

**PATINEIRAS** **UMA ETERNA  
PRIMAVERA**

# Patineiras

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Patineiras do Morumbi - Setembro / 2013





**COLLEZIONE  
PRIMAVERA**

**VERÃO**

**Gioconda**  
ENXOVAIS

CHEGOU A COLEÇÃO QUE VAI ALEGRAR A SUA CASA.  
TUDO COM PREÇOS OK.



COLCHA CAMPOFIORI TRUSSARDI  
COM 2 PORTA-TRAVESSEIROS (3 PEÇAS)  
Tam. Queen

6 X R\$ **163,25** ou R\$ 997,50 À VISTA

COLEÇÃO TRUSSARDI. SUPER PROMOÇÃO 2013.

TRABALHAMOS COM LINHA ITALIANA EXCLUSIVA, TRUSSARDI, KARSTEN, BUDDEMEYER, SCAVONE, ARTECLASSÊ,  
MARKEN FASSI, LINHA EXCLUSIVA MONALISA, ENTRE OUTRAS MARCAS.



**Gioconda**  
ENXOVAIS

**PARCELAMOS EM ATÉ 6X SEM JUROS. ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES.**  
**ABERTA AOS DOMINGOS:** Segunda a Sábado das 9h às 19h | Domingo das 10h às 18h  
Av. Jorge João Saad, 1120 | Morumbi | São Paulo - (11) 3501-4227  
[www.giocondaenxovais.com.br](http://www.giocondaenxovais.com.br)

# Sumário

## Paineiras



Encontro de empresários, com a palestra "Depois das manifestações: para onde vai a economia brasileira?" ministrada por Monica de Bolle.

08. Fique por dentro das Áreas Administrativas do Paineiras: Nesta edição vamos falar das áreas de Manutenção, Obras e Alimentos e Bebidas.

14. Na Vitrine do Paineiras o São Paulo Challenger de Tênis, evento que movimentou as quadras do Clube.

## Sociocultural



Dia 13 de setembro a pista do Salão Nobre vai ferver com Dj Nando Jones e os clássicos musicais dançantes de três décadas.

26. Vamos trocar ideia? Talvez o que você domine outros queiram aprender. Venha abrir sua mente e expor suas ideias no Paineiras.

28. "Passando a Limpo a História" - o grupo Arte in Cena Juvenil, vai passar a limpo os momentos históricos da dramaturgia universal.

## Esportes



João Pedro Freitas Cervone, realidade e promessa da Natação Paineirenses. Nosso atleta vai representar o Brasil no Campeonato Mundial Júnior de Natação em Dubai.

54. Vôlei Sentado - Rumo aos Jogos Paralímpicos do Rio 2016. Nosso time é um grande orgulho para o Paineiras.

71. Dia 1 de setembro – Homenagem do Paineiras a todos os 115 profissionais de Educação Física do Clube em seu dia.

## Seções

	Paineiras	05
	Sociocultural	20
	Kids	36
	Bem-Estar	40
	Esportes	42
	Agenda	72
	Serviços	74



42. O tricampeão mundial Cesar Cielo recebe as boas-vindas do Paineiras em dia de homenagem.

# DESDE 1960 FORMANDO ESPORTISTAS E CONSOLIDANDO AMIZADES



## Revista Paineiras

Periodicidade: Mensal

Tiragem: 6.500 exemplares

Diretor Responsável: Hugo Germano Sigaud Júnior

### Comissão Editorial:

Sergio Henri Stauffenegger

José Miguel Spina

André Luis Baccharini de Moura

Hugo Germano Sigaud Júnior

Mauricio Galizia Noriega

Miguel Julio A. Draskoczy

Piergiorgio Helzel

Ricardo Amaral da Silveira

Stivy Malty Soares

Projeto Gráfico e Editorial: Deepmind Marketing Estratégico Ltda.

Capa:.....Jonathan Batista Rocha

Editoração:.....Tales Ferreira

Produção Editorial: .....Ecco Press Comunicação Ltda.

Redação: .....Giseli Miliozi

Jornalista Responsável:.....Renata Garcia Bernardes

Fotos: .....Adalberto Santana, Deepmind e

Arquivo Paineiras

Impressão:.....Rush Gráfica e Editora

Distribuição:.....Door to Door - Logística e Distribuição

### Anuncie

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

Telefone: 3779-2099



## Clube Paineiras do Morumby

Revista Paineiras | Setembro 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..... Ulysses Linhares de Azevedo Jr.

### Esportes:

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..... Silvío Rodrigues Rosa

Squash ..... Daltr Luiz Morandini

Tênis..... Ricardo Canto Pereira

### Conselho Deliberativo

Presidente: ..... José Miguel Spina

Vice-Presidente: ..... Luiz Claudio Cardoso de Carvalho

Secretária: ..... Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi

### Comissão de Sindicância:

Membros Efetivos: ..... Zelita Caldeira Ferreira Guedes, Ana

Emília O. de Almeida Prado, Adeilton Bomfim Brandão, Celso

Teixeira Miralla e Jacy Abs Musa

Membros Suplentes: .... Osvaldo Gonzalez Vaiano e Teresa

Graciela Dávila de Gurbanov

### Comissão de Julgamento

Membros Efetivos: ..... Paulo Celso Cagno, Salvio Spinola

Fagundes Filho, Marco Aurelio Scalise e Carim Cardoso Saad

Membros Suplentes: .... Roberval Ramos Mascarenhas, Miguel

Garde Filho e Paula Virginia Pedro

### Conselho Fiscal:

Presidente: ..... Luiz Carlos Lazarini

Secretário: ..... Mario Migliavada

Membros Efetivos: ..... Antonio Marcos Fonseca, Fuad Abbud

Júnior e João de Valentin

Membros Suplentes: .... Salvio Spinola Fagundes Filho e Hélio

de Lima Carvalho

### Central de Atendimento - CAT

Segunda a sexta: 8h às 20h

Sábados, domingos e feriados: 8h às 17h

Telefone: 3779-2010



## Com a palavra, o Presidente

Prezados Associados,

“Paineiras. Uma Eterna Primavera”. Realmente somos privilegiados em frequentar essa área maravilhosa no coração desta metrópole grandiosa e quase selvagem. Nesta edição que homenageamos a chegada da primavera e um novo ciclo que se inicia, realço através dos destaques a seguir, a dedicação de nossos diretores, cada um em sua área, na realização de um trabalho contínuo e próspero sem medir esforços para melhorar cada vez mais o nosso Paineiras.

### Destaques em administração e infraestrutura:

- Apresentação de nosso balanço do 1º semestre. Nele você poderá constatar a excelente situação financeira do Clube, o que nos levou a apresentar ao Conselho Deliberativo uma revisão orçamentária, viabilizando inúmeras pequenas e importantes obras e manutenções.

- Concluímos o acesso para a portaria exclusiva de entrada das delegações e torcidas, visando à segurança e comodidade de todos. A partir de agora todos os visitantes serão identificados, fotografados e haverá ainda um controle do período de permanência no Clube.

- Inauguraremos toda a infraestrutura de acessibilidade, dessa forma, os nossos associados e visitantes irão se beneficiar de um ambiente seguro com instalações funcionais e com sinalização e linguagem universal de acessibilidade, facilitando o deslocamento com segurança.

- Na área de Bares e Restaurantes ressalto a grande preocupação com a qualidade e a prática de preços justos. Temos uma equipe altamente especializada e atenta, pronta para agir e corrigir qualquer ponto que não esteja em nosso acordo de serviços.

É notório o sucesso da decisão de terceirização. Diferentemente de outros clubes, que além de praticarem preços semelhantes, absorvem “prejuízos” orçamentários da ordem de 3 a 10 milhões por ano, o Paineiras não tem esse ônus e os seus concessionários investem na melhoria de suas instalações (acima de 1 milhão de Reais).

Se compararmos nossa estrutura atual com a anterior, antes da terceirização, constataremos que tivemos um aumento de mais de 300% no número de refeições servidas, o que comprova que foi uma decisão absolutamente assertiva e estratégica. Para exemplificar:

## O tempo é uma ilusão...

Passou-se já um mês do meu primeiro editorial.

Após adaptar-me à nova realidade, muito diferente daquela que é a de ser Presidente da Diretoria Executiva, comecei a por em prática o plano de trabalho para a minha gestão no Conselho Deliberativo.

Como expliquei no editorial anterior, o nosso Regimento Interno está defasado e é imperioso ser atualizado. Para tanto, no dia 22 de julho passado, foi realizada uma reunião com a presença de sete Conselheiros Vitalícios, do Presidente da Diretoria Executiva, do Presidente do Conselho Fiscal, do Diretor Jurídico do Clube, de dois representantes de grupos políticos e dos componentes da Mesa Diretora do Conselho, ocasião em que foram discutidos, entre outros assuntos, a necessidade de mudanças no Regimento Interno do Conselho Deliberativo.

Juntamente com o Departamento Jurídico do Clube, elaboramos as alterações propostas, que serão enviadas aos conselheiros e depois de analisadas serão colocadas em votação em plenário.

Particpei no dia 6 de agosto da reunião da Comissão Editorial da Revista Paineiras, ficando acertado que o Conselho terá um espaço na revista e nas mídias do Clube para manifestações e comunicações, a fim de termos um diálogo melhor com nossos conselheiros e associados.

A Comissão de Julgamento, presidida pelo Vice-Presidente Luís Cláudio, já realizou a primeira reunião de trabalho. Nossa Secretária Sandra está tomando todas as providências para o bom funcionamento do Conselho.



Diretoria Executiva 2013-2015

antes tínhamos um prejuízo anual de R\$ 1 milhão, oferecendo um serviço aquém da expectativa de nossas famílias, com instalações e cardápios sofríveis.

### Destaque Sociocultural:

- Nossas festas sociais e culturais de agosto, alusivas ao Aniversário de 53 anos do Paineiras, tiveram como meta, satisfazer e aproximar as famílias. Com apresentações que levaram cultura, diversão e entretenimento a todos.

### Destaque nos Esportes:

- Todos os meses inúmeros exemplos de crescimento e superação são vistos no esporte paineirense. Estamos de olho e nos orgulhamos desses atletas. Em paralelo, estamos nos fazendo representar em todos os órgãos do meio esportivo, dessa forma ampliando a atuação política e batalhando por conquistas importantes no esporte em âmbito federal.

### Destaque com nossos Empresários e Executivos:

- Temos obtido um grande sucesso com as ações que efetivamos para atrair os nossos Empresários Paineirenses a participarem de nossos patrocínios e locações. Em setembro, teremos o II Meeting dos Empresários e em outubro o I Workshop Comercial do Clube Paineiras do Morumbi.

Concluindo, atentos às observações, críticas construtivas, e contando sempre com a colaboração dos associados, conselheiros e de nossos colaboradores, estamos de maneira entusiasmada, trabalhando para termos um Paineiras para todos.

**Sergio Henri Stauffenegger**  
Presidente da Diretoria Executiva

Disponibilizaremos por e-mail aos nossos conselheiros, com a devida antecedência, os eventos programados para que eles possam comparecer e se inteirar presencialmente das diversas atividades.

Espero que todos compreendam que o que está sendo feito pela Mesa Diretora, pelos conselheiros e por nossos funcionários, traga como fruto um Conselho cada vez melhor, mais harmônico, mais atuante e que esteja à altura do nosso querido Clube Paineiras do Morumbi.

Minha cordial saudação,

**José Miguel Spina**  
Presidente do Conselho Deliberativo



Presidente: Dr. José Miguel Spina  
Vice-Presidente: Luiz Claudio Cardoso de Carvalho  
Secretária: Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi



# Paineirense em destaque



## Davi Oliveira

Vice-Presidente e Diretor Geral da Paramount Home Media Distribution Brasil.

Nosso entrevistado deste mês é o jovem executivo que aos 42 anos leva em seu currículo 27 anos de carreira e hoje se concentra nos negócios da entusiasmante indústria do entretenimento, Davi Oliveira compartilha com a Revista Paineiras sua rotina pessoal e profissional, confira!

*“Como disse pessoalmente ao Presidente e a toda Diretoria, a iniciativa de conectar os sócios e buscar incentivos para o Clube através do evento **I Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumbi**, foi excelente! Tenho certeza que abriu as portas para vários novos negócios entre o Paineiras e as empresas participantes.*

*No caso específico da Paramount iremos efetuar algumas reuniões de negócio nos espaços do Clube, como cinema e restaurante. E em parceria com o Vídeo Clube, estamos buscando trazer ao associado alguns benefícios que ainda estão em fase de criação, aguardem! ”*

### Histórico Profissional

Davi Oliveira é Vice-Presidente e Diretor Geral da Paramount Pictures, tem 27 anos de experiência profissional nas áreas de Vendas, Marketing, Trade Marketing, Gerenciamento de Categorias, liderança em outras áreas como Logística, Finanças, Produção e Gerenciamento de Projetos em empresas de expressão com carreira desenvolvida nos últimos 23 anos na NESTLÉ BRASIL, NIVEA BRASIL, SONY ERICSSON BRASIL, SAMSUNG BRASIL e PARAMOUNT PICTURES, incluindo um ano de experiência internacional na Suíça pela NESTLÉ.

### Formação

Em 1994 graduou em Marketing na UNIP, Universidade Paulista, detém Pós-graduação em Administração de Empresas pela FAAP, Fundação Armando Alvares Penteado, e “Master of Business Administration” pela BSP, Business School São Paulo.

Também participou de cursos no exterior, com destaque para o Executive Leader Course – HARVARD Business School e o Second International Marketing Seminar - UNIVERSITY OF CENTRAL FLORIDA.

### No Paineiras

Revista Paineiras: Há quanto tempo é sócio do Paineiras?

**Davi Oliveira:** Desde Março de 2010.

Revista Paineiras: O que mais te chama atenção no Clube?

**Davi Oliveira:** A beleza dessa imensa área dentro de uma cidade onde normalmente vemos um “mar de prédios”, e claro, a infraestrutura que ele proporciona a todos os paineirenses!

Revista Paineiras: Como definiria a sua rotina e de sua família no Paineiras?

**Davi Oliveira:** Primeiramente enfatizo o esporte como rotina na vida de nossa família, e por consequência o Clube Paineiras como local primordial para praticá-lo.

Neste último um ano e meio, pratico corrida com a equipe SCORP durante a semana pela manhã, e jogo tênis no final de semana, também passo pelo Clube alguns dias do mês à noite para fazer uma massagem ou sauna. Minha esposa, Lia de Lima, também faz ginástica e SPA, e até começar a gravidez dr João Pedro, estava aprendendo a jogar Tênis. Nossa filha Maria Paula de 3 anos faz natação.

Revista Paineiras: Pratica algum esporte? Você compete ou já competiu pelo Paineiras em alguma modalidade?





Lia e Maria Paula



Davi e Lia após terminado o Iron Man 70.3 em Cancun

**Davi Oliveira:** Sim, pratico corrida e Tênis, e nas duas modalidades tenho um suporte tremendo do Clube através do SCORP e do Departamento de Tênis, onde já fiz aulas, mas atualmente só estou jogando com amigos. Não, nunca competi pelo Paineiras, mas tenho vontade, quem sabe em breve.

**Revista Paineiras:** Para lazer, quais são seus espaços favoritos no Paineiras?

**Davi Oliveira:** Gosto muito de curtir a piscina com a família! E depois fazer aquele almoço casual na lanchonete da piscina mesmo ou no bar coberto perto das quadras de tênis, os pratos são uma delícia!

**Revista Paineiras:** Costuma frequentar os eventos sociais do Clube? Qual você mais gosta?

**Davi Oliveira:** Sim, mas não com a frequência que eu gostaria. Dos principais eventos do Clube os que eu mais gosto são a Feijoada da Folia e o Arraiá do Paineiras, este último para ir com toda a família!

**Revista Paineiras:** No dia a dia para relaxar e aliviar o estresse, o que costuma fazer? Tem alguma dica preciosa para compartilhar com os colegas paineirenses?

**Davi Oliveira:** Quando você teve "aquele" dia, é muito bom sair do trabalho e relaxar no SPA do Clube, seja fazendo uma massagem ou somente fazendo uma sauna, tomar aquela chuveirada, e não menos importante, bater papo com os amigos.

**Revista Paineiras:** A sua relação com o Clube se estendeu além do seu espaço para esportes, lazer e cultura. O que a Paramount está fazendo hoje em parceria com o Paineiras? O que achou dessa iniciativa?

**Davi Oliveira:** Como disse pessoalmente ao Presidente e a toda Diretoria, a iniciativa de conectar os sócios e buscar incentivos para o Clube através do evento I Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumbi, foi excelente! Tenho certeza que abriu as portas para vários novos negócios entre o Paineiras e as empresas participantes.

No caso específico da Paramount iremos efetuar algumas reuniões de negócio nos espaços do clube, como cinema e restaurante. E em parceria com o Vídeo Clube, estamos buscando trazer ao associado alguns benefícios que ainda estão em fase de criação, aguardem!

#### Nos Negócios:

**Revista Paineiras:** Definição da Paramount

**Davi Oliveira:** A Paramount é uma empresa que faz parte do grupo Viacom, este possui foco no entretenimento e é também proprietário da MTV Networks, Nickelodeon e outras empresas.

O período de 2012 para 2013 representa um marco excepcional para a Paramount Pictures, o nosso ano 100 no show business. Este feito extraordinário faz da Paramount uma das maiores e mais antigas empresas de filmes da América. Com seus filmes mais fortes do que nunca, de épicos visionários a romances de cortar o coração, para franquias de grande sucesso, todos estes criados pelos melhores talentos e cineastas do negócio, a Paramount estabeleceu o padrão no cinema por um século e continua a fornecer o mais alto nível de entretenimento para o público em todo o mundo.

**Revista Paineiras:** A indústria do entretenimento encanta e envolve, vende diversão e arte. Qual é o desafio do executivo que está à frente desse negócio?

**Davi Oliveira:** Sim, com certeza nosso objetivo é vender tudo isso, e posso

afirmar que é fascinante trabalhar com essa categoria, mas como qualquer negócio temos que gerar lucro também. Essa categoria passa por um momento extremamente desafiador, uma mudança no hábito do consumidor assistir ao filme, do modelo que vem de muitos anos que é assistir através dos canais cinema e mídia física como DVD e blu-ray, passando a contar agora com mais um canal, a mídia digital, como TV a cabo e internet.

O maior desafio dos executivos desse negócio é encontrar o ponto de equilíbrio para balancear o resultado destes canais.

**Revista Paineiras:** Qual é o gênero preferido dos brasileiros? É possível ranquear essas preferências?

**Davi Oliveira:** Uma maneira para medir isso é pelo tamanho da bilheteria dos filmes, e quando falamos em filmes nacionais, o brasileiro gosta de comédia, mas no geral, somando filmes nacionais e internacionais, a preferência vai para dois gêneros, filmes para família, tipo animação e filmes de ação.

**Revista Paineiras:** Qual é o país campeão em prestigiar a sétima arte?

**Davi Oliveira:** O Brasil vem crescendo no ranking, atualmente está na 7ª posição, mas os EUA continuam sendo o primeiro lugar.

**Revista Paineiras:** Pensando no público Paineirense, você foi escolhido para sugerir os filmes das próximas seções, (adulto e infantil) quais?

**Davi Oliveira:** Atualmente existe um movimento muito forte dentro da categoria que consiste em remasterizar grandes filmes para alta definição, e com base nisso gostaria de sugerir uma quadrilogia que fez muito sucesso em várias gerações e com certeza vai dar a chance de assistirmos com toda família, Indiana Jones!



# Fique por dentro das Áreas Administrativas do Paineiras

Nesta edição vamos falar das áreas de manutenção, obras e alimentos e bebidas que são fundamentais para o pleno funcionamento de nossas instalações e por zelar pela qualidade dos produtos e serviços oferecidos aos associados. Todas administradas com clareza e competência técnica de modo a oferecer às famílias paineirenses uma infraestrutura admirável, funcional e acessível.

## Luiz Fernando de Paiva Monteiro 1º Vice-Presidente - Responsável pelas áreas citadas



**Com harmonia e gestão participativa, a diretoria executiva deu continuidade ao trabalho sério voltado ao desenvolvimento e melhorias constantes do Paineiras. Como o senhor avalia essa nova trajetória, que chega a seu 9º mês de ação?**

Definimos desde o início desta gestão, que a energia do nosso departamento seria

dirigida a manutenção, recuperação e revitalização de áreas. Importantes intervenções foram efetuadas na Biblioteca, Restaurante das Cúpulas, Boate, Play Ground, Brinquedoteca, Revistaria, Campo de Bocha e Campo de Futebol, áreas essas já entregues para o uso dos associados, temos ainda extensa programação de intervenções até o final deste ano.

**O Paineiras está prestes a dar início a mais uma obra grandiosa, tão importante quanto o estacionamento, o novo complexo das piscinas, o que o senhor poderia adiantar desse projeto?**

Estamos também muito envolvidos num trabalho que está nos entusiasmando, o "NOVO COMPLEXO DAS PISCINAS". Já obtivemos o parecer favorável do COMPRESP, que é o órgão responsável pelo tombamento do Paineiras, e agora estamos cuidando do processo de aprovação nos outros órgãos da Prefeitura Municipal. Paralelamente, estamos aguardando para o início de Setembro o resultado da análise do Ministério

dos Esportes, do enquadramento do mesmo aos projetos incentivados, que nos dará a chance de obtermos parceiros que contribuiriam com parte de seus impostos para a construção deste empreendimento. Quando finalizado, teremos sem dúvida o melhor conjunto aquático de clubes brasileiros, bem como instalações de excelência para o preparo físico de atletas de alto rendimento.

**Com a revitalização da área de alimentos e bebidas e conseqüentemente os serviços oferecidos pelos concessionários, priorizando a qualidade, preço justo e assepsia, o Clube amplia sua área de convivência. Como o senhor avalia os resultados desse trabalho e o que o Clube projeta para os próximos meses?**

Temos também sob nossa diretoria, os concessionários, que vivem seus melhores momentos no Clube em razão do grande aumento de frequência dos associados aos nossos bares, lanchonetes e restaurantes. Estamos com o nosso departamento de alimentos e bebidas extremamente concentrado em preservar a qualidade dos alimentos e produtos que são vendidos no Clube, bem como em realizar pesquisas rotineiras em estabelecimentos semelhantes de forma a garantir preços competitivos e vantajosos aos associados.

Também estamos atuando na área de locações, iniciamos a parceria com a empresa São Paulo Center, no sentido de dinamizar as locações corporativas que trarão novos recursos que ajudarão a subsidiar custos de operação de nosso Clube. Já temos uma programação de eventos que usarão espaços ociosos e estamos otimistas com o sucesso dos eventos já realizados.

## Engº Ricardo Van Langendonck - Assessoria Técnica

**Antes de entrarmos em detalhes com o Engenheiro Waldemar Pizarro e o Arquiteto José Ailton Silva, no assunto do departamento de manutenção e obras pelo qual são responsáveis, gostaríamos que com a sua experiência e vivência de mais de 40 anos de Clube nos fizesse um breve relato das obras realizadas e a sua visão sobre a importância delas na história do Paineiras.**

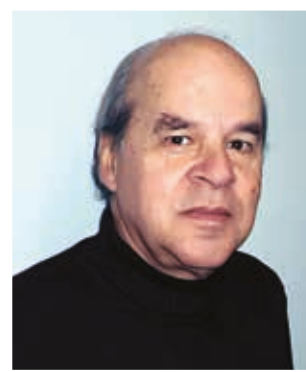
O Clube Paineiras do Morumbi nasceu da visão de um grande vale. Uma pintura da verde natureza salpicada de flocos da cor magenta da flor da paineira.

Implantado nesse grande vale, o partido de plataformas em diversos níveis foi a solução arquitetônica para urbanizá-lo.

Tal formato exigiu soluções técnicas de vanguarda na década de 60, considerando as exigências dos projetos de terraplenagem contenções e estruturas. Todas as construções

e estruturas são de concreto aparente, o desenvolvimento das obras seguiu um plano elaborado pelo arquiteto Carlos Barjas Millan contemplando inicialmente as plataformas da piscina vestiários e as primeiras quatro quadras de tênis, atrativo para a venda de títulos na época.

A Sede Social com seus 12.000 m<sup>2</sup> ou seja, um quinto dos 60.000m<sup>2</sup> de construção do Clube, surgiu na década de 70, projeto elaborado pelo arquiteto Paulo de Melo Bastos, implantado junto à Av. Dr. Alberto Penteado representa a grande fachada do Clube. A complexa estrutura de concreto armado tem sua cobertura executada em concreto



protendido com 120 metros de comprimento, solução técnica pioneira na época para vencer o vão de 30 metros entre os apoios. As cúpulas geodésicas que abrigam a boate e restaurante tiveram o cálculo estrutural elaborado na Alemanha, utilizando o conceito de nós esféricos na estrutura metálica que minimizou as cargas sobre a laje de concreto protendido.

Nessa década também foi construído o primeiro ginásio e a extensão da plataforma das quadras de tênis. Recentemente as quadras cobertas receberam solução técnica arrojada na sua cobertura para implantação de duas quadras de tênis e uma quadra de vôlei de praia.

Na década de 80 com a crescente demanda no uso das instalações do Clube devido ao desenvolvimento do quadro técnico esportivo, foi projetado o Conjunto Poliesportivo do Vale pelo arquiteto Paulo Bastos. Implantado no grotão surgido devido ao deslizamento de parte do aterro da plataforma do tênis, não por coincidência local previsto para obra similar no primeiro plano do arquiteto Millan.

Obra de soluções complexas formada por cinco grandes plataformas com extensos balanços executadas em concreto armado protendido, suportadas por estacas de fundação com grande profundidade. Na cobertura com 80 m de largura e

110 m de comprimento, foi aplicado o conceito de estrutura metálica espacial para vencer os grandes vãos. Na solução de contenção das laterais da obra foram utilizadas as cortinas de concreto armado atirantadas. A piscina olímpica com 1,3 milhões de litros de água aquecida e tratada por modernos equipamentos automatizados.

Segue o desenvolvimento das grandes construções, com a execução do campo de futebol com medidas oficiais e a pista de cooper, que embora não aparente é uma obra de engenharia que envolve técnicas de aterro controlado fundações e drenagem para o desempenho que hoje se apresenta.

Concluindo, a recente grande obra realizada foi o almejado Novo Estacionamento, projetada pelo arquiteto Walter Makhol, com cerca de 20.000m<sup>2</sup> e capacidade para 700 veículos, construída com o conceito de "lajes cogumelo" superpostas. Tal obra absorveu mais de 5000m<sup>3</sup> de concreto e 120 toneladas de aço.

Como engenheiro civil, participei com grande orgulho nos últimos 40 anos do desenvolvimento, do conhecimento das técnicas e da aplicação na construção dessa grandiosa obra, nascida visionária, todavia concretizada na existência.

## Waldemar de Freitas Pizarro Diretor de Manutenção e Obras



**Como você definiria o Departamento de Manutenção e Obras, seu funcionamento e rotina?**

Nosso Departamento é multidisciplinar, pois além dos trabalhos de manutenção e execução de obras somos também responsáveis pela limpeza, jardinagem, meio ambiente, tratamento de água

(piscinas e potável) além de termos uma marcenaria na qual são feitos todos os móveis do Clube.

Portanto, além de termos como clientes, os associados, também somos fornecedores de todos os departamentos.

Para que tenhamos sucesso em nossa missão, temos que manter o Clube como um local agradável aos associados e executando obras dentro de custos e prazos pré-definidos, não agredindo o meio ambiente ou se impossível minimizando-o; planejamento e conhecimento técnico são fundamentais nessa área.

### **Como trabalhamos**

**Obras:** Com informações recebidas da Diretoria executiva e futuros utilizadores, preparamos um Project Concept. Após aprovado, este concept será a base de todo projeto e planejamento da obra.

**Manutenção:** Além das intervenções necessárias detectadas pela nossa equipe, também recebemos solicitações dos departamentos, todas são catalogadas e entram no programa quinzenal de manutenção, os casos urgentes são atendidos imediatamente.

**Meio Ambiente:** O Clube Paineiras do Morumbi, através de seu setor de meio ambiente vem desenvolvendo ações que contribuem e refletem na sustentabilidade de suas atividades. Ações estas demonstram que a instituição se preocupa com a preservação ambiental. Dando ênfase na preservação da

fauna e flora, destinação correta de resíduos: substituição de produtos nocivos ao meio ambiente; economia de água e energia; sistema de aproveitamento de água de chuva; energia renovável; sistema de esgoto; emissões atmosféricas.

### **Preservação da Flora e Fauna:**

Tratando-se da fauna e flora local, o Clube possui uma extensa área verde com aproximadamente 50.000 m<sup>2</sup>, estando nela inserida uma variedade de espécies arbóreas que contribuem para o enriquecimento vegetativo da região. Através dessa extensa área verde, também podem ser encontrados uma diversificação faunística, como saguis, pássaros e outros animais que contribuem tanto para a formação como também para o embelezamento desse cenário natural. A importância da preservação da flora e fauna é essencial para o equilíbrio da natureza.

