.

A maratona aquática teve início com a prova de 5 km. A trajetória das águas abertas na competição foi disputada na Lagoa Curauma, próxima a Valparaíso, com a temperatura da água a 20 graus.

A equipe Brasileira de Natação é a grande campeã do Sul-Americano Juvenil 2013!





O Brasil venceu a competição com 732 pontos, muito à frente da Venezuela, com 424 e Argentina com 145 pontos. Ao todo, os brasileiros conquistaram 73 medalhas (43 de ouro, 25 de prata e 05 bronzes). Desta vez quem mais representou o país nos pódios da competição foram as meninas, com 39 medalhas (23 ouros, 15 pratas, 1 bronze). Já os rapazes somaram 34 pódios (20 ouros, 10 pratas e 04 bronzes).

Entre as nadadoras do Paineiras, Fernanda Pini Arruda se destacou na prova individual como 4ª colocada nos 400 medley e 7ª colocada nos 800 nado livre. A atleta contou com o apoio do técnico Régis Mencia, também do Paineiras.

Polo Aquático

Parabéns aos atletas Caio Ribas e Mariana Duarte, representantes do Paineiras no Polo Aquático, junto com nosso técnico Frank Diaz. A seleção disputou os jogos em Valparaiso, no período de 19 a 23/03, sagrando-se campeões no Masculino e Feminino, de forma invicta!



Técnicos do Paineiras em destaque

O Clube Paineiras não classifica apenas atletas para a Seleção Brasileira, nossos técnicos também são destaque na competição.

No Nado Sincronizado, nossa técnica Priscila Pedron também comandou a Seleção Brasileira Juvenil. No Polo Aquático destaque para o técnico Frank Diaz e na Natação, foi a vez de Régis Mencia mostrar suas características de líder.

O técnico carrega em sua bagagem a força e segurança de um líder, é com ele que o atleta compartilha a confiança para vencer. Transmitindo aos seus atletas os seus conhecimentos,

extraíndo o que cada competidor tem de melhor, administrando as frustrações e os egos nas grandes conquistas, é assim que nossos técnicos trabalham pesado para levar nossos campeões ao pódio.

Parabéns aos nossos atletas e treinadores!

Nado Sincronizado

Preparo psicológico traz equilíbrio e foco aos treinos de nossas atletas do Nado



O aspecto psicológico do atleta é determinante para um bom resultado competitivo. A psicologia do esporte ajuda a equilibrar todos os aspectos do treinamento, melhorando sua consciência geral sobre este processo, e auxiliando-o a obter e desenvolver ferramentas para lidar com os seus desafios.

“Ao olharmos para a relação entre os pensamentos, os sentimentos, as emoções e as ações dos atletas, podemos ensiná-los a compreender melhor esta relação, entender que as mudanças muitas vezes são interiores e que todas as capacidades estão dentro de cada um, precisam apenas ser despertadas e cultivadas da forma adequada”, comenta Arthur Marcondes Ferraz Silva, psicólogo das equipes de Nado Sincronizado do Clube Paineiras do Morumbi. Arthur é especialista em psicologia do esporte, formado pela PUC de São Paulo, com especialização no Instituto Sedes Sapientiae.

Acompanhando de perto a rotina de nossas meninas

Com as equipes de Nado Sincronizado, o psicólogo promove encontros semanais com as atletas paineirenses. “Observo os treinos, como as atletas

se comportam, como treinam, seu empenho, seriedade, postura, cobrança, relação entre as técnicas e as atletas”, descreve Arthur. Com base em suas observações e necessidades apontadas pelas técnicas, ele define um planejamento para trabalhar aspectos como metas, objetivos, desempenho em equipe, concentração, confiança, entre outros.

Outras dificuldades também são trabalhadas pelo psicólogo, como opções de vida e estudos que influenciam bastante os atletas que já estão na seleção ou se preparam para os jogos olímpicos. Todas as atividades são constantemente discutidas e avaliadas com as técnicas.

Há 10 anos atuando com as equipes do Paineiras

No Clube, o psicólogo começou a atuar em 2003, quando a técnica Andrea Curi o convidou para trabalhar com uma equipe que estava com dificuldades no treinamento para o campeonato brasileiro. Mesmo com pouco tempo, conseguiram hegemonia da equipe e acabaram conquistando o campeonato.

Na época, Nayara Figueira estava nessa equipe.

Após esse trabalho, Arthur participou da preparação final do dueto Isabela e Carolina de Moraes para os jogos olímpicos de 2004. A partir daí começou a trabalhar com atletas que sentiam alguma necessidade específica e a prestar consultoria para as equipes do Clube em suas preparações finais para campeonatos brasileiros e seletivas nacionais.

Em 2008, quando o dueto da Lara e da Nayara veio para São Paulo treinar com a nossa técnica Andréa Curi para a preparação aos jogos de Londres, Arthur foi convidado para ser o psicólogo da equipe e acompanhou as atletas até 2012. “Foi um trabalho muito bom, desafiador e recompensador, pois pudemos trabalhar durante todo o ciclo de preparação, enfrentando e superando desafios e dificuldades. Tivemos momentos de sucesso e de frustração para alcançar uma qualidade técnica, física e psicológica com as atletas, como poucas atletas no mundo têm a oportunidade de se preparar”, relembra Arthur.



Para o futuro: Atitude

Quando questionado sobre o futuro, nosso psicólogo-atleta afirma: "Acredito que todos os atletas tenham condições de obter grandes resultados, talvez as limitações apareçam em uma decisão olímpica ou em um título mundial, mas para ser bom, muitas vezes a questão é muito mais atitude que qualidade técnica." comenta. A experiência profissional de Arthur mostra que o vencedor é muitas vezes aquele atleta que lutou de forma dura para chegar onde está e não o atleta que apenas tem talento. "A união das duas coisas sempre será o mundo ideal, mas se precisar escolher, fico com a atitude", finaliza Arthur.



Escolinha de Nado Sincronizado é o berço das atletas do Competitivo

A área formativa é um grande seleiro das atletas de Nado Sincronizado. Muitas delas são sócias do Clube e iniciaram suas atividades esportivas no SEFFE. É o caso de Rebeca Nogueira, Mariana Giorge, Sabrina Lowy, Vitoria Mussa, Luiza Powalowski, Juliana Naomi, Sofia Costa, Paula Miranda e Beatriz Chamie que hoje defendem nosso Clube e algumas até integram a Seleção Brasileira.



As irmãs Juliana e Fernanda Marques passaram pela escolinha e hoje fazem parte da equipe competitiva do Paineiras. Juliana, 17 anos, está competindo na categoria Júnior. Ao lembrar a época em que frequentava a escolinha ela comenta, "Se eu tivesse entrado direto para o competitivo teria levado um susto! A escolinha foi necessária para aprender os conhecimentos básicos do nado. Tudo teria sido mais difícil sem a escolinha e a professora Lucimar". Sua irmã, Fernanda Marques, 20 anos, também passou pela escolinha. Hoje ela integra equipe sênior e em 2011 chegou a fazer parte da Seleção Brasileira de

Nado Sincronizado. Para Fernanda, "Na escolinha você aprende os fundamentos do nado. Eu uso esses conhecimentos até hoje! E nessa idade você aprende de forma divertida sem a responsabilidade de ser uma atleta, sem treinos, alimentação ou musculação".

A professora Lucimar Barbosa trabalha no Clube há 18 anos com as crianças do Nado Sincronizado. Ela comenta, "são muitas histórias para contar, as primeiras cambalhotas, as primeiras apresentações, o friozinho na barriga para enfrentar a plateia, são recordações gostosas". Para Lucimar, "as alunas são como estrelinhas que nasceram para brilhar. Ao passarem para o competitivo elas reconhecem o seu brilho próprio e começam a mostrar a sua luz ao mundo,

nas competições internacionais".

Para as alunas iniciantes, a estrutura da área formativa é dividida por faixa etária: De 6 a 9 anos; de 9 a 12 anos e de 12 a 15 anos. As crianças precisam ter noções de natação, porém não precisam saber nadar bem. Para participarem das aulas, que possui uma hora de duração, devem se inscrever na Central de Atendimento.

As crianças são convidadas a experimentar as atividades competitivas de forma gradual. Geralmente nos meses de fevereiro e março, elas passam por um intercâmbio de 15 dias, onde são avaliadas pelas técnicas e convidadas a integrar a família competitiva paineirense de Nado Sincronizado.



Sua filha pode fazer parte dessa equipe!

Clube Paineiras se destaca na 1ª Etapa Circuito Paulista Master de Natação

Evento foi realizado em nosso clube, no dia 17 de março, com participação de mais 24 entidades somando um total aproximado de 270 atletas. A competição dividiu as organizações esportivas em A-10 (até 10 atletas inscritos), A-20 (até 20 atletas inscritos), A-30 (até 30 atletas inscritos) e Absoluto. A equipe paineirense participou na categoria Absoluto.

Nossa equipe já começou o ano com braçadas fortes, conquistamos o 1º lugar e com quebra de recorde Sul-americano pela atleta Nadir Taubert (categoria 80+), na prova 50 metros nado peito.



A classificação geral por pontos ficou assim:

- 1º lugar Clube Paineiras do Morumbi com 1.602 pontos
- 2º lugar Esporte Clube Pinheiros com 1.220 pontos
- 3º lugar Primeiro de Maio Futebol Clube com 730 pontos

Na Premiação das melhores equipes de 2012, que soma os pontos da classificação dos nadadores durante o ano, o Paineiras ficou em 1º LUGAR.

Parabéns aos nossos atletas!



Natação do Paineiras rumo às Olimpíadas 2016

A preparação para uma olimpíada requer planejamento e muito trabalho, em busca da excelência de seus atletas, o Projeto Paineiras Natação 2016 visa à preparação dos nadadores para os Jogos Olímpicos do Brasil. Sob a coordenação do professor Rogério Mixirica Nocentini nossos atletas já estão treinando em dois períodos ao dia.

A nadadora Aline Saporito se prontificou a trancar a matrícula na faculdade de nutrição. Já Wesley Gemente passou a estudar à noite e durante o dia se dedica exclusivamente à natação, em busca da vaga olímpica.