O setor de meio ambiente desempenha um importante trabalho de monitoramento dessas áreas, com o objetivo de evidenciar quaisquer ocorrências, quando necessário tomando medidas preventivas e em alguns casos medidas corretivas, como por exemplo: o acionamento dos órgãos ambientais competentes.

No caso de queda de algum exemplar arbóreo, é adotado o procedimento de comunicação ao órgão ambiental e posteriormente é realizado o plantio compensatório. Essa ação contribui para o equilíbrio florístico local. Lembrando que qualquer manejo arbóreo é realizado somente com autorização do órgão competente.

Em se tratando de ocorrência com animais, principalmente animais com lesões, o órgão ambiental de proteção é imediatamente acionado para o recolhimento e direcionamento dos mesmos para um centro específico de reabilitação. Atitudes estas desempenhadas em prol da preservação da flora e fauna local.

### **Destinação correta de Resíduos:**

O Clube através de seus processos gera uma variedade de resíduos que necessitam de atenção quanto a sua separação e destinação ambientalmente correta. Através dessas particularidades, o setor de meio ambiente vem realizando um trabalho contínuo de monitoramento nas áreas internas



do Clube, objetivando a destinação adequada e consciente de tais resíduos para o aterro sanitário. Com esse trabalho realizado pelo setor, semanalmente é coletado, por uma empresa recicladora, uma quantidade significativa de resíduos recicláveis. No mês de julho, foi encaminhada para reciclagem uma média de 5 toneladas de resíduos recicláveis, incluindo resíduos plásticos, papéis, vidros, e metais.

Como as atividades na área de reciclagem necessitam sempre de melhorias contínuas, estão previstos investimentos para a compra de novos equipamentos na área de reciclagem, como por exemplo, lixeiras seletivas para serem instaladas nas áreas do Clube.

#### Substituição de produtos nocivos ao meio ambiente:

Nos processos operacionais onde é demandada a utilização de produtos químicos, como por exemplo, setor de limpeza, setor de jardim e demais setores. O setor de meio ambiente, vem realizando o levantamento dos produtos que apresentam riscos ao meio ambiente, tendo em vista as substituições dos mesmos por produtos biodegradáveis ou que não apresentem riscos significativos ao meio ambiente. Nos dois setores, essa prática já é uma realidade.

#### Economia de água e energia:

Visando a economia de água e energia, o setor de meio ambiente vem planejando as seguintes ações: para a economia de água, estão sendo estudadas alternativas para os banheiros e vestiários; para a economia de energia, será realizado um estudo de eficiência energética. Vale ressaltar que, o Clube já está investindo em iluminação a LED, que possui vantagem econômica, não contém mercúrio na sua composição que é uma substância comprovadamente tóxica, diminuição da emissão de CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono), e utilização de componentes ecológicos que reduz a agressão ao meio ambiente.

#### Ações a serem realizadas:

- Estudo de eficiência energética, visando melhoria no processo operacional e consequentemente a economia de energia;
- Estudo para implantação de sistema de aproveitamento de água de chuva, evitando a utilização de água potável onde esta não é necessária, como por exemplo, regar jardins, lavagem de pisos e descarga de vasos sanitários;
- Energia renovável: estudo de viabilidade para utilização de energia renovável nos processos do Clube;
- Estudo da situação atual do sistema de esgoto do Clube, visando melhorias no sistema;
- Realização de estudo das fontes de emissões atmosféricas, objetivando a mitigação das mesmas.

**Limpeza:** Temos uma rotina fixa de limpeza, quando necessário (chuvas, eventos, etc.) são feitas intervenções pontuais.

**No primeiro semestre o departamento acumulou uma grande lista de benfeitorias. Quais o senhor destacaria sendo as mais relevantes, fazendo um balanço desses primeiros meses?**

#### As principais realizações do primeiro semestre foram:

- **Nova iluminação de LED:** Para as quadras de tênis sobre laje, Beach Tennis e Bocha, gerando uma economia de energia em torno de 70%. Nossa meta é inicialmente substituir gradualmente toda iluminação de maior consumo.

- **Revitalização do Play Ground:** Paisagismo, pintura da piscina infantil, pintura dos brinquedos, novos brinquedos, troca da grama.

- **Reforma do sistema de aquecimento das piscinas social e olímpica (caldeiras e trocador de calor) gerando uma economia e minimizando desperdícios:** Reformamos 03 caldeiras, sendo 02 da piscina olímpica e 01 da piscina social. Além disso, substituímos 02 trocadores de calor.

- **Novo projeto de segurança do sistema de combate a incêndios:** O projeto do corpo de bombeiros era do ano de 2000. Com as várias mudanças de uso que sucederam e a construção do novo estacionamento, foi necessário aprovar um novo projeto de acordo com a nova realidade do Clube.

- **Reforma do Restaurante social e boate e sistema de climatização:** Houve uma renovação que incluiu troca de piso da boate, nova iluminação, renovação dos banheiros com acessibilidade, novos revestimentos modernizando os dois ambientes (boate e restaurante) e novo mobiliário. Além disso, as máquinas do sistema de climatização foram substituídas que garantirá maior conforto, principalmente nos dias quentes.

- **Novas salas de entrevista e seleção de RH**

- **Troca do piso da sala de yoga**

- **Reforma das instalações e climatização da biblioteca:**

Climatizamos o ambiente, criamos uma sala de vídeo, o setor de técnico foi todo reformado otimizando o layout e aumentamos o mobiliário como: estantes para livros, mesas e aumento da área de recepção.

- **Reforma do Campo de Futebol:** A substituição do piso do Campo de Futebol deu-se devido ao desgaste do uso durante os nove anos. Para substituí-lo foi formada uma Comissão de atletas do futebol, que visitou diversos Clubes onde foram instalados recentemente modernos campos de futebol com dimensões oficiais. A escolha desse material foi devido ao seu tipo de fabricação, a manta onde o fio é tecido, a forma de tecelagem e a densidade de fios por metro quadrado do campo, deixando o gramado mais uniforme com características que se aproximam de um gramado natural aprovado pela FIFA. A base do campo também foi recuperada visando à uniformidade do plano onde foi instalado o novo piso de grama sintética.

**Quais são os projetos de maior impacto para o associado, que se planeja colocar em prática ainda no ano de 2013?**

Principais implementações programadas para acontecerem até o final do exercício:

- Reforma da Pista de Atletismo
- Novo SPA Paineiras Masculino
- Substituição da cobertura de policarbonato no nível da piscina olímpica
- Reforma dos banheiros do campo de futebol
- Reforma do complexo de piscina social
- Nova Iluminação de LED para os ginásios cobertos e piscina olímpica.



## Arquiteto José Ailton Silva

### Gestor de Manutenção e Obras

**Qual a abrangência dos serviços, como está estruturado e quais os números envolvidos no departamento?**

Não é possível pensar em executar alguma ação no Clube sem envolver o departamento de Manutenção e Obras. Estamos envolvidos em

quase tudo que os departamentos (nossos clientes) planejam durante um exercício.

O Departamento de Manutenção e Obras, como o próprio Eng. Waldemar (Diretor de Manutenção e Obras) menciona: "Somos uma equipe multidisciplinar". Estamos a todo tempo nos

moldando às necessidades tão dinâmicas do Paineiras. Tudo isso para proporcionar ao associado, nosso maior cliente, um Clube com excelência nas suas instalações físicas.

Nossa infraestrutura de manutenção e obras nos posiciona acima de muitos clubes tradicionais. Pois estamos preparados para atender uma demanda considerável. Uma vez que temos profissionais de elétrica, mecânica, hidráulica, marcenaria, pintura, serralheria, jardinagem, alvenaria, tratamento de concreto e refrigeração com qualificação para realizar todo escopo de uma obra civil, desde o projeto ao acabamento e seu mobiliário. É por isso que ao longo dos últimos anos nós mudamos a cara do Clube renovando seus espaços físicos.

Além da estrutura voltada para as reformas e obras, temos as equipes que fazem a manutenção preventiva e preditiva das áreas e equipamentos, mantendo-os em condições adequadas e seguras para o associado como: aquecimento e tratamento da água e limpeza das piscinas, manutenção das quadras, serviços de limpeza e lavanderia, manutenção das instalações físicas, iluminação e equipamentos das áreas comuns e esportivas, sociais e culturais que envolvem inclusive a montagem de todos os eventos que acontecem no Clube.

## Silvia Vargas

### Supervisora de Alimentos e Bebidas



**Enquanto Supervisora de Alimentos e Bebidas as suas responsabilidades se estendem também para a supervisão e orientação dos concessionários do Clube. Poderia contar um pouco sobre como funciona o departamento?**

Nossa principal função é garantir ao associado um alimento de qualidade tanto nutricional quanto microbiologicamente seguro.

Tais orientações se estendem a eventos de porte do Clube como Feijoada da Folia, Festa Junina, Baile de Aniversário e Reveillon. Os eventos são mapeados, os cardápios passam por nossa avaliação criteriosa através das Leis da Alimentação (Qualidade, Quantidade, Harmonia e Adequação), orientamos quais são os requisitos nutricionais e qualidade que são preconizados pela ANVISA e pelos profissionais técnicos da área da nutrição do Clube. No dia do evento o departamento aplica um check list, além da recolha de amostras, para nos certificarmos que o que foi orientado está sendo cumprido.

Somos fundamentalmente um departamento de planejamento, orientação e muita supervisão. Costumo dizer para os concessionários que somos uma peça de teatro e não um filme. O público está lá presente, na nossa frente, e naquele momento, não temos como voltar a fita... Trabalhamos com o sonho e as expectativas dos nossos comensais, não podemos e não devemos fazer com isto que vire um enorme pesadelo. Tal rigor é tanto para um simples lanche, em uma de nossas lanchonetes, quanto ao mais requintado jantar.

Temos uma rotulagem dos concessionários de sermos muito exigentes e perfeccionistas. Estes adjetivos não nos intimidam, ao contrário, nos impulsionam a cada vez mais trabalhar pela melhoria da qualidade dos serviços prestados aos associados. Realizamos treinamentos periódicos, humanizados, desenvolvendo nos concessionários habilidades e acima de tudo oportunizando e proporcionando a aprendizagem contínua.

Quanto aos outros concessionários prestadores de serviços são tratados de forma individualizada, com visitas técnicas,

O Administrativo, área que gerencia e planeja todas as ações e manutenções, possui 01 Gerente Geral de Manutenção e Obras, 01 Assessor Técnico (Engenheiro), 01 Engenheiro Ambiental, 01 Projetista, 01 Coordenador de Manutenção, 02 Analistas administrativos de manutenção e 01 assistente de Manutenção que junto com as oficinas, cada uma com sua especialidade, trabalham diariamente com muita competência para manter um Clube impecável.

**Para conhecer a grandeza desse departamento, exemplificamos alguns números:**

- 85 toneladas é a quantidade de lixo que o Clube produz por mês;
- 330.000 KW/h é o nosso consumo mensal de energia;
- 12.000m<sup>3</sup> é nosso consumo de água potável;
- 90.000 m<sup>3</sup> é o nosso consumo de gás por mês para aquecer as piscinas e vestiários;
- 165 são os nossos colaboradores regime CLT.
- 7 milhões de litros é a quantidade de água tratada e aquecida das piscinas.
- Nosso Departamento atende em média 1.500 SSM (Solicitações de Serviços de Manutenção) por mês. E gerenciamos um orçamento em torno de 14.000.000,00/ano.

reuniões, troca de ideias, apresentação de projetos com objetivo de proporcionar aos associados um serviço de qualidade e um atendimento de excelência.

**Em relação aos concessionários, o departamento tem como principal objetivo supervisionar, orientar e garantir que esses estabelecimentos cumpram com rigor as regras da ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária, como o departamento realiza essa importante tarefa?**

Realizamos esta tarefa na prática. Primeiramente visitamos os concessionários, anotamos todas as conformidades e as não conformidades, verificamos o que a literatura científica nos descreve e aplicamos o que a legislação municipal, estadual e federal nos preconiza. De acordo com as verificações chamamos os concessionários, realizamos treinamentos, orientamos, e retornamos para verificar se as não conformidades foram atendidas. Podemos afirmar que hoje estamos em grau avançado de controle sanitário. Todos os concessionários de A&B possuem manual de boas práticas e estão em fase de finalização dos POP'S (Procedimentos Operacionais Padronizados), ambos documentos obrigatórios pela legislação sanitária vigente.

**Quais são os concessionários e prestadores de serviços diretamente ligados ao departamento?**

Sob nossa supervisão temos 350 colaboradores (concessionários), distribuídos nas seguintes empresas:

Acqua Café, Bar do Carvalho, Barbearia Eleal, Café Paineiras, Deck Paineiras, Freshy Spa, Kopenhagen, Cabeleireiro Luna, Restaurante Bistrô, Revistaria Birman 11, Rofer Gastronomia, Encordoador, Wizard, Best Fit, Videolocadora e Lava rápido.



**Clube Paineiras do Morumbi**

Diretoria Executiva 2013 - 2015



# Demonstrações Contábeis

## Prezados Associados,

É com imensa satisfação que apresentamos os resultados do 1o semestre de 2013, com superávit de R\$ 4,2 milhões, economia nos departamentos de R\$ 1,5 milhão em relação ao orçado para o período e a liquidez corrente de 1,73 indicando uma situação de equilíbrio financeiro adequada para o Clube, inclusive proporcionando certo conforto para desembolsos não orçados para o exercício da ordem de R\$ 1,3 milhão referente à liquidação de processos trabalhistas iniciados em outras gestões, em especial os processos movidos por cooperados que encontram-se em fase de execução.

O excelente resultado até aqui apresentado só foi possível graças ao apoio que temos recebido de nossos associados, colaboradores, diretores e conselheiros, o que nos motiva a continuarmos empenhados no processo de melhoria contínua para gerir os recursos do Clube.

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY					
BALANCETES PATRIMONIAIS - (Em Milhares de Reais - R\$)					
	30.06.2013	31.12.2012		30.06.2013	31.12.2012
<b>ATIVO</b>			<b>PASSIVO</b>		
<b>CIRCULANTE</b>	<b>10.564</b>	<b>3.325</b>	<b>CIRCULANTE</b>	<b>6.098</b>	<b>5.288</b>
<b>DISPONIBILIDADES</b>	<b>7.461</b>	<b>936</b>	Salários e Encargos Sociais (nota 13)	4.159	3.238
Contas Manutenção (nota 4)	6.497	541	Fornecedores (nota 14)	1.256	1.154
Contas Patrimonial-Obras/Ativo Fixo (nota 4)	812	170	Obrigações Tributárias (nota 15)	108	104
Lei de Incentivo ao Esporte (nota 4)	152	225	Financiamento Gerador (FINAME) (nota 16)	27	108
<b>ASSOCIADOS</b>	<b>1.461</b>	<b>1.207</b>	Outras Contas a Pagar (nota 17)	391	467
Mensalidades (nota 5)	1.445	1.520	Lei de Incentivo ao Esporte (nota 18)	157	217
Provisão para Perdas com Inadimplência	(707)	(754)	<b>OBRIGAÇÕES VINCULADAS AO ESTACIONAMENTO</b>	<b>10.289</b>	<b>11.735</b>
Taxas de Transferência de Títulos a Receber (nota 6)	723	441	Fornecedores (nota 14)	28	329
<b>CRÉDITOS DIVERSOS (nota 7)</b>	<b>520</b>	<b>409</b>	Obrigações Tributárias (nota 15)	2	6
<b>ADIANTAMENTOS (nota 7)</b>	<b>647</b>	<b>383</b>	Financiamento Imobiliário (nota 16)	10.259	11.400
<b>ESTOQUES (nota 7)</b>	<b>306</b>	<b>278</b>	<b>NÃO CIRCULANTE</b>	<b>6.363</b>	<b>4.247</b>
<b>DESPESAS ANTECIPADAS (nota 7)</b>	<b>169</b>	<b>112</b>	Provisão para Contingências Trabalhistas (nota 19)	1.908	1.428
<b>RECURSOS VINCULADOS AO ESTACIONAMENTO</b>	<b>2.813</b>	<b>6.586</b>	Depósitos Judiciais Trabalhistas (nota 19)	(385)	(619)
Aplicações Financeiras (nota 4)	2.100	4.428	Provisão para Outras Contingências (nota 19)	2.565	2.635
Mensalidades (nota 5)	73	68	Receitas Antecipadas (nota 20)	2.275	803
Provisão para Perdas com Inadimplência	(48)	(43)	<b>PATRIMÔNIO LÍQUIDO</b>	<b>142.440</b>	<b>140.159</b>
Taxas de Transferência de Títulos a Receber (nota 6)	639	1.917	<b>PATRIMÔNIO SOCIAL</b>	<b>143.260</b>	<b>145.178</b>
Outros Créditos (nota 8)	49	216	<b>SUPERÁVIT/(DÉFICIT) ACUMULADO</b>	<b>(820)</b>	<b>(5.019)</b>
<b>NÃO CIRCULANTE</b>	<b>151.813</b>	<b>151.518</b>	Superávit/(Déficit) Exercícios Anteriores	(5.019)	(4.378)
<b>REALIZÁVEL A LONGO PRAZO</b>	<b>36</b>	<b>125</b>	Superávit/(Déficit) do Exercício Corrente	4.199	(641)
Taxas de Transferência de Títulos a Receber (nota 6)	-	51			
Depósitos Judiciais Cíveis	11	11			
Outros Valores a Receber (nota 8)	25	63			
<b>IMOBILIZADO (nota 10)</b>	<b>126.279</b>	<b>126.580</b>			
<b>INTANGÍVEL (nota 11)</b>	<b>182</b>	<b>171</b>			
<b>OBRAS EM ANDAMENTO (nota 12)</b>	<b>2.753</b>	<b>2.757</b>			
<b>NOVO ESTACIONAMENTO (nota 12)</b>	<b>22.563</b>	<b>21.885</b>			
<b>TOTAL DO ATIVO</b>	<b>165.190</b>	<b>161.429</b>	<b>TOTAL DO PASSIVO</b>	<b>165.190</b>	<b>161.429</b>
<b>SERGIO HENRI STAUFFENEGGER</b>			<b>MAURÍCIO GOULART DE FARIA</b>		
Presidente			Diretor Tesoureiro		
			<b>EUGÊNIO ALEXANDRE NETO</b>		
			CT - CRC 1SP172683/O-7		

# Relativas ao 1º semestre de 2013

O parecer do Conselho Fiscal e o parecer dos Auditores Externos Independentes não contém qualquer tipo de ressalva ou recomendação para as Demonstrações Contábeis referentes ao 1o Semestre de 2013. Segue abaixo a opinião do referido Conselho sobre as demonstrações:

*“Em decorrência das avaliações realizadas o Conselho Fiscal conclui que as demonstrações financeiras apresentam de forma transparente e adequada a situação do Clube.”*



**Clube Paineiras  
do Morumbi**

Diretoria Executiva 2013 - 2015

**CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY**  
**DEMONSTRAÇÕES DO RESULTADO POR CENTRO DE CUSTO ACUMULADO - (Em Milhares de Reais - R\$)**

	1.º Sem 2013		1.º Sem 2012		2.º Trim 2013		2.º Trim 2012	
	Realizado	Orçado	Realizado	Orçado	Realizado	Orçado	Realizado	Orçado
<b>RECEITAS</b>	<b>24.867</b>	<b>20.957</b>	<b>19.179</b>	<b>17.734</b>	<b>11.275</b>	<b>10.479</b>	<b>10.391</b>	<b>8.867</b>
Taxa de Manutenção	18.467	18.089	16.074	15.895	9.234	9.044	8.034	7.947
Taxa de Manutenção Compl. Orçamentário	1.110	1.110	-	-	555	555	-	-
Taxa de Transações com Títulos	5.082	1.463	2.647	1.554	1.392	732	2.038	777
Patrocínios	163	275	440	275	82	138	303	138
Outras	45	20	18	10	12	10	16	5
<b>DESPESAS LÍQUIDAS</b>	<b>(19.057)</b>	<b>(20.582)</b>	<b>(16.804)</b>	<b>(17.004)</b>	<b>(10.038)</b>	<b>(10.495)</b>	<b>(8.862)</b>	<b>(8.415)</b>
Conselho Deliberativo	(127)	(112)	(84)	(107)	(79)	(56)	(48)	(54)
Conselho Fiscal	(29)	(41)	(27)	(38)	(15)	(20)	(14)	(19)
Jurídico	(129)	(135)	(89)	(96)	(67)	(67)	(48)	(48)
Diretoria Executiva	(170)	(255)	(138)	(161)	(109)	(164)	(70)	(80)
Ouvidoria	(21)	(22)	(18)	(29)	(10)	(11)	26	(14)
Secretaria Administrativa	(2.944)	(3.129)	(2.678)	(2.602)	(1.375)	(1.555)	(1.344)	(1.291)
Recursos Humanos	(556)	(577)	(421)	(547)	(288)	(295)	(225)	(284)
Tecnologia	(491)	(518)	(382)	(412)	(259)	(262)	(191)	(205)
Higiene e Saúde	(632)	(683)	(515)	(543)	(293)	(364)	(271)	(288)
Financeiro	(625)	(610)	(604)	(642)	(325)	(304)	(311)	(315)
Contabilidade	(195)	(223)	(140)	(146)	(99)	(110)	(77)	(76)
Suprimentos	(244)	(242)	(207)	(214)	(130)	(121)	(107)	(106)
Manutenção	(5.498)	(6.021)	(4.641)	(4.774)	(2.861)	(3.139)	(2.350)	(2.264)
Divulgação, Comunicação e Marketing	(255)	(99)	(374)	(116)	(141)	(49)	(188)	(58)
Esportes	(4.070)	(4.538)	(3.537)	(3.664)	(2.179)	(2.218)	(1.900)	(1.791)
Concessionários	381	435	416	419	207	231	222	236
Sócio-cultural	(1.881)	(1.798)	(1.729)	(1.597)	(1.202)	(992)	(1.105)	(898)
Serviços Públicos	(1.452)	(1.770)	(1.564)	(1.598)	(780)	(885)	(848)	(799)
Financeiras/Bancárias	22	(3)	28	82	28	(1)	24	41
Tributárias	(75)	(70)	(64)	(67)	(26)	(28)	(22)	(26)
Meio Ambiente	(66)	(171)	(36)	(152)	(35)	(85)	(15)	(76)
<b>SUPERÁVIT ANTES DAS PROVISÕES</b>	<b>5.810</b>	<b>375</b>	<b>2.375</b>	<b>730</b>	<b>1.237</b>	<b>(16)</b>	<b>1.529</b>	<b>452</b>
Provisão para Perdas com Inadimplência	(543)	(315)	(314)	(286)	(214)	(157)	(112)	(143)
Contingências Trabalhistas	(890)	(90)	(49)	(227)	(487)	(45)	(148)	(114)
Outras Contingências	(178)	(153)	(595)	(403)	(132)	(78)	(454)	(116)
<b>SUPERÁVIT/(DÉFICIT) DO PERÍODO</b>	<b>4.199</b>	<b>(183)</b>	<b>1.417</b>	<b>(186)</b>	<b>404</b>	<b>(296)</b>	<b>815</b>	<b>79</b>

SÉRGIO HENRI STAUFFENEGGER  
Presidente

MAURÍCIO GOULART DE FARIA  
Diretor Tesoureiro

EUGÊNIO ALEXANDRE NETO  
CT - CRC 15P172683/O-7



# Na Vitrine do Paineiras

O Paineiras possui espaços perfeitos e diferenciados para a realização de eventos e geração de negócios. O departamento de Comunicação e Marketing visa oferecer aos seus parceiros, patrocinadores e anunciantes resultados altamente positivos, sempre aliados à marca Paineiras, além da oportunidade de promovê-los dentro de importantes competições esportivas, não somente para gerar visibilidade, mas também para associar a imagem de seus produtos e serviços aos jovens atletas em formação.

Tratando-se de local para realização de eventos do universo do Tênis, o Paineiras oferece uma infraestrutura admirável, são quinze quadras de tênis, sendo duas quadras cobertas, com arquibancadas para 900 pessoas e uma quadra central com capacidade para 1 mil pessoas, com iluminação adequada para transmissões noturnas.

“Um evento como o São Paulo Challenger de Tênis reforça a vocação do Paineiras para sediar grandes torneios esportivos, devido a sua moderna infraestrutura, localização privilegiada, segurança e comodidade aos atletas e convidados. A competição traz inúmeros benefícios ao Clube, pois estimula a nova geração a praticar um esporte que amplia o convívio social e possibilita a obtenção de bolsas de estudo em universidades, enquanto promove entretenimento aos demais apreciadores do tênis, sejam associados ou visitantes, com partidas de alto nível técnico entre os tenistas profissionais.” ressalta Sergio Henri Stauffenegger, Presidente do Clube Paineiras do Morumbi.

## O Torneio

O Paineiras foi mais uma vez sede do São Paulo Challenger de Tênis 2013, no período de 27 de julho a 4 de agosto, quando aconteceram emocionantes disputas nas quadras de saibro do Clube, com a participação de quase 50 jogadores de 8 países. A vitória ficou com o colombiano Alejandro Gonzalez de 24 anos, um grande talento, que vive o melhor momento da carreira, decolando no ranking da ATP.

No dia 4 de agosto, a grande final, contou com um grande público ansioso pela premiação. O representante do Banco Itaú, Fernando Foz, entregou o prêmio ao campeão Alejandro Gonzalez e declarou: “Agradeço ao Sérgio Stauffenegger por oferecer essas quadras maravilhosas para o torneio”.





O Presidente do Instituto Sports, Danilo Marcelino, comentou sobre a ótima estrutura do nosso Clube, "O Paineiras do Morumby é um Clube com grande tradição no tênis, e sempre recebe muito bem as competições promovidas pelo Instituto Sports. Trata-se de um Clube com uma excelente estrutura e muito preocupado com o desenvolvimento do esporte, sem deixar de dar atenção à parte social. Acredito que nossa parceria é uma soma de esforços, criando oportunidades aos atletas competitivos, enquanto inspira os tenistas da nova geração e proporciona entretenimento ao público".

Outras presenças importantes marcaram a rodada noturna de competições do Challenger. Passaram por lá, os esportistas Raí, Hortênsia, Mauro Silva e Giovane Gávio. Raí é diretor da ONG Atletas Pela Cidadania, que luta para promover melhores políticas públicas para o esporte, e o Challenger faz parte de uma iniciativa para integrar o esporte a outras esferas importantes.

O torneio foi de grande importância para o Paineiras, que recebeu atletas de outros países para uma competição esportiva de peso. O Challenger promoveu a interação entre os tenistas da casa e os visitantes, e, além disso, representou um intercâmbio precioso que enriqueceu muito o repertório de nossos atletas. Pelo Paineiras participaram da etapa de Qualifying Felipe Carvalho de apenas 15 anos, Leonardo Telles e Maurício Antum.

Se você também quer destacar a sua empresa e colocá-la em nossa Vitrine, entre em contato com o Departamento de Comunicação e Marketing e planeje a sua ação.

Nossos contatos: 11 3779-2099 ou [marketing@clubepaineiras.com.br](mailto:marketing@clubepaineiras.com.br), com Verônica Leal.



## Paineiras recebe a cúpula do meio clubístico para reunião

Em almoço realizado no dia 30 de julho, a Diretoria Executiva do Clube Paineiras recebeu os principais representantes de três das mais importantes entidades do meio clubístico brasileiro. Estavam presentes neste encontro, o senhor Alexandre Bussolani, Presidente da ACESC e do Clube Helvetia, Francisco Antonio Fraga, Presidente da Confederação Brasileira de Clubes – CBC, Arialdo Boscolo, presidente da Federação Nacional dos Clubes – FENACLUBES, além de Sergio Henri Stauffenegger, Presidente do Paineiras e Vice-Presidente da ACESC, e o nosso Vice-Presidente, Aldo Saltini, que acumula também o cargo de Vice-Presidente para Esportes Olímpicos e de Participação no Sindi Clube / SP.



A reunião teve como tema a discussão de assuntos referentes ao cotidiano dos dirigentes de clubes e dos contínuos desafios na gestão e no desenvolvimento de projetos em prol de seus filiados.

Este encontro vem reforçar a importância e a credibilidade do Paineiras no meio clubístico.

Durante a reunião, ficou acordado um pacto de união entre as entidades, que representam os principais clubes do Brasil, que atualmente formam grande parte de nossos atletas olímpicos e paraolímpicos, que serão beneficiados pela Nova Lei Pelé, cujas ações para viabilizar o repasse dos recursos, hoje já com mais de R\$ 90 milhões em caixa, serão discutidas no próximo encontro.



## II Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumbi



# Encontro de empresários e oportunidades

A segunda edição do Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumbi tem data marcada para 18 de setembro, no Piano Bar, às 12h30. O evento promete repetir o sucesso do primeiro, que aconteceu em abril e enfatizou a importância das parcerias para o sucesso nos negócios, além de viabilizar um networking de alto nível entre os convidados, gerando grandes oportunidades.

A primeira edição consolidou a tendência empreendedora e geradora de negócios do Paineiras, que possui mais de 150 CEOs de conceituadas empresas e 2 mil diretores de importantes corporações em seu quadro associativo.

Este segundo encontro será celebrado com um almoço no Piano Bar, para convidados, e teremos uma palestra com o seguinte tema: **“Depois das manifestações: para onde vai a economia brasileira?”** ministrada por **Monica de Bolle**.

A palestrante

## Monica de Bolle



Monica Baumgarten de Bolle é macroeconomista, sócia-diretora da Galanto | MBB Consultoria e Diretora do IEPE/Casa das Garças, além de professora do Departamento de Economia da PUC-RJ. Chefiou a área de Pesquisa Macroeconômica Internacional do Banco BBM de 2005 a 2006 e foi economista do Fundo Monetário Internacional em Washington, D.C. entre 2000 e 2005. É PhD em Economia pela London School of Economics (set/2001), tendo escrito sua tese de doutorado sobre crises financeiras. É autora, junto com Dionísio Dias Carneiro, do livro “A Reforma do Sistema Financeiro Americano: nova arquitetura internacional e o contexto regulatório brasileiro” e, junto com Edmar Bacha, dos livros “Novos Dilemas da Política Econômica – Ensaio em Homenagem a Dionísio Dias Carneiro” e “O Futuro da Indústria no Brasil: A Desindustrialização em Debate”. Escreve mensalmente para o jornal O Estado de S. Paulo e semanalmente para O Globo a Mais, publicação vespertina do jornal O Globo para iPad. Além disso, escreve análises econômicas sobre o quadro macroeconômico brasileiro para a Economist Intelligence Unit.

### O evento será realizado com o apoio da ATIVA

Há 29 anos, a ATIVA é uma das mais tradicionais Corretoras de Valores, Títulos e Câmbio do Brasil. Oferece Assessoria Financeira, produtos especializados e serviços que se adequam ao perfil do investidor. Na ATIVA é possível investir com qualidade e segurança.

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

**ATIVA**  
O Valor da Experiência



## “Como aumentar suas vendas sem aumentar nenhum de seus custos”

*Um dinâmico e interativo workshop sobre vendas B2B para apresentação e discussão de um conjunto de ferramentas de uso prático e imediato para ajudar sua empresa a vender mais e melhor. Sem nenhum acréscimo em seus custos!*

O Paineiras está realizando no dia 8 de outubro das 19h30 às 22h, em local a ser definido conforme a adesão dos convidados, o seu primeiro workshop dirigido a diretores e executivos de pequenas, médias e grandes empresas, associados do Clube. São esperados mais de 100 participantes para o evento.

Durante nosso primeiro workshop, totalmente interativo, o palestrante, Carlos Alberto Borgneth, mostrará aos participantes as 11 principais e mais recorrentes falhas cometidas pelos vendedores B2B apontadas em pesquisas realizadas pela sua consultoria, desde 2007, junto a vendedores e vivenciadas em treinamentos de vendas para empresas dos mais diversos tipos e segmentos de mercado como Agência Estado, Alphagraphics, Buddemeyer Têxtil, Castrol Brasil, Grupo Votorantim, Cisco, Corning Brasil, entre outros.

Com esta iniciativa o Paineiras contribui para a aproximação de seus associados para realizar o saudável exercício de trocar ideias sobre desenvolvimento corporativo.

*Participe e incentive o networking entre os empresários paineirenses!*

**As inscrições gratuitas, poderão ser feitas a partir do dia 28/08 até 20/09, na Central de Atendimento - CAT.  
As vagas são limitadas e exclusivas para associados.**

O palestrante

## Carlos Alberto Borgneth

Carlos Alberto Borgneth é sócio-diretor da Prospecta S/C Ltda, consultor de empresas especializado na criação e implantação de programas de melhoria de desempenho na área de Vendas. Administrador de Empresas pela EAESP/FGV de São Paulo, com inúmeros cursos de extensão universitária e profissional no Brasil e no Exterior.

Borgneth possui 25 anos de experiência, como executivo e consultor de empresas e ocupou o cargo de Diretor Comercial de importantes organizações como Net São Paulo TV a Cabo, Consórcio Nacional Fiat e VASP. Como criador e apresentador de palestras, produz cursos e workshops na área de Vendas e também é autor de artigos e resenhas sobre Vendas e Negócios, para a mídia especializada, além de significativa vivência didática como professor universitário junto a instituições como ESPM, FMU, Anhembi Morumbi e FGV-GVpec.



# Seu Olhar do Paineiras

Nesta edição vamos destacar, além dos demais associados que nos enviaram suas fotos, a jovem e talentosa fotógrafa Daniela Grecco, de 15 anos. Ela frequenta o Paineiras desde bem pequenina e nos brindou com uma coletânea de lindas fotografias, retratando, sob o seu olhar atento e perspicaz, aspectos pitorescos e inusitados do nosso Clube. Reproduzimos aqui 3 de suas obras, as demais podem ser vistas em nosso Acervo Digital (<http://correio.clubepaineiras.com.br/acervo/SeuOlhar>).

Participe enviando a sua foto mais surpreendente para o e-mail: [seuolhar@clubepaineiras.com.br](mailto:seuolhar@clubepaineiras.com.br)

A imagem deve estar em alta resolução. Não esqueça de sugerir um título criativo e de informar seu nome completo para os créditos.

Fotos por: Daniela Grecco



Luzes piscam na noite e, mesmo assim entre as árvores, atraem nosso olhar.



Há um mundo cheio de vida nas árvores mais altas. Na visão da fotógrafa as folhas se transformam em lindos pássaros.



O contraste de nosso Clube com a selva de pedra.

Foto por: Théo Silveira



Nem mesmo o macaquinho travesso resiste a um "snack" inesperado.

Foto por: Patrícia Paixão



O primeiro Camp a gente nunca esquece, não é mesmo?

Foto por: Patrícia Paixão



Lorenzo em seu momento de vencedor com sua medalha!

Foto por: Patrícia Paixão



Manu foi flagrada em seu momento pontinha dos pés!





## #paineirasnamídia

Tênis, Natação e Patinação, esses foram os eventos que ganharam destaque na mídia esportiva! Evento como o São Paulo Challenger de Tênis que reforça a vocação do Paineiras para sediar grandes eventos, devido a sua moderna infraestrutura, localização privilegiada, segurança e comodidade aos atletas e convidados. O Paineiras também foi escolhido como cenário de programas de TV e entrevistas. Confira alguns acontecimentos que merecem destaque e deram o que falar:

### Confira nossas principais inserções na mídia:

Chiquinho Leite Moreira, nosso associado e jornalista especializado em Tênis, aproveitou a infraestrutura impecável das nossas quadras e gravou uma entrevista para o programa Ace Band Sport, da Bandsports, com o Flavio Saretta, tenista formado em nosso Clube.

Mais uma vez sediado no Paineiras o São Paulo Challenger de Tênis trouxe para o Clube a Grande Mídia Esportiva. A equipe da Bandsports fez cobertura especial do campeonato transmitindo ao vivo os jogos da final.

O site da **ESPN** publicou matérias especiais sobre o São Paulo Challenger de Tênis, atualizando o site com os resultados e os atletas favoritos do campeonato.

A competição que aconteceu de 24 de julho a 4 de agosto, trouxe destaque para o Clube como sede do grande evento esportivo no site do **Lance.net**.

Outros veículos que publicaram o campeonato foram os sites do **Gazeta Esportiva.Net**, **Terra**, **O Diário de Mogi** e a **TV Tenista** que entrevistou o Diretor Esportivo do Paineiras Flávio Carvalho.

Depois de conquistar o posto de melhor patinador do mundo, ao vencer os Jogos Mundiais disputados na Colômbia, o brasileiro Marcel Stürmer, escolheu as quadras do ginásio do Clube como cenário para uma série de reportagens que algumas emissoras de televisão de São Paulo fizeram com o atleta gaúcho. Confira a cobertura completa na página 70.

## Cesar Cielo

O Tricampeão Mundial recebe as boas-vindas do Paineiras

A homenagem do Paineiras ao tricampeão mundial reuniu atletas paneirenses e a Diretoria Executiva e teve cobertura especial do **SBT** e **TV Esporte Alternativo**. Confira nas páginas 42 e 43.



# Biblioteca

## Biblioteca Paineiras

**Um acervo imperdível voltado para o entretenimento e pesquisas bibliográficas!**

Nossa Biblioteca possui um acervo variado totalizando 22.000 exemplares, sendo 80% voltado para o entretenimento. Além disso, também são promovidas atividades de ação cultural como as exposições literárias e painéis interativos com o intuito de aguçar a imaginação, a criatividade e atrair novos usuários.

O público frequentador é misto e conta com um espaço reservado para as crianças de 5 a 12 anos, com bibliografias de acordo com a faixa etária, onde é possível realizar suas tarefas em um ambiente personalizado. O público adulto e adolescente utiliza o acervo para realizar trabalhos escolares, pesquisas bibliográficas e fazer seus trabalhos pessoais.

O espaço físico foi projetado com o objetivo de proporcionar conforto e funcionalidade, há computadores com acesso à Internet e Rede Wi-Fi. A Biblioteca ainda conta com uma equipe treinada para oferecer um atendimento personalizado aos associados. Com isso, esperamos proporcionar aos usuários um ambiente de informação com acesso a leitura, pesquisas e extensão de lazer.

### Você sabia que:

- Para ter acesso às últimas aquisições, basta acessar a biblioteca online através do Portal Paineiras e clicar em "Aquisições do mês".

- **Através do portal você poderá utilizar os seguintes serviços:**

- \* Renovação do empréstimo
- \* Reserva e sugestão de compra.

Se preferir, entre em contato 3779-2054, será um prazer atender você!



## Homenagem aos Pais

O Departamento Cultural e a Biblioteca do Paineiras realizaram uma linda homenagem na véspera do Dia dos Pais, no sábado, dia 10 de agosto, em parceria com Srs. Luiz Prezia, Corrado Baduccini, Marina Peinaldo, Edi Longo, Paulo Pixu e Lili Flor. Aconteceu uma animada narração de histórias sobre pais heróis, príncipes, reis, gigantes e vilões no imaginário de seus filhos. Houve também declamação de poesias, leitura de texto e realização de performances.

Lili Flor e suas narrações com humor e leveza levaram os adultos de volta à sua infância, segundo ela, **"No coração de um adulto sempre existirá uma eterna criança"**. E assim todos voltaram às brincadeiras infantis e à terra de reis e rainhas por algumas horas.





# Feira do Livro

De 03 e 15 de setembro, no Saguão Social, das 9h às 21h

Reúna a família e venha conferir as novidades que estarão à venda na Feira do Livro, são títulos infantis, romances, ficção, autoajuda, dicionários, livros de arte e de culinária, entre outros. Uma feira para soltar a imaginação e se aventurar nas mais emocionantes e estimulantes histórias.

## Por que ler?

Além de dar asas à imaginação, a leitura é a ponte que conduz ao conhecimento. O hábito de ler é fundamental para as pessoas desenvolverem a capacidade de pensar, refletir e argumentar. Quem não lê, não desenvolve ideias e, conseqüentemente, não conseguirá se comunicar com os outros. Ler, portanto, é um ato de libertação. É emancipação.

Existem várias espécies literárias para serem exploradas, como romances, históricos, atualidades, autoajuda, literatura nacional e internacional, ficção, suspense, dentre vários outros. Além desses, jornais e revistas de circulação nacional também são importantes, pois abrem o conhecimento para os fatos da atualidade, tanto no âmbito nacional como internacional.

Procure estabelecer um horário de leitura, todos os dias. Descubra qual é o melhor para você se dedicar a essa atividade e siga com determinação. Algumas pessoas preferem ler pela manhã, outras no final da tarde, mas uma boa opção é tirar uma hora antes de dormir para isso. Além de relaxar, lhe proporcionará uma boa noite de sono.



## Como criar o hábito da leitura na infância?

As crianças estão cada dia menos acostumadas a ler, portanto, o interesse pela leitura deve ser estimulado desde o início da vida, antes da entrada na escola. Os pais devem contar histórias para seus filhos, e a partir do momento em que a criança começa a pegar objetos e a brincar, brincadeiras com livros já podem ser introduzidas no cotidiano.

As crianças são seres muito curiosos e o manuseio de livros, sejam eles de plástico, pano, papel ou musicais é importante para que os pequenos conheçam, brinquem e explorem o objeto que pode ampliar o vocabulário e imaginação.

Livros com muitas ilustrações e pouco texto são adequados para crianças acima de cinco anos, que poderão criar histórias com base nos desenhos ou interpretá-los. Se a leitura for estimulada desde pequeninas, o manuseio do livro para essas crianças já será comum.

Desse modo, quando o processo de alfabetização estiver acontecendo, as crianças que passaram por todo o processo de conhecimento e manuseio do livro terão prazer de ler, seja um livro indicado pela escola ou o que a própria criança escolher na biblioteca.

Pais que lêem servem de exemplo ao filho - Outro estímulo que os pais podem oferecer à criança e que pode ser o principal é o exemplo. Crianças que vêem os pais lendo, que percebem que os pais têm prazer ao ler, são crianças mais interessadas em leitura do que os filhos de pais que não lêem e não gostam de ler. Passeios a feiras de livros são encantadores para as crianças. Lá encontram as mais diferentes opções de leitura e se entusiasmam com o ar de magia e mistério.

Nunca deixe de contar histórias para seu filho, se ele já sabe ler, leia junto e depois comentem a história, faça-o interpretar o livro que leu. Escolherem um livro juntos para ler em casa é um grande incentivo. São pequenas ações que criam o hábito da leitura, ajudando a criança no desenvolvimento da escola, aumentando criatividade, linguagem, vocabulário e escrita. Uma criança adepta à leitura terá um futuro com muito mais perspectivas profissionais. Além disso, a leitura permite a você voar com o pensamento sem sair do lugar.

### Dicas

- Leve seu filho para passear em bibliotecas e livrarias que deixem a criança manusear os livros. O contato com o autor do livro pode estimular a curiosidade. Festas de lançamentos de livros são ideais.
- Pegue o livro e vá contar história para a criança na cama. Faça perguntas simples para deixar seu filho aceso na história. Se a história for sobre animais, pergunte se ela já viu uma baleia, por exemplo, e peça para ela descrevê-la.
- Não repreenda a criança pela folha do livro rasgada, acidentes acontecem. Converse e o ajude a criar responsabilidade.

Serviço:

De 03 a 15 de setembro

Saguão social, das 9h às 21h

O pagamento poderá ser efetuado com cheque, dinheiro ou cartão.





Fique por dentro dos cursos culturais oferecidos pelo Clube em nossa programação e aproveite para se atualizar e renovar seus conhecimentos, e o melhor, aprender algo novo e ampliar seus horizontes.

#### Feriado

Informamos que dia 07 de setembro, não haverá aulas nos cursos do Setor Cultural, devido ao feriado da Proclamação da Independência.

## Curso de Atualização Cultural



O curso de Atualização Cultural é um espaço para a análise e discussão de temas polêmicos do cotidiano (política, acontecimentos, comportamentos, etc.). O curso existe no Paineiras há mais de 20 anos e é um ponto de encontro cultural. As aulas acontecem às sextas-feiras, das 14h30 às 16h30, no Carteadado, gratuitamente. Todas as últimas sextas do mês há uma aula especial com lanche, que acontece no Piano Bar. Atualmente 81 associados, de ambos os sexos, frequentam a atividade.

Eventualmente, podem ser programados passeios externos e viagens como a realizada por parte do grupo, que foi durante suas férias conhecer o Canal do Panamá junto com o professor. Há poucas vagas disponíveis e a idade mínima para frequentar a atividade é de 15 anos.

#### Professor André Oliveira

É coordenador do Ensino Fundamental II do Colégio Pentágono. Graduado, licenciado e mestre em História pela Universidade Estadual de Campinas. Doutorando em Psicologia da Educação na Universidade de São Paulo. André atua em educação desde 2000, como coordenador, assessor e professor de História, Filosofia e Interpretação de Textos.

Venha assistir a uma aula sem compromisso e faça parte deste grupo!

## Curso de Consciência Corporal



A consciência Corporal é uma aliança do corpo, do coração e da cabeça. O objetivo é o autoconhecimento. Através de conhecimentos básicos de cinesiologia (estudo dos movimentos), propriocepção (percepção do corpo em movimento) e da relação emoção/músculo chega-se ao corpo como um todo, atua também como ginástica corretiva.

#### Professora Sandra Falcone

Formada em Ballet Clássico na escola Municipal de Bailados do Teatro Municipal de São Paulo. Sandra é Terapeuta corporal, Técnica em reabilitação e formada na técnica do movimento consciente de Klaus Vianna (papa da consciência corporal no Brasil).

Venha participar dessa experiência! Faça uma aula teste sem compromisso e perceba todos os benefícios dessa prática.

## Curso de Tai Chi Chuan

O curso de Tai Chi Chuan no Paineiras surgiu por volta dos anos 90, sendo o primeiro clube social de São Paulo a implementar a modalidade em sua grade de cursos.

Os movimentos lentos, suaves e harmoniosos do Tai Chi Chuan além de exercitarem músculos e tendões, nutrem os órgãos internos promovendo a saúde de forma geral.

Enfatizamos que os benefícios encontrados com as práticas podem ser direcionados não só para pessoas idosas, mas também para pessoas jovens que possuam boa saúde, mas que tenham rotinas estressantes.

#### Em resumo:

- Melhora as relações sociais.
- Melhora a atenção e concentração.
- Promove a tranquilidade.
- Fortalece os sistemas: Respiratório, Cardiovascular, Endócrino, Digestivo, Renal e Circulatório.
- Melhora o equilíbrio físico, mental e emocional.
- Melhora a autoestima.
- Ajuda a manter a disposição e vitalidade.
- Promove o sentido de relaxamento.
- Aumenta a flexibilidade.
- Melhora a postura.
- Diminui os sintomas de enfermidades como: Renites, Resfriado, Cefaleia, Insônia, Ansiedade, Depressão, Dores Lombares, Artrite, Artrose, Fribromialgia, Menopausa, Andropausa, entre outros.

**Professor José Douglas Lima**

Praticante das Artes Internas Chinesas há mais de 28 anos e dedicado aos seus estudos como Professor de Tai Chi Chuan há mais de 15 anos, o prof. Douglas procura transmitir a seus alunos tudo aquilo que aprendeu com seus Mestres, que o fizeram com que se tornasse um dos profissionais mais conhecidos e respeitados entre as escolas de Artes Internas Chinesas que atuam na cidade de São Paulo.

Formado na primeira turma de professores dessa arte pela Internacional Yang Family Tai Chi Chuan Association, também em Chi Kung Terapêutico e Medicina Tradicional Chinesa pelo Instituto Liu Pai Lin de Cultura e Artes Chinesas.

Atualmente aprofunda-se em Medicina Tradicional Chinesa no Instituto CEMETRAC (Centro de Estudos de Medicina Tradicional e Cultura Chinesa).

O Professor Douglas segue os ensinamentos do Tradicional Estilo Yang de Tai Chi Chuan, que tem como base a lei dos opostos – as forças Yin e Yang junto com os cinco elementos. Este estilo é mais conhecido devido às suas qualidades como uma arte preventiva, alternativa e curativa para a maioria dos males humanos.



# Paineiras Leva Você

## 32ª Expoflora 2013 - Holambra/SP



O Paineiras está organizando um passeio para a cidade brasileira das flores, Holambra, localizada a 140 km de São Paulo, para uma visita à Expoflora. Este ano a exposição acontece de 30 de agosto até 29 de setembro, e é um evento muito tradicional e esperado pelos amantes de flores e decoração.

A Expoflora é a maior exposição de flores e plantas ornamentais da América Latina, realizada anualmente em Holambra para dar as boas-vindas à primavera. Holambra é uma antiga colônia holandesa e seu nome é a junção das palavras Holanda, América e Brasil. A cidade mantém as características, os costumes holandeses, também divulgados durante a Expoflora.

Para 2013, são esperadas aproximadamente 500 mil pessoas durante o evento. É possível ver muitas exposições magníficas de arranjos, paisagismo e jardinagem. O tema da festa será “Flores, Contos e Lendas, explorando o folclore da Holanda e do Brasil na decoração”.

Não perca tempo, inscreva-se logo e aproveite este passeio delicioso!

Inscrições de 02 a 13 de setembro - vagas limitadas (40 pessoas)

\*Número mínimo de inscritos 13 pessoas

**Data: 27 de setembro de 2013 (sexta-feira)**

Mais informações da Central de Atendimento – CAT.



Fotos ilustrativas

# Maratona Cultural ACESC

A maratona cultural ACESC convida você a desenvolver seus conhecimentos artísticos e iniciar uma nova atividade que lhe dará muito prazer e propiciará novas amizades. Basta escolher a modalidade que mais gosta e se inscrever. Confira o regulamento no site do Paineiras.

## XVIII Salão Interclubes de Artes Venha prestigiar as obras de nossos associados

No período de 08 a 13 de outubro estarão à mostra no Saguão Social os trabalhos de pintura e escultura dos artistas plásticos associados do Paineiras. Na ocasião, serão selecionadas até 30 obras, 3 de cada categoria, para concorrerem no Salão Interclubes de Artes Plásticas da Maratona Cultural da ACESC.

No dia 10 de outubro, às 20h, será realizado um coquetel para homenagear os participantes, nesse dia especial os artistas classificados recebem premiação.

A segunda fase do concurso acontece no período de 21 a 27 de outubro, quando serão expostos os trabalhos de artistas plásticos selecionados em outros clubes filiados à ACESC. A divulgação parcial do resultado desta etapa acontecerá no dia 24 de outubro, a partir das 19h.

Nas duas ocasiões são convidados profissionais altamente capacitados para participar do júri.

## Concurso de Fotografia da ACESC Imagens que valem por palavras

O tema para o concurso de 2013 é **"Urbanidade em Foco"**.

Os associados poderão inscrever-se nas modalidades:

- 1 - Colorida sem manipulação
- 2 - Preto e Branco sem manipulação
- 3 - Colorida e Preto e Branco com manipulação

As fotos coloridas transformadas em Preto e Branco serão consideradas "Sem manipulação", desde que não tenham alterações na foto além da cor.

Os associados poderão inscrever-se nas categorias: Infantojuvenil para até 18 anos e Adulto para maiores de 18 anos.

As inscrições para o Concurso de Fotografias da ACESC serão recebidas no Departamento Sociocultural no período de 23 a 30 de setembro. O regulamento do concurso está disponível no site do Clube.

O coquetel de premiação será realizado no Saguão Social do Ipê Clube, no dia 06 de novembro às 19h.

## MPB Vocal Nossos associados soltam a voz!

Em setembro, acontece a XV edição do concurso do MPB Vocal da ACESC. O Paineiras será representado por Leonardo Toscano, Gabriel Alonso, Paulo Furtado e Claude Tillier na categoria masculina e por Flávia Libonati e Renata Carvalho na categoria feminina.

O evento será no Esporte Clube Sírio e os associados do Paineiras participarão da seletiva no dia 22 de setembro, a partir das 18h30. No caso de se inscreverem mais de 20 participantes acontecerá também uma seletiva no dia 15 de setembro.



**7% desconto**  
para associados  
Clube Paineiras  
do Morumby

**2º**  
**grátis**

**10x**  
**em R\$**

# Agaxtur. E bom cruzeiro Costa!

**VERÃO 2013/14**  
**AMÉRICA DO SUL**  
Costa Fascinosa



## **PRATA Costa Fascinosa**

8 noites | Saída Santos 8 FEV 2014  
Buenos Aires, Punta del Este

a partir de  
à vista R\$ 3.749  
cat. interna Classic

1ª hóspede  
**10x R\$ 374,90**  
2ª hóspede **Grátis**

## **BAHIA Costa Fascinosa**

6 noites | Saída Santos 16 FEV 2014  
Búzios, Salvador, Ilhabela

a partir de  
à vista R\$ 2.599  
cat. interna Classic

1ª hóspede  
**10x R\$ 259,90**  
2ª hóspede **Grátis**

Todos os preços em REAIS, somente marítimo, POR PESSOA, **10x SEM JUROS** no cartão. | **Consulte outras saídas.**

## **Porque um cruzeiro Costa nas férias?**

O mais novo navio italiano • 5 refeições diárias incluídas com gastronomia de alto nível • shows internacionais • espaço e monitores exclusivos para crianças e adolescentes • aulas diárias de dança de salão e de fitness • 65 anos de experiência na costa brasileira • parceria de 45 anos com a Agaxtur.

### **Inauguração**

Av. Paulista, 2001 - sl. 42  
11 **5627-9000**

Shopping Cidade Jardim  
11 **3759-7900**

Avenida Europa, 884  
11 **3067-0900**

**PROMOÇÃO** válida para limite de 50 cabines por saída, para os cruzeiros especificados neste anúncio. • **Grátis 2º hóspede**, na mesma cabine dupla, exceto cabine Samsara e Suite, sobre a Tarifa Tabela aplicada ao preço, condicionada à compra do 1º + 2º hóspede na mesma cabine. | **DESCONTOS, PROMOÇÕES E VANTAGENS:** devem ser solicitados exclusivamente no ato da reserva e estão sujeitos a alterações sem prévio aviso e à disponibilidade. | **FORMA DE PAGAMENTO: CARTÃO DE CRÉDITO EM ATÉ 10x SEM JUROS.** | Todos os preços são **por pessoa, em cabine dupla**, mencionados em Reais, para pagamento **SEM ENTRADA**, referindo-se somente à parte marítima, sujeito à confirmação de disponibilidade de cabines e tarifas. | Não estão incluídos nos preços: trecho aéreo, taxas portuárias, de serviço e de assistência ao viajante, impostos e taxas incidentes sobre o cruzeiro. | Embarque em Santos, para outras cidades e embarques, consulte valores, disponibilidade e forma de pagamento.

**TURISMO**  
**AGAXTUR**  
agaxtur.com.br  
consulte seu agente de viagens



# Vamos trocar ideia?

Talvez o que você domine outros queiram aprender.  
Venha abrir sua mente e expor suas ideias no Paineiras.

Vamos juntos descobrir, desvendar e compartilhar os conhecimentos ou especialidades dos associados. O objetivo é abrir um espaço onde eles possam dividir entre os seus conhecimentos, especialidades, expertises e hobbies culturais.



Os próprios associados serão os condutores de cada evento-tema, com número máximo de 15 a 20 participantes. Os encontros acontecerão na **última terça de cada mês, às 20h**, com duração de aproximadamente 2h.

As reuniões deverão ser abertas e poderão envolver os seguintes temas: **Arte, Cinema, Comunicação, Economia hoje e sempre, Educação, Fotografia, História, Linguagem, Pintura, Prática da Filosofia, Psicologia e outros.**

O primeiro encontro, no dia **24 de setembro**, às 20h na sala 4 do Centro Cultural, terá como tema: **Reflexões sobre o Tempo** e será coordenado pelo associado João Valentin.

Se você se interessou pelo projeto e quer participar faça sua adesão pelo e-mail [sociocultural@clubepaineiras.com.br](mailto:sociocultural@clubepaineiras.com.br).  
**Coloque no assunto: quero participar do projeto.**

Não perca essa oportunidade de debater e conversar sobre assuntos interessantes e estimulantes com outros associados com outras opiniões e propostas. **Participe!**

## Torneio de Tranca

O Torneio de Tranca em homenagem ao 53º Aniversário do Paineiras foi realizado em 10 de agosto e contou com a presença de muitos associados que adoram encontrar os amigos para colocar a conversa em dia e jogar cartas. Porém, na hora do jogo, nada de papo, foco e concentração total nas partidas.

Parabéns a todos que prestigiaram o evento e celebraram mais um ano de nosso Clube!

**Veja quem foram as duplas finalistas da disputa:**

- Helder Cabral e Valter Tadashi em Primeiro lugar
- Celso Henrique e Bruno Junco no Vice-Campeonato
- Silene Rola e Ilham Boudaye ficaram com o Terceiro lugar



Dupla Campeã



# Festa Disco Golden Night com Dj Nando Jones

Nos embalos de sexta à noite



Dia 13 de setembro, sexta-feira, a partir das 22h, a pista do Salão Nobre vai ferver com os clássicos musicais dançantes de três décadas: 70, 80 e 90, pop rock nacional dos anos 80, e músicas atuais remixadas pelo Dj Nando Jones.

É o repertório das melhores Discotecas que já existiram como a Hippopotamus, a Papagaios, a Ta-matete, a Discotheque, o Gallery, e o Regine's Leopoldo. Serão dois bares com iluminação diferenciada, lounges e camarotes.