“Ao modificar sua estrutura de treinamento, o Paineiras iguala suas condições com os demais clubes que se destacam nesse esporte, proporcionando aos atletas totais condições de fazerem parte da seleção brasileira de natação”, comenta Mixirica. O novo projeto inclui um total de 9 treinos semanais, nos dois períodos, com cargas de treinamento e descanso melhor distribuídas para o total desempenho do nadador. Além disso, os atletas contam com uma preparação física personalizada para aumentar a performance durante os treinamentos.

Os primeiros resultados já podem ser checados com o início das competições de Natação do ano.

Desejamos toda a sorte para os nadadores nessa empreitada! Com certeza seus esforços valerão a pena!

Polo Aquático:

Grandes expectativas para 2013

Depois de muito suor, dedicação e conquistas em 2012, o Polo Aquático Paineirense começa 2013 com o pé direito!

Compartilhando experiências mundo a fora

No carnaval, 23 atletas entre 10 e 16 anos, viajaram, com o apoio dos pais e acompanhados de alguns deles e do técnico Frank Dias, para um campeonato Internacional em Coral Springs, Flórida.

Foram 7 dias de treinos com equipes de escolas e clubes locais, seguido de 3 dias de campeonato, com a participação de times de diversos países com nível técnico altíssimo, o que proporcionou aos nossos atletas um intercâmbio abrangente, desde a diferença da língua, passando pela lógica da arbitragem e das estratégias técnicas dos diferentes times, finalizando com um convívio social muito gratificante.

Para o time feminino esse aspecto foi mais evidente, pois completaram nossa equipe com 4 atletas de um clube local, o Plantation, e a responsabilidade estratégica ficou a cargo da técnica das americanas. Nossas meninas não mostraram dificuldade em serem comandadas em inglês e conseguiram se entrosar e mostrar muita evolução ao longo dos jogos, saindo vitoriosas em 3 dos 5 jogos que disputaram. A mascote da turma, Ana Julia, com 10 anos, por não ter um time do Paineiras participando na categoria à qual pertence,

defendeu um time americano, que se mostrou extremamente receptivo.

Para os meninos, depois de uma maratona de jogos, o resultado final foi uma medalha de prata na categoria sub15 e um honroso 12º lugar na categoria sub19, na qual participaram com um jogador de 16 anos (Caio Marques - Feijão, nosso representante hoje na Seleção Brasileira sub20) e os demais atletas do time entre 12 e 15 anos.

Durante o campeonato convites foram feitos por diversos times para fazermos algum tipo de intercâmbio. Novas portas se abrem e possibilidades de atuação para além dos muros do nosso Clube.

Como nem tudo é só treino....Atleta também tem que se divertir, fizemos passeios inesquecíveis por Miami, aumentando ainda mais a amizade e companheirismo da nossa "família", o que pudemos perceber, faz toda a diferença quando eles estão dentro da água! E todos voltaram com gostinho de "quero mais"....Mais treinos, mais viagens, mais conquistas e, principalmente, mais amigos.



Realizações de 2012

Feminino ganhando força!

Campeãs brasileiras, categoria sub 13, em 24 e 25 de novembro.

O time foi composto por algumas atletas experientes (incluindo algumas atletas de nosso parceiro, Projeto Futuro de Bauru), outras que começaram a jogar há pouco tempo, e por 3 atletas do Nado Sincronizado! Isso mesmo, Nado Sincronizado! Um esporte apoiando o outro com o objetivo de defender a bandeira do nosso Paineiras. Uma conquista que evidencia um dos principais valores que o esporte traz: cooperação.

3º Lugar no Campeonato Brasileiro, sub-17 em 15 de outubro.

Disputamos o campeonato da categoria 95 com todas as atletas com idade abaixo desta categoria e mesmo assim conseguimos o terceiro lugar em uma disputa acirrada contra o Botafogo.

3º Lugar no Campeonato Brasileiro, sub-15, em setembro.

Com o time formado na maioria por meninas de 12 anos, apenas 3 com 15, nosso Paineiras nem sentiu a diferença de idade e enfrentou bravamente suas oponentes, conquistando o 3º lugar no campeonato, com uma notável a evolução e entrosamento das atletas.



Convocação para a seleção

Depois de tantas experiências e conquistas, nosso Clube, tradicional formador de grandes atletas, não podia deixar de figurar na Seleção Brasileira, com a convocação de 4 atletas para a categoria sub-19, Mariana Duarte, Carolina Moretti, Lara Monteiro e Amanda Belchior, todas com 16 anos.

Você também pode fazer parte desse time!

Se você tem vontade de conhecer este esporte e participar desta família, venha fazer um treino experimental. Mande um e-mail para relacionamentopolocpm@gmail.com. Nossos atletas e técnicos estarão esperando para recebê-lo pessoalmente e mostrar um pouco desse esporte que está dando o que falar! Todos os dias, na Piscina Social, das 16h às 20h.

Banana Bowl

Paineiras sediou o maior evento infantojuvenil do Tênis.

O grande evento contou com a participação de 350 tenistas de 38 países.

A 43ª edição do Banana Bowl mais uma vez aconteceu nas quadras do Paineiras. O torneio é o maior evento infantojuvenil do Tênis. A categoria disputada no Clube foi a de 14 e 16 anos, realizada entre os dias 09 e 17 de março.

Entre as tenistas paineirenses que disputaram o campeonato estavam, na categoria 14 feminino, as atletas Anna Carolina Abud Magri e Carolina Cardoso. No masculino participaram Diego Padilha, Rodrigo Carvalho, Bruno Fischett Cavalheiro e Vinicius Girão. Já a categoria 16 contou com a presença de Sophia Chow. No masculino, Renato Lima, Phillip Reler, Felipe Carvalho e Alec Yokochi, representaram nosso clube.

A relação entre o Banana Bowl e o Paineiras já é antiga, na década de 70 e 80 o campeonato era realizado no 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 Vieira disputaram o quali e mostraram todo seu talento nas quadras do Clube.

O Paineiras conta com três grandes campeões, que já conquistaram 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!



Sophia Chow, uma joia do Tênis Paineireense

Com apenas 15 anos, ela já se revelou um grande talento. Uma das principais tenistas Paineirenses da atualidade, Sophia acumula títulos interclubes, além de campeonatos como o Circuito Paulista 2ª e 3ª Etapas e a Etapa Brasileira do Nike Junior Tuor. A garota tímida que não gosta muito de dar entrevistas vibra ao falar de seus resultados "No mês de julho passei 15 dias na Academia Sanchez Casal na Espanha. Esse foi o prêmio de primeiro lugar da Copa Itaú, que aconteceu nesse primeiro semestre. Só tenho a agradecer ao Paineiras por me proporcionar esses resultados", afirma.

Nesse ano, ela chegou às oitavas de final no Torneio Banana Bowl e também na Copa Guerdau. Sobre a experiência de participar de campeonatos importantes, a tenista ressalta, "Acho bom jogar em torneios com atletas internacionais, até para saber se estamos no caminho certo, nesses torneios não importa o resultado e sim a participação. Cada competição é uma evolução e assim vamos chegando cada vez mais perto do padrão internacional".

Sophia só completará 16 anos em julho. Bem madura para a sua idade, ela consegue conciliar o esporte, as competições e os estudos. No segundo ano do ensino médio, ela aproveita quando não está nas quadras para estudar e conseguir bons resultados também na escola. Mas assume ser apaixonada pelo Tênis.

Agora a atleta está focada no torneio de Páscoas que acontece no Paraguai. Nesse torneio a tenista enfrentará

rivais da categoria superior, 18 anos. Sua expectativa para a competição é grande, é a chance da atleta pontuar no torneio ITF (Federação Internacional de Tênis) 18 anos, o que seria uma grande conquista.

Para seu treinador, Otaviano Alves dos Santos, os excelentes resultados obtidos pelos tenistas também se devem ao esforço da comissão técnica, "No Paineiras, contamos com um suporte valioso para aumentar o nível dos nossos atletas, o Departamento de Esportes, nosso Diretor do Tênis, Ricardo Pereira e todos os técnicos se esforçam ao máximo para formar grandes tenistas" relata com entusiasmo Otaviano. Sobre Sophia, ele não tem dúvida: "Ela é a grande promessa do Paineiras", comenta orgulhoso.



PEPSICO

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

Vôlei Sentado

Nova modalidade no Paineiras

Paineiras recebe a 1ª Etapa do Campeonato Paulista

Infraestrutura acessível, times muito motivados e o frio na barriga da estreia, esse foi o clima da 1ª Etapa do Campeonato Paulista de Vôlei Sentado, que aconteceu nas quadras paineirenses no dia 16 de março.

O evento contou com a chancela da Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes – CBVD, e teve a presença do Presidente da entidade, o campeão olímpico **Amauri Ribeiro**.

O campeonato é dividido em 5 etapas e conta com seis times na disputa pelo torneio. Na primeira etapa o Paineiras ficou a um ponto da vitória, numa disputa emocionante com a atual campeã brasileira, equipe Totvs. O jogo foi definido no 4º set. “Sem dúvida nenhuma o jogo mais emocionante da Etapa, enfrentamos a equipe mais forte do campeonato. Estou feliz com o desempenho de nossos atletas especialmente por se tratar do primeiro jogo oficial com um adversário forte e que já vem treinando há muito mais tempo que a gente”, conta o técnico paineirense Roberto Santi.

Para o Vice-Presidente do Paineiras, Aldo Roberto Saltini, este é só o começo, “O Paineiras está preparado para receber os grandes torneios de Vôlei Sentado, inclusive o Brasi-

leiro. Estamos trabalhando em conjunto com a CBVD para difundir e fomentar a prática do esporte paraolímpico no país.”

A equipe de Vôlei Sentado do Paineiras é composta por: Rogério Camargo, Deivisson Ladeira, Renato Leite, Wellington Anunciação, Jorge Luiz Gomes, Renato Balbino, André Ricardo Moraes, Juan Urrejola, Mike Barbosa, Leandro Bellis e Gilson.

Parabéns aos nossos atletas!



O Vôlei Sentado do Paineiras já trabalha de olho em 2016

Quatro de nossos atletas jogam pela seleção brasileira, e é nesse clima que a equipe paineirense inicia 2013, com o objetivo de conquistar medalhas nas Paralimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro. Para tanto, os atletas contam com o campeão Amauri Ribeiro à frente da Confederação Brasileira de Vôlei Sentado para Deficientes – CBDV, comandando os trabalhos da modalidade no país.