O DJ Nando Jones vai trazer a ferveção e o clima das grandes danceterias para a pista do Paineiras, e ninguém vai conseguir parar de dançar ao lembrar sucessos dançantes que continuam agitando qualquer festa. Venha curtir com seus amigos e família, essa verdadeira viagem ao passado musical. Imperdível! Não perca essa noite deliciosa de flash back!

Os ingressos estarão à venda até 13 de setembro ou até o término dos mesmos.

Mais informações no BLOG: <http://socioculturalcpm.wordpress.com>, no portal [www.clubepaineiras.com.br](http://www.clubepaineiras.com.br) ou na Central de Atendimento – CAT.

## As quintas animadas do Piano Bar

*Programação imperdível! Escolha a sua!*

A partir de 5 de setembro, o Piano Bar está com nova programação às quintas-feiras, confira:

- **Chá da tarde** das 15h às 17h30

**Novidade!**

Com a aproximação da primavera as tardes vão ficando mais claras e belas. Venha apreciar um delicioso chá com os amigos e curtir essa atmosfera.

- **Happy Hour** das 18h às 20h

**Novidade!**

O dia de trabalho foi cumprido, e chega aquele momento de relaxar e conversar com os amigos, e que tal conhecer a nova quinta com happy hour do Paineiras? Experimente!

- **Noite do Videokê** a partir das 20h - sempre muito divertido!

Nossa tradicional noite do videokê continua bem frequentada e divertida, afinal quem canta seus males espanta e ainda serve para encontrar os amigos.

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

Idade: A partir de 16 anos, desde que acompanhados por responsável (associado) maior.

**Não perca nossas tardes e noites de quinta, sucesso garantido!**





O Núcleo Juvenil do Grupo Arte In Cena de Teatro do Paineiras apresenta:

## Passando a Limpo a História

O grupo Arte in Cena Juvenil, vai passar a limpo os momentos históricos da dramaturgia universal.

Esta proposta de "Patchwork de Cenas Clássicas" surgiu a partir do sucesso do Arte in Cena Juvenil que já encenou momentos inesquecíveis, tanto na formação de atores como no resgate de obras que marcaram época, como, "O Despertar da Primavera", "Bailei na Curva", "O Auto da Compadecida", "Scapino", "O Casamento Forçado", "Quem Casa Quer Casa", "O Urso" e outras de sucesso de público e crítica.

Muitos os momentos imperdíveis e que encantaram a todos, que, além de marcarem época, acima de tudo, foram preciosos na formação dos nossos atores. O trabalho do Arte in Cena Juvenil deste ano baseia-se, portanto, no reconhecimento da potência existente dentro de cada uma destas obras primas mundiais.

Com o objetivo de exercitar o fazer teatral através de personagens que marcaram a dramaturgia de grande relevância na história teatral, optamos nesse ano por trabalhar a atuação dos nossos jovens atores com as cenas:

### Romeu e Julieta

Clássico de Shakespeare que tem como temática o amor proibido entre dois jovens na cidade de Verona.

### O Diário de Anne Frank

De Albert Hackett, que através do diário da jovem judia escondida com a família num sótão durante 2 anos, no período da Segunda Guerra Mundial, se transforma em peça.

### A Megera Domada

De Shakespeare, que trata de Catarina, uma mulher muito bonita, mas, com o gênio muito forte que é chamada de megera.

Não nos esqueçamos do nosso escritor Plínio Marcos da obra de quem extraímos cenas das peças: **Quando as Máquinas Param e Homens de Papel**; ambas falam das relações humanas e suas mazelas.

Para este trabalho, o elenco do Núcleo Juvenil do Arte In cena será composto por:

- Gabriela Yumi Nagayama Boarini
- Isabella Crompton Soares
- Julia Grims Quintas
- Karen Araújo
- Nathalia Paz Parnes
- Nina da Via Soares de Mello
- Olivia Kari Nagaymana Boarini
- Rebecca Crompton Soares
- Rudi Solon
- Victor Luiz de Barros Khouri

**Direção:** Moisés Miastkowsky

#### Datas e horários das apresentações:

27 de setembro, sexta-feira, 20h30  
28 de setembro, sábado, 20h  
29 de setembro, domingo, 16h

**Local:** Cineteatro  
**Entrada franca**



Formar pessoas competentes para a atividade acadêmica, para o mercado de trabalho e para a vida social são objetivos da escola. Fazer a diferença é o desafio!

## NOSSOS DIFERENCIAIS

- ✓ 3D Experience Classroom
- ✓ Aulas de Inteligência com MindLab
- ✓ Certificação Cambridge
- ✓ Empreendedorismo com Junior Achievement
- ✓ Intercâmbio Educacional com SSU
- ✓ Projetos Educacionais
- ✓ Robótica com Lego Zoom

## MATRÍCULAS ABERTAS 2014



## NÓS APOIAMOS OS ATLETAS DO CLUBE PAINEIRAS

Formando um mundo melhor

BABY  
EDUCAÇÃO INFANTIL  
ENSINO FUNDAMENTAL  
ENSINO MÉDIO

COLÉGIO  
**Mater Dei**

UNIDADE SP  
Rua Marechal Bitencourt, 62  
Jardim Paulista  
São Paulo  
01432-020

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

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



# SEXTA NOBRE DANÇANTE

Quando o final de semana chega, tudo o que queremos é relaxar e nos divertir, mas aí começa a dúvida – onde ir? As Sextas Nobres Dançantes do Paineiras são a opção ideal. Além da descontração e do ambiente seguro e familiar, você ainda terá à disposição um cardápio delicioso e exclusivo e poderá assistir a ótimas atrações musicais.

Além disso, dançar é uma atividade revigorante! Então, não espere mais, aproveite nossa programação e venha dançar com a gente!

As sextas nobres acontecem em nosso Restaurante das Cúpulas, das 21h30 às 2h.

06 de setembro – não haverá programação devido ao feriado

13 de setembro – não haverá programação devido à Festa Disco

20 de Setembro  
Noite Árabe



O encanto da rica cultura árabe será a atração do Restaurante das Cúpulas e da Boate nesta sexta. Você não vai resistir às delícias da culinária árabe, músicas e danças típicas, com show de dança do ventre e tendas místicas.

A Noite Árabe traz ainda o repertório variado e dançante do DJ Dalvo Pascolato e da Super Banda S/A que irão animar o público com músicas nacionais e internacionais. Você não perder!

Venda de convites no estande de vendas até o dia do evento ou enquanto houver ingressos disponíveis. Mais informações no blog do Sociocultural: <http://socioculturalcpm.wordpress.com>, no portal [www.clubepaineiras.com.br](http://www.clubepaineiras.com.br), ou na Central de Atendimento – CAT.

27 de Setembro  
Banda Musical em Mi & DJ

Banda Formada em 1987, por membros da mesma família. Eles estão juntos e atuando há mais de 20 anos, nos mais diversos eventos: Bailes, Casamentos, Formaturas, Eventos Corporativos entre outros. O repertório é variado e passa por vários ritmos e estilos musicais como, anos 60 e 70, country, choro, samba, axé e sucessos nacionais e internacionais. É para todo mundo dançar muito!



04 de Outubro  
Banda Intercâmbio & DJ

A banda Intercâmbio tem experiência de 12 anos em eventos, e traz para o Paineiras um repertório que abrange os mais variados estilos, com interpretações de sucessos de Whitney Houston, Celine Dion, grupo ABBA, Gloria Gaynor, Beyoncé, Shakira e muito mais.

# SÁBADO MUSICAL

Se todo mundo espera alguma coisa do sábado à noite, você vai encontrar a diversão que procura e de primeira qualidade no Sábado Musical do Paineiras. Pense em diversão e boa música, nós oferecemos tudo isso para você e seus amigos.

Confira nossa programação musical que vai da Bossa Nova ao Rock and Roll, e agita todo mundo, tem música boa para todos os gostos. Aproveite também nosso cardápio delicioso e diferenciado num ambiente familiar e seguro.

07/Setembro – Não haverá programação devido ao feriado

14 de Setembro

## Tributo a Dick Farney

Uma homenagem merecida a um dos ícones românticos da Bossa Nova, Dick Farney. O espetáculo contará com Clério Santana, do Bossa in Six e a participação especial, como convidado, do cantor americano Donny Nichilo.

## Bossa In Six

Formado a partir de músicos conhecidos que têm a música como foco de bom gosto e dedicação, o Grupo Bossa In Six, apresenta temas de Jazz, Standards da música americana e Bossa Nova num tratamento de arranjos bem elaborados e cuidadosos.

Nesta apresentação, teremos a participação especial do cantor americano **Donny Nichilo**, cantor e pianista, que atuou durante anos em Chicago além de outras cidades, com inúmeros CDs gravados aqui e no Exterior, além de ter se apresentado com grandes nomes da música internacional como, Buddy Guy e Carlos Santana entre outros. Será sem dúvida uma oportunidade de trazer novamente para o público do Paineiras o show de um artista de reconhecimento internacional e que irá abrilhantar a apresentação numa noite especial.



21 de Setembro

## Música pela preservação do meio ambiente com a Banda Indjoy

Do desejo de usar a música como estímulo para a preservação ambiental nasceu o INDJOY, um projeto musical ambiental criado pelo associado Renato Jimenez e sua esposa, a bióloga Susi Schetty. Renato se apresenta acompanhado de músicos talentosos, além de clássicos do Pop Rock internacional, algumas das composições próprias do INDJOY.

Se você curte música e sente que é preciso apoiar a preservação ambiental, não perca apresentação no Paino Bar! Para saber mais sobre o INDJOY e baixar as canções gratuitamente visite - [www.indjoy.org](http://www.indjoy.org)

28 de Setembro

## O melhor do Rock e do Country com a Banda Red Fox

O Piano Bar vai estremecer ao som da Banda Red Fox. Com 11 anos de estrada, ela é referência de Country Music no Brasil. Vencedora do programa 'ASTROS' do SBT, a banda teve seu show do Tour 2010/2011 inteiramente montado em Nashville/TN nos Estados Unidos. O sucesso do Red Fox se reflete na média de 130 shows por ano com um público de mais de 40 mil pessoas assistindo aos espetáculos todo mês. Em 2012, o Red também abriu o show para o cantor americano Alan Jackson em Americana/SP. E você não vai ficar de fora desse show que vai fazer todo mundo dançar!



05 de Outubro

## Tributo a Elis Regina com a cantora Teca e Trio

Teca com a sua linda voz, bem afinada e empostada, envolve o público presente interpretando os maiores sucessos das músicas nacionais e internacionais. As músicas são tocadas em ritmos dançantes como o samba, o bolero, a bossa nova, o blues, o jazz e o pop rock, executados pelo virtuoso TRIO Musical, que é composto pelo pianista Daniel Grajew, Eugênio Sigaud na bateria e Nino Nascimento no contrabaixo. Estes músicos paulistanos fantásticos exibem a sua técnica e seu talento de forma extraordinária e marcante.



O Piano Bar abre às 20h / Show a partir das 21h30

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

**Idade:** A partir de 16 anos, desde que acompanhados por responsável (associado) maior.

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

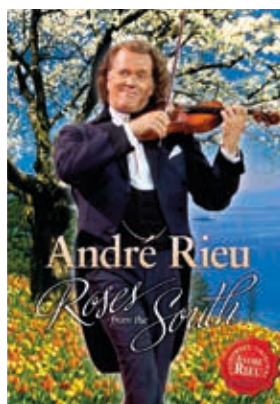
**Ingresso:** R\$ 10,00 para associados e convidados.



# Programação Setembro /2013 – Filmes Musicais

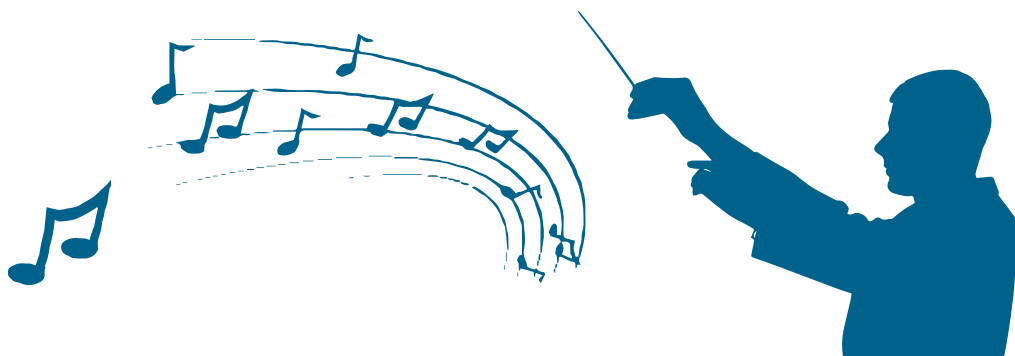
Novidade no cinema!

Para comemorar a chegada da primavera serão realizadas sessões especiais de cinema, com programação musical. Segundas-feiras, sempre às 18h.



## André Rieu – Roses from the South – 02/09 – 18h

Roses From The South é o quarto DVD baseado na valsa de Strauss de mesmo nome, e mostra Andre Rieu se aventurando na maravilhosa e paradisíaca Ilha de Mainau, na costa sul da Alemanha.



## Beethoven – Sinfonias 1, 2 & 3 “Eróica” com a Orquestra Filarmônica de Berlim, com maestro Herbert Von Karajan – 09/09 – 18h

Este DVD nos permite apreciar o período inicial da evolução musical desse compositor, responsável pela maior revolução na história da música, começando pela Nº1, ao estilo de Haydn (seu professor) e Mozart, então a Nº 2, mais pessoal e, finalmente, “Eróica”, escrita apenas um pouco depois das duas primeiras, mas que parece repentinamente levar à frente no tempo.



## Beethoven – Sinfonias 4, 5 & 6 “Pastoral” com a Orquestra Filarmônica de Berlim, regência de Herbert Von Karajan – 16/09 – 18h

Estas três sinfonias de Beethoven abrangem muitos mundos: o esplendor e senso de humor na Quarta, a força e impetuosidade da Quinta, o triunfo sobre a adversidade e a tranquilidade poética da “Pastoral”, uma reminiscência da natureza.



## Beethoven – Sinfonias 7, 8 & 9, com a Orquestra Filarmônica de Berlim, regência de Herbert Von Karajan – 23/09 – 18h

As nove sinfonias de Beethoven são a coleção mais representativa da História da música Clássica. O mais famoso dos maestros, Herbert Von Karajan, não apenas as gravou diversas vezes à frente de “sua” orquestra, a mítica Filarmônica de Berlim, como também as realizou e dirigiu para as telas. Este DVD é o primeiro com a série completa.



## Uma vida com Beethoven – Sonatas para violino nº5 “Primavera” e nº9 “Kreutzer” – 30/09 – 18h

Este DVD reúne as duas mais conhecidas: a idílica nº 5, chamada “Primavera”, e a penúltima, mais parecida com um concerto, a nº 9, dedicada a Rodolphe Kreutzer, nomeada com seu sobrenome. A virtuosa violinista Anne Sophie Mutter e Lambert Orkis, o pianista que a acompanha dão o melhor de si nestas apresentações.





**NO CARIBE  
É VERÃO**

o ano inteiro

**NAVEGUE POR ESSE MAR**



**pullmantur**

Incluindo mais alegria em sua vida!



Diferentes destinos, uma viagem.

**Antilhas e Caribe Sul - 2013**  
a partir de 26/04/2013



Embarque dos cruzeiros pelo Caribe

Dia	Escala	Chegada	Partida
Sáb	Cartagena de Índias	Embarque	22:00
Dom	Navegação	Navegação	Navegação
Seg	Aruba	07:00	20:00
Ter	La Guaira (Venezuela)	11:00	20:00
Qua	Curaçao	08:00	16:00
Qui	Navegação	Navegação	Navegação
Sex	Colón (Panamá)	09:00	18:00
Sáb	Cartagena de Índias	12:00	Fim do cruzeiro

**Caribe Tropical - 2013**  
30/11/2013 a 12/04/2014



Embarque dos cruzeiros pelo Caribe Tropical

Dia	Escala	Chegada	Partida
Sáb	La Romana - Rep. Dominicana	Embarque	23:00
Dom	Navegação	Navegação	Navegação
Seg	Santa Lucia	10:00	18:00
Ter	Barbados	10:00	18:00
Qua	Martinique	08:00	20:00
Qui	St. Kitts	08:00	20:00
Sex	Tórtola	07:00	13:00
Sáb	La Romana - Rep. Dominicana	07:00	23:00

As particularidades de Cartagena de Índias, Aruba, La Guaira, Curaçao e Colón, você só descobre a bordo do Monarch, em um incrível cruzeiro de 8 dias com Tudo Incluído.

**8 DIAS E 7 NOITES  
A BORDO DO MONARCH**

A PARTIR DE: ENTRADA R\$ 249,00

**+9X R\$ 110,66**

TOTAL: R\$ 1.245,00 - POR PESSOA

**8 DIAS E 7 NOITES  
A BORDO DO HORIZON**

A PARTIR DE: ENTRADA R\$ 164,40

**+9X R\$ 73,07**

TOTAL: R\$ 822,00 - POR PESSOA

Conheça na mesma viagem, La Romana, Santa Lucia, Barbados, Martinique, St. Kitts e Tórtola. São 8 dias a bordo do Horizon, em um cruzeiro inesquecível pelo mar do Caribe.



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

[facebook.com/pullmanturbrasil](https://facebook.com/pullmanturbrasil)

**pullmantur**  
ELEITA NA AVIRRP

**MELHOR CIA. MARÍTIMA**

GARANTIA DE UM SORRISO NO ROSTO

ADV TOUR 11 2167-0633	AGAXTUR 11 3067-0900	ANCORADOURO 0800 721 4999	CVC 11 2191-8410	FLOT 11 4504-4500	JVS 11 4223-4223
LUXTRAVEL 11 3017-5656	MARSANS 11 2163-6800	NASCIMENTO 11 3156-9944	NEW AGE 11 3138-4888	SANCHAT TOUR 11 3017-3140	VISUAL 11 3235-2000

Preço sujeito a disponibilidade. Tarifas base em reais, por pessoa, inclui: cruzeiro marítimo de 7 noites em cabine interna dupla, com exclusivo sistema Tudo Incluído da Pullmantur, com saídas de julho a dezembro, para o roteiro de Antilhas e Caribe Sul e saídas de novembro a dezembro, para o roteiro de Caribe Tropical. Tarifas exclusivamente parte marítima. As tarifas acima apresentadas não incluem taxas aéreas, portuárias e/ou de serviços. Entrada de 20% (dinheiro ou cheque) e parcelamento em 9X sem juros para pagamentos em cheque (sujeito aprovação pela TCN) ou em 10X sem juros no cartão de crédito das bandeiras Visa, Amex, Dinners e Mastercard. Preços e condições promocionais sujeito à disponibilidade em cada saída e alteração sem aviso prévio. Tarifas exclusivas para vendas individuais, não válido para Grupos e Grupos de Adesão. \*Marítimo: Limite de duas crianças até 11 anos, viajando na mesma cabine de dois adultos, pagando unicamente as taxas portuárias e de serviço. Consulte nossas condições gerais no site [www.pullmantur.com.br](http://www.pullmantur.com.br).



# Programação Setembro/2013 – Filmes Adultos



## Hitchcock – 2012 (EUA) – 06/09 (sexta-feira) – 20h30

Baseado no livro "Alfred Hitchcock and the making of psycho", o filme revela os bastidores do clássico Psicose (1960). Na época, Hitchcock não conseguiu apoio para realizar a obra, porque os estúdios não queriam investir em um filme de terror. O resultado foi uma produção independente, que encontrou grandes dificuldades pelas cenas de violência e nudez. Contrariando todas as expectativas, "Psicose" se tornou um dos maiores sucessos na carreira do cineasta.

**Direção:** Sacha Gervasi **Atores:** Anthony Hopkins, Helen Mirren, Scarlett Johansson  
**Duração:** 98 min **Gênero:** Drama **Classificação:** 12 anos

## Margin Call – 2011 (EUA) – 07/09 (sábado) – 19h

Peter Sullivan (Zachary Quinto), Seth Bregman (Penn Badgley) e Will Emerson (Paul Bettany) trabalham no setor de riscos em uma corretora, que está realizando uma série de demissões. Cerca de 80% do setor em que trabalham foi demitido, entre eles o chefe do trio, Eric Dale (Stanley Tucci). Ao pegar o elevador Eric entrega a Peter um pen drive, o alerta para que tomasse cuidado com o conteúdo chama a atenção de Peter, que fica após o horário de trabalho para dar uma olhada no arquivo. Logo ele descobre que se trata de más notícias.

**Direção:** J.C. Chandor **Atores:** Kevin Spacey, Paul Bettany, Zachary Quinto  
**Duração:** 106 min **Gênero:** Drama **Classificação:** 10 anos



## Bons Costumes – 2008 (Canadá e Reino Unido) – 08/09 (domingo) – 19h

Anos 30. John Whittaker (Ben Barnes) se apaixona por Larita (Jessica Biel), uma mulher sexy e glamourosa. Eles decidem se casar, de repente. Porém, ao retornar à casa dos pais dele, a Sra. Whittaker (Kristin Scott Thomas) de imediato fica com antipatia em relação à nora. Larita se esforça para conquistá-la, mas não consegue escapar das armadilhas criadas e inicia uma batalha sutil com a sogra.

**Direção:** Stephan Elliott **Atores:** Jessica Biel, Ben Barnes, Kristin Scott Thomas  
**Duração:** 97 min **Gênero:** Comédia **Classificação:** 12 anos

## Anna Karenina – 2012 (Reino Unido) – 13/09 (sexta-feira) – 20h30

Século XIX. Anna Karenina (Keira Knightley) é casada com Alexei Karenin (Jude Law), um rico funcionário do governo. Ao viajar para consolar a cunhada, que vive uma crise no casamento devido à infidelidade do marido, ela conhece o conde Vronsky (Aaron Johnson), que passa a cortejá-la. Anna o repele e decide voltar para sua cidade. Entretanto, Vronsky a encontra na estação do trem, onde confessa seu amor.

**Direção:** Joe Wright **Atores:** Matthew Macfadyen, Keira Knightley, Jude Law  
**Duração:** 131 min **Gênero:** Drama **Classificação:** 14 anos



## O Vôo – 2012 (EUA) – 14/09 (sábado) – 19h

Whip (Denzel Washington) está separado de sua esposa e filho, é um experiente piloto da aviação comercial, mas tem sérios problemas com bebidas e drogas. Certo dia, ele acabou salvando a vida de diversas pessoas quando a aeronave que pilotava apresentou uma pane, mas sua frieza e conhecimento permitiu que uma aterrissagem, praticamente impossível acontecesse. Agora, apesar de ser considerado um herói, ele se vê diante da busca pelos culpados da queda e das mortes ocorridas.

**Direção:** Robert Zemeckis **Atores:** Denzel Washington, Don Cheadle, Kelly Reilly  
**Duração:** 138 min **Gênero:** Drama **Classificação:** 12 anos

## Uma Ladra Sem Limites – 2013 (EUA) – 15/09 (Domingo) – 19h

Sandy Patterson (Jason Bateman) é um paizão, trabalhador e anda louco por uma promoção para melhorar a saúde financeira da família que vai crescer ainda mais, já que sua esposa (Amanda Peet) está grávida. Quando ele estava prestes a dar um salto profissional significativo, descobre que seu nome está sendo usado indevidamente por alguém em outro estado. Com a polícia de mãos atadas para resolver o seu caso, ele resolve viajar para convencer a pilantra (Melissa McCarthy) a se entregar.

**Direção:** Seth Gordon **Atores:** Melissa McCarthy, Jason Bateman, Amanda Peet  
**Duração:** 112 min **Gênero:** Comédia **Classificação:** 12 anos





### O Amante da Rainha – 2012 (Dinamarca) – 20/09 (sexta-feira) – 20h30

Século XVIII. Caroline Mathilde (Alicia Vikander) é uma jovem britânica que se torna rainha da Dinamarca após se casar com o insano rei Christian VII (Mikkel Boe Folsgaard). Em viagem pela Europa, a saúde mental do monarca piora a cada dia e um acompanhamento médico torna-se necessário. O alemão Johann Struensee (Mads Mikkelsen) é escolhido e rapidamente conquista a confiança do rei, tornando-se seu confidente e principal conselheiro, aproveitando-se da fragilidade de Christian.

**Direção:** Nikolaj Arcel **Atores:** Mads Mikkelsen, Alicia Vikander, Mikkel Boe Folsgaard  
**Duração:** 136 min **Gênero:** Drama, História, Romance **Classificação:** 14 anos

### Oblivion – 2013 (EUA) – 21/09 (sábado) – 19h

2077. Jack Harper (Tom Cruise) é o responsável pela manutenção de equipamentos de segurança em um planeta Terra irreconhecível, visto que a superfície foi destruída devido a confrontos com uma raça alienígena. O que restou da humanidade vive hoje em uma colônia lunar. Jack irá para este local daqui a duas semanas. Só que, um dia, ele encontra uma espaçonave que traz uma mulher dentro.

**Direção:** Joseph Kosinski **Atores:** Tom Cruise, Olga Kurylenko, Morgan Freeman  
**Duração:** 126 min **Gênero:** Ação, Aventura, Ficção Científica **Classificação:** 12 anos



### Mansfield Park – 2007 (Reino Unido) – 22/09 (domingo) – 19h

Nessa adaptação de um clássico livro de Jane Austen, Fanny Price (Billie Piper) é mandada para viver com seus tios em Mansfield Park. Enquanto se esforça para se adaptar a seu novo estilo de vida, ela começa a atrair as atenções dos homens, aprendendo sobre a política sexual da alta sociedade ao longo do tempo.

**Direção:** Iain B. MacDonald **Atores:** Julia Joyce, Douglas Hodge, Maggie O'Neill  
**Duração:** 97 min **Gênero:** Comédia, Drama **Classificação:** Livre

## Outubro 2013

### A Arte de Amar – 2011 (França) – 04/10 (sexta-feira) – 20h30

Achille (François Cluzet) está bem sozinho, mas acredita que pode viver uma aventura com a sua nova vizinha (Frédérique Bel). Depois dos 50 anos de idade, Emmanuelle (Ariane Ascaride) quer deixar seu marido Paul (Philippe Magnan) para viver novos amores. Vanessa (Élodie Navarre) admite ao seu companheiro que deseja dormir com um colega de trabalho. Zoé (Pascale Arbillot) propõe à amiga Isabelle (Julie Depardieu) que durma com seu marido, e a própria Isabelle acaba ajudando Amélie (Judith Godrèche) a testar a fidelidade de um admirador.

**Direção:** Emmanuel Mouret **Atores:** François Cluzet, Julie Depardieu, Ariane Ascaride  
**Duração:** 85 min **Gênero:** Comédia **Classificação:** 12 anos



### Fellini 8 ½ – 1963 (Itália, França) – 05/10 (sábado) – 19h

Prestes a rodar sua próxima obra, o cineasta Guido Anselmi (Marcello Mastroianni) ainda não tem ideia de como será o filme. Mergulhado em uma crise existencial e pressionado pelo produtor, pela mulher, pela amante e pelos amigos, ele se interna em uma estação de águas e passa a misturar o passado com o presente, ficção com realidade.

**Direção:** Federico Fellini **Atores:** Marcello Mastroianni, Anouk Aimée, Claudia Cardinale  
**Duração:** 145 min **Gênero:** Drama, Fantasia **Classificação:** 14 anos

### Dupla Confusão – 2002 (França) – 06/10 (domingo) – 19h

Ruby (Jean Reno) é um ladrão que, após esconder seu roubo mais recente, é capturado e preso em uma cadeia. Lá ele conhece Quentin (Gérard Depardieu), que se torna seu amigo. Ruby consegue fugir, sendo obrigado a levar Quentin consigo. Ruby passa a perseguir seus antigos parceiros de crime, para se vingar da morte da mulher e para recuperar o dinheiro roubado antes que eles o encontrem.

**Direção:** Francis Veber **Atores:** Jean Reno, Gérard Depardieu, André Dussollier  
**Duração:** 85 min **Gênero:** Comédia **Classificação:** 12 anos





Teatro Infantil Paineiras apresenta:

# O Menino que Mordeu Picasso

Dia 21 de setembro, sábado, às 11h, no Cineteatro

A peça O Menino que Mordeu Picasso narra o encontro de uma criança inglesa com o pintor Pablo Picasso. A história foi escrita a partir do livro de Antony Penrose, publicado em 2010. Picasso era amigo do pai do escritor, que veio a se tornar um dos maiores biógrafos do pintor. Em uma visita de Picasso ao sul da Inglaterra, na fazenda do pai do Antony, ele se permite brincar, inventar e criar. No meio de tudo isto, está o jovem de seis anos, que interage em diversas situações com o famoso pintor.