O vôlei sentado foi criado em 2003 e já evoluiu bastante em pouco tempo de existência. Nas últimas Paralimpíadas de Londres, a Seleção Brasileira chegou à sétima colocação (masculino e feminino) mesmo sendo a sua primeira participação nesses jogos.

Em entrevista exclusiva para a Revista Paineiras, Amauri comenta seu trabalho como Presidente da Confederação: “O Brasil ficou em 7º lugar nas Paralimpíadas de Londres, nossos atletas foram destaque e temos que focar os trabalhos para 2016. Transmitir toda a experiência que acumulei em

minha trajetória no vôlei, é a base para motivar essa geração e obter grandes resultados”.

O Brasil possui uma característica peculiar entre as outras seleções, o time é formado em sua maioria por jogadores vítimas de acidentes, principalmente de moto. “Quase 99% são acidentados de moto e não praticavam nenhuma atividade esportiva. Então fizemos um trabalho do zero”, explica Amauri. “Na verdade a recuperação pelo esporte se dá muito rápida, lógico que eles passam por um centro de recuperação, mas o próprio esporte resgata a autoestima”, afirmou o campeão olímpico.

Amauri ressalta a importância da parceria com o Paineiras, “Ter um Clube de grande porte esportivo como o Paineiras, traz para a modalidade Vôlei Sentado prestígio e retaguarda para o crescimento. Nossos atletas encontraram aqui a estrutura ideal para seus treinos e nosso objetivo é ter cada vez mais adeptos a esse esporte”.

Judô feminino conquistou o ouro no Torneio Yokichi Kimura

A 41ª Copa Kimonos Bodokan-Yokichi Kimura aconteceu no ginásio municipal Hugo Ramos, em Mogi das Cruzes, no dia 3 de março.

O torneio, que abre o calendário do Judô Paulista, é destinado a atletas federados na primeira ou segunda divisão da Federação Paulista de Judô (FPJ). Considerado o maior campeonato de Judô do estado, o Troféu Yokichi Kimura também é conhecido por reunir as mais variadas classes de atletas. Meninos e meninas, desde os primeiros anos, até os mais experientes, vestem o kimono para competir.

O Paineiras participou do campeonato com 15 judocas das classes sub 11, sub 13, sub 15, sub 18 e sênior. O destaque ficou por conta das esportistas femininas. Daise Localli e Alana Uraguti conquistaram a medalha de ouro do torneio. Amanda Drezza ficou com a medalha de bronze.

A competição apresentou lutas bastante equilibradas e mostrou que os judocas, mesmo no início da temporada, já estão impondo um ritmo bastante forte nas competições.

O evento contou com a participação geral de 1500 esportistas de 67 agremiações, que competiram em 9 áreas do ginásio esportivo. Foram prestigiar o torneio o Presidente da FPJ, Alessandro Puglia, Romildo Campelo, Secretário do Meio Ambiente de Mogi, Emerson Rong, Vereador da cidade de Mogi das Cruzes, Valdir Melero, Tesoureiro da FPJ, Sra. Yoshie Kimura que foi a homenageada do dia e Joji Kimura, coordenador técnico da FPJ e também anfitrião do evento.

Esse é só o começo de um ano que promete ser bastante competitivo!



Judô, a arte marcial que une respeito, disciplina e concentração

A palavra judô significa "caminho suave". Essa arte marcial nos demonstra que a melhor forma de vencer a força do oponente não é opor-se a ela e sim redirecioná-la. Em outras palavras, o judô ensina a usar a força e o peso do adversário contra ele.

Esta arte marcial tem como filosofia integrar corpo e mente. Sua técnica utiliza os músculos e a velocidade de raciocínio para dominar o oponente. Palavras ditas por Mestre Jigoro Kano, seu fundador, para definir a luta: "arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual".

Com milhares de praticantes e federações espalhados pelo mundo, o Judô tornou-se um dos esportes competitivos mais praticados.

No Clube, procura-se passar algo mais além da luta e do contato físico. Para tornar-se

um bom lutador, antes de tudo, é preciso ser um grande ser humano. Para tanto, o Judô ensina grandes princípios como disciplina, concentração, respeito ao adversário, respeito ao próximo e também aos mais velhos pelos ensinamentos adquiridos com a experiência de vida.

Uma atividade mais do que adequada para crianças que precisam gastar energia e gostam de aprender brincando.

Para participar da aula de Judô, o associado deve ter mais de 3 anos. Inscrições são realizadas na Central de Atendimento. As aulas ocorrem as segundas e quartas ou terças e quintas, durante 45 minutos.

Essa é a força do judô painereense. Venha treinar conosco!



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



Supino

Campeonato Paulista

Os atletas do Paineiras foram destaque no Campeonato Paulista de Supino que aconteceu no dia 10 de março, no Clube Athletico Paulistano. A etapa faz parte da seletiva para o Campeonato Brasileiro.

Destaque para os atletas medalhistas Nelson Dell' Aquila Júnior, que ficou com a medalha de prata na categoria Máster I, Lucas Neves, que levou o bronze na categoria Senior e Jansen Esteves, que conquistou duas medalhas de prata nas categorias Estreante e Raw.

O Campeonato rendeu ao Paineiras o troféu de melhor equipe na categoria Estreantes.

Parabéns aos atletas!

Fique por dentro: O supino é uma modalidade esportiva de levantamento de peso que exige grande resistência e força, voltado principalmente para o desenvolvimento dos músculos peitorais maiores. É praticada com o atleta deitado de barriga para cima no equipamento e abaixando uma barra de pesos até perto do peito (90°), empurrando depois para cima até que os braços estejam esticados.



Jiu-Jitsu: associados conquistam três medalhas no Campeonato Paulista de 2012

Sob os olhares atentos do professor, campeão mundial meio-pesado, Evandro Pena, nossos associados conquistaram três medalhas no último Campeonato Paulista. O time se manteve sempre motivado e os lutadores contaram com o apoio de grandes nomes do MMA como Daniel Sarafian, que participou do UFC em São Paulo, e esteve visitando nossos esportistas. Este, entre outros encontros, foram promovidos e articulados pelo Diretor do Judô do Paineiras, o também faixa preta, Dr. Daniel Dell'Aquila.

O Jiu-jitsu brasileiro teve início com Carlos Gracie que adaptou a prática de Mitsuyo Maeda (Kodokan Ju Jutsu, ou Judô), dando ênfase à luta de solo para levar vantagem diante dos adversários de porte físico maior, devido a sua estatura. Na luta de solo, o esportista que tiver mais técnica, conseguir dar mais socos e chutes de forma eficiente, consegue se sobressair sob seu adversário, independente de seu porte físico.

Suas técnicas de solo e de controle começaram a ser amplamente difundidas na década de 90, com as primeiras edições dos torneios marciais mistos (MMA), o UFC. Esta arte marcial tem como princípio básico, o uso de todo o corpo como instrumento de combate, tentando se beneficiar da força e energia do oponente, com o uso do corpo em projeções, imobilizações e alavancas.

Como toda arte marcial, o Jiu-jitsu busca aperfeiçoamento incessante de suas técnicas, sob a orientação de seus mestres. De tempos em tempos, os lutadores são submetidos a exames de faixas, que consistem em avaliações técnicas, disciplinares e éticas. Para um atleta, a conquista da nova faixa é o melhor reconhecimento de seu empenho e dedicação ao esporte.

Venha fazer parte da nossa equipe de atletas!



Horários dos treinos de Jiu-jitsu:
Segundas e quartas: 18h às 19h30 e 19h30 às 21h
Sextas: 19h30 às 21h
Sábados: 10h30 às 12h

Boxeterapia em seu 2013!

Por Marcelo Tomé - Advogado, praticante dessa terapia há 30 anos e associado do Clube há 15 anos

Que tal "boxeterapia" para enfrentar as duras provas que o dia a dia exige do corpo e da mente?

No mundo que vivemos, estamos sujeitos o tempo todo a duros confrontos para nosso corpo e para nossa mente. Vivemos sujeitos a emoções que nos colocam a prova. As maratonas sociais e profissionais a que estamos submetidos, somadas à alimentação desregrada, seja em casa, no trabalho ou nos estudos, nos fazem sentir como uma "panela de pressão" prestes a explodir. Quando identificamos as razões, tomamos remédios ou fazemos terapia, ou quando não fazemos isso, descontamos essa angústia em nós mesmos.

A prática do Boxe como terapia

Atividades esportivas e uma alimentação planejada são capazes de alterar esse quadro para situações muito mais favoráveis, entretanto, a prática do boxe, em especial a que praticamos no Paineiras, reúne algumas características das terapias mais bem sucedidas. Como sair tenso de um esporte onde os praticantes treinam por mais de uma hora totalmente descontraídos? Durante o treino, estamos livres para conversar e rir. Não há horários fixos que nos estressam se chegarmos atrasados, ou dias em que somos obrigados a comparecer mesmo se não tivermos dispostos. Como podemos escolher treinar, quando quisermos sem restrição de dias marcados, vamos até a sala de treino, nem que seja para ver os amigos no ringue ou movimentar alguns pesos, ou mesmo fazer fisioterapia quando algum músculo não está bem.



Benefícios ao praticante

Na sala de treino, você esquece o que está do lado de fora, pergunte para qualquer praticante do nosso Clube. Traz uma imensa satisfação praticar um esporte em que os movimentos não são engessados, não seguem uma rotina, mas são os seus próprios da forma como seu corpo está acostumado a fazer. Os exercícios de movimentação trabalham a coordenação motora, acordam o cérebro para acompanhar o corpo, redescobrimo você mesmo.

No boxe aprendemos a nos respeitar, a reconhecer nossas qualidades, seja de nossa consciência, seja de nosso corpo. O bom treinador de boxe respeita as qualidades pessoais dos praticantes, tanto como eles mesmos. Todos possuem condição de praticar, não importa idade ou sexo, sempre haverá exercícios apropriados para cada um, são poucos os que querem se dedicar ao combate, amador ou profissional. Para aqueles que desejam chegar ao combate amador, os treinos são intensos e voltados para a estratégia e ringue, que não é o caso da maioria dos praticantes. Uma pessoa mais pesada se movimenta mais devagar, por outro lado é mais forte, o menor é mais rápido; os mais velhos são mais experientes e aprendem a usar a esgrima do boxeador com eficiência e estratégia. O treino essencial do boxe é diferente para cada caso.