A peça aborda estas histórias, mostrando as relações entre um adulto no auge da criação artística e uma criança na sua feliz ingenuidade, além da criatividade infantil analisada por olhos maduros de um artista consagrado.

## Ficha técnica

Adaptação e direção: Marcelo Romagnoli

Figurino: Fábio Namatame

Música composta e trilha: Morris Picciotto

Elenco: Fábio Espósito e Rodrigo Pavon



Os convites deverão ser retirados no estande de vendas da Central de Atendimento – CAT, gratuitamente, a partir das 9h do dia da apresentação.

# Brinquedoteca

## Horário de funcionamento:

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

Confira nosso calendário cheio de atividades e brincadeiras para agitar e estimular a mente da criançada!

## Hora do Conto

Acontece nos dias 3, 10, 17 e 24, terças, às 10h30 e às 16h

O costume de contar histórias existe desde as épocas mais antigas da humanidade, e ainda representam a forma mais simples de se transmitir conhecimento e de passar ensinamentos e mensagens valiosas para as crianças. Os pequenos aprendem rápido e por isso mesmo queremos ensinar tudo de melhor para eles na importante hora da brincadeira. É essa ótima experiência que as crianças vivenciam com a Hora do Conto.



Imagem Ilustrativa

## Circuito de Brincadeiras

Todas as quintas, às 15h30

Depois das férias, as brincadeiras voltam com tudo para encher as crianças de energia e estimular a criatividade com muita alegria. As tardes dos finais de semana estarão recheadas com muita diversão e o reencontro dos amiguinhos.

### Programação Circuito de Brincadeiras

Aqui a diversão está garantida!

Confira a programação deste mês para agitar a criançada!

Dia 5 - Brincadeiras: "O túnel" e "Salada de frutas"

Dia 12 - Jogo de perguntas e respostas

Dia 19 - Brincadeira: "Estouro do balão"

Dia 26 - Brincadeiras: "Pula rio" e "Bexiga no pé"

## SEARTI – Setor de Educação Artística

### Horário de funcionamento:

Segunda a sexta: 8h30 às 18h

Sábados: 8h30 às 17h

Domingos e feriados: fechado

Com uma programação legal dessas não tem como a criançada não se divertir fabricando objetos e brinquedos a partir de material reciclável. Elas nem imaginam antes da brincadeira que coisas tão bonitas podem surgir de algo que iria para o lixo. É isso aí, aprendendo a ser sustentável enquanto brinca!



Confira nossa programação!

Data	Atividade
02 e 03	Confecção de Hipopótamo: Garrafa PET, EVA, cola, papel colorset e canetinha.
04 e 05	Confecção de Óculos: Papel cartão, latex, cola, canetinha e papel celofane.
06	Confecção de Avião: Garrafa PET, papel Paraná, fita durex e papel espelho.
09 e 10	Confecção de Coroa: Tiara, EVA, papel cartão e lantejola.
11 e 12	Confecção de peso de porta: Garrafa PET, EVA, canetinha e pedrinhas.
13 e 14	Confecção de palhaço: Cola, papel cartão, canetinha e barbante.
16 e 17	Confecção de porta recado: Canetinha, EVA, porta recado e refil.
18 e 19	Atividade com CD: CD, papel cartão e canetinha.
20 e 21	Confecção de Regador: EVA, cola e canetinha.
23 e 24	Confecção de árvore: Pote de iogurte, EVA, canetinha e papel.
25 e 26	Confecção de enfeite de maçaneta: EVA e canetinha.
27 e 28	Confecção de Fantoche: Caixa de leite, papel colorset, canetinha e cola.
30	Confecção de enfeite de lápis: Lápis, EVA e canetinha.



# Programação de Setembro/2013 – Filmes e Desenhos Infantis

Nos dias 28 e 29 de setembro não haverá sessões de cinema infantil.



## Todo Mundo ama o Donald – 2003 (EUA) – 07/09 (sábado) – 14h

Donald, o pato mais adorável e também o mais ranzinza do mundo, numa coleção imperdível com suas melhores histórias. Você vai entender porque os resmungos divertidos de Donald fizeram dele um pato tão famoso. Divirta-se com esta maravilhosa coleção do melhor de Donald.

**Direção:** Walt Disney **Duração:** 51 min  
**Gênero:** Animação **Classificação:** Livre

## Pocahontas – 1995 (EUA) – 07/09 (sábado) – 16h

A história da bela filha do chefe Powhatan, que se apaixona pelo capitão John Smith, chefe da tribo que fundou Virginia em 1607. Ela salva a vida do inglês, quando este é capturado, dizendo que irá adotá-lo. Mas o amor dos dois acaba maldito, tanto por peles-vermelhas, quanto pelos brancos.

**Direção:** Walt Disney **Duração:** 77 min  
**Gênero:** Animação/ Aventura **Classificação:** Livre



## Todo Mundo ama o Pateta – 2000 (EUA) – 08/09 (domingo) – 14h

Toda família vai adorar ver o Pateta sair de uma trapalhada e entrar em outra nesta coleção que reúne suas histórias mais divertidas: A Arte de Esquiar, Como Pescar, Pateta e Wilbur, Pateta, Ladrão de Bagagem e ainda, as histórias favoritas: O Leão Abatido e A Grande Lavada.

**Direção:** Walt Disney **Duração:** 51 min  
**Gênero:** Animação **Classificação:** Livre

## Pocahontas II - Uma Jornada para o Novo Mundo – 1998 (EUA) – 08/09 (domingo) – 16h

Em uma terra totalmente nova, Pocahontas descobre os estranhos costumes de Londres e, para adaptar-se, inicia uma amizade com o diplomata britânico John Rolfe e sua governanta, Mrs. Jenkins, que a ajudam a preparar-se para tentar provar para o Rei da Inglaterra que seu povo é civilizado e convencê-lo a interromper a expedição enviada a sua terra. Pocahontas deverá escolher entre o grande amor de seu passado... ou o futuro de seu povo.

**Direção:** Tom Ellery / Bradley Raymond **Duração:** 72 min  
**Gênero:** Animação/ Aventura **Classificação:** Livre



## Todo Mundo ama o Mickey – 2003 (EUA) – 14/09 (sábado) – 14h

Mickey Mouse, o personagem mais amado do mundo, está de volta numa coleção com suas melhores histórias. Escolhidas entre os grandes clássicos Disney, toda a família vai amar cada uma destas aventuras superdivertidas: Através do Espelho, Feriado Havaiano, Fantasma Solitário e ainda, as historinhas favoritas - Pequeno e Bravo Alfaiate, O Pequeno Furacão e Mickey nas Profundezas.

**Direção:** Walt Disney **Duração:** 58 min  
**Gênero:** Infantil **Classificação:** Livre

## O Máskara – 1994 (EUA) – 14/09 (sábado) – 16h

Em Edge City vive Stanley Ipkiss (Jim Carrey), um cara decente que trabalha em um banco, mas é socialmente desajeitado e sem muito sucesso com as mulheres. Após um dos piores dias da sua vida, ele acha no mar a estranha máscara de Loki, um deus escandinavo. Quando Stanley coloca a máscara, se transforma em O Máskara, um ser com o rosto verde que possui a coragem para fazer as coisas mais arriscadas e divertidas que Stanley receia fazer, inclusive flertar com Tina Carlyle (Cameron Diaz).

**Direção:** Chuck Russell **Atores:** Jim Carrey, Cameron Diaz, Peter Greene  
**Duração:** 100 min **Gênero:** Fantasia, Comédia, Ação **Classificação:** Livre



## Tico e Teco – Confusões na árvore – 2005 (EUA) – 15/09 (domingo) – 14h

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 para toda a sua família rir-se de alegria.

**Direção:** Larry Swerdlove **Duração:** 56 min  
**Gênero:** Infantil **Classificação:** Livre

## Aladdin – 1992 – (EUA) – 15/09 (domingo) – 16h

No coração de uma cidade encantada, um jovem chamado Aladdin e seu travesso macaco, Abu, lutam para salvar a independente Princesa Jasmine. Ao esfregar uma lâmpada mágica, Aladdin conhece um gênio que lhe concede 3 desejos. A partir daí, Aladdin embarca numa incrível jornada para provar que é um verdadeiro príncipe.

**Direção:** John Musker/ Ron Clements **Atores:** Robin Williams, Frank Welker, Jack Angel  
**Duração:** 90 min **Gênero:** Animação, Comédia Musical, Romance **Classificação:** Livre



**Mickey, Donald e Pateta – Os Três Mosqueteiros – 2004 (EUA) – 21/09 (sábado) – 14h**

A clássica história dos Três Mosqueteiros nunca foi tão divertida. Acompanhe os inseparáveis Mickey, Donald e Pateta e aprenda valiosas lições sobre amizade e o verdadeiro sentido de “um por todos e todos por um!”, no primeiro longa-metragem da história de Mickey Mouse.

**Direção:** Donovan Cook **Atores:** Wayne Allwine, Tony Anselmo, Bill Farmer  
**Duração:** 67 min **Gênero:** Infantil **Classificação:** Livre

**As Aventuras de Tadeo – 2013 – (Espanha) – 21/09 (sábado) - 16h**

A animação espanhola conta a história de um pedreiro que, desde criança, sonha em se tornar um aventureiro arqueólogo. Certo dia, ele é confundido com um famoso especialista em arqueologia e enviado para o Peru. Nesta aventura, ele conta com a ajuda do fiel cão Jeff e descobre que malvados caçadores de tesouros liderados pela corporação Oddyseus também querem conquistar a lendária cidade.

**Direção:** Enrique Gato **Atores:** Oscar Barberán, Meritxell Ané, Michelle Jenner  
**Duração:** 91 min **Gênero:** Animação, Aventura, Comédia **Classificação:** Livre

**O Pequeno Príncipe – 1974 – (Reino Unido/EUA) – 22/09 (domingo) – 14h**

Um piloto de avião sofre um acidente e cai em pleno deserto do Saara. Lá, acaba conhecendo um jovem garoto, um pequeno príncipe que vem de outro planeta. Os dois acabam embarcando numa jornada de sonhos, em que o garoto irá contar suas histórias ao novo amigo, que redescobrirá valores da infância.

**Direção:** Stanley Donen **Atores:** Steven Warner, Joss Ackland, Clive Revill  
**Duração:** 88 min **Gênero:** Infantil **Classificação:** Livre

**Astro Boy – 2009 – (EUA, Japão) – 22/09 (domingo) – 16h**

Em Metro City, na intenção de substituir o filho que perdeu, Dr. Tenma cria Astro Boy, um robô que possui poderes extraordinários, dotado com o que há de melhor nas características humanas. Após ser expulso por não conseguir cumprir as expectativas de Tenma, Astro Boy passa a ser perseguido pelas tropas do presidente Stone, que deseja tomar a fonte de energia que Astro Boy carrega dentro de si. Para escapar, ele cai na terra. Confuso e sem entender a nova realidade, ele resolve se passar por humano junto com um grupo de crianças de rua.

**Direção:** David Bowers **Atores:** Freddie Highmore, Nicolas Cage, Charlize Theron  
**Duração:** 93 min **Gênero:** Animação **Classificação:** Livre

**Alvin e os Esquilos – 2008 – (EUA) – 05/10 (sábado) – 14h**

Alvin, Simon e Theodore são três esquilos especiais, que decidem morar na casa de Dave Seville, um compositor em busca do sucesso. Logo eles percebem que, para que Dave permita que eles morem em sua casa, o trio precisará demonstrar que tem talento. Assim Alvin, Simon e Theodore mostram que sabem cantar, tornando-se um grande sucesso. Isto faz com que Dave torne-se não apenas seu compositor, mas também um verdadeiro pai. Só que o estrelato sobe à cabeça do trio, gerando problemas no relacionamento deles com Dave.

**Direção:** Tim Hill **Atores:** Jason Lee, David Cross, Cameron Richardson  
**Duração:** 90 min **Gênero:** Comédia, Animação **Classificação:** Livre

**Pinóquio – 1940 – (EUA) – 05/10 (sábado) – 16h**

Durante uma mágica noite estrelada, uma fada azul dá vida a Pinóquio, começando uma fantástica aventura que vai testar a coragem, a lealdade e a honestidade do boneco, virtudes que ele tem que aprender para se tornar um menino de verdade. Apesar dos avisos de seu amigo muito esperto Grilo Falante, Pinóquio se envolve em uma confusão atrás da outra, até que precisa salvar Gepetto, que está preso dentro da barriga de uma baleia.

**Direção:** Hamilton Luske / Ben Sharpsteen **Atores:** Mel Blanc, Don Brodie  
**Duração:** 88 min **Gênero:** Infantil **Classificação:** Livre

**Deu a Louca na Chapeuzinho 2 – 2011 – (EUA) – 06/10 (domingo) – 14h**

Chapeuzinho Vermelho trabalha para a agência Felizes para Sempre, que resolve problemas no mundo dos contos de fadas. No momento ela foi enviada para um treinamento junto com as Irmãs de Capuz, deixando o Lobo Mau, a Vovozinha e o esquilo sozinhos nas missões. Quando uma bruxa desconhecida sequestra os irmãos João e Maria o trio é chamado para o resgate, mas a Vovó acaba sendo aprisionada. Chapeuzinho retorna para salvá-la, mas enfrenta problemas quando precisa trabalhar em equipe com o Lobo.

**Direção:** Mike Disa **Atores:** Hayden Panettiere, Joan Cusack, Glenn Close  
**Duração:** 86 min **Gênero:** Animação, Comédia **Classificação:** Livre

**Operação Presente – 2011 – (EUA/ Reino Unido) – 06/10 (domingo) -16h**

O filme busca responder a pergunta: “Como é que Papai Noel consegue entregar todos os presentes em uma única noite?” Em um lugar escondido no Polo Norte, encontra-se a resposta. Em meio à chamada “operação presente”, Arthur tem um missão muito especial que precisa ser concluída antes do amanhecer da manhã de Natal.

**Direção:** Sarah Smith **Atores:** James McAvoy, Hugh Laurie, Bill Nighy  
**Duração:** 97 min **Gênero:** Animação, Família **Classificação:** Livre



# Bem-Estar

## Cuidados especiais com a saúde do idoso, a automedicação e novidade no Centro Médico

Boa alimentação e consultas de rotina aliadas às atividades físicas garantem qualidade de vida na melhor idade. Confira também uma novidade que vai agilizar o atendimento em nosso Centro Médico.

## Nutrição do idoso praticante de exercício

No idoso acontecem importantes mudanças fisiológicas que podem comprometer o estado nutricional. Dessa forma, a orientação e a adequação da alimentação tornam-se imprescindíveis para uma melhor mobilidade e qualidade de vida.

É normal uma alteração do paladar e por isso é comum acrescentar mais sal e açúcar à refeição. Atente-se para isto! Coloque outros tipos de ervas nas preparações salgadas, como salsinha, cebolinha, tomilho, manjeriço, além de alho e cebola, controlando possíveis problemas para os hipertensos. O excesso de açúcar pode saturar os receptores de doce na língua, estimulando mais o consumo de açúcar, além de prejudicar o controle glicêmico, principalmente para aqueles com alterações de glicemia ou com diabetes.



Foto ilustrativa

Há uma perda de massa muscular e aumento de gordura, logo a alimentação associada à prática de exercícios pode minimizar essa perda. Coma a cada três horas, fazendo lanches à base de frutas, iogurtes, frutos oleaginosos (castanhas, nozes, amêndoas, pistache, dentre outras); utilize pelo menos uma porção de frango, peixe, carne no almoço e no jantar, para garantir o aporte de proteínas; evite frituras e alimentos com alto teor de gordura saturada, presente na gordura da carne, pele de frango, leite integral e massas folhadas. Dependendo da intensidade do exercício que se pratica, uma suplementação torna-se necessária, desde que cuidadosamente indicada por um nutricionista.

Com a idade, tendemos a diminuir a capacidade de reter água no corpo. Por isso, a frequência da ingestão de líquidos é essencial para mantermos uma hidratação adequada. Caso você tenha dificuldade em tomar água, faça uso das águas com sabor, que são uma delícia, colocando gotinhas de limão, folhas de hortelã e alecrim, canela em pau, ou o seu próprio toque.

Nesta fase de vida, a densidade óssea diminui e aumenta o risco de quedas e fraturas, podendo levar outros agravos à saúde. Por isso, a atenção aos alimentos fontes de cálcio (queijos, iogurtes, brócolis, couve, manteiga, alimentos integrais), bem como os alimentos ricos em outros nutrientes, como magnésio, boro, manganês, vitamina D, vitamina K, zinco, que devem fazer parte do dia a dia. Estes alimentos contribuem para a estrutura óssea e devem também ter a sua absorção otimizada, ou seja, temos que garantir o seu aproveitamento no organismo.

E a memória, pode ser melhorada com a alimentação?

A colina, presente em grande parte na gema do ovo, forma acetilcolina, um neurotransmissor envolvido na formação da memória. As frutas vermelhas, por meio dos seus flavonóides, protegem e revertem os déficits da memória. A maçã contém um fitoquímico, chamado fisetina, responsável pelo amadurecimento das células nervosas. Alimentos de cor verde escuro, feijões, carnes magras e cereais integrais, contém vitamina B6, B12, ácido fólico, importantes pela melhora da capacidade mental e memória. O ômega 3 presente nos peixes também tem um papel fundamental na saúde cerebral.



Foto ilustrativa

A imunidade também está mais sensível e alguns nutrientes podem melhorá-la, como o zinco, presente em sementes de girassol e abóbora, ostras, alimentos integrais; o selênio, fácil de atingir a recomendação com uma a duas castanhas por dia; vitamina C, em alimentos de cor verde escura, cítricos; cobre, nos alimentos integrais, carnes, nozes e grãos, germen de trigo; vitamina A, em vegetais de cor verde escura, alimentos alaranjados, dentre outros nutrientes. A adequação do alimento à intensidade do exercício é essencial para fortalecer a imunidade.

A nutrição adequada contribui muito para que o esportista da terceira idade desfrute dos benefícios dos exercícios com disposição e evite doenças que comprometam a sua qualidade de vida. Para alcançá-la, procure um nutricionista para fazer um cardápio personalizado e lhe orientar como colocar os nutrientes certos na sua alimentação. Dessa forma, você poderá brindar a saúde e ter longevidade!

Por Patrícia Lopes de Oliveira, Personal Diet do Paineiras

# Automedicação

É a prática de ingerir medicamentos sem o aconselhamento e/ou o acompanhamento de um profissional de saúde qualificado, ou seja, a ingestão de medicamentos pela conta e pelo risco de um indivíduo. O que expõe inúmeras pessoas ao perigo.

O problema está no uso incorreto de substâncias durante vários períodos da vida, em que o sistema imune é perturbado, facilitando, assim, intoxicação, hipersensibilidade e resistência de organismos nocivos. Os medicamentos são comprados por indicações de amigos, matérias de jornais, revistas, internet ou indicação de balconistas. O culto à beleza impulsionou as vendas de medicamentos para emagrecer e o consumo alto de vitaminas. A onda das psicoses fez a classe média consumir antidepressivos sem recomendação médica.

Os medicamentos mais utilizados sem qualquer tipo de orientação são os analgésicos, seguidos pelos antitérmicos e pelos anti-inflamatórios. Tendo em vista os problemas decorrentes dessa prática, principalmente com antibióticos (que podem aumentar a resistência do microrganismo e transformá-lo em uma bactéria multirresistente), a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), em outubro de 2010, restringiu a venda de alguns desses remédios apenas com retenção de receita médica.

Todo medicamento causa reação. Este hábito praticado pela grande maioria da população resulta em efeitos colaterais como problemas no fígado, úlceras e queda de pressão arterial. A dose exagerada de comprimidos para resfriado, por exemplo, pode causar o aumento da pressão arterial.

Fique de olho nos principais perigos dos remédios mais usados e se cuide!

**Analgésico:** Usado para aliviar dores leves e moderadas. Há vários princípios ativos nas substâncias deles, cada um com uma reação adversa.

\* Paracetamol (Tylenol, Naldecon) – A superdosagem expõe o fígado a danos irreversíveis, como a hepatite;

\* Dipirona (Novalgina, Neosaldina) – Pode causar queda de pressão arterial;

\* Ácido Acetilsalicílico (Aspirina, Melhoral) – Aumenta o risco de hemorragia digestiva em pacientes que têm úlcera, além de poder desencadear uma crise de asma e agravar doenças dos rins e do fígado.

**Antitérmico:** A febre surge quando há no corpo alguma infecção, inflamação ou lesão. Esses problemas causam no organismo uma confusão no mecanismo de controle de temperatura. Os antitérmicos evitam que isso aconteça, porém, doses exageradas podem baixar, por algum tempo, o número de células de defesa no organismo.

**Anti-inflamatório:** Quando o corpo sofre uma lesão ou é atingido por doenças inflamatórias, a região afetada recebe doses elevadas de uma substância que inflama e incha os tecidos, isso provoca dor e febre. Os anti-inflamatórios barram esse processo. Em excesso, os remédios desse tipo causam problemas cardiovasculares, inchaço nas pernas e hipertensão. Eles também aumentam o risco de úlceras e gastrite.

**Antibiótico:** Se o nosso organismo está com infecções causadas por bactérias, os antibióticos entram em ação para evitar que elas se multipliquem. O uso em excesso pode aumentar a resistência das bactérias contra o medicamento, isso diminui bastante a eficácia dos tratamentos.



Foto ilustrativa

Quando estiver doente, vá ao médico, converse abertamente com ele sobre os seus sintomas e aproveite para esclarecer as suas dúvidas.

Por Dra. Márcia Cavalheiro Bento

## A nova porta do Centro Médico

Os associados que procuraram o Centro Médico nos meados de julho encontraram uma novidade: uma porta de vidro separa os consultórios e a sala de procedimentos.

O objetivo desta nova divisão é direcionar as pessoas que procuram o Centro Médico à recepcionista, que registrará a presença e liberará o acesso, organizando o fluxo de pacientes e restringindo o excesso de acompanhantes. Este novo processo foi criado para otimizar o atendimento e evitar os tumultos.

O registro dos pacientes também garantirá um maior controle e colaborará para uma estatística mais realista dos nossos atendimentos. Também duplicamos o número de computadores para registro, o que tornou nosso atendimento mais rápido e tem evitado filas na recepção.

São pequenas mudanças que vão se traduzir em maior eficiência e qualidade do atendimento.



# Natação

O tricampeão mundial Cesar Cielo recebe as boas-vindas do Paineiras em dia de homenagem



Cesar Cielo, o Cesão - como é chamado pelos mais próximos -, foi recebido no Paineiras no dia 09 de agosto ao som esfuziante de uma plateia eufórica que gritava: "Tricampeão! Tricampeão..." em uma homenagem emocionante organizada pelo Departamento de Esportes e com a presença da Diretoria Executiva.

Participaram do evento atletas dos esportes aquáticos, do judô e vários outros, mães, responsáveis, e, acima de tudo fãs, crianças com olhos brilhantes, ao se depararem com a imagem real do ídolo do esporte nacional. Absolutamente eufóricas, tiraram fotos, pegaram autógrafos e garantiram a assinatura de Cesar Cielo nos mais diversos objetos possíveis de se guardar uma recordação pra lá de especial do nadador mais rápido do mundo, e que no dia do evento foi extremamente atencioso com todos os presentes.

Cielo agradeceu a acolhida que recebeu no Paineiras, "Só tenho a agradecer a todos! Desde o começo quando entrei em contato com o Clube sempre fomos muito bem recebidos, tivemos uma resposta muito rápida".

"O cenário de um Clube fazia falta na minha vida. Treinei em academias, nas universidades nos USA, mas fazia muita falta ter isso aqui, chegar num lugar grandioso, numa piscina em que as pessoas estão treinando e não

somente nadando pra manter a forma. Vejo a criança se matando do meu lado nos treinos! É muito legal, é um ambiente importante pra mim e tenho certeza que fez diferença agora no mundial". Acrescenta Cesar Cielo.

Ovacionado pelos atletas presentes, o tricampeão esbanjou simpatia e cordialidade com os colegas de raia e fãs. "Ninguém precisa me tratar diferente do que era antes, dois meses atrás e agora sou a mesma pessoa, independente das medalhas vou continuar igual! Vamos continuar treinando juntos e tirando rachinhas!"

Já veterano e com a segurança de um atleta que chegou lá, Cielo compartilha com entusiasmo o seu segredo do sucesso. "Não tem segredo não, quem me viu treinando aqui, conferiu. Tem que treinar, treinar, se dedicar, querer e estar feliz. A gente vai passar por algumas dificuldades como o frio, um treino difícil, enfim, pra quem quer e se dedica, o trabalho sempre dá retorno. Espero que a gente treine bastante juntos e espero que em 2016 a gente repita essa cena várias vezes."

Estamos muito felizes com esse convívio e com a evolução contínua do nosso esporte. "São homenagens como esta que celebraram parcerias duradouras e promissoras para o esporte nacional", diz Sergio Henri Stauffenegger, Presidente do Paineiras.

## E... todos estão de olho na Natação do Paineiras!

No evento encabeçado pelo Departamento de Esportes, o Vice-Presidente, Aldo Roberto Saltini, revelou algumas das realizações do Paineiras para o esporte de alto rendimento.

**“Somos novos no cenário Clubístico, apenas 53 anos comemorados em agosto, e caminhamos para firmar o esporte de alto rendimento do Clube. E a Natação é um desses esportes. Estamos trabalhando muito e sem medir esforços para a construção de nossa nova área aquática, uma piscina multiuso que com certeza completará o nosso parque aquático, com novas instalações num centro integrado de preparação física, medicina desportiva, psicologia e nutricional. Ainda em agosto iniciamos a troca de toda a cobertura da piscina olímpica, o trabalho com psicólogo, nutricionista e biomecânico. Nossos investimentos na Natação não devem parar por aí.”** Afirma Aldo Roberto Saltini.

A parceria com o tricampeão visa principalmente uma atuação motivacional de nossos atletas em formação e competidores. Aldo ressalta ainda a importância dessa convivência com o Cesar Cielo. **“O mais importante, atletas do Paineiras, é que vocês devem aproveitar o conhecimento e o convívio com Cesão, e tê-lo como exemplo de superação, dedicação e paixão ao trabalho.”**

**E... nós paineirenses, construindo e também de olho no futuro!**

O Diretor da Natação, Luciano Ladeira, fala da importância da presença e motivação do Cesar Cielo e também do potencial de nossos competidores. **“Mirar no próximo ano e trabalhar muito para melhorar e atingir nossos objetivos. Já temos alguns atletas paineirenses participando de Mundial, como exemplo: João Pedro Cervone, no Mundial de Dubai. E quem sabe num futuro não muito distante o Cesão já vai levar companheiros das raias paineirenses para competirem juntos lá fora”.**

### Um atleta no topo do mundo

*O velocista é o primeiro homem da natação a ganhar o Mundial três vezes consecutivas; em Barcelona, levou seu sexto ouro na competição, com 21s32, melhor tempo na era pós-trajes.*

Cesar Cielo é tricampeão mundial dos 50 m livre e o homem mais rápido de todos os tempos na Natação. Recordista mundial dos 50 m livre desde 2009, com 20s91, levou a medalha de Ouro

no Mundial de Desportos Aquáticos de Barcelona (ESP), no dia (3/8), na piscina do Palau Sant Jordi, com 21s32, novo recorde da prova na era pós-trajes. Cielo repetiu o pódio dos dois últimos mundiais, em Roma/2009 e Xangai/2011, para conquistar o tricampeonato inédito - ganhou a 11ª medalha em Mundiais, a sexta em piscina olímpica. O brasileiro protagonizou a cerimônia de premiação mais emocionante de Barcelona ao cair em prantos na hora do Hino Nacional Brasileiro. O público respondeu ao choro de Cielo com aplausos.