Boa forma e convívio social

Por ser um esporte socializante, o ambiente do Boxe Paineiras é descontraído e familiar, o que faz cada vez mais aumentar o número de interessados na prática. Para aqueles que desejam perder calorias, o boxe consome até 800 calorias por hora/treino, fazendo com que as gordurinhas deixem os corpos e os músculos apareçam.

Mente tranquila e serena, intuição e instintos aguçados, corpo ágil, forte e flexível; consumo de calorias, esses são alguns dos benefícios do boxe que vão permitir que você, nos finais de semana, possa dar aquela escapadinha do controle alimentar sem causar problemas à sua saúde. É ou não é boxeterapia?

Espero ver vocês na sala de treinos!

8º Torneio ACESC de Squash 2013

A 8ª edição do torneio, que conta com a coordenação do departamento esportivo da ACESC, será realizada nos meses de abril e maio.

As partidas finais acontecerão dia 15 de junho.

A competição de Squash tem por objetivo estimular os atletas a praticarem essa modalidade, além de possibilitar o aprimoramento das técnicas e a troca de experiências esportivas entre os participantes.

O torneio restringe-se aos clubes associados da ACESC e cada clube participará com uma equipe composta por 5 jogadores. Os jogos acontecerão de noite, a partir das 19h30.

Participe!

Confira a tabela de jogos:

Dias sugeridos para a realização dos jogos	Grupo A	Grupo B
03, 04 ou 05/04	Pinheiros x Paineiras	Atlético SP x Hebraica
10, 11 ou 12/04	Paineiras x Sírio	Hebraica x Paulistano
17, 18 ou 19/04	Sírio x Pinheiros	Paulistano x Atlético SP
24, 25 ou 26/04	Paineiras x Pinheiros	Hebraica x Atlético SP
08, 09 ou 10/05	Sírio x Paineiras	Paulistano x Hebraica
22, 23 ou 24/05	Pinheiros x Sírio	Atlético SP x Paulistano
04,05 ou 06/06	Semi-final: 1º Grupo A x 2º Grupo B	Semi-final: 1º Grupo B x 2º Grupo A



Torneio Acesc de Tênis começa em abril

O XVI Torneio ACESC de Tênis Adulto 2013 será realizado sob a coordenação do Departamento de Tênis da Acesc (Associação de Clubes Esportivos e Socioculturais de São Paulo), nos meses de abril, maio e junho.

Esse torneio tem por objetivo despertar e estimular o gosto pela prática esportiva através da competição saudável, elevar o nível técnico e de experiências entre os participantes, promovendo intercâmbio sócio-esportivo entre os clubes filiados da associação.

Os clubes serão divididos em dois grupos:

Grupo A: Alto de Pinheiros, Clube Esportivo Helvétia, Associação Brasileira "A HEBRAICA" de São Paulo, Clube Atlético São Paulo, Sociedade Hípicas Paulista e Clube Hípico de Santo Amaro

Grupo B: Clube Paineiras Morumbi, Esporte Clube Pinheiros, Clube Atlético Paulistano, Alphaville Tênis Clube, Esporte Clube Sírio

No mês de maio, o Paineiras promove Torneio de Tênis Mães e Filhos



Juntamente com as comemorações do Dia da Mãe, o Clube irá promover uma interação entre mães e filhos através do esporte. O já tradicional Torneio Mães e Filhos de Tênis, acontecerá no dia 11 de maio, a partir das 12h.

No dia também haverá uma clínica das 11h às 13h para quem deseja se arriscar pela primeira vez no esporte.

O evento será nas quadras 1, 2, 3 e 4. Em caso de chuva, as quadras 5 e 6 serão utilizadas.

Traga a família e venha se divertir jogando Tênis em nosso Clube!

Patinação: Workshop Marcel Stürmer

Às vésperas do Torneio Brasileiro de Patinação Artística, Marcel Stürmer veio ao Clube incentivar nossas atletas. O tricampeão Panamericano e Vice-Campeão Mundial de Patinação Artística trouxe uma carga extra de energia e motivação às patinadoras paineirenses.

Seu contato com as patinadoras paineirenses foi inspirador já que sua trajetória esportiva, que se iniciou na infância aos seis anos de idade, serve de exemplo de empenho e dedicação ao esporte. Durante um workshop que ocorreu nos dias 24 e 25 de fevereiro, o patinador contou detalhes sobre sua experiência, vivência mundial, técnicas, dificuldades e estímulos. Seu depoimento serviu de incentivo para as patinadoras que estão às vésperas do Torneio Brasileiro de Patinação Artística que acontecerá esse mês em Curitiba, e também para o Campeonato Brasileiro da CBHP (Confederação Brasileira de Hóquei e Patinação) que acontecerá em Santa Catarina, no mês de novembro.

Acompanhando a apresentação de Marcel, no Ginásio Gilberto Lapoian, conhecido como "Ginásio Velho", das 15 patinadoras, 10 eram paineirenses: Beatriz Cabral, Carol Bortoletti, Daniela Monetta, Fernanda Rebello, Gabriela Dalgi, Laura Trancoso, Marcela Magalhães, Marina Driemeier, Paula Halker e Tatiana Bortoletti.

"Foi uma ótima experiência de convivência com essas jovens atletas, e me sinto muito feliz em poder passar um pouco do que aprendi ao longo desses 20 anos de carreira", comentou Stürmer.



Garantir
sua tranquilidade
é nossa especialidade.

Oferecemos seguros pessoais, patrimoniais e empresariais em soluções adequadas às prioridades de cada cliente. Temos orgulho de atender mais de 15 mil empresas e 1,7 milhões de pessoas físicas. Atuamos em todo território nacional, com mais de 1.000 colaboradores e elevada qualificação do corpo técnico.

Tudo isso faz da Brasil Insurance uma das maiores consultorias de seguros do país.

Para mais informações,
ligue para (11) 3262-1776.

 **Brasil Insurance**
ADAVO'S

Especialista em seguros. Todos eles.

www.adavos-corretora.com.br

Fitness - Novidades

Nova Sala de Avaliação Física

A avaliação física é imprescindível a qualquer atividade física, e agora ela será realizada com mais conforto. Para facilitar a vida dos frequentadores do Fitness do Paineiras, a sala de avaliação física foi transferida para o mesmo andar da sala de Musculação. Para chegar até ela basta atravessar a nova passarela do Complexo Fitness. Aproveite essa nova comodidade e agende a sua avaliação física, diretamente no Fitness.

Sala de Musculação terá nova sonorização!

O Setor de Fitness está estudando mudanças para atender aos diversos fatores que interferem na qualidade da sonorização no ambiente da musculação. A música é considerada pelos frequentadores um dos principais fatores motivacionais para a prática da modalidade. Em nossa sala isso não é diferente!

Entretanto, esse é um recurso que exige uma atenção especial, pois os ambientes possuem necessidades diferentes de sonorização e há que se considerar ainda, as preferências musicais dos usuários. Para tanto, estão sendo instalados equipamentos de som mais avançados, o que permite um gerenciamento diferenciado do volume do som nos diversos pontos da sala. Além disso, existe uma atenção especial para a seleção do repertório musical, procurando tornar o ambiente mais agradável para todos.

Aguardem as novidades e acompanhem as mudanças! Esperamos que a sonorização estimule ainda mais nossos associados a praticarem exercícios físicos.
Bom treino!

Tenha aulas exclusivas, participe do Condicionamento Físico Personalizado

O Condicionamento Físico Personalizado do Paineiras é uma modalidade existente há aproximadamente dois anos e, desde então, há uma demanda crescente por parte dos alunos. Para atender a todos os associados interessados, o Clube decidiu ampliar a oferta de horários e também de profissionais. Com isso, aumentamos o número de vagas para esta atividade física personalizada.

Esse crescimento se deve à necessidade que cada indivíduo encontra em ser orientado de forma particular, seja por indicação médica, ou na busca de resultados mais precisos. O grande diferencial desse Condicionamento Físico é que o aluno terá um instrutor exclusivo, orientando-o e corrigindo-o, em tempo integral durante a aula.

Esta modalidade possui a sala de musculação como o seu principal ambiente. Entretanto, de acordo com o perfil e o objetivo do aluno, é possível a utilização de outros ambientes, tornando a atividade muito mais estimulante. As inscrições devem ser feitas na Central de Atendimento.



Etiqueta na Academia

Algumas simples atitudes individuais contribuem positivamente para o uso comum dos equipamentos da academia, visando uma maior higiene e bem-estar de todos. Veja algumas dicas de "etiqueta" para o uso adequado de nossa academia:

- Ao usar os aparelhos de musculação, lembre-se que após a sua sessão, outra pessoa irá utilizar. Deixe o local limpo e higienizado após o término dos exercícios.
 - Os borrifadores disponíveis no local contêm produtos de limpeza próprios para serem aplicados nos aparelhos, visando à higiene e o conforto dos associados. Portanto utilize-os sempre que julgar necessário.
 - Ao usar as esteiras, leve uma toalha de rosto para evitar que o equipamento fique molhado. Assim também podemos evitar acidentes.
- Com pequenas ações garantimos a boa conservação dos equipamentos e excelente convivência social. Aproveite bem nossa academia!



*Foto meramente ilustrativa

Conhecendo a Ginástica

Todo mês, nós oferecemos aos associados, novas alternativas de atividades físicas no universo da Ginástica. Em abril vamos destacar duas práticas no Fitness que aliam exercícios físicos à saúde, proporcionando uma maior consciência corporal: Pilates e Ginástica Postural. Verifique os benefícios de cada uma delas.

Ginástica Postural

Trata-se de uma aula composta de exercícios de força, com ênfase na região abdominal, e também de alongamento e flexibilidade. O objetivo principal dessa atividade física é desenvolver o controle da respiração, a consciência corporal, o ajuste postural, a força dos músculos posturais e a flexibilidade.