### Ouro especial após bronze de Londres e cirurgia nos joelhos

**“A redenção é uma coisa que traz um sentimento inexplicável. Apesar de não ter sido uma redenção - sexto ano em que subo ao pódio de um Mundial, o terceiro Mundial em que ganho duas medalhas de Ouro. Tenho de agradecer a quem me apoiou o tempo inteiro e ao pessoal que torceu: ‘Obrigado’. E só dizer que tento fazer o meu melhor o tempo inteiro. Às vezes ganho, às vezes perco, mas pode ter certeza de que toda vez que eu cair na água vai ser no meu 120%, vou dar o máximo para representar o Brasil. E, se Deus quiser, a gente vai ver essa prova em 2016 também.”**

**“Eu passei o ano inteiro com aquele gosto amargo da Olimpíada. Depois da cirurgia nos joelhos, no início, eu estava duvidando de mim mesmo com relação aos primeiros 25 metros. Não sabia como seria essa explosão do bloco. Foi uma surpresa porque achei que o Manaudou fosse levar essa prova. Nem estou sentindo o meu corpo agora - no pódio eu estava formigando inteiro - a adrenalina vai tomando conta. Posso dizer que essa medalha é o momento mais emocionantes da minha carreira.”**



## As 11 medalhas de Cielo em Mundiais: 8 de Ouro, 1 de Prata e 2 de Bronze

### Mundial de Barcelona/2013

Ouro nos 50 m borboleta - 23s01, em 29/7/2013  
Ouro nos 50 m livre - 21s32, em 3/8/2013

### Mundial de Xangai/2011

Ouro nos 50 m borboleta - 23s10, em 25/7/2011  
Ouro nos 50 m livre - 21s52, em 30/7/2011

### Mundial de Roma/2009

Ouro nos 50 m livre - 21s08, em 1/8/2009  
Ouro nos 100 m livre - 46s91, em 30/7/2009, recorde mundial

### Em piscina curta

#### Mundial de Dubai/2010

Ouro nos 50 m livre - 20s51, em 17/12/2010  
Bronze no revezamento 4x100 m - 3min05s74, em 15/12/2010 (Nicholas Santos, Cesar Cielo, Marcelo Chierighini e Nicolas Oliveira)  
Ouro nos 100 m livre - 46s74, em 19/12/2010  
Bronze no revezamento 4x100 m medley - 3min23s12, em 19/12/2010 (Guilherme Guido, Felipe França, Kaio Márcio e Cesar Cielo)

#### Mundial de Indianápolis/2004

Prata no revezamento 4x100m livre - 3min12s73, em 7/10/2004 (Cesar Cielo, Thiago Pereira, Christiano Santos e Nicholas Santos)



# Natação

Na edição de agosto a Revista Paineiras trouxe à tona a garra e a determinação de nossos técnicos, que levam em suas bagagens a responsabilidade de formar atletas. Esses, que por sua vez vislumbram com compromisso, dor, dedicação e paixão, o sonho de ocupar o lugar mais alto do pódio e se tornarem campeões. A cada conquista desses guerreiros, o Clube, enquanto parte integrante do processo, se orgulha e assegura a certeza de seu papel na sociedade.

Nesta edição parabenizamos o Paineirense João Pedro Freitas Cervone, pela convocação para a Seleção Brasileira de Natação, em que irá representar o país no Campeonato Mundial Júnior de Natação em Dubai, nos Emirados Árabes. Conheça um pouco mais sobre a trajetória deste atleta, de quem certamente ouviremos falar muito.

## João Pedro Freitas Cervone Realidade e promessa da Natação Paineirense



Ao lado de um de seus ídolos do esporte, Cesar Cielo, que faz parte dos treinos nas piscinas do Paineiras, **João Pedro Freitas Cervone**, aos 17 anos é uma grande promessa para o futuro desse esporte, que é um dos mais procurados no Clube e que costuma trazer muitas medalhas para o Brasil nas Olimpíadas.

Associado desde que nasceu, João Pedro gosta de lembrar sua infância esportiva que o levou a ser o atleta campeão de hoje. Quando criança ele brincou muito no parquinho e também fez muitos trabalhos no SEARTI, segundo ele, não se lembra de ter perdido uma Festa Junina sequer. A vida de João Pedro está centrada no Paineiras, onde ele aprendeu a nadar e passa boa parte do seu tempo treinando.

João confessou para nossa revista seu sentimento pelo Paineiras, **“Nunca nadei em outro clube, tenho tudo o que preciso aqui. Foi aqui que aprendi a gostar de esporte. As pessoas me conhecem desde pequeno pelo nome. Sinto que torcem por mim e me apoiam, sou reconhecido e valorizado. É aqui que estão meus grandes amigos, aqueles que ainda serão daqui a 10, 20, 30 anos, com os quais terei muitas histórias para lembrar”**.



João Pedro tem uma rotina intensa de treinos, de segunda a sábado, das 15h às 19h (parte física + água), e ainda, as segundas, quartas e sextas-feiras, um segundo treino (dobra) no horário das 14h às 15h. Porém, o futuro campeão concilia numa boa a sua rotina de atleta com o estilo de vida de um garoto da sua idade. **“Os treinos duros, intensos e longos passaram a não me assustar mais, pois a disciplina, a postura de atleta, o comprometimento, dedicação e persistência já foram incorporados.”** complementa o atleta.

As conquistas de João Pedro são resultado do trabalho sério da equipe de técnicos do Clube ao longo destes 10 anos. Além do treinador, também fazem parte desta equipe o preparador físico Dimas e os técnicos Inês, Felipe, César e Régis. O nadador ainda conta com uma equipe multifuncional, com psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta e médica especializada em medicina do esporte, e com apoio dos pais. Todos sintonizados com o técnico Mixirica.

## Campeonato Mundial Junior de Natação, Dubai, nos Emirados Árabes

*“João Pedro é o 2º atleta paineirense a conquistar a convocação num Mundial, e temos muito orgulho do esforço, talento e dedicação da família Cervone com a Natação”  
diz Aldo Roberto Saltini, Vice-Presidente do Paineiras.*



A quarta edição do Campeonato Mundial Júnior acontece de 24 a 31 de Agosto de 2013, em Dubai nos Emirados Árabes. A primeira edição, em 2006 no Rio de Janeiro, quando o Parque Aquático Júlio Delamare foi reformado para receber o evento. Em 2008 foi a vez de Monterrey no México receber o evento e em 2011 Lima, no Peru. A partir de então o Campeonato Mundial Junior passou a ser realizado nos anos ímpares.

Nosso atleta-associado, se dedicou muito para a disputa de 3 provas no Campeonato, 200 e 400 medley e o revezamento 4x200 livre. **“Os treinos foram muito puxados e o João se manteve focado e pronto para o desafio”** ressalta o treinador Prof. Rogério Mixirica.

**“Chegar a um Campeonato Mundial sempre esteve nos meus planos, porém esta realidade foi sendo conquistada aos poucos. Há dois anos eu nem nadava a prova que me classificou, os 200 metros livre. O Mixirica enxergou bem antes de mim esta possibilidade, começou a trabalhar, e quando me dei conta bati um recorde Paulista nesta prova. O passo seguinte foi coroado com a convocação para o Mundial”,** conta o atleta, que embarcou para Dubai no dia 19 de agosto.

Parabéns João Pedro, pela brilhante jornada e pelas conquistas!

No fechamento desta edição, **João Pedro Freitas Cervone** estava embarcando para a competição em Dubai, nos Emirados Árabes.

### Principais Títulos:

Campeão Dom Peixoto - 100 borboleta – 2006  
Campeão Paulista – 100 borboleta – 2007  
Campeão Paulista e Recordista – 400 livre – 2012  
Campeão Paulista e Recordista – 200 livre – 2012  
Vice campeão Paulista: 1500 Livre - 2012  
Campeão Brasileiro – 1500 livre – 2012  
Vice campeão Brasileiro – 400 livre – 2012  
Finalista no Troféu Maria Lenk – 400 livre - 2013





# Natação - Novidades!

## Início do trabalho Biomecânico na Natação



De olho no futuro esportivo e no desenvolvimento de seus competidores, o Paineiras deu início a um projeto muito importante com a Natação, o trabalho Biomecânico para aperfeiçoamento de atletas de alto rendimento, o que os levará a condições técnicas de competição e desempenho nunca antes alcançados. Além disso, outra equipe multifuncional com nutricionista e psicólogo atuará conjuntamente, visando o melhor resultado do nadador.

A Biomecânica é a ciência das leis do movimento mecânico nos sistemas vivos e pode ser também definida como a aplicação da Mecânica a organismos vivos e tecidos biológicos. É um dos métodos para estudar a maneira como os seres vivos (principalmente o homem) se adaptam às leis da mecânica quando realizando

movimentos voluntários. Na prática, aplicada à Natação é usada para obter a melhor performance dos movimentos corporais dos atletas, com resultados significantes em relação ao deslocamento, velocidade, amplitude, braçadas e muito mais.

Segundo o Vice-Presidente do Paineiras, Aldo Roberto Saltini, "A aplicação da biomecânica nos esportes do Clube celebra uma nova fase para os atletas de alto rendimento, começando pela Natação. Esse trabalho faz parte dos investimentos que planejamos para o Departamento Esportivo. Aguardem, tem muito mais novidades pela frente".

É o Paineiras ligado em 2016!

## Novos integrantes para a Comissão Técnica da Natação

Chegar ao lugar mais alto do pódio é o sonho de todo atleta, e essa longa jornada requer um esforço conjunto entre atleta, Clube, comissão técnica e família. Um trabalho realizado por pessoas, gente que vibra, que apoia, que disciplina, enfim, que ajuda a construir degrau por degrau um campeão. O Paineiras, parte unificadora desse processo, vêm trabalhando arduamente no sentido de oferecer a esses nadadores condições para chegarem lá.

Investimentos estão sendo empregados na formação desses atletas, nessa fase o Clube contratou mais 3 profissionais para trabalharem com a Natação, e seguir com o direcionamento mais competitivo, visando o ciclo olímpico. Eles estarão totalmente focados na evolução dos nossos nadadores, são eles: Dr. Augusto Carvalho – biomecânico, Dr. Arthur Marcondes Ferraz Silva – psicólogo (que já atuou com as atletas olímpicas do Nado Sincronizado) e a Dra. Kerolyn Valente - nutricionista.

Estes três profissionais, que possuem um vasto currículo técnico e profissional, chegam para reforçar o time e elevar ainda mais o nível da Comissão Técnica do Clube e atenderão de forma estratégica as necessidades de nossos atletas aquáticos.

Sejam bem-vindos ao time campeão da Natação Paineirense!

## Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação – Troféu José Finkel

### *Nossas atletas entre os melhores da Natação Brasileira*

Nossas nadadoras Aline Saporito e Natalia Villa Nova Rodrigues marcaram presença nas competições do Troféu José Finkel, que aconteceu nas piscinas do Sport Clube Corinthians, em São Paulo entre os dias 12 e 17 de agosto, e coroaram o início do segundo semestre em uma grande disputa, uma das mais importantes da Natação Nacional, com participação dos melhores clubes brasileiros.



Aline Saporito



Natalia Villa Nova Rodrigues

# Carolina Saad no Campeonato Brasileiro Interfederativo

*Dedicada, nossa atleta concilia muito bem o vestibular e a natação*

A paineirense Carolina Saad retornou do Campeonato Brasileiro Interfederativo, que aconteceu em julho, com duas medalhas de prata na bagagem, uma na prova dos 200 metros e outra dos 400 nado livre. Nossa atleta-associada está na Natação do Clube desde a escolinha, passando por todas as categorias, treinando muito e estudando também.

Este ano, ao mesmo tempo em que ela se prepara para prestar vestibular para Direito, Carol conquistou o índice técnico no Campeonato Paulista Junior de Natação batendo dois recordes na competição. Ela também foi convocada para a Seleção Paulista e foi Vice-Campeã no Brasileiro Interfederativo Junior, além de se sagrar Vice-Campeã no Campeonato Brasileiro Junior na prova dos 800 livre e terceira colocada na prova dos 400 medley.



Carol é um exemplo que se pode conciliar treino e estudo no programa de Natação do Paineiras! Parabéns pela dedicação e talento!

Aguardem para o próximo número, uma entrevista com Carol Saad!

## Natação Master

### Natação Master do Paineiras é Ouro

Nossos atletas da Natação Master nos enchem de orgulho. Voltaram de viagem com 3 Medalhas de Ouro e 2 de Bronze nas malas. Dois de nossos atletas participaram do Pan-American Masters Championship que aconteceu em Sarasota, na Flórida nos Estados Unidos, evento que reuniu 261 clubes com um total de 1.552 atletas.

**Aroma Martorell** – Ouro nas provas 50 costas e 100 costas e 4º lugar na prova 200 costas.

**Hugo S. Morais** –Ouro na prova 200 costas, Bronze nas provas 200 peito e 200 medley e 5º lugar na prova 50 peito.

**Nossos parabéns aos atletas pela grande conquista!**



## World Masters Games de Natação de Torino na Itália

Paineirenses participaram do World Masters Games 2013, na cidade de Torino, Itália. Os Jogos Mundiais de Masters são o maior evento esportivo do mundo dedicado aos atletas com mais de 25 anos, e, na edição de 2013, contou com a participação de 108 países em 29 modalidades, com 19.000 atletas inscritos.

**Anete Guisard** – categoria 60+ quinto lugar na prova de 50 borboleta.

**Maria Stella D'Almeida** – categoria 40+ Ouro na prova 200 borboleta e 100 borboleta e quarto lugar na 50 borboleta.

Na Natação, tivemos atletas paineirenses representando o Brasil, confira os resultados:

Ótimos resultados de nossos veteranos da natação empenhados em solo italiano! Parabéns pelas competições e pelos prêmios!





# Polo Aquático

## Clínica de Polo Entrosamento e dedicação dos participantes

O Polo Aquático Paineirense iniciou os trabalhos do segundo semestre com compromisso e dedicação, se preparando para a maratona de campeonatos importantes até o final do ano. Para motivar o retorno, foi realizada uma clínica de volta aos treinos, ministrada pelo nosso técnico, Frank Dias, com vídeo-aulas e filmagem de chutes e passes, além de brincadeiras típicas de acampamento, para não tirar o gostinho das férias!

O objetivo da clínica foi apresentar o novo programa de exercícios físicos em terra e técnicos com bola dentro da água. Frank falou sobre a abordagem da clínica, **“Nosso corpo técnico se empenhou em integrar nossos jogadores, ao mesmo tempo em que apresentou novas técnicas da modalidade, para que os meninos se interessassem ainda mais em aprender. Foi uma semana muito produtiva para todos nós, mas principalmente para os meninos. Apesar do frio, todos mantiveram sua frequência. Parabéns! Espero que consigam aplicar essas novas técnicas nos jogos”**.

A clínica foi um sucesso, as crianças se divertiram bastante e houve grande entrosamento entre as equipes das diversas categorias. Valeu galera!

## Intercâmbio de Polo Aquático na Califórnia

Alguns de nossos atletas aproveitaram as férias para fazer um intercâmbio com times da Califórnia, nas conceituadas Universidades de Stanford e Santa Bárbara, em cenários belos e com o clima agradável do verão da região.

Na primeira semana de julho, nossos atletas ficaram hospedados nas Universidades, treinando duas a três vezes por dia. Em seguida, foram selecionados para participar do Santa Cruz Classic Tournament, um campeonato local do qual jogaram mais de 90 times.

Nossos atletas se integraram tão bem, que participaram dos times locais e ficaram hospedados na casa de atletas locais. O resultado não poderia ser melhor: A qualidade técnica dos Paineirenses foi muito elogiada, ao ponto de ganharem espaço como titulares e destaques em seus times, ao conquistarem os primeiros lugares no campeonato.

Conheça os atletas que participaram do intercâmbio: Ana Alice Amaral, Ana Julia Amaral, Lorena Brant, Giovanna Cardenutto e Rafael Hernandez. A atleta Ana Alice Amaral participou ainda do “Junior Olympic’s (JO’s) e do Hawaiian Water Polo Invitational.

Toda a experiência que nossos jogadores adquiriram nesses importantes eventos será dividida com seus parceiros aqui no Paineiras, o que com certeza fortalecerá ainda mais nossas equipes!



# Intercâmbio de Polo Aquático em Bauru

## Integração e evolução de nossos meninos do Polo

Nossos jogadores viajaram para Bauru para participar de um intercâmbio muito produtivo, com a equipe atualmente campeã brasileira nesta categoria. Esta pré-temporada de 3 dias, fez com que os 15 jogadores que fizeram parte da equipe, evoluíssem em comparação entre o primeiro e o último jogo. O aprendizado foi extremamente positivo para o crescimento dos jogadores. O técnico do Polo Aquático, Frank Dias, conta entusiasmado o que essas experiências trazem para os meninos, "Ver essa evolução me deixa muito feliz, porque sei o quanto podem crescer tecnicamente nossos jogadores, além de eles próprios descobrirem seu talento".

Nossos atletas mostraram muita maturidade com a independência que adquiriram longe dos pais, na convivência com pessoas diferentes e na integração com o time bauruense. A expectativa agora é participar desse intercâmbio mais vezes para que a equipe continue mostrando sua evolução nas próximas competições.

É isso aí, sempre crescendo e sempre em frente Polo Aquático!



Foto ilustrativa



Foto ilustrativa

## Convite!

Você que tem entre 12 e 15 anos, venha treinar Polo Aquático no Paineiras. Queremos desenvolver seu potencial de atleta, inclusive em equipes femininas com vagas abertas.

Não perca mais tempo e venha conhecer esse esporte competitivo e apaixonante!

Procure o técnico Frank Dias, todos os dias das 17h às 19h, na piscina social, e faça um teste!



Foto ilustrativa

**m<sup>2</sup>**  
CONSULTORIA  
IMOBILIÁRIA

- Compra, venda e locação de imóveis
- Administração de carteiras de locação
- Desenvolvimento imobiliário

### Cobertura duplex no Morumbi

Ótima localização, rua sem saída e vista panorâmica para a cidade. Suite máster com closet e varanda. Área privativa de 424 m<sup>2</sup>, 3 suítes e 4 vagas. Código CO0392

### Apartamento novo no Cond. Villa Monte Verde

Varanda gourmet com linda vista, segurança total e área de lazer completa. Área privativa de 205 m<sup>2</sup>, 4 dorms, 4 suítes e 4 vagas. Código AP5517

### Cobertura no Morumbi

Excelente localização, rua sem saída e ótimo estado de conservação. Área privativa de 150 m<sup>2</sup>, 3 dorms, 1 suite e 3 vagas. Código CO0305

### Casa em rua fechada no Jardim Vitória Régia

Segurança total, amplo terreno e oportunidade única. Área do terreno 1.200 m<sup>2</sup> e área construída de 800 m<sup>2</sup>, 4 dorms e 4 suítes. Código CA0220

### Ótima cobertura no Real Parque

Em uma das melhores ruas do bairro, ao lado da Praça Visconde da Cunha. Área privativa de 250 m<sup>2</sup>, 2 dorms, 2 suítes e 3 vagas. Código CO0379

### Charmoso loft no Panamby

Ótimo potencial de valorização, vista espetacular e pronto para morar. Área privativa 82 m<sup>2</sup>, 1 dorm e 2 vagas. Código AP5749 (temos mais opções no condomínio)

Para ver fotos e vídeos acesse o site e busque as ofertas pelo código.



Aqui, o melhor m<sup>2</sup>.

rm@m2ci.com.br  
Tel (11) 3758-7000

www.m2ci.com.br

facebook.com/imoveism2ci  
youtube.com/imoveism2ci



# Nado Sincronizado

Kiko Caldas

## O acrobata profissional ensina sua arte para nossas atletas

O acrobata profissional Kiko Caldas, compartilha com a equipe do Nado Sincronizado paineirense suas experiências e leva para essas atletas uma contribuição preciosa que é percebida na evolução dos treinos e nos resultados. Com um carinho especial, Kiko, que é pai da atleta Tayna Caldas, oferece às nossas meninas seu profissionalismo e técnica em busca de excelência.

O Nado Sincronizado está se tornando cada vez mais acrobático. Embora seja um esporte aquático, nas provas de equipe as atletas fazem alçadas cada vez mais ousadas. A contribuição do Kiko Caldas foi grande, além de ajudar a inventar alçadas diferentes e inusitadas, ele ainda deu dicas para as meninas realizarem seus movimentos com mais técnica e mais altura.

No Nado, simples detalhes fazem uma grande diferença, ainda mais com a colaboração de um atleta de outra área, como o Kiko, que acrescenta muito na evolução dos treinos.



Kiko Caldas



A Coordenadora Técnica da modalidade, Andréa Curi, falou sobre a importante experiência desse aprendizado. **“O Kiko nos trouxe importantes ensinamentos, como por exemplo, dicas de saltos e de como segurar a posição em baixo da água de uma maneira mais equilibrada e firme. Essas dicas nos fazem evoluir numa velocidade muito maior que em uma tentativa sem orientação. Nós técnicas temos a vivência do Nado Sincronizado e ele tem a experiência de um acrobata profissional!”**.

E o resultado dessa parceria nós podemos ver nas competições e na piscina em forma de lindos espetáculos.



## Novidades no Nado Sincronizado

A cada 4 anos as regras da FINA (Federação Internacional de Natação) são refeitas e atualizadas para o próximo ciclo olímpico. Este ano a divulgação das regras aconteceu durante o Mundial de Esportes Aquáticos de Barcelona, realizado no mês de julho. Todas as figuras serão trocadas, assim como os elementos obrigatórios das coreografias.

Estas novas regras atenderão os próximos 4 anos, quando o comitê técnico da FINA se reunirá novamente para lançar as próximas modificações, e assim por diante.

O Brasil marcou presença no mundial, e nossas atletas Adriana Bitiati e Beatriz Rossello, que treinaram com a Seleção Brasileira, estão de volta ao Clube para disputar os campeonatos nacionais. A Rússia continua com a hegemonia do esporte ficando com todas as medalhas de ouro da competição. A grande revelação foi a Ucrânia, que está em ascensão.

O Canadá levou uma coreografia muito interessante, a COMBO, que mostrou talento e criatividade, encantando o público ao som de Queen. A técnica canadense atual é uma chinesa, Meng Chen, e as atletas do Paineiras terão o prazer de treinar com ela e compartilhar e vivenciar suas técnicas que atualmente mesclam a escola oriental e ocidental.

Meng Chen estará conosco por uma semana em setembro e trará uma atleta canadense para demonstrar, na água, todas as figuras e elementos. **“As nossas meninas terão uma noção do que é possível alcançar e de onde podemos e queremos chegar. Será uma experiência incrível ter as duas aqui com a nossa equipe”**, diz com entusiasmo a Diretora da modalidade, Léo Mota.



Seleção Canadense



Seleção Russa



Seleção Italiana



Seleção Espanhola - Duetto

## Panamericano de Nado Sincronizado em Porto Rico

Foi realizado em Porto Rico de 15 a 22 de agosto o Campeonato Panamericano de Nado Sincronizado e nossas atletas paineirenses marcaram presença na competição, sob o comando da técnica Priscila Pedron:

Da esquerda para direita:

**Tayna Caldas, Rafaella Santos, Sofia Costa, Adriana Bitiati, Luiza Gomes, Sabine Lowy, Mariana Giorgi e Priscila Pedron**



Até o fechamento desta edição ainda não tínhamos os resultados da competição, confira no nosso site.



# Jiu-Jitsu

## Evandro Pena é Campeão Mundial Sênior



Aconteceu nos dias 18, 19, 20, 21 e 22 de julho, no Ginásio do Ibirapuera em São Paulo, o Campeonato Mundial de Jiu-Jitsu Esportivo 2013. O professor do Clube Paineiras, Evandro Pena, sagrou-se campeão Mundial Sênior Absoluto, ou seja, sem limite de peso, tornando-se Penta Campeão Mundial (2007, 2008, 2009, 2010 e 2013).

### O Jiu Jitsu

A palavra Jiu Jitsu significa “arte suave” por ter como princípio ceder para vencer, usar o peso e a força de seu adversário contra ele mesmo. O conceito dessa arte marcial consiste em permitir que um praticante mais fraco possa dominar outro mais forte, o que exige o uso mais eficiente das energias mental e física. O objetivo do Jiu Jitsu é dominar o adversário.

No Paineiras as aulas são ministradas as segundas, quartas, sextas e sábados, em vários horários, consulte a Central de Atendimento – CAT e venha fazer uma aula experimental.

# Judô

## Kangueiko Judô Paineiras 2013

Esta atividade tradicional do Judô foi realizada no Paineiras entre os dias 1 e 11 de julho. A palavra “Kangueiko” vem do idioma japonês e significa **treino de inverno**. No passado se escolhia o dia mais frio do ano e os atletas treinavam até a exaustão. Aqui no Brasil, cada entidade organiza um modelo personalizado para realizar a tradição, de acordo com seu espaço e estrutura.

O objetivo é integrar as equipes competitivas (sub 11, sub 13 e sub 15) com alunos do formativo em transição para o competitivo. Foi uma excelente oportunidade para os judocas vivenciarem duas semanas de treinamento em dois períodos, em que realizam grandes progressos técnicos.

Nosso Diretor Dr. Daniel Dell’Aquila acompanhou os treinos e com sua experiência de atleta, com resultados internacionais pela Seleção Brasileira, agregou muito no aspecto motivacional aos nossos judocas.



## Intercâmbio da Equipe sub 18 com os Atletas Alemães



No dia 9 de julho tivemos uma visita ilustre para o nosso Judô – um importante intercâmbio para os atletas. Recebemos a visita da Equipe sub 18 do Centro Olímpico Alemão, que visitou o Paineiras e trocou experiências de ouro com nossos judocas. No período da manhã, aconteceram os treinos e a troca de informações técnicas. Os paineirenses também tiveram oportunidade de conhecer o técnico do Centro Olímpico Alemão.

Nosso técnico Sergio Oliveira, que foi atleta Olímpico do Brasil nas Olimpíadas de Barcelona 1992 e tem diversos títulos nacionais e

internacionais, ministrou uma clínica sobre suas principais técnicas e táticas competitivas. Foi um dia especial e muito produtivo para nossos judocas.

## Copa Minas 2013 Festival de Medalhas

Os judocas paineirenses trouxeram na mochila muitas medalhas e fizeram o nome do Clube brilhar no pódio. Nos dias 13 e 14 de julho, aconteceu a Copa Minas 2013, na cidade de Belo Horizonte, com excelente nível técnico e participação de aproximadamente 1.500 atletas de todo o Brasil.

### Conheça nossos medalhistas:

**Alana Uraguti** foi destaque e conquistou o **ouro** no sub 18, categoria – 63 kg

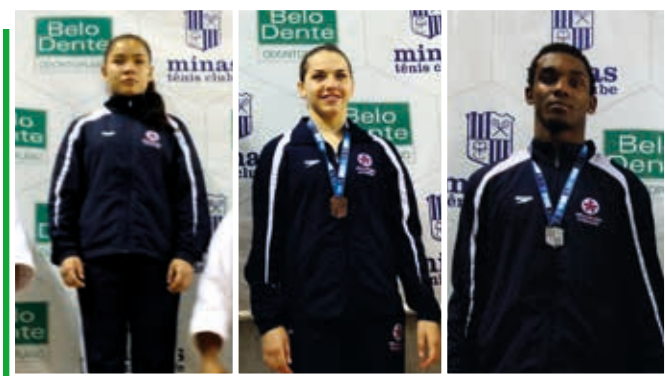
**Daise Locatelli** trouxe duas medalhas, **prata** no sub 18 e **bronze** no sub 21, categoria - 57kg

**Willian Pereira** levou a medalha de **prata** no sub 21 categoria – 73kg

**Amanda Dreza** conseguiu a **prata** no sênior categoria – 57kg

**Felipe Loverdos** ficou com o **bronze** no sub 18 categoria – 55kg

Parabéns a todos pelo excelente resultado!



Alana Uraguti


Daise Locatelli

Willian Pereira

## Treinamento de Campo no Minas Tênis Clube

Logo depois da Copa Minas, nossos judocas permaneceram em Belo Horizonte para quatro dias de treinamento com aproximadamente 300 judocas de diversos estados. Entre os participantes estavam grandes judocas do Minas Tênis Clube, como o Campeão Mundial Luciano Corrêa e a Medalhista Olímpica Ketleyn Quadros. Uma semana bastante produtiva para os judocas no aspecto técnico e tático.






### 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: Leila Telles de Oliveira CROSP 50740

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

- Estacionamento próprio

Clinica Credenciada  
**smile**  
(USA)  
O sorriso de Hollywood

**Tel.: 3772-5292**


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

Conheça nosso

## Check up Preventivo Digital

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



# Vôlei Sentado

## Rumo aos Jogos Paralímpicos do Rio 2016

*Nosso time vem se preparando para as Paralimpíadas e participando de intercâmbios*

O Vôlei Sentado representa um grande orgulho para o Paineiras, pois desde o início de suas atividades, em fevereiro de 2013, só tem o que comemorar. A equipe competente e sempre muito empenhada vem colecionando conquistas e grandes vitórias. Logo no mês de março, o Clube sediou a 1ª Etapa do Campeonato Paulista de Vôlei Sentado com a Chancela da Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes, a CBVD. Na 2ª Etapa, em Jacareí, o time alcançou sua primeira vitória.

No final do mês de maio, o Paineiras participou do Sarajevo Open, torneio da Bósnia, com dois atletas, e em junho, dia 29, nosso time esteve em Peruíbe/SP, para a disputa da 3ª Etapa do Campeonato Paulista, que o time do Paineiras venceu ao enfrentar o time da casa. Em julho, nossos campeões fizeram uma pausa para descanso e fortalecimento, para recomeçar seus treinos em agosto, com força total novamente.

### O próximo desafio

No dia 7 de setembro, acontecerá a quarta etapa do Campeonato Paulista, em Barueri, com a participação do Paineiras em dois jogos, um com o SESI e outro com a Adefgo. Boa sorte time!