A aula de Ginástica Postural vem de encontro à busca crescente por saúde e bem-estar. Com exceção das técnicas orientais, como é o caso do Yôga, as técnicas de cuidados posturais vêm se desenvolvendo no ocidente desde a primeira metade do século passado, principalmente na França e na Alemanha. Essas técnicas têm a particularidade de atuarem de forma preventiva, especialmente relacionada à incidência de problemas na coluna.

Nossas aulas utilizam como base as técnicas desenvolvidas pelo método Pilates, aproveitando o repertório de exercícios para solo, também conhecidos como Mat Pilates.

Sinta no corpo as vantagens da Ginástica Corporal! As aulas, com duração de 45 minutos, acontecem na sala de ginástica, as segundas, quartas e sextas, às 16h, e nas terças e quintas, às 19h10.



Pilates, alternativa saudável para o tratamento de lombalgia

O método Pilates tem um papel fundamental na prevenção da dor lombar, ou lombalgia. Através de exercícios que são executados por movimentos funcionais. Entre os benefícios dessa atividade, podemos destacar o alívio das tensões e das dores, a melhora da postura, a melhor consciência corporal, a maior flexibilidade, força e estabilização do centro (região lombo-pélvica), além de possibilitar o aprimoramento do equilíbrio e da percepção corporal.

Atualmente, a lombalgia atinge 80% da população adulta e pode estar relacionada com a postura, mudança de centro de gravidade na gravidez, inflamação, infecção, hérnia de disco, artrose, espondilolistese (deslocamento de uma vértebra da coluna com relação à outra), dentre outros fatores. A dor lombar fica concentrada na região mais baixa da coluna, perto da bacia, e pode se irradiar para as pernas, dando a sensação de dormência.

A região lombar desempenha um papel fundamental na acomodação dos impactos sobre as vértebras com o peso do próprio corpo, da ação muscular e de forças externas. O desequilíbrio dessa área proporciona uma instabilidade, que pode levar à dor.

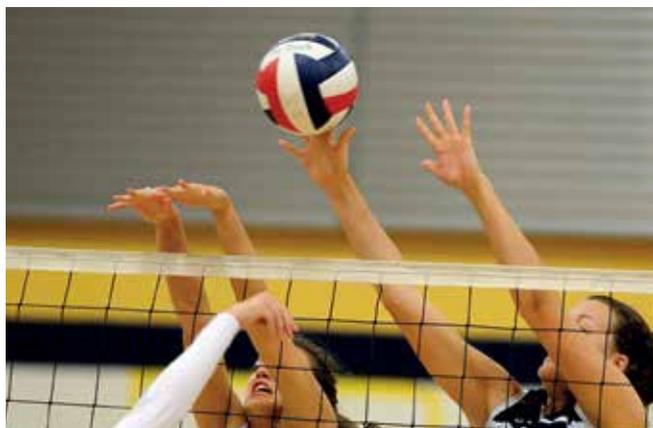
Por esses motivos, o método Pilates tem sido muito indicado em casos de lombalgia. Além disso, os exercícios são indicados individualmente, respeitando o quadro clínico de cada aluno, adaptando as atividades às necessidades individuais.

Venha conferir os benefícios que o Pilates pode oferecer para a sua saúde!

No Clube Paineiras, as aulas acontecem de segunda a sexta, das 7h às 22h, e aos sábados das 8h às 12h.



Copa Sindi-Clube de Voleibol Master Feminino 2013



*Foto meramente ilustrativa

O time de Voleibol Master do Paineiras inicia o ano com muita motivação e entusiasmo. Nossas atletas estarão entre os melhores clubes do Campeonato Sindi-Clube de Voleibol Máster Feminino - 2013. Mais de 90 associadas competem em 4 categorias (D1, D2, E e E2). Nesse torneio mais do que o resultado, o que importa é a atividade física, o compromisso e principalmente a confraternização entre clubes. Acompanhem a agenda de jogos pelo portal do Clube e programação esportiva semanal.

Para as associadas que queiram fazer parte do nosso time ou praticar o esporte de forma recreativa, procure-nos! Informações sobre os horários e locais na Central de Atendimento - CAT.

Abertas as inscrições para os torneios de Snooker

No Paineiras serão realizados três torneios de sinuca, de acordo com a faixa etária do jogador e regra a ser seguida.

O 1º Torneio Juvenil de Sinuca começa em abril, para as categorias de 12 à 19 anos, com jogos aos sábados. Mais informações na sala de Snooker.

Os torneios para adultos são divididos de acordo com as regras. Para jogadores da Regra Brasileira, o campeonato acontecerá de 16 de abril a 30 de junho. As inscrições devem ser feitas a partir do dia 10 de abril, na sala de Snooker. O sorteio ocorrerá dia 13 de abril, às 12h. Os jogos serão realizados às terças-feiras.

Para aqueles que jogam de acordo com a Regra Inglesa, o torneio começa dia 17 de abril e vai até 30 de junho. As inscrições estarão abertas a partir de 10 de abril, na sala de Snooker e o sorteio será dia 13 de abril, às 12h. Os jogos acontecerão às quartas-feiras.

A Regra Brasileira é jogada com bolas de 1 a 7 mais a tacadeira, esta regra foi uma derivação da regra inglesa adotada aos moldes de nossas mesas. Ela dá mais dinamismo ao jogo. Já a regra inglesa utiliza 6, 10 e 15 bolas vermelhas. Foi importada da Europa, trazida para o Brasil e substituiu a regra brasileira nos anos 90, mais precisamente em 1996, e atualmente é a regra utilizada em torneios e campeonato oficiais.

Garanta já a sua inscrição e boa sorte aos competidores!



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

NOSSOS DIFERENCIAIS

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

COLÉGIO **Mater Dei** 50

MATRÍCULAS ABERTAS 2013



Formando um mundo melhor

EDUCAÇÃO INFANTIL
ENSINO FUNDAMENTAL
ENSINO MÉDIO

COLÉGIO **Mater Dei** 50

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

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

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

SCORP (Setor de Corredores de Rua do Paineiras)

W Run: Paineirense faz bonito no circuito queridinho das mulheres

A prova de corrida de rua voltada exclusivamente para o público feminino aconteceu dia 3 de março, no Jockey Club de São Paulo.

No Circuito W Run, as 5 mil corredoras escolheram entre os percursos de 4 Km ou 8 Km, mas a diversão aconteceu mesmo por conta das atividades do W Run Beauty and Health Expo, um espaço exclusivo de beleza e saúde. A prova, que cresce a cada edição, oferece um serviço diferenciado de Day Care com opções de massagem, pintura de unhas, aulas de Sh'bam, Pole Dance, Body Combat e Muay Thai para as corredoras que se encantam com os mimos.

O calor colaborou com o evento, que agitou a região do Jockey Club. As corredoras paulistanas suaram a camisa e aproveitaram muito, num dia animado em que beleza e saúde correram lado a lado com as mulheres em busca de uma melhor qualidade de vida. Ao fim dos percursos o sentimento de missão cumprida, com a tomada de tempo e a comemoração na chegada emocionando as participantes.

A segunda etapa do circuito acontecerá no Rio de Janeiro, no dia 28 de abril.

Parabéns às corredoras, especialmente à paineirense Renata Azanha que completou a prova de 4 Km em 17 minutos e 23 segundos.

Confira o ranking das mulheres do Clube Paineiras na etapa paulista da Corrida W Run 2013:

Renata Azanha - 00:17:23 - 4K
Valquíria Martins Ferro - 00:43:45 - 8K
Regina Castro - 00:46:53 - 8K
Karina Le Sueur Baldacci - 00:48:07 - 8K
Fabiola Baldacci - 00:49:23 - 8K
Luciana Maria Agoston Burr - 00:57:20 - 8K



Abertura do Circuito Corpore

A prova que deu início ao circuito ocorreu no dia 10 de março, na universidade de São Paulo (USP), dividida em duas etapas: 5 km, com corrida e caminhada; e 11 km de corrida.

Confira a classificação da abertura do Circuito Corpore:

5 Km Masculino

Marcelo Sandoval – 32'43"
Mauro Simon – 37' 27"
Gilberto Perigolo – 34' 22"
Luiz Roberto de Araújo – 36' 22"
Rodolpho Baptista – 43'30"

11Km Masculino

Christophe Bonadona – 49'34"
Marcus Rodrigues – 55'
Alberto Manzi Jr – 1 h
João Branco de Miranda – 1h 08'17"
Roberto de Oliveira Goncalves – 1h 05' 49"
Paulo Fernando Cauduro Damiani – 1h 06' 26"
Marcio Lessa – 1h 08' 08"
Alvaro Teno - 52'20"
Nelson Vilares - 55'56"
Carlos Alberto Papa - 57'31"
Newton Carlos Nishi - 1h 00'53"
Dalmo Naville - 1h 02'35"

11km Feminino

Renata Azanha – 54' 07"
Valquiria Martins Ferro – 1h 00' 10"
Eliane Cinelli – 1 15'
Luciana Fontana Pimentel – 1 04' 06"
Claudia Wagner de Lima Dias – 1 17' 34"

5Km Feminino

Rita de Cassia Alves Lima – 39'50"



O SCORP oferece o calendário de provas com apoio da estrutura, assim como provas que fazem parte do calendário do ranking. Acesse o portal do Paineiras e acompanhe cada uma das provas, assim como conheça as regras para participação

Venha fazer parte da equipe do SCORP! Conheça os benefícios que a corrida tem para oferecer à sua saúde!

Meia Maratona Netshoes Corpore Internacional da Cidade de São Paulo

Evento considerado por uma tradicional publicação do mercado como uma das "20 Provas Imperdíveis", a Meia Maratona está na 14ª edição e sua realização se tornou uma referência para as demais maratonas, pela organização, percurso plano, largada, entrega de kits e quebra de recordes pessoais.

A largada está prevista para dia 14 de abril, às 7h30 na USP. O trajeto da prova inclui paisagens e locais privilegiados da cidade de São Paulo como as regiões da Cidade Universitária, Jockey Club e Parque Vila-Lobos.

A prova terá dois percursos, um de 21 km (meia maratona) e outro de 5 km, com corrida e caminhada, para iniciantes.