## Intercâmbio internacional

*Atletas paineirenses que fazem parte da Seleção Brasileira*

Nossos atletas que fazem parte da Seleção Brasileira Masculina, já estão com suas mentes e treinos voltados para 2016 um ano muito importante para o Brasil quando nosso país será sede das Olimpíadas.

Os atletas Renato Leitte e Wellington Platini Anunciação, que também fazem parte da Seleção Brasileira Paralímpica, se preparam para o Campeonato Zonal Parapanamericano (Pré-Mundial) que acontecerá de 9 a 13 de outubro em Oklahoma/USA, é um evento classificatório para o Mundial em junho de 2014, que acontecerá na Polônia.

Em agosto, dos dias 17 a 22, a Seleção participou de um intercâmbio internacional de treinamento, na cidade de Albstadt na Alemanha, em seguida seguiu para a cidade de Leverkusen também em terras alemãs para competir no Torneio TVS Bayer 04 Cup no período de 23 a 27 de agosto, nossos dois atletas da Seleção também participaram. Agenda intensa que vai refletir em vitórias logo mais em 2016!

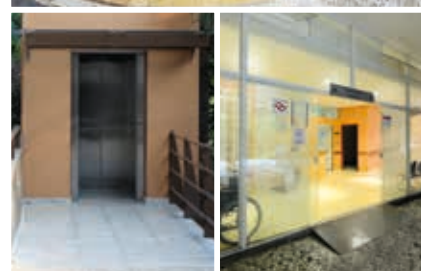
## Vôlei Sentado – do Brasil para o mundo

O Ministério dos Esportes foi ao Paineiras na primeira quinzena de agosto para gravar com os nossos atletas integrantes do time de Vôlei Sentado. A gravação fará parte de um vídeo institucional para os Jogos Olímpicos e Paralimpíadas de 2016! Essa é a maior prova de que a fama de nossa equipe brilhante e cheia de talento está correndo o solo brasileiro e em breve será conhecida por bilhões de pessoas. O Vice-Presidente do Paineiras, Aldo Roberto Saltini, falou para a revista sobre a importância desse reconhecimento, "É realmente gratificante ver a evolução tão rápida dessa equipe vitoriosa, acompanhamos de perto o crescimento e a dedicação desses atletas, que com certeza, nos representarão com uma performance impecável em 2016".

## Um Clube preparado e acessível

O Paineiras é um dos Clubes mais acessíveis de São Paulo e para alcançar este patamar já realizou mais de 100 obras. Essas obras consistiram em proporcionar um ambiente seguro com instalações funcionais e com sinalizações e linguagens universais de acessibilidade. Dessa forma, os associados poderão se deslocar com mais rapidez dentro das dependências do Clube. Todas essas melhorias foram feitas de acordo com a norma 9050 da Associação Brasileira de Normas Técnicas, que estabelece esses parâmetros.

Aproximadamente 24% dos brasileiros possuem alguma deficiência, segundo apuração do IBGE feita sobre o censo demográfico de 2010, portanto, a Diretoria do Paineiras fez todas as reformas necessárias, visando sua "população" de quase 24mil pessoas que merecem toda a liberdade e segurança para treinar e se divertir. É nosso dever cívico e humano. É nosso jeito de ser há 53 anos.



# Futebol

## VIII Super Copa de Futebol de Campo Master 2013

*O torneio em homenagem aos 53 anos do Paineiras promete ser um grande espetáculo e o palco é o gramado sintético "novo em folha".*

Após a reforma do Campo de Futebol, realizada nos meses de junho e julho, e com a instalação de um gramado sintético totalmente novo, nossa Super Copa estreou o campo, no dia 4 de agosto, com toda pompa que a ocasião merece, em comemoração ao aniversário do nosso Clube.

Essa homenagem aconteceu num cenário à altura. O nosso gramado foi substituído depois de nove anos de utilização, e muitas pesquisas de nossos profissionais para encontrar o material ideal para o campo. Foi formada uma Comissão de Atletas do Futebol, que visitou diversos Clubes onde foram instalados recentemente modernos campos também com dimensões oficiais.

A escolha do material foi feita por critérios rigorosos de qualidade, tipo de fabricação, a manta onde o fio é tecido, a forma de tecelagem e a densidade de fios por metro quadrado do campo, deixando o gramado mais uniforme e com as características que o aproximam de um gramado natural aprovado pela FIFA. A base do campo também foi recuperada visando à uniformidade do plano onde foi instalado o novo piso de grama sintética.

Veremos na Copa verdadeiros shows esportivos neste excelente gramado. A previsão de término do campeonato é para 15 de dezembro, e serão disputados vários jogos entre as equipes nas categorias A e B.

Não perca essa oportunidade de assistir aos jogos de Futebol de Campo Master. A Copa promete emoções e show de gols em nosso novo gramado!

Acompanhem os jogos pelo portal do Clube e a programação esportiva semanal!



## SEFFE/SAT

### Turmas de Futebol – novidade para nossos craques!

O Paineiras, através do seu Departamento de Esportes, formatou uma nova estrutura técnica e pedagógica para a modalidade: a unificação das turmas do Futebol Society e Futebol de Campo na Área de Formação Esportiva.

As novas turmas desta estrutura unificada funcionarão com assistência de 2 professores, Alexandre e Renato, e mais três estagiários, responsáveis diretos pela modalidade de Futebol. O atendimento para o público feminino e masculino será com aulas no campo de Society para categorias até 11 anos, e no campo de futebol para as categorias de 12 anos de idade em diante.

As mudanças do departamento de Esportes beneficiam os alunos que terão dois professores à sua disposição, e mais companheiros de treino praticando o futebol, depois da unificação das turmas. Assim, o treino vai reunir mais craques e muita diversão e interação entre nossos associados bons de bola.

Além disso, ainda teremos a isenção da cobrança mensal de taxa da modalidade de Futebol de Campo que passará a seguir o regulamento de taxas de cursos - artigo IV – 1º curso / atividade (por pessoa do título) é isento e a partir do 2º cobrado).

Essas novidades entraram em vigor em 19 de agosto. Agora ficou ainda mais fácil e divertido praticar futebol no Paineiras, venha conversar com nosso Departamento de Esportes, temos diversos dias e horários de aula. Certamente, você vai encontrar um que seja ideal para você e seu estilo de vida!

Mais informações na Central de Atendimento – CAT.





# Tênis

## Clínica de Tênis nas férias de julho

Os benefícios do Tênis para a saúde, qualidade de vida, bom condicionamento físico, exercícios específicos da modalidade e muito dinamismo deram o tom da clínica para associados realizada nas férias de julho.

Cerca de 30 participantes foram recebidos por nossos professores do Tênis Recreativo nos períodos de 08 a 12 e 22 a 26 de julho na quadra de tênis 11, nos períodos da manhã, tarde e noite, em diversos níveis e faixas etárias. Nossos mestres ministraram com muita dedicação aulas dinâmicas e apresentaram para essa turma uma dose extra de motivação para se praticar um esporte altamente estimulante.

Nossos parabéns para todos os participantes e colaboradores do Tênis Recreativo que se empenharam na realização deste evento importante e descontraído!



Foto ilustrativa

## Brasileirão de Tênis

A competição mais importante do calendário infantojuvenil, o Brasileirão de Tênis, aconteceu em Brasília/DF, no período de 05 a 14 de julho, com a participação de mais de 500 tenistas. A equipe do Paineiras participou com 10 atletas e trouxe mais duas medalhas para o nosso Clube!

Conheça nossas medalhistas:

**Alexandra Silva** - Vice-Campeã na categoria 12 anos em Simples e Duplas

**Sophia Chow** - Vice-Campeã na categoria 18 anos

É isso aí meninas, nossos parabéns por mais essas medalhas!



Alexandra Silva



Sophia Chow

## Rafael Silva na Academia Sánchez-Casal na Espanha



Após duas semanas intensas, os campeões do Circuito de Tênis Escolar e Universitário 2013, concluíram no dia 26 de julho suas atividades na sede de Barcelona da Academia Sánchez-Casal. Sem dúvida um período inesquecível para nosso atleta Rafael Silva, um dos felizardos vencedores que aproveitou essa grande oportunidade.

Como prêmio oferecido pela competição, os jovens desfrutaram de um treino de tênis de alta performance e de um curso de idiomas, inglês ou espanhol, além de participarem de passeios turísticos e culturais.

A união entre esporte e educação faz parte da filosofia de trabalho da Academia Sánchez-Casal, que tem como foco a formação de jovens promessas por meio do Tênis e dos estudos. Co-fundador deste importante centro de treinamento, o ídolo do tênis espanhol Emilio Sánchez compareceu à academia para se despedir do grupo de brasileiros.

Parabéns pelo prêmio merecido Rafael!

## Clínica e Torneio de Tênis - Pais e Filhos

Um sábado ensolarado e perfeito para homenagear os pais na véspera do seu dia e curtir horas divertidas praticando esporte com os filhos. Foi assim o dia 10 de agosto, quando aconteceu a já tradicional Clínica de Tênis para Pais e Filhos, que contou com a participação de 15 pais e 15 filhos nas quadras do Paineiras.

Os professores da área recreativa ministraram uma clínica para todos os participantes com muita animação, informações e novidades nas técnicas da modalidade. No final do evento, todos os participantes ganharam diversos brindes.

Na sequência da clínica, também no dia 10 de agosto, foi realizado o Torneio de Tênis Pais e Filhos, que contou com a presença de 27 duplas, formadas para os 26 jogos, que foram muito disputados dentro de um espírito de confraternização entre os filhos e seus pais. O objetivo do evento foi prestar uma bonita homenagem aos pais em seu dia e ele foi alcançado, com certeza. Bastava olhar nos rostos e nos olhos dos participantes para sentir a alegria e o divertimento que estavam vivendo.

Acompanhem os resultados do Torneio:

Categoria A (filhos até 12 anos):

Dupla Campeã: Alexandre Cordeiro e Pedro Henrique

Dupla Vice-Campeã: Edilson e Pedro Cattaruzzi

Categoria C (filhos a partir de 16 anos)

Dupla Campeã: João e Marcelo Alvim

Dupla Vice-Campeã: Luiz Antonio e Marcelo Messias

Parabéns a todos os participantes que prestigiaram mais este grande evento.

Foi um orgulho poder proporcionar um dia assim!



Categoria C Marcelo, João Alvim Luis Antonio e Marcelo Messias



Categoria A Alexandre Cordeiro e Pedro Henrique, Pedro e Edilson Cattaruzzi

## Quadra de Areia

Horários preferenciais de utilização

Fique atento aos horários de cada dia da semana para utilizar a quadra e chegue na hora certa para começar a sua modalidade! E para que o exercício fique perfeito, escolha uma roupa adequada para jogar, assim, você poderá praticar suas atividades com mais liberdade e tranquilidade.

Não tem tempo durante o dia? Venha aproveitar a sua noite praticando esportes, temos horários noturnos em diversas modalidades. Nossa quadra possui uma nova iluminação com total visibilidade, um espaço de convivência dos associados que também podem praticar a atividade esportiva como lazer e recreação. Venha unir o esporte e a diversão na quadra de areia do Paineiras!



Segunda-feira

07h às 10h – Futevôlei

10h às 12h – Vôlei

12h às 18h – Livre (multiuso)

18h às 22h – Beach Tennis

Quarta-feira

07h às 10h – Beach Tennis

10h às 12h – Vôlei

12h às 18h – Livre (multiuso)

18h às 22h – Vôlei

Sexta-feira

07h às 10h – Futevôlei

10h às 12h – Beach Tennis

12h às 18h – Livre (multiuso)

18h às 22h – Vôlei

Domingos

07h às 11h – Vôlei

11h às 15h – Beach Tennis

15h às 19h – Futevôlei

Terça-feira

07h às 10h – Beach Tennis

10h às 12h – Vôlei

12h às 18h – Livre (multiuso)

18h às 22h – Futevôlei

Quinta-feira

07h às 10h – Futevôlei

10h às 12h – Vôlei

12h às 18h – Livre (multiuso)

18h às 22h – Beach Tennis

Sábados e feriados

07h às 11h – Futevôlei

11h às 15h – Vôlei

15h às 20h – Beach Tennis

\*Solicite a montagem da rede ao pessoal de Zeladoria.



# Peteca

As férias estavam terminando e nem por isso foram menos agitadas no Paineiras! No final de Julho, dias 27 e 28, sábado e domingo, o Clube sediou a 3ª Etapa do Campeonato Paulista de Peteca 2013, nas quadras do vale. Participaram 8 clubes do Estado de São Paulo, dentre eles: Sport Club Corinthians Paulista, SMEI, SESLA, Clube Monte Líbano, Círculo Militar de São Paulo, Esporte Clube Pinheiros, Sociedade Esportiva Sanjoanense e o Paineiras, representados por aproximadamente 130 inscritos, sendo homens e mulheres, meninos e meninas, com idades variando entre 7 e 74 anos.

Aberto ao público, o evento é uma boa oportunidade para ampliar a divulgação da modalidade, que aos poucos fica conhecida em todo o Brasil. E traz o Paineiras como um dos grandes Clubes medalhistas nas categorias Master IV, III, II e Sênior.

A etapa realizada no Paineiras foi elogiada por todos os participantes como o Clube de melhor estrutura e organização do Campeonato Paulista. Foi um verdadeiro show!

Confira as classificações de nossos atletas:

Ouro Categoria Master IV - Augusto Games Perovano / Antonio Carlos Fonseca Bezerra  
Prata na Categoria Master II - Antonio Fiaschi Teixeira / Mauricio Silveira  
Prata na Categoria Master III - Emilio Geraissati Filho / Walter Roriz  
Prata Categoria Master IV - Antonio Carlos Bandeira / Jose Carlos Degaspere / Paulo Pratscher  
Quarto Lugar na Sênior - Caio Luccas / Paulo Isola  
Quinto Lugar na Categoria Sênior - Juliano Oliveira / Rodrigo Eterovic

Nossos parabéns aos vencedores e até a próxima etapa!



Atletas do Paineiras



Podio Master II: Antonio Fiaschi representado por Emilio e Mauricio Silveira, Vice-Campeões



Podio Master IV: Augusto e Bezerra Campeões e Pratscher e Jose Carlos, Vice-Campeões



Podio masculino: clubes investem na formação de crianças/atletas a partir dos 6 anos



Podio feminino: meninas, moças e mulheres têm expressiva participação



Podio Master III: Emilio e Walter, Vice-Campeões



# Squash

## Reinauguração da Quadra 4 do Squash

A Quadra 4 do Squash está revitalizada! Com piso renovado, o antigo foi trocado por um piso flutuante, bem melhor na absorção dos choques e impactos das passadas rápidas dos jogadores. Para inaugurar as benfeitorias do espaço, a Comissão de Squash organizou um mini torneio relâmpago com dois jogos eliminatórios de um game, que aconteceu no dia 26 de julho. As partidas foram uma atração à parte pela diversão e alegria dos competidores. A vitória ficou com o Tito Lívio e o Vice-Campeonato foi do Zeca Leite.

Junto com o jogo também foi realizada uma festa em comemoração a nova quadra, que foi prestigiada com as presenças do nosso Presidente Sergio Henri Stauffenegger, o Vice-Presidente, Aldo Roberto Saltini e o Diretor do Departamento de Comunicação Hugo Germano Sigaud Júnior.

**"A reforma ficou ótima, agora é só jogar e compartilhar com os amigos a convivência que o esporte é capaz de proporcionar", comenta o Presidente Sergio Henri Stauffenegger.**

Vem aí o Torneio da Primavera de Squash, de 10 a 22 de setembro, aberto a todos os associados, independente de idade!

Aproveite o Torneio e venha conhecer a nova quadra de Squash, e faça uma aula desse esporte dinâmico e eletrizante!



**Sol & Sombra**  
restaurante

### O almoço de domingo é ao ar livre!

Venha desfrutar do nosso delicioso buffet no restaurante **Sol & Sombra**, localizado no **Hilton São Paulo Morumbi**.

Além das várias opções de saladas e pratos quentes, abuse da sua criatividade para montar seu próprio risoto!

E para finalizar seu domingo ensolarado, uma grande variedade de deliciosas sobremesas e doces.

Tudo por R\$ 85 por pessoa.  
Das 12h30 às 15h.  
Reservas: (11) 2845-0055

HILTON SÃO PAULO MORUMBI  
Avenida das Nações Unidas, 12.901, Torre Leste



# Boxe

## Entrevista com o Ex-pugilista e atleta olímpico Peter Venâncio

Nesta edição, o Boxe Paineiras trouxe uma entrevista exclusiva com o ex-lutador de Boxe Peter Venâncio, Campeão Brasileiro e Sul-Americano nas categorias meio médio e meio pesado, além de ter participado das Olimpíadas de Seul de 1988.



Ele contou ao Paineiras fatos interessantes sobre a sua vida pessoal e profissional e deixou dicas importantes para atletas jovens que pretendem seguir profissionalmente na nobre arte.

### Revista Paineiras: Como você conheceu o Boxe?

**Peter:** Assistindo a uma luta de George Foreman. Na época, eu tinha 16 anos e era um adolescente com muitos sonhos. Trabalhava como office-boy numa corretora de valores na Boa Vista mas já sentia que meu sucesso profissional seria no esporte e que me tornaria uma lenda na nobre arte.

### Revista Paineiras: Como foi conquistar um Sul-Americano de Boxe Amador (1986 no Peru) e participar de uma Olimpíada (1988 em Seoul)?

**Peter:** A sensação de conquistar um Sul-Americano foi muito gratificante e já começou antes de ser convocado pela Seleção Olímpica de Boxe, pois neste mesmo ano no Brasil, participei de uma seletiva, em que me tornei Campeão Brasileiro. Em 1988 nas Olimpíadas de Seoul, na Coreia do Sul, minha participação foi até as oitavas de finais, perdi para o porto-riquenho Rey Rivera. Ainda assim, para mim, estar lá em Seoul e lutar com os melhores atletas da época, me deixou super realizado profissionalmente.

### Revista Paineiras: Depois de voltar das Olimpíadas de Seoul, o que mudou na sua vida profissional e pessoal?

**Peter:** Chegando das Olimpíadas eu me profissionalizei no Boxe, consegui patrocinadores e assinei contrato com uma emissora de televisão, a TV Bandeirantes. Pessoalmente realizei o sonho da compra da minha casa própria, ajudei a minha família e me casei.

### Revista Paineiras: Conte um pouco da sua vivência como profissional no exterior.

**Peter:** Morei nos Estados Unidos entre 1994 e 1998, assinei contrato Don King, que foi empresário de Tyson na época. Realizei 60 lutas como atleta profissional, disputei dois títulos mundiais (nos Estados Unidos na categoria médio e na Dinamarca pela categoria meio-pesado), infelizmente perdi as duas disputas por pontos.

### Revista Paineiras: Naquela época nos Estados Unidos, quais diferenças você percebeu com relação à metodologia de treino e à estrutura oferecida aos atletas?

**Peter:** As diferenças já começam nos colégios, pois o Boxe já faz parte da grade curricular, sendo assim, os alunos escolhem, desde pequenos, qual esporte querem praticar. A partir daí, começa um trabalho de base por categorias infantil e juvenil. Na questão da estrutura oferecida, os atletas têm a disposição uma equipe completa, composta por profissionais de diversas áreas como: psicólogos, nutricionistas e fisiologistas. E ainda recebem bolsa de estudo oferecida pelo governo.



### Revista Paineiras: Qual o seu maior ídolo no Boxe?

**Peter:** Tenho um carinho especial pelo Eder Jofre, pois ele me inspirou bastante e acreditou no meu potencial logo no início da minha carreira. Outro lutador que gosto e admiro é Sugar Ray Robson, pela sua movimentação dentro do ringue, suas esquivas, seus pêndulos e giros espetaculares, tudo isso chamou muito a minha atenção.

### Revista Paineiras: Como treinador, qual a mensagem que você deixa para iniciantes da nobre arte?

**Peter:** Na época em que eu praticava Boxe não havia o suporte e o investimento que existem hoje, mas mesmo assim acreditei no meu talento e não desisti. Pessoas acreditaram em mim e consegui chegar onde sonhei. Aos iniciantes da nobre arte, deixo uma mensagem para que não desistam, pois hoje existem muitos recursos como a bolsa atleta oferecido pelo governo, por exemplo. Academias de competição também ajudam lutadores a seguirem suas carreiras como amadores, sem contar com o apoio de diversos empresários. **Enfim, se você realmente tem talento, nunca desista de seu sonho.**

Hoje, aos 48 anos, Peter Venâncio acabou de se aposentar como lutador. Deixa nos ringues a saudade, a experiência e a sabedoria de quem já foi o número 1 do mundo. Atualmente, Peter dedica-se a ensinar o Boxe para atletas amadores e profissionais que possuem os mesmos anseios que ele teve durante toda a sua vida nos ringues.

# Capoeira

## Capoterapia: a ginga dos mais vividos

Há 15 anos, diante da escassez de políticas públicas e de atividades específicas para o idoso, o capoeirista brasileiro Mestre Gilvan Andrade criou a Capoterapia – capoeira adaptada para a terceira idade – uma modalidade física e lúdica, cujo principal objetivo é atrair o idoso e tirá-lo do sedentarismo.

A Capoterapia utiliza os elementos da capoeira em uma atividade física orientada para pessoas da terceira idade, respeitando as condições físicas, as potencialidades, os limites e as características psicológicas individuais. Sua musicalidade proporciona descontração e resgata a memória do folclore nacional. A atividade socializa o idoso, melhora a coordenação motora, a força muscular e a autoestima.



Foto ilustrativa: Projeto Capoterapia

A capoeira, em particular, trabalhada sob a perspectiva de respeitar as condições físicas próprias de cada idoso, pode se converter num eficaz meio de valorização da vida social, fazendo do seu ambiente um polo catalisador e irradiador de cidadania.

Nos quinze anos de existência da atividade, foram registrados os seguintes resultados onde o Projeto Capoterapia foi implantado:

- 38% dos idosos que iniciaram suas atividades físicas no projeto permaneceram nesta ou em outra atividade física regular;
- 42% dos idosos entrevistados afirmaram que reduziram a ingestão de medicação alopática;
- 85% dos praticantes relataram melhoras na autoestima, no convívio social, nas dores articulares e musculares, na flexibilidade e na disposição física;
- Redução da gordura corporal e da frequência cardíaca e estabilização da pressão arterial no público-alvo atendido nos Centros de Saúde de Ceilândia e Taguatinga;
- Melhoria significativa da inibição, principalmente nos homens;
- Aumento na afetividade entre elementos do grupo, conforme registro dos instrutores.

Estudos da Faculdade de Medicina da Escola Superior da Ciência da Saúde – UNB mostraram que a Capoterapia como atividade física para o idoso é capaz de melhorar sua qualidade de vida nas dimensões físicas, psicológicas e sociais.

Segundo dados recentes do IBGE, a expectativa de vida do idoso aumentou para 73 anos. Os idosos – pessoas com mais de 60 anos – somam 23,5 milhões de brasileiros, mais que o dobro registrado em 1991.

Diante deste cenário, é evidente a necessidade de, cada vez mais, criarmos atividades que resgatem no idoso a importância de sua participação na sociedade. Através da Capoterapia, muitos têm alcançado este objetivo com grande êxito.

O sucesso obtido através do projeto nos inúmeros locais em que foi implantado ao longo destes anos vem demonstrar mais uma faceta da Capoeira no que diz respeito à sua abrangência, que vai desde a infância até a terceira idade, da prática lúdica à profissional e do conhecimento técnico à inserção social.

E a ginga continua... e ainda vai muito longe!

Por Marcos Veríssimo, Mestrando de Capoeira,  
responsável pelo Grupo Caifazes e  
Técnico de Capoeira no Paineiras há 12 anos.

**Venha participar de uma aula e surpreenda-se!**



Foto ilustrativa



# SCORP

## Setor de Corredores de Rua do Paineiras

### Nossos mestres do SCORP

O SCORP é o Setor de Corredores de Rua do Paineiras e é com grande orgulho que os profissionais envolvidos ajudam a formar verdadeiros atletas que são descobertos em nossas pistas de corrida. Para tanto, nossos professores de Educação Física assessoram cada aluno com uma planilha de treinamento que registra sua evolução, e cada um recebe um feedback personalizado com suas metas para o ano. Nesta edição vamos apresentar os professores de Educação Física que treinam e garantem o condicionamento físico dos nossos corredores.

#### Carlos Cherpe de Souza

Professor de Educação Física, Carlos Cherpe de Souza, é pós-graduado em Treinamento Desportivo e trabalha no Paineiras há 18 anos. Ele é técnico de corrida no SCORP e também ministra aulas de atletismo para crianças e jovens de 8 a 14 anos.

“O atletismo é minha vida, através dele tive o privilégio de cursar a faculdade de Educação Física com bolsa integral, fazer grandes amizades dentro e fora das pistas, conhecer lugares maravilhosos e tecnicamente conquistei um recorde Sul-Americano no revezamento 4x400 metros, fui Campeão Paulista dos 400 metros rasos e Vice-Campeão nos 200 metros rasos. Isso que me coroou com a pré-convocação para as Olimpíadas de Seul. Por motivo de contusão não participei da Seleção Olímpica. Em 2011, participei da Meia-maratona Corpore (01:29:00) e Maratona de São Paulo (03:17:11)”.

Carlos explicou ainda que a corrida se evolui com o tempo, “Ao contrário do que muitos afirmam, a corrida é um esporte técnico. A primeira dica é assimilar a técnica através dos Educativos e em seguida dar início aos treinos de corrida. Essa metodologia torna a corrida mais econômica e menos lesiva”.

Seu objetivo como professor: “Poder aproveitar toda estrutura oferecida pelo Paineiras e propiciar ao quadro de associados parte do meu conhecimento técnico e pedagógico na formação de atletas e de corredores mais técnicos”.



#### Alex Busnello

Graduado em Educação Física e com ampla experiência no ciclismo, triathlon e corrida de rua. Trabalha no Paineiras há 10 anos. Foi ciclista e triatleta da Seleção Brasileira nas duas modalidades. É comentarista esportivo de TV e escreve matérias para sites especializados.

“Tenho muitos anos de experiência no trabalho de treinamento para corredores de curta e longa distância, triathlon e ciclismo, e fico muito feliz quando vejo meus atletas chegando a excelentes colocações e títulos. Trabalho no Paineiras há 10 anos e visto a camisa do Clube com muita dedicação e busco oferecer uma boa assessoria aos meus atletas”.

Alex falou sobre a evolução individual do corredor, “Cada atleta deve conquistar seu objetivo com a modalidade de forma individual, vencendo seus limites, seja na forma de qualidade de vida ou de performance nos seus resultados”.

Seu objetivo como professor: “Ajudar seus atletas a conquistar os seus objetivos na corrida sejam eles quais forem, apenas de condicionamento ou competição”.

Agradecemos a dedicação desses professores comprometidos e realizados na função que escolheram – formar atletas e ajudá-los a descobrir sua capacidade individual e seu talento natural de superar a si mesmos, e os desafios, tão estimulantes, na vida e no esporte.

## Qualidade de vida e corrida – união perfeita e saudável

Eles representam as nossas fontes de inspiração, exemplos de estilo em qualidade de vida com a prática da corrida. Aos sedentários, a mensagem deles é – mexam-se para viver melhor! Nesta edição, conversamos com 4 atletas do Paineiras que nos contaram como e porque começaram a correr e como hoje não podem sequer pensar em ficar sem correr.



### Itala Raphaela G. Ignacio, 52 Anos

Começou a correr sozinha no Ibirapuera para deixar o estresse para trás

“A corrida me deixa mais desperta ao longo do dia, pois treino pela manhã, e ganho qualidade de vida, em relação à saúde física e mental. Corro há 20 anos, iniciei com provas de 5 km, depois 10 km, depois de um tempo arrisquei uma meia maratona, e só depois de 12 anos participei de uma maratona. Quando corro, eu faço uma terapia da alma e corpo, pois eu reflito sobre o meu dia, converso com Deus, e é um tempo que ao longo do dia me dou de presente! A corrida é uma atividade democrática, todos podem iniciar, claro depois de uma avaliação médica, mas não depende de horários e equipamentos sofisticados. E depois que começamos a correr, não conseguimos mais parar, a corrida é viciante!”

### Dalmo Naville, 52 anos

Começou a correr sozinho porque gosta e vê a prática como um desafio pessoal

“A prática da corrida me proporciona um bem-estar físico e mental, independentemente da modalidade ou intensidade, a cada prova você se impõe um novo desafio a si mesmo e vai evoluindo. Faço meus treinos pela manhã, o que me dá uma maior disposição durante todo o dia. A corrida me proporcionou muitos benefícios. Perdi 10 kg, melhorei meus índices (colesterol, glicemia, etc) e minha aparência ficou melhor. O mais importante que considero é meu bem-estar e minha disposição. Independente da modalidade que você escolhe para praticar, o Paineiras sempre tem profissionais que lhe darão uma orientação. Venha treinar na nossa equipe. Os treinos são sempre descontraídos e divertidos”.



### Renata Staliano Broetto Azanha, 50 anos

Começou a corrida depois do nascimento da terceira filha e não parou mais

“Ser um exemplo de superação e longevidade para os jovens é um estímulo para qualquer adulto em qualquer momento de sua vida. Toda a dedicação e o trabalho são compensados. Sou competitiva e quero melhorar meus resultados sempre, mas corro principalmente por meu bem-estar. Cada prova é única. Em abril do ano passado a meia de Nova Iorque foi uma prova que marcou pelo frio e pela organização. Foi no Paineiras que tomei gosto por essa modalidade, principalmente pelo acompanhamento de perto do meu treinador Alex. Ele é o mentor dos treinos e o principal incentivador.”

### Roberto Tietzmann, 44 anos

Começou a corrida para sair do sedentarismo

“Tenho prazer em correr e ver os resultados que a corrida proporciona. Claro que também procuro melhorar meu desempenho a cada prova, mas tenho em mente que esse não é meu objetivo principal. Corro, porque gosto e me faz bem, independente do resultado classificatório. Fiz um check-up completo para saber se poderia praticar a modalidade. Após o OK da avaliação física e cardiológica providenciei a inscrição no SCORP e recebi todo apoio e incentivo. Meus treinos atingem de 8 a 12 Km, nos chamados longos, e, por enquanto, essa é minha meta para as corridas oficiais. Para o futuro próximo, pretendo levar as crianças para a Disney (tenho três filhos) e correr a meia maratona (21 Km)”.



Essa galera apaixonada por corrida esbanja disposição e deixa a dica: que tal aderir você também?



## A galera do SCORP competindo e fazendo bonito!

### Meia de Sampa

*Paineiras participou no percurso de 10km*

Nosso associado Dalmo Naville marcou presença com ótimo ritmo e o tempo de 54min45seg na Meia de Sampa 2013, corrida que foi realizada em 14 de julho em São Paulo, com largadas às 7h na Ponte Estaiada e chegada no Jockey Club SP. O evento contou com três distâncias: 21km, 10km e 5,5km.

**Parabéns pela participação Dalmo, excelente prova!**



### Circuito Athenas

Foi realizado no dia 21 de julho o Circuito Athenas, o maior circuito de distância progressiva do país, em sua edição paulista. A corrida contou com vários percursos em cada etapa: 5km e 10km na primeira; 5km, 8km ou 16km na segunda e 5km, 10km e 21km na etapa final. Todos os participantes buscaram superar seus índices e quem completa as três etapas leva a tripla medalha.

**Parabéns aos Paineirenses por mais essa incrível performance!**

Confira os resultados:



5K		
LUIZ RICARDO A. MARQUES		0:33:44
MONICA RUAS MARTINS		0:36:42
ALEXANDRE MOREIRA M. DE ALMEIDA		0:36:43
8K		
ALVARO TENO		0:39:42
LUCIANA MARIA AGOSTIN BURR		0:46:27
ANDREAS BURR		00:46:27
PAULA FERNANDA MAZZOLA		0:54:59
CARLOS RENATO MAZZOLA		01:02:09
16K		
TATIANA NOBREGA SCHIBUOLA		01:29:08
NEWTON CARLOS NISHI		01:35:26
EDUARDO TORRES		01:39:50

### Golden Four ASICS

*Paineirenses encaram meia maratona em São Paulo*

Aconteceu no dia 28 de julho a meia maratona Golden Four Asics, que além de São Paulo também é disputada em mais 3 cidades (Rio de Janeiro, Porto Alegre e Brasília). A edição paulista foi realizada com largada em frente ao Jockey Club. Cada prova com apenas uma modalidade: Meia Maratona (21,0975km). O percurso escolhido é sempre o mais plano e voltado para a performance, com pontos de partida diferenciados por comprovação de tempo.

Confira os paineirenses participantes:

**LUIZ FLAVIO MUZZI MENDES** - 1h49m 40seg  
**CARLA PAULA ROSA** - 1h51m 47seg  
**WAGTON LINCOLN BARRETO** - 1h58m 44seg

### 2º Disney Magic Run - Para correr com a família

A Corrida 2ª Disney Magic Run, organizada pela Corpore Brasil, acontece no dia 1º de setembro, domingo, com largada às 7h30, no Parque do Ibirapuera em setores, de acordo com os ritmos (minutos/km). A competição terá dois percursos, um de 3,1 km de caminhada ideal para as crianças de todas as idades, e outro para os adultos um desafio de corrida com 10 km. Fora da pista, os mini-atletas podem brincar com o Mickey, Pateta e outros personagens da Disney, uma corrida encantadora!

Inscrições site da Corpore: [www.corpore.org.br](http://www.corpore.org.br)

Marque na sua agenda e venha participar!

# Fitness

## Novidade no Pilates: Agora você pode fazer 3 vezes por semana

Atendendo à solicitação dos praticantes de Pilates, os associados do Clube Paineiras já podem inscrever-se em três turmas. A mudança é recente, porém, vários associados já estão aproveitando essa oportunidade.

Venha fazer Pilates no Paineiras. Contamos com uma equipe de profissionais muito comprometidos e dedicados à sua saúde, além de 4 estúdios plenamente equipados.

Ainda há muitos horários com disponibilidade de vagas e as informações estão disponíveis na Central de Atendimento.

O Pilates funciona de segunda a sexta-feiras, das 7h às 22h e aos sábados, das 8h às 12h.

Confira e inscreva-se!!!



Fotos ilustrativas

## Novo Equipamento no Fitness: O Stepmill

Acabou de chegar mais uma novidade em nossa Academia, um clássico no mundo do Fitness, trata-se do Stepmill, da marca StairMaster, o aparelho que imita uma escada rolante e exige bastante dos membros inferiores.

Conheça os benefícios do Stepmill e venha experimentar:

### Baixo estresse sobre as articulações

O Stepmill consegue promover uma elevada exigência física com um impacto relativamente baixo sobre as articulações, como é o caso do joelho, por exemplo.

### Eficiência

O esforço em determinadas velocidades é comparável ao de uma corrida, auxiliando tanto no desenvolvimento do fôlego quanto no gasto calórico. Com isso, o usuário tem a opção de realizar programas curtos e ter um retorno significativo em termos de qualidade de vida.

### Funcionalidade

O Stepmill apresenta um movimento natural – o de caminhar em subidas, que torna as tarefas diárias mais fáceis de fazer.

Esperamos por você no Fitness!



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\$ 655.000,00  
3 dorms (1 suíte)  
127m<sup>2</sup> / 2 vagas  
Apto - Ref WI 37403

**REAL PARQUE**  
R\$ 750.000,00  
3 dorms (2 suítes)  
254m<sup>2</sup> / 5 vagas  
Apto - Ref WI 37421

**REAL PARQUE**  
R\$ 890.000,00  
3 dorms (1 suíte)  
121m<sup>2</sup> / 2 vagas  
Apto - Ref WI 37266

**REAL PARQUE**  
R\$ 1.500.000,00  
3 suítes  
211m<sup>2</sup> / 4 vagas  
Apto - Ref WI 37564

**REAL PARQUE**  
R\$ 1.630.000,00  
3 suítes  
247m<sup>2</sup> / 3 vagas  
Apto - Ref WI 37697

**REAL PARQUE**  
R\$ 530.000,00  
3 dorms (1 suíte)  
85m<sup>2</sup> / 2 vagas  
Apto - Ref WI 37569

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](http://www.wertheimimoveis.com.br)  
[atendimento@wertheimimoveis.com.br](mailto:atendimento@wertheimimoveis.com.br)

Tel.: (11) 3165-3410

(11) 99631-7733

Creci 19381-J



# 64º Paineiras Camp

## Diversão imperdível nas férias

Foram duas semanas divertidas e cheias de atividades, de 1 a 6 de julho e de 15 a 20 de julho. As crianças que passaram um tempo longe do computador se divertindo muito com atividades monitoradas adoraram as suas férias, mesmo sem sair de São Paulo.

Um treinamento especial foi elaborado pelos nossos professores com o objetivo de divertir e exercitar as crianças. Foram brincadeiras e atividades de várias modalidades, para ninguém ficar parado. Confira as fotos dos melhores momentos!



# Gincana do Dia dos Pais

## Educação do Movimento

Na véspera do Dia dos Pais, no sábado, em 10 de agosto, fez um dia quente e ensolarado, o cenário privilegiado para um evento divertido em comemoração ao dia dos nossos maiores heróis, a Gincana do Dia dos Pais. Participaram pais e filhos de 3 a 7 anos, meninas e meninos, e a brincadeira aconteceu nas Quadras do Vale 1 e 2.

A Gincana foi muito animada e dinâmica, ninguém ficou parado, foram realizadas 8 estações de exercícios de habilidades motoras, estabilizadoras e manipulativas, todas elas com propostas lúdicas para serem realizadas entre os pais e seus pequenos.

Valeu muito para os papais e seus filhos, foi um dia pra lá de divertido!



# XXVII Festival de Escolas de Esportes



Atletas e espectadores anotem na agenda as datas do Vigésimo Sétimo Festival de Escolas de Esportes!

Nos dias 21, 22 e 28 de setembro, mais de 20 clubes esportivos do estado de São Paulo vão agitar as quadras do Vale nos jogos mais esperados do ano pela garotada. A abertura, a partir das 9h30, é o grande momento do festival no qual o complexo do vale fica repleto de pais e convidados.

Serão mais de 800 crianças e jovens associados do Paineiras e outras 1.500 dos clubes convidados. Uma grande oportunidade para estimular a garotada à prática esportiva, sem contar no ótimo intercâmbio e troca de experiências com a galerinha dos outros clubes.

Para quem treina e adora esporte é a chance de elevar ainda mais seu nível técnico com uma nova experiência esportiva. Por isso, venha e participe!

\*Esta é uma atividade para atletas não federados.



## SEFFE/SAT

### Benefícios da prática do Basquetebol

O basquetebol ou bola ao cesto é um desporto coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith, na Associação Cristã de Moços de Springfield (Massachusetts), Estados Unidos. É jogado por duas equipes de 5 jogadores, que têm por objetivo passar a bola por dentro de um cesto colocado nas extremidades da quadra, seja num ginásio ou ao ar livre.

O basquetebol é uma modalidade olímpica desde os Jogos Olímpicos de Verão de 1936 em Berlim. O nome vem do inglês basketball, que significa literalmente "bola na cesta". É um dos desportos mais populares do mundo.

A modalidade, que trabalha os músculos de praticamente todo o corpo, proporciona diversos benefícios para quem a pratica: boa coordenação, agilidade, concentração e fôlego, além de estimular um grande senso de coletividade.

Viu só quantos motivos para começar a jogar basquete? Inscreva-se já e venha bater bola com a gente!

Procure a Central de Atendimento – CAT e veja os horários das turmas da sua idade!





# Boliche

## Diversão e esporte numa só atividade



Nosso Boliche está tinindo e o Pavilhão de Jogos, onde ele está situado, já completou 1 ano de sua inauguração no dia 21 de agosto. Desde então, já foi realizado um Campeonato, o I Interequipes de Boliche que aconteceu em dezembro de 2012, em clima de descontração e disputa. Para 2013, teremos uma nova edição do nosso Campeonato e desta vez com um ranking exclusivo da modalidade.

E que tal então conhecer um pouco mais sobre o surgimento do boliche? A origem exata do boliche é vaga, porém, há registros de um arqueólogo inglês que encontrou na tumba de uma criança egípcia, pinos e bolas que poderiam ser de um boliche primitivo. Por toda a idade média há vestígios de jogos que se parecem muito com o que jogamos atualmente.

As primeiras regras de jogo surgiram por volta de 1650 na Holanda, seriam 9 pinos numa pista em forma de diamante. Em seguida, a prática se espalhou pela Europa, com campeonatos, regras e disputas que foram ganhando popularidade no mundo. A modalidade participou uma única vez das Olimpíadas em 1988, em Seoul, capital da Coreia do Sul.

Agora que você já aprendeu tudo sobre esta atividade esportiva só falta praticar. O Boliche do Paineiras é um ótima opção de diversão e, enquanto atividade física, exercita vários grupos musculares entre braços e pernas.

Traga seus amigos para curtir o Boliche do Paineiras, e divirta-se num local seguro e confortável.

Você e sua turma ainda contam com o serviço do bar "Acqua Café".

Não deixe de conferir mais essa opção de diversão em nosso Clube!

**Todos os dias da semana, inclusive nos feriados, com valor promocional de R\$ 5 por hora / por pessoa, em qualquer horário. Confira os valores na Central de Atendimento - CAT ou na recepção do Boliche.**

# Snooker

## 7º Torneio de Sinuca da ACESC

Desde o dia 6 de agosto o Paineiras está participando do 7º Torneio de Sinuca da ACESC, com 12 associados, outros 5 clubes da Capital estão no páreo. Os jogos acontecem nos Clubes participantes, sendo que as rodadas estão previamente definidas na tabela de jogos, confira no portal do clube ([www.portal.clubepaineiras.com.br/site/](http://www.portal.clubepaineiras.com.br/site/)).

Os jogos finais estão programados para o dia 7 de setembro, em local ainda a ser definido. Até a final do campeonato serão 5 rodadas sendo que a última será no mesmo dia do encerramento no dia 7, cada clube participa com 5 jogadores em sua equipe.

Relação dos participantes do Paineiras: Gilberto Pereira Oliveira, Gilson Coelho, Harald Peter Nigrin, Jose Adecio Alves Costa, Jose Benedito Braga, Julio Ribeiro Mansur, Luiz Gonzaga Soares (Catarino) Marcelo Gontijo, Mario Vieira Macedo, Moacir Pupo Ferreira, Romero Dantas Maia e Valter Barbosa.

Boa sorte aos nossos jogadores!



Fotos ilustrativas

SEUS BENS MAIS VALIOSOS EM SEGURANÇA.



**IMPACTO**  
SEGURANÇA

SEGURANÇA PATRIMONIAL | SEGURANÇA PESSOAL | SEGURANÇA ELETRÔNICA  
www.impactogrupo.com.br | impacto@impactogrupo.com.br | 11 3507.0333



# Patinação

## O melhor patinador do mundo visita o Paineiras

Depois de conquistar o posto de melhor patinador do mundo, ao vencer os Jogos Mundiais disputados na Colômbia, o brasileiro Marcel Stürmer nos visitou no Paineiras.

A quadra do ginásio do clube foi o cenário escolhido para uma série de reportagens que algumas emissoras de televisão de São Paulo fizeram com o atleta gaúcho.

“Já estive aqui no Paineiras realizando um curso, e foi um prazer retornar a um lugar que é bastante acolhedor e tem uma ótima estrutura para a patinação. Vivo um momento muito importante na minha carreira. Quando eu tinha sete anos de idade, depois da primeira competição que disputei, fiz uma promessa que venceria um título mundial. 22 anos depois de muita luta, treinamento e entrega, eu consegui. É a realização de um sonho. Poder dizer que sou o melhor do mundo atualmente é extremamente gratificante e um orgulho para o Brasil”, afirmou Marcel Stürmer.

A competição de patinação artística nos Jogos Mundiais reuniu os oito melhores atletas do mundo na modalidade. Marcel estreou sua nova coreografia, baseada no filme “Rio” e fez uma apresentação que arrancou os aplausos das mais de sete mil pessoas que assistiram à prova no Velódromo Alcides Nieto.

A medalha de ouro conquistada, consolida Marcel Stürmer como o melhor patinador brasileiro de todos os tempos e se junta a uma galeria de glórias que acumula o tricampeonato Pan-Americano, as quatro medalhas conquistadas em Campeonatos Mundiais (duas de prata e duas de bronze) os cinco Campeonatos Sul-Americanos, os 15 Campeonatos Brasileiros e várias outras vitórias em competições internacionais. Orgulho nacional!



Foto por: Beatrice Aguirre Zuñiga

Marcel, seja sempre muito bem-vindo ao Paineiras!  
Você é um grande exemplo para os nossos patinadores.



Foto Divulgação



Foto por: Beatrice Aguirre Zuñiga



Foto Divulgação

# Dia 1 de setembro – Dia do Profissional de Educação Física

*Estimulando a prática da qualidade de vida e descobrindo talentos para o esporte.*

É com grande honra que prestamos nossa homenagem a todos os profissionais de Educação Física em seu dia, eles são os realizadores de algo que vai muito além da manutenção da forma física. **“Uma profissão diretamente ligada à qualidade de vida, saúde e bem-estar, estes profissionais são indispensáveis para o Paineiras, participam da formação de pessoas e cidadãos melhores e ajudam a descobrir talentos do esporte e a transformá-los em grande atletas e campeões”,** diz Aldo Roberto Saltini, Vice-Presidente do Paineiras.

Nossos professores merecem todo o nosso apreço e essa comemoração tradicional que acontece em todo o país, com diversas atividades promovidas por Conselhos Regionais, de Norte a Sul os CREF's mobilizam milhares de profissionais, estudantes, entusiastas da atividade física e autoridades a partir de eventos de iniciativas privadas ou em parcerias com governos. Esta mobilização dos brasileiros de várias regiões demonstra o interesse que a atividade desperta tanto em teoria quanto em prática. Todos nós temos uma história para contar com um de nossos Professores de Educação Física, tanto com relação aos laços de amizade quanto do aprendizado de exercícios e atividades divertidas.

No Paineiras os associados contam com uma equipe altamente especializada e à disposição para atender às diversas necessidades. São 115 profissionais de Educação Física, todos com registro no Conselho Regional, atuam em 04 áreas do departamento de esportes, sendo: formativa, recreativa, competitiva e administrativa, compreendendo aproximadamente 80 diferentes modalidades, sempre com a atenção aos critérios particulares de cada aluno. Nunca faça atividade física sem orientação, isso pode causar sérios danos à sua saúde, prestigie nossos profissionais.

## Regulamentação da profissão – o reconhecimento

A História da regulamentação da profissão de Educação Física no Brasil pode ser dividida em três fases: a primeira relacionada aos profissionais que manifestavam e/ou escreviam a respeito desta necessidade, sem, contudo desenvolver ações nesse sentido; a segunda na década de 80 quando tramitou o projeto de lei relativo à regulamentação sendo vetado pelo Presidente da República. E a terceira vinculada ao processo de regulamentação aprovado pelo Congresso e promulgado pelo Presidente da República em 01/09/98, publicado no Diário Oficial de 02/09/98.



O presidente do CREF (Conselho Regional de Educação Física), Membro da CONFEF (Conselho Federal de Educação Física) e diretor de curso de Educação Física da FMU, Flavio Delmanto conversou com a revista Paineiras sobre a importância de ter a profissão regulamentada e obter o respeito e a confiança da população e ainda, como os clubes têm papel importante nessa área. **“A regulamentação da profissão nos garantiu respeito e credibilidade enquanto profissionais, antes não havia formação científica ou técnica, então para a categoria foi uma grande vitória. O perigo de lesões era grande, os professores atuavam sem o conhecimento técnico exigido por lei. Hoje em dia somente profissionais habilitados pelo CREF podem exercer a função de Professor de Educação Física”.**

O professor tem espaço garantido e sua importância reconhecida, atualmente, há 230 escolas de Educação Física em São Paulo e a procura continua grande. Nos últimos 10 anos, o crescimento é de mais de 100%, segundo informações de Flavio Delmanto.



Fotos ilustrativas



# Agenda Paineiras - Setembro

● Eventos Institucionais

● Eventos Socioculturais

● Eventos Kids

● Eventos Esportivos

Todas as segundas do mês

**Cine Paineiras - Musicais**  
às 18h

Programação completa na página 32

Todos os finais de semana

**Cine Paineiras - Sessões Adultas**  
Sextas - 20h30

Sábados e domingos - 19h  
Programação completa nas páginas 34 e 35

**Quintas animadas do Piano Bar**

15h Chá da tarde  
18h Happy Hour  
20h Noite do Videokê

**Novidade!**

Todos os finais de semana

**Cine Paineiras**  
**Sessões Infantis**

Sábados e domingos - 14h e 16h  
Programação completa nas páginas 38 e 39

1º a 30 de setembro

Rachões de Futebol Society  
Quartas - 19h | Sábados - 7h  
Campo Society

**Programação imperdível!**

**A partir de 5 de setembro**

1º a 30 de setembro

Rachões de Futebol de Campo  
Quartas - 19h | Sábados - 8h30  
Campo de Futebol

1º a 30 de setembro

VIII Super Copa Interna de  
Futebol de Campo Master 2013  
Jogos conforme tabela

1º a 30 de setembro

Copa do Clube Paulistano 2013  
Futebol Master  
Jogos conforme tabela

1º a 30 de setembro

Campeonato Paulista de Snooker  
20h - Sala de Snooker  
Jogos conforme tabela

1º a 30 de setembro

Copa Sindiclube de Voleibol  
Master 2013  
Jogos conforme tabela

03 a 15 de setembro

Feira do Livro  
9h - Saguão Social

03 de setembro

Campeonato Paulista Sub13  
Polo Aquático  
20h45 - Piscina Olímpica

04 de setembro

Campeonato Paulista Adulto  
Polo Aquático  
20h - Piscina Olímpica

08 de setembro

Campeonato Paulista Sub 18  
Polo Aquático  
12h - Piscina Olímpica

10 a 20 de setembro

Torneio Primavera  
Squash  
18h - Quadras de Squash

10 de setembro

Campeonato Paulista Sub 19  
Polo Aquático  
20h45 - Piscina Olímpica

11 de setembro

Campeonato Paulista Adulto  
Polo Aquático  
20h30 - Piscina Olímpica

12 de setembro

Campeonato Paulista Sub 19  
Polo Aquático  
20h45 - Piscina Olímpica

14 de setembro

Sábado Musical - Tributo a  
Dick Farney  
20h - Piano Bar

16 de setembro

Campeonato Paulista Sub 20  
Polo Aquático  
20h - Piscina Olímpica

18 de setembro

II Meeting dos Empresários do  
Clube Paineiras do Morumby  
12h30 - Piano Bar

Nos embalos de sexta à noite  
**Disco Golden Night**  
com Dj Nando Jones  
**13 de setembro**  
(sexta-feira)  
**22h Salão Nobre**  
Idade mínima: 18 anos



**21, 22 e 28**  
de setembro

Intercâmbio e competições esportivas entre clubes de São Paulo



**Desfile de Abertura**  
**21 de setembro** (sábado)  
**09h30** (Quadras do Vale)



19 de setembro

Campeonato Paulista Sub 15  
Polo Aquático  
20h45 - Piscina Olímpica

20 de setembro

Campeonato Paulista  
Sub 17 Feminino  
Polo Aquático  
20h - Piscina Olímpica

20 de setembro

Sexta Nobre Dançante  
Noite Árabe - 21h30  
Boate e Restaurante  
das Cúpulas

21 de setembro

Sábado Musical - Música pela  
preservação do meio ambiente  
com a Banda Indjoy  
20 - Piano Bar

23 a 29 de setembro

Clínica Internacional  
Nado Sincronizado  
8h - Piscina Olímpica

24 de setembro

Campeonato Paulista Sub 19  
Polo Aquático  
20h45 - Piscina Olímpica

Teatro Infantil Paineiras apresenta:

**O Menino que Mordeu Picasso**

**Dia 21 de setembro**  
sábado

**11h**  
Cineteatro

Ficha técnica

Adaptação e direção: Marcelo Romagnoli  
Figurino: Fábio Namatame  
Música composta e trilha: Morris Picciotto  
Elenco: Fábio Espósito e Rodrigo Pavon



24 de setembro

Vamos trocar ideia? Tema:  
Reflexões sobre o Tempo  
20h - Sala 4 Centro Cultural

26 de setembro

Roda de Capoeira  
19h - Sala de Capoeira

27,28 e 29 de setembro

Núcleo Juvenil do Grupo de  
Teatro Arte In Cena  
"Passando a limpo a história"  
Sexta - 20h30 | Sábado - 20h  
Domingo - 16h - Cineteatro

27 de setembro

Paineiras Leva Você  
32ª Expoflora - Holambra  
8h30 - Saída na Portaria Social

27 de setembro

Sexta Nobre Dançante  
Banda Musical em Mi & DJ  
21h30 - Restaurante das Cúpulas

28 de setembro

Sábado Musical - O melhor do  
Rock e do Country  
com a Banda Red Fox  
20h - Piano Bar

## Agenda Paineiras - Outubro

04 de outubro

Sexta Nobre Dançante  
Banda Intercambio & DJ  
21h30 - Restaurante das Cúpulas

05 de outubro

Sábado Musical  
Tributo a Elis Regina  
com a cantora Teca e Trio  
20h - Piano Bar

08 de outubro

I Workshop Comercial do  
Clube Paineiras do Morumbi  
19h30 - Inscrições de 28/08 a  
20/09 na CAT



**Clube Paineiras**  
do Morumbi

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



# Serviços que você encontra no Paineiras:

## Beleza

**Barbearia Eleal**  
(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  
SPA masculino fechado para reforma, com previsão de conclusão na segunda quinzena de setembro. Durante este período não haverá sauna masculina, o atendimento para massagens e tratamentos será realizado na recepção do SPA feminino.  
Feminino  
Segunda a sábado: 8h às 22h  
Domingo: 09h00 às 15h00  
Feriado: 10h00 às 19h00  
Segunda-feira: fechado para manutenção

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

## Central de Atendimento - CAT

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

## Conveniência

**Banca de Revistas e Jornais**  
(ao lado do Centro Médico) - 3779.2143  
Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h às 22h  
Sábado, domingo e feriado: 8h às 20h

**Best Fit - Loja de Artigos Esportivos**  
(Piso 3s - ao lado da Biblioteca) - 3779.2135  
Horário de Atendimento:  
Segunda a quinta: 8h às 20h  
Sexta: 8h às 19h  
Sábado: 8h às 18h  
Domingo e feriado: 9h às 17h

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

**Hobby Vídeo**  
(ao lado do Cineteatro) - 3779.2036  
Horário de Atendimento:  
Segunda a sábado: 8h às 22h  
Domingo e feriado: 10h às 20h

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

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

## Diversos (Infraestrutura e Serviços)

**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

**Biblioteca Paineiras**  
(Piso 1s - ao lado do Bradesco) - 3779.2054  
Horário de atendimento:  
Segunda a quinta: 8h às 20h | Sexta: 8h às 19h  
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

**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

**Escola de Idiomas**  
(ao lado da Sala de Carteado) - 3779.2144  
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  
E-mail: locacoes@clubepaineiras.com.br

**Estande de Vendas**  
(ao lado da Central de Atendimento) - 3779-2146  
Horário de atendimento:  
Segunda a sexta: 8h às 20h  
Sábado, domingo e feriado: 8h às 17h

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

**Segurança**  
(Central de Segurança) - 3779.2022  
Atendimento 24 horas

## 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**  
(Próximo 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 Copenhagen**  
(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

**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:  
Segunda: Restaurante fechado no período noturno  
Terça, quarta, quinta, sábado e domingo: 19h às 00h  
Sexta dançante (vide programação Sociocultural): 21h às 02h

## 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

# FAÇA UM CURSO DE IDIOMAS NO EXTERIOR. E FAÇA A DIFERENÇA.



"Fazer intercâmbio em Vancouver é sensacional! Além de aprender inglês, podemos vivenciar diversas culturas ao mesmo tempo, ganhar experiência com nossas vidas e se divertir com maravilhosos passeios e paisagens!"

Rafael Vilarim Almeida  
Experimenter, Canadá | 2012



# EXPERT

EM INTERCÂMBIO

Desde 1964

**ESCOLHA O PAÍS. ESCOLHA A DURAÇÃO.  
ESCOLHA O IDIOMA. ESCOLHA SEU FUTURO.**

Conviva com culturas diferentes. Estude nas mais renomadas escolas de idiomas no mundo, espalhadas em mais de 20 países e 07 idiomas diferentes.

GANHE O MUNDO. FAÇA UM INTERCÂMBIO.  
**WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR**

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

CONSULTE O REGULAMENTO EM WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR  
CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO CAIXA N.º 6-0658/2013



NOVO  
ENDEREÇO

CURSOS  
NO EXTERIOR

HIGH SCHOOL

AU PAIR

WORK & TRAVEL

UNIVERSITÁRIOS E  
PROFISSIONALIZANTES



# bazár

*Mundo do Enxoval*

Promoção de A a Z

Moema | Av. Lavandisca, 223 | 11 5051-3732

Jardins | Rua Augusta, 2.792 | 11 3064-1315

Shopping D&D | Piso Boulevard | 11 5507-5070

Shopping Cidade Jardim | 1º Piso | 11 3758-4945

Shopping Iguatemi Alphaville | 3º Piso | 11 4195-2006

Teleendas: 2348-9999  
[mundodoenxoval.com.br](http://mundodoenxoval.com.br)