A Meia Maratona Corpore Netshoes tem a colaboração dos marcadores de ritmo, que proporcionam ao atleta a oportunidade de cumprimento das metas definidas, acompanhando-os durante toda a prova. Outro diferencial é a largada em ondas, caracterizada por dividir as saídas através de espaços de tempo entre corredores com ritmos aproximados. Esse formato vem sendo aplicado em corridas internacionais e utilizado em alguns eventos Corpore com grande receptividade pelo público corredor.

A equipe de SCORP já está inscrita no evento e tem treinado duro para fazer bonito na maratona!

Data: 14 de Abril, domingo
Largada e chegada na USP
Horário das largadas: 7h30

Abertas as inscrições para a 13ª edição da Corrida e Caminhada GRAACC

O evento ocorrerá nas imediações do Parque do Ibirapuera, no dia 12 de maio, e tem como objetivo divulgar os sinais e sintomas do câncer infantil, além de arrecadar recursos para o tratamento da doença.

A largada será às 8h e a prova terá dois percursos, um de 10 km para corrida e outro de 3,1 km para caminhada.

A Corrida é uma mobilização de solidariedade e uma oportunidade dos corredores participarem de uma atividade que além de saudável possui um caráter social. O evento já faz parte do calendário oficial da cidade e toda a arrecadação será revertida para o GRAACC (www.graacc.org.br) que garante às crianças e adolescentes com câncer o direito de alcançar todas as chances de cura, com qualidade de vida.

Estas provas contarão com estrutura de apoio do clube para os corredores. Os resultados serão contabilizados no ranking do Scorp. siga sua planilha de treinos e compareça!

Data: 12 de maio, domingo
Local: Parque do Ibirapuera
Horário: 8h
Inscrições: www.graacc.org.br ou www.corpore.org.br



II Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp



O sonho de treinar com os técnicos de um dos principais times mundiais de futebol, o inglês Chelsea, pode ser realidade para os 30 associados do Paineiras selecionados especialmente para fazerem parte do evento, todos escolhidos pelo Departamento de Esportes - Área Formativa na Modalidade de Futebol de Campo.

O diretor do SEFFE/SAT, Silvio Rosa explica os critérios da peneira, "A seleção dos atletas foi feita através de acompanhamento de observações técnicas específicas, sendo realizada pelo professor da área formativa de futebol de campo, considerando critérios como aptidão física, evolução, desenvolvimento técnico e tático". Lembrando que as respectivas vagas foram disponibilizadas apenas para os alunos regularmente matriculados na área Formativa (SEFFE/SAT).

O evento que acontecerá pela segunda vez consecutiva no Paineiras, proporciona às crianças brasileiras a oportunidade de treinar com os técnicos do time inglês, Chelsea. Crianças de diferentes instituições de futebol de São Paulo participarão do evento, inclusive nossos jogadores paineirenses. Ao total serão 180 brasileiros entre 8 e 13 anos. Dentre eles, dois serão escolhidos pelos técnicos para ganharem um prêmio especial, um tour em Londres, durante uma semana, com direito à visita ao estádio e às instalações do Chelsea.

Essa iniciativa conta com o apoio da Samsung, linha de eletrodomésticos, e acontece nos dias **7 e 8 de abril**. Compareçam vocês também ao II Samsung- Chelsea FC Youth Football Camp! E venham torcer por nossos atletas!



XV Copa Sindi-Clube de Futsal

Os jogos tiveram início em março e o tradicional campeonato se desenrolará até o mês de novembro. Os principais clubes de São Paulo estão disputando o título de campeão da Copa Metropolitana, nas categorias sub 9, sub 11, sub 13 e sub 15, entre eles: Esporte Clube Pinheiros, Ipê Clube, Clube Atlético Ypiranga, Associação Brasileira A Hebraica, e muito mais.

Os jogos acontecem nas quadras do Clube Paineiras, geralmente aos sábados, mas a bola também vai rolar nos demais clubes participantes, fique de olho na programação!



Campeonato Paulista Interclubes de Futebol: apito inicial em março

O campeonato direcionado aos associados de clubes de São Paulo teve início em março e vai até novembro desse ano. Estão participando as categorias sub13, sub 15 e sub 17 do Clube Paineiras. Os jogos com mando do nosso Clube acontecem aos domingos, a partir das 14h.

Nossos atletas estão competindo com esportistas de outros grandes clubes como E.C Pinheiros, C.A Aramaçan, C.A. Paulistano, São Paulo F.C "A", São Paulo F. C. "B", Ipê Clube e Colégio Santo Américo.

Esse Campeonato teve início em 79, quando pais associados de um clube de São Paulo resolveram buscar um espaço maior de utilização do campo de futebol, até aquele momento quase que exclusivo do futebol adulto.

Passados alguns longos anos, hoje o campeonato conta com a organização da Associação Paulista Interclubes de Futebol Menor com estatuto em cartório, e já realizou inúmeros campeonatos com participação de 18 clubes, finais em estádios oficiais (Morumbi e Pacaembú), possuindo um cadastro de aproximadamente 18.000 atletas, entre eles, alguns que vestiram camisas de clubes como São Paulo, Santos, Corinthians ou Palmeiras.

Prestigie nossos jovens jogadores!



VIII Super Copa de Futebol de Campo Master - 2013

Começa mais uma edição da Super Copa de Futebol de Campo Master 2013 do Clube Paineiras. O campeonato se inicia em abril, com término e previsto para dezembro. Serão disputados vários jogos entre as equipes nas categorias A e B.

Não percam a oportunidade de assistir os jogos de Futebol de Campo Master! Acompanhem a programação dos jogos no portal do Clube, assim como a programação esportiva completa semanal.

Copa de Futebol de Campo do Paulistano

Evento organizado pelo Clube Atlético Paulistano já começou, com a participação das equipes do Clube Paineiras do Morumbi em diversas categorias Master de Futebol de Campo.

Acompanhem a agenda e programação esportiva semanal no portal do Clube.

Fique de olho e não perca nenhum lance!

XIV Campeonato Paulista de Karatê

Os alunos do Clube Paineiras do Morumby participaram do XIV Campeonato Paulista de Karatê, que ocorreu na cidade de Lorena, no dia 16 de março. Com muita garra, técnica e disciplina nossos atletas defenderam o Clube disputando as provas de Kata (forma) e Kumite (luta).

O objetivo principal deste tipo de evento não era vencer ou conquistar medalhas, mas sim que o praticante passasse por situações onde conseguisse vencer a si mesmo, dominando o medo, a ansiedade, exercitando o autocontrole, aprimorando conhecimentos e adquirindo equilíbrio físico e mental.

Parabéns a todos!

Karatê, a arte marcial que une saúde física e mental

Conhecido como "a luta das mãos livres", o Karatê tem como precursor Bodhi-Dharma, o mesmo que fundou o zen-budismo da Índia. Mas foi no Japão, mais precisamente na ilha de Okinawa, que o Karatê foi definitivamente sistematizado como uma luta. Por ter sido praticado secretamente no passado, um grande número de estilos dessa arte marcial foi desenvolvido. Os mais praticados são Shotokan, Goju-Ryu, Shito-Ryu e Wado-Ryu, cujas filosofias e lutas são as mesmas, variando somente a forma.

O Karatê traz inúmeros benefícios aos seus praticantes. Prega valores como disciplina, lealdade, respeito ao próximo e desenvolve a concentração, a confiança, a paciência e a determinação.

Fisicamente, esta arte marcial ajuda a melhorar a capacidade aeróbica e anaeróbica dos atletas, tonifica a musculatura, aumenta a flexibilidade e melhora a coordenação motora. Mas os benefícios não param por aí. A saúde mental do praticante também é aprimorada. O Karatê libera as tensões, melhora o raciocínio, reduz a ansiedade e fortalece a autoestima.

O Paineiras possui aproximadamente 130 alunos nessa modalidade. O curso é planejado de acordo com a idade do aluno, sendo uma atividade que traz benefícios para todas as faixas etárias.

Venha fazer parte dessa equipe!

Mais informações na Central de Atendimento.



Anote na agenda!

Confira o calendário de aulas dos cursos do SEFFE / SAT

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 1º 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 1º semestre

Setembro

06 07

Dia 06, sexta-feira: aula opcional para todos os cursos
Dia 07, sábado: feriado, não haverá aulas

IMG ACADEMY

Um conceito que se tornou referência e sucesso mundial

Desde que Nick Bollettieri, em 1978, criou o pioneiro conceito de centro de treinamento com formação escolar e residência, ele e sua equipe, unidos à IMG a partir dos anos 80, construíram a mais dominante academia de tênis do mundo. Localizada em Bradenton, Florida, distante 40 minutos de Tampa, a IMG ocupa hoje uma área de 2 milhões de m², um campus protegido onde residem quase 900 estudantes de 70 países, com o mesmo objetivo esportivo/estudantil. Hoje a IMG Academy conta com os seguintes esportes: tênis, basquetebol, futebol, golfe, baseball, football e lacrosse.

O complexo comporta escola para formação acadêmica dos alunos, cursos de inglês, residências, cafeteria, restaurante, piscinas, área de recreação e transportes para passeios a cinema, shopping e supermercados, um Spa para relaxamento, massagens e cabelereiro, um Lodge com apartamentos de luxo para adultos, além de um centro de desenvolvimento atlético e pessoal completo com 9.000 m² onde mantém programas tais como: o i360 - medição atlética e avaliação de performance do atleta no esporte específico, o Mental Conditioning que trabalha: foco, confiança e determinação – para ajudar os atletas a alcançarem seus objetivos dentro e fora dos campos. Vision Training: trabalha a percepção de profundidade, tempo de reação, visão periférica.

Na área esportiva os números são impressionantes: 52 quadras de tênis todas com câmeras de vídeo conectadas ao centro de análise, 4 quadras de basquetebol, 9 campos de futebol, 4 campos de baseball, 4 campos de football, 2 campos de lacrosse, campo de golfe de 18 buracos e driving range de 400 jardas. Cada esporte com sua sede.

Foi exatamente em todo esse ambiente esportivo onde as habilidades de grandes talentos foram desenvolvidas para tornarem-se os maiores nomes do esporte mundial.

- No tênis Nick Bollettieri produziu 10 tenistas #1 do ranking mundial, 9 medalhas de ouro olímpicas, 84 títulos no Grand Slam. Agassi, Borg, Sampras, Seles, Jankovic, Becker, Sharapova, Courier, Rios, Hingis, irmãs Williams e agora Kei Nishikori são produtos da IMG.
- No basquete, atualmente 12 jogadores da NBA foram alunos na IMG e 40 estudantes que estão defendendo universidades na NCAA. Nomes como Vince Carter, Chauncey Billups, Jimmy Butler, DeJuan Blair, Glen Davis.
- No baseball mais 30 profissionais atualmente na MLB formaram-se na IMG.
- No futebol, as equipes da IMG no masculino e feminino conquistaram inúmeros títulos nos Estados Unidos. Atualmente 18 formados na academia estão na MLS.

Adultos podem optar por programas de golfe, tênis e/ou performance e aulas de inglês em diversos níveis.

Analisando atentamente é possível saber por que a IMG Academy tem a reputação de ser a maior fábrica de campeões do mundo. Vale a pena conhecer!

Contato no Brasil: Raquel Gomez

TREINE. APRENDA. CONQUISTE.



IMG Academy é a líder mundial na integração de esportes, estudos e desenvolvimento pessoal. Dedicada a ajudar indivíduos a alçarem seus verdadeiros potenciais, a IMG Academy oferece programas de treinamento inovadores, abrangentes e personalizados. Através de instrução especializada, uma metodologia de treinamento comprovada, instalações profissionais e um ambiente de aprendizagem desafiante e motivador, que reúne pessoas de todas as idades e origens, a IMG Academy oferece a melhor base para um futuro de sucesso.

**PROGRAMAS DE FÉRIAS E FERIADOS
ACAMPAMENTOS DE TÊNIS
ESCOLA DE SEGUNDO GRAU
PROGRAMAS PARA ADULTOS**

Mais informações:

Raquel Román Gomez

Authorized Representative of IMG Academy

tennis@globalsportsnet.com.br

11-99447-5089 / 11-3501-3659

 **IMG ACADEMY**

BOLLETTIERI TENNIS

Uma turma animada e uma receita imperdível !

Associados participantes da “turma da ginástica” se uniram em busca de emoção e aventura. Após um tour de moto deslumbrante, eles resolveram compartilhar a receita de como fazer a uma inesquecível viagem pela Europa. A expedição aconteceu em 2012, entre os motociclistas estavam: Fabio Tonetti, 30 anos, Rafael Guerreiro, 32 anos, Robson Vibiano, 48 anos e Wanderley Tonetti, 59 anos.

Receita de Viagem de Moto pela Europa

Ingredientes:

- * Uma boa mala,
- * botas cano alto,
- * camiseta promocional,
- * calça de gorotex com joelheiras,
- * casaco à prova d'água gorotex com cotoveleiras e ombreiras,
- * um capacete confortável,
- * luvas de couro,
- * UMA MOTO A SEU GOSTO.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes juntos no seu corpo, suba na moto, encha a cabeça de ideias e destino, encha o tanque e saia para ter as mais emocionantes imagens, amizades e conhecimentos. Não se esqueça da máquina fotográfica, pois com certeza você vai gostar de recordar esses momentos pelo resto da sua vida.



A viagem de moto é mais que tudo, um sentimento, uma paixão, um salto para a liberdade. Em cada curva das estradas seu coração vai pulsar mais forte e você se lembrará das pessoas que ama. A cada fato novo, cada paisagem e cada momento. Você se verá de frente consigo mesmo, botando seus pensamentos em ordem, e refletindo toda a sua vida e as coisas boas que você tem, e que no dia a dia não tem tempo de perceber.

Nossa última viagem teve como destino os alpes Austríacos, Suíços e Italianos. É realmente emocionante estar de frente com as Dolomitas. Sentir de perto o frescor das águas do degelo e o verde contrastando com um fundo funesto cor de pedra misturado com gelo. A cada curva é uma surpresa diferente em vários formatos e cores. Se vai chover ou se vai fazer sol é o que menos importa, o que importa é estar lá junto com pessoas que você gosta e respeita.

Nossa viagem se iniciou na OKTOBER FEST de Munique, o que realmente não combina com moto, por isso só pegamos as motos após o retiro etílico. Quando então fomos de Munique para os Alpes Italianos e nossa primeira estada foi na pequena cidade de CORTINA DAMPEZZO, onde passamos dois dias degustando e visitando fábricas de prosciutto (presunto di parma) e cervejarias. Vinhos só nacionais!!!

Seguindo nosso trajeto aportamos em FLORENÇA, capital Italiana da cultura, que entre obras de artes e museus, temperamos com bistecas fiorentinas e lanches que o próprio Bacos duvidaria. Nada melhor que tomar um café apreciando a PONTE VECCHIA. Fomos então conhecer a cidade medieval de SAN GIMINIANO, mais uma pérola Italiana cercada por muros medievais, onde pudemos provar queijos, embutidos e o requintado mel trufado com queijo provolone, só de lembrar já dá água na boca. Vinhos italianos das mais finas castas. Lugar encantador para se tirar algumas fotos. O Nosso passeio ainda continuou com uma overdose de FLORENÇA, que já dá até saudade.

Já era pra lá de 3 da tarde quando chegamos em INBRUSQUE, com neve, e passamos em frente de uma pequena rotisserie.

Lá havia uma mesinha redonda sem cadeiras e perguntamos se poderíamos comer algo ali. O atendente, um italiano muito grosso deu de ombros dando a entender que sim. Não chegamos a pedir nada, ele foi trazendo antepastos, tortanos, queijos, embutidos tipo salame, mortadela, pastrame e uma infinidade de coisas maravilhosas e muito vinho. Somente após servir, começou a dar risadas e comer junto com a gente, contando histórias e estórias divertidíssimas. Foi tudo sensacional, exceto o preço é claro!!!!

Em nossos planos futuros, estão uma viagem para o deserto do Atacama e num próximo evento a calota polar do POLO NORTE.

Boa viagem ...



Mochila nas costas e pé na estrada

Monte o roteiro que mais tem a ver com você e jogue-se no mundo

Que tal colocar uma mochila nas costas e desbravar o velho continente, conhecer países, pessoas, culturas e costumes bem diferentes do Brasil? Se você acha isso muito difícil, está enganado.

Com mochilão, tipo de viagem que consiste em não estabelecer uma base fixa, e sim, conhecer diversas cidades e países, viajando constantemente de um lugar para o outro, as possibilidades são inúmeras.

O primeiro passo é procurar uma agência de intercâmbio de confiança e, a partir daí, começar a montar o seu roteiro. Da quantidade de dias que ficará, países e cidades que visitará aos passes de trem e hospedagens, para iniciar o planejamento de sua empreitada.

Os pacotes podem ser montados com cidades à sua escolha, entre mais de 135 opções na Europa e nos 24 países mais procurados pelos mochileiros, podendo ficar pelo período que quiser, além de dezenas de opções de passeios e mil histórias para contar quando voltar. Assim, você sai do Brasil com todo o trajeto planejado e evita surpresas desagradáveis ao se aventurar pelo mundo.

Quando fechar seu mochilão, é interessante estar incluso hospedagem, passes de trem para a locomoção, traslados de in/out e assistência médica internacional, além das taxas e impostos. E para ter todo conforto e segurança durante a viagem, certifique-se de que poderá contar com sua agência sempre que precisar.



Agora, é abrir o mapa, começar a planejar seu roteiro e aprender com o mundo!



Mochilão é com a CI

Mais de 24 países da Europa esperam por você!

Na CI, você traça seu próprio roteiro e escolhe por onde quer passar, quantos dias quer ficar e os passeios que quer fazer por lá.

Fale com um Consultor CI e saiba mais!

 /ci.intercambio

 @ci_intercambio

 ci.com.br/blog

Rede CI. Mais de 60 lojas em todo o país.

CI Morumbi
Av. Dr. Guilherme Dumont Vilares, 980
Tel.: (11) 3501.2078
morumbi@ci.com.br



você aprende com o mundo

ci.com.br

AGENDA Abril e Maio

1º a 30/04	1º a 30/04	1º a 30/04	1º a 30/04
Futebol de Campo Campeonato Paulista Interclubes Interno e externo, conforme tabela.	Futebol Master Copa Paulistano 2013 Interno e externo, conforme tabela.	Copa Futsal Sindi-Clube Interno e externo, conforme tabela.	Futebol Society Campeonato Paulista 2ª divisão Interno e externo, conforme tabela.
1º a 30/04	1º a 30/04	1º a 30/04	1º a 30/04
Vôlei Master Copa Sindi-Clube Interno e externo, conforme tabela.	Campeonato de Tênis ACESC Adulto Interno e externo, conforme tabela.	Campeonato de Squash ACESC Adulto Interno e externo, conforme tabela.	Snooker Campeonato Interno Regras Brasileira e Inglesa Salão de Jogos
06 a 14/04	06/04 a 06/05	06/04	06/04
Natação Circuito Nacional dos Correios Externo	Campeonato de Tênis Paulista Interclubes Interno e externo, conforme tabela.	Natação 7h - Torneio Regional Infantil Piscina Olímpica	Nado Sincronizado 8h - Seletiva Paulista Piscina Olímpica
06/04	07 e 08/04	08 a 21/04	10/04
Sábado Musical Noite do Rock Pop/Rock 21h30 - Piano Bar	Futebol de Campo 2º Samsung Chelsea Campo de Futebol	Exposição de fotos Arte Revelada Saguão Social	Quarta Cultural - Espetáculo Lamartine Babo 21h - Cineteatro
12/04	13/04 a 13/05	13/04	13/04
Sexta Musical O melhor da MPB 21h - Piano Bar	Tênis Campeonato Paulista Interclubes 16MA Interno e externo, conforme tabela.	Natação 7h - Seletiva Kim Mollo Piscina Olímpica	Outono Cultural 10h - Plataforma Infantil e Cineteatro
13/04	14/04	16/04	17 a 30/04
Sábado Musical Banda BarbaTrio 21h30 - Piano Bar	SCORP 7h30 - Meia Maratona Internacional Corpore Externo	Coquetel - Exposição Arte Revelada 19h - Saguão Social	Polo Aquático Campeonato Paulista sub-13 Interno e externo, conforme tabela.
19/04	20/04 a 28/04	20/04 a 20/05	20/04
Sexta Musical Noite Queijos e Vinhos 21h30 - Piano Bar	Tênis Challenger ATP Quadras 1 a 4	Tênis Campeonato Paulista Interclubes 14F Interno e externo, conforme tabela.	Natação 7h - Troféu Marcelo Biazoto Infantil a Sênior Piscina Olímpica

20/04	20/04	20/04	21/04
Workshop Curso básico de fotografia Informações na CAT	Espectáculo de dança Raça Cia. de Dança de São Paulo 20h - Cineteatro	Sábado Musical Tributo a Chico Buarque As Melhores de Chico 21h - Piano Bar	SCORP 10 milhas Mizuno Externo
22/04 a 28/04	23/04	24/04 a 27/05	25 a 28/04
Natação Troféu Maria Lenk Rio de Janeiro	I Meeting dos empresários do Clube 8h - Piano Bar	Tênis Campeonato Paulista Interclubes 18F Interno e externo, conforme tabela.	Polo Aquático Campeonato Brasileiro Jr Interno e externo, conforme tabela.
25/04	26/04	27/04	27/04
Roda de Capoeira 19h - Sala de Capoeira	Festa Disco com DJ Nando Jones 22h - Salão Nobre	Natação 7h30 - Circuito Petiz Primeira Etapa Piscina Olímpica	Teatro Infantil "Por uma Estrela" 11h - Cineteatro
27/04	27/04	Cine Paineiras	
Natação 13h30 - Circuito Mirim Piscina Olímpica	Sábado Musical Tributo aos Beatles com Duo Beat 21h30 - Piano Bar	Sessões Adultas Sextas - 20h30 Sábados e Domingos - 19h	Sessões Infantis Sábados e Domingos - 16h
Quartas	Quintas	Sábados	04 e 05/05
Rachões de Futebol 19h - Campo e Society	Videokê 20h - Piano Bar	Rachões de Futebol 7h - Society 8h30 - Campo	Bazar das Mães 10h - Salão Nobre
04 e 05/05	09 e 10/05	11/05	12/05
Feira Flamenca Plataforma Infantil	Campanha de Imunização contra gripe Centro Médico	Torneio e Clínica Mães e Filhos	SCORP Corrida GRAACC Externo
12/05	16/05	19/05	25/05
Almoço Dia das Mães 12h - Salão Nobre	Tarde entre amigas Almoço beneficente em prol do grupo Zaira Pitt	SCORP Circuito Atenas Externo	Encontro de Sapateado Cineteatro
15 e 16/06			
Vem aí o 44º Arraiá do Paineiras			

Serviços que você encontra no Paineiras:

Academia

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

Achados e Perdidos

(Em frente à Biblioteca) – 3779.2131
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 20h
Sábado, domingo e feriado: 8h às 17h

Banca de Revistas e Jornais

(Corredor dos Vestiários Sociais) – 3779.2143
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 22h
Sábado, domingo e feriado: 8h às 20h

Biblioteca Paineiras

(Piso 1s – ao lado do Bradesco) – 3779.2054
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 18h
Sábado: 8h às 17h
Domingo e feriado: 9h às 13h

Boliche (Pavilhão de Jogos) – 3779-1700

Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 10h às 23h
Sábado, domingo e feriado: 9h às 23h

Bradesco – agência e caixa eletrônico

(Piso 1s – ao lado da Biblioteca) – 3779.2074
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 10h30 às 16h10

Central de Atendimento – CAT

3779.2010 / 3779.2012
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 20h
Sábado, domingo e feriado: 8h às 17h

Centro Cultural – 3779.2053 / 3779.2058

Horário de atendimento:
Segunda e sexta: 8h às 18h
Terça, quarta e quinta: 8h às 19h
Sábado: 8h às 17h

Centro Médico

(Acesso pela rampa da piscina) – 3779.2059
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 6h às 23h
Sábado: 6h às 22h
Domingo e Feriado: 6h às 19h

Departamento de Esportes Competitivos

(Ginásio do Vale) – 3779.2110
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 19h
Sábado: 8h às 17h
Domingo e feriado – Plantão Geral: 8h às 17h

Departamento de Esportes Formativos

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

Departamento de Esportes Recreativos

(Ginásio do Vale) – 3779.2102
Horário de atendimento:
Segunda: 7h30 às 21h
Terça a sexta: 7h às 22h
Sábado: 8h às 17h
Domingo e feriado - Plantão Geral: 8h às 17h

Encordoador

(Próximo ao Bistrô de Tênis)
Horário de atendimento:
Terça e quinta: 14h às 20h
Quarta e sexta: 10h às 20h
Sábado, domingo e feriado: 9h às 14h

Escola de idiomas

3779.2144 (ao lado da Sala de Carteador)
Horário de atendimento:
Segunda a quinta: 7h às 20h
Sexta: 7h às 18h
Sábado: 9h às 13h

Espaços para Locações

(Central de Atendimento – CAT) – 3779.1709
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 18h
Sábado: 8h às 17h
Ou através do e-mail:
locacoes@clubepaineiras.com.br.

Lava-rápido

(Estacionamento - terceiro subsolo)
Horário de atendimento
Segunda a sábado: 8h às 18h

Ouvidoria

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

Reprografia

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

Segurança

(Central de Segurança) – 3779.2022
Atendimento 24 horas

Beleza

Barbearia Elal

(Sede Social piso 2s) – 3779.2128
Horário de atendimento:
Terça a sexta: 8h45 às 19h45
Sábado: 7h45 às 16h45
Domingo e feriado: 7h45 às 12h45
Segunda: fechado

Freshy Spa (piso intermediário, em frente à passarela) – 3779.2129

Masculino

Segunda, terça, quarta, sexta e sábado: 8h às 22h
Quinta: 8h às 23h
Domingo: 9h às 15h
Feriado: 10h às 19h

Feminino

Segunda a sábado: 8h às 22h
Domingo: 09h00 às 15h00
Feriado: 10h00 às 19h00

Segunda-feira: o serviço de sauna é fechado para manutenção

Salão de Beleza

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

Infantil

Berçário e Fraldário

(Próximo ao Playground) – 3779.2048
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h às 20h
Sábado, domingo e feriado: 7h às 19h

Brinquedoteca

(Centro Cultural) – 3779.2056
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 9h às 20h
Sábado: 9h às 18h
domingo e feriado: 9h às 17h
SEARTI (Setor de Educação Artística)

(Centro Cultural) – 3779.2056

Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h30 às 18h
Sábado: 8h30 às 17h
Domingo e feriado: fechado

Restaurantes e Lanchonetes

Bar do Carvalho

(Ginásio Gilberto Lapoian) – 3779.2133
Horário atendimento
Terça a sexta: 14h às 22h
Sábado, domingo e feriado: 9h às 19h
Segunda: fechado

Bistrô

(Próximos às quadras de tênis cobertas) – 3779.2132
Horário de atendimento:
Terça a sexta: 8h às 21h
Sábado, domingo e feriado: 8h às 19h
Segunda: fechado

Café Kopenhagen

(Saguão Social) – 3779.2138
Horário de atendimento:
Segunda a sábado: 9h às 21h
Domingo e feriado: 9h às 20h

Café Paineiras

(Quadras de Tênis) – 3779.2136
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 7h às 21h
Sábado: 7h às 20h
Domingo: 7h às 19h

Deck Paineiras

(Próximo à Piscina)
Horário de atendimento:
Segunda a sábado: 6h30 às 22h
Domingo: 6h às 20h

Lanchonete do Boliche

(Próximo ao salão de jogos) – 3779.1723
Horário de atendimento:
Segunda: fechado
Terça a sexta: 14h às 22h
Sábado: 12h às 22h
Domingo: 12h às 20h

Louco por Coco

(Em frente à Biblioteca)
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h30 às 20h
Sábado, domingo e feriado: 8h30 às 19h

Restaurante das Cúpulas (Sede Social – Cobertura) – 3779.2130

Horário de atendimento:
Almoço - segunda a sexta: 11h30 às 15h
Sábado e Domingo: 12h às 16h
Jantar - terça, quarta, quinta, sábado e domingo: 19h às 00h
Sexta dançante (vide programação Sociocultural): 21h às 02h
Segunda: Restaurante fechado no período noturno
*No período de 11 de março a 30 de abril, o atendimento será realizado no Salão Nobre, devido à reforma das cúpulas.

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.

Não encontrou o que você procura?

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



Hoje,
seu sonho tem
todas as facilidades
para sair do papel.

Há 70 anos, o Bradesco facilita
conquistas por você.

Fone Fácil Bradesco: 4002 0022 / 0800 570 0022
SAC – Alô Bradesco: 0800 704 8383
SAC – Deficiência Auditiva ou de Fala: 0800 722 0099
Ouvidoria: 0800 727 9933
bradesco.com.br
twitter @Bradesco
facebook.com/Bradesco



A PRIMEIRA MEGA STORE DE IMÓVEIS DE SÃO PAULO.

MAIS DE **50 EMPREENDIMENTOS**
NOS MELHORES BAIRROS
DA CIDADE.

Um espaço de 3.000 m² com mais de 50 empreendimentos nos melhores bairros, entre lançamentos, prontos para morar e em construção.



Rua da Consolação, 1515 - Estacionamento no local. **Aberto diariamente das 9h às 22h | Ligue: 2894-3599**

Intermediação:



Incorporação, Construção e Intermediação:

even

LPS Brasil Consultoria de Imóveis S.A.: Rua Estados Unidos, 1971 - Jardim América - CEP: 01427-002 - São Paulo-SP - Tel.: (11) 3067-0000 - www.lopes.com.br - CRECI/SP J-19585 - Secovi 955. Evenmob Consultoria de Imóveis Ltda.: Rua das Olimpíadas, 66 - 12º andar - Vila Olímpia - CEP: 04551-000 - São Paulo-SP - CRECI J-20242 - Tel.: (11) 3043-8600. Todos os empreendimentos têm os memoriais de incorporação registrados junto aos CRIs competentes. Cópias disponíveis no local de venda. As demais condições de vendas e reajustamentos estão mais bem detalhados nas minutas dos instrumentos de compra e venda disponíveis no local. Qualquer venda estará sujeita à intermediação de uma imobiliária e as respectivas comissões decorrentes deverão ser suportadas pelo comprador.