

PAINEIRAS UM 2014 DE MUITAS
REALIZAÇÕES
E HARMONIA!

Paineiros

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiros do Morumbi - Dezembro / 2013

SEUS FILHOS NUNCA FICARAM TÃO FELIZES POR ESTUDAR NAS FÉRIAS.

Experimenters, Vancouver Youth | 2012


experimento
Intercâmbio Cultural

50 ANOS



EXPERT

EM INTERCÂMBIO

Desde 1964

PROGRAMA CULTURAL DE FÉRIAS

A FORMA MAIS DIVERTIDA DE APRENDER UM IDIOMA.

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

GANHE O MUNDO. FAÇA UM INTERCÂMBIO.

WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR

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



Eleita a **MELHOR**
Agência de Intercâmbio
da América Latina
por **4 ANOS seguidos.**

FAÇA UM INTERCÂMBIO PELA
EXPERIMENTO E CONCORRA
A UM HYUNDAI HB20.



CONSULTE O REGULAMENTO EM
WWW.EXPERIMENTO.ORG.BR.
CERTIFICADO DE AUTORIZAÇÃO
CAIXA Nº. 6-0658/2013

Sumário

Paineiras



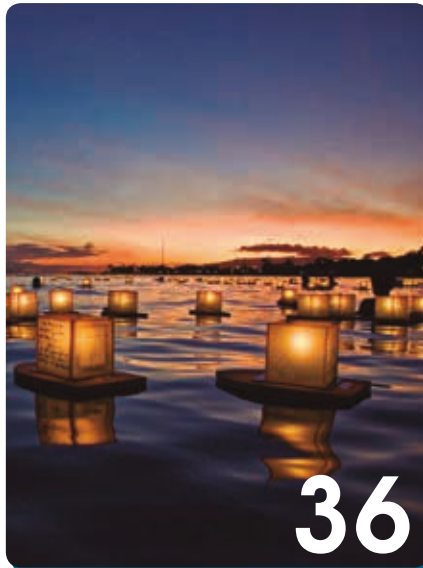
06

Paineirenses em Destaque: Fernando Varella Guimarães, Diretor Executivo de Vendas da Tetra Pak.

08. Fique por Dentro das Áreas Administrativas do Paineiras: Como funcionam e atuam os Departamentos de Comunicação e Marketing, Jurídico, Suprimentos e Tecnologia da Informação.

14. Para atender melhor o associado e conhecer suas preferências com relação aos serviços de bar e restaurante, realizamos uma pesquisa de opinião no mês de novembro. Confira!

Sociocultural



36

Luau Paineiras: Polinésia - Paraíso das Cores. Uma festa para você começar 2014 com muita alegria!

26. Aprimore seus dotes culinários com Cinthya Maggi e venha saber por que as peras devem fazer parte de sua alimentação!

32. 47º Festival de Dança do Paineiras: nossos dançarinos prometem um espetáculo grandioso, com muita técnica, leveza, graça e beleza.

Esportes



48

Nado Sincronizado do Paineiras é Campeão Brasileiro nas duas competições mais importantes!

62. SCORP: Dicas do Treinador Carlos Cherpe de Souza sobre treinos de velocidade e exercícios educativos.

71. Festa do Atleta, o reconhecimento ao trabalho desafiador desses esportistas que vestem a camisa do Clube.

Seções

| | |
|---------------|----|
| Paineiras | 05 |
| Clicks | 20 |
| Sociocultural | 24 |
| Kids | 42 |
| Bem-Estar | 46 |
| Esportes | 48 |
| Agenda | 72 |
| Serviços | 74 |

"Nem todo talento é reconhecido. Nem toda disputa termina em vitória. Mas toda experiência é um aprendizado.

Que sua força e suas atitudes te tragam um Ano Novo cheio de realizações e conquistas"



DESDE 1960 FORMANDO ESPORTISTAS E CONSOLIDANDO AMIZADES



Feliz Natal

Revista Paineiras

Periodicidade: Mensal
Tiragem: 6.500 exemplares

Diretor Responsável: Hugo Germano Sigaud Júnior

Comissão Editorial:

Sergio Henri Stauffenegger
José Miguel Spina
André Luis Baccarini de Moura
Hugo Germano Sigaud Júnior
Maurício Galizia Noriega
Miguel Julio A. Draskoczy
Piergiorgio Helzel
Ricardo Amaral da Silveira
Stivy Malty Soares

Projeto Gráfico e Editorial:..... Deepmind Marketing Estratégico Ltda.
Produção Editorial: Ecco Press Comunicação Ltda.
Jornalista Responsável:..... Renata Garcia Bernardes
Fotos:..... Deepmind e Arquivo Paineiras
Impressão:..... Rush Gráfica e Editora
Distribuição:..... Door to Door - Logística e Distribuição

Anuncie

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



Clube Paineiras do Morumby

Revista Paineiras | Dezembro 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 Vilarés
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 Sílvio Rodrigues Rosa
Squash Daltro Luiz Morandini
Tênis Ricardo Canto Pereira

Conselho Deliberativo

Presidente: José Miguel Spina
Vice-Presidente: Luiz Cláudio 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

*Horários especiais de fim de ano:

01 a 08 de dezembro
Segunda a sexta: 8h às 20h
Sábados, domingos e feriados: 8h às 17h
Telefone: 3779-2010

09 a 15 de dezembro
Segunda a sexta-feira, das 8h às 19h
Sábados, domingos e feriados, das 8h às 17h

16 de dezembro a 31 de janeiro
Segunda a sexta-feira, das 9h às 19h
Sábados, domingos e feriados, das 8h às 17h

Com a palavra, o Presidente

Em dezembro se dá o início dos preparativos para as Festas de Final de Ano, onde comumente se renovam os votos de esperança para momentos melhores. Dentro desse espírito gostaria que os nossos associados se empenhassem em colocar em suas listas de desejos, um em especial: que tenhamos em 2014, um ano de ótimo convívio, repleto de novas amizades e um relacionamento harmonioso entre os paineirenses.

Recebemos o Parecer do Conselho Fiscal e da Auditoria referente ao 3º trimestre de 2013, que está publicado na íntegra em nosso site, do qual destacamos:

- Liquidez corrente de 1,54 e Liquidez ajustada de 1,92
- Superávit de R\$ 6.092.000,00 de janeiro a setembro de 2013
- Para este terceiro trimestre, havia uma previsão orçamentária para um déficit de R\$ 261.000,00, porém tivemos um superávit de R\$ 3.262 mil decorrentes de um aumento de receita de 4% e uma redução de despesa de 9%, ressaltando que a maioria dos departamentos apresentou economia de despesas.
- O Parecer encerra concluindo "As demonstrações financeiras apresentam de forma transparente e adequada a situação do Clube".

Enviamos ao Conselho Deliberativo a Proposta Orçamentária para 2014 para ser discutida e aprovada por seus membros.

Iniciaremos o cadastramento de nossos associados a partir de dezembro. Contamos com a colaboração de todos, pois com os dados atualizados poderemos tomar importantes decisões e agilizar as nossas comunicações através dos meios eletrônicos.

Convido a conhecerem o nosso Memorial Paineiras, que é interativo, onde você pode acessar toda a nossa história, captar imagens e textos e transferi-los para as suas bases de dados via e-mail. Assim como qualquer notícia recuperada será facilmente incorporada a esse acervo.

Fizemos uma importante pesquisa com os usuários de nosso restaurante e lanchonete da piscina para balizar nossas ações



Diretoria Executiva 2013-2015

de melhoria contínua, atendendo o desejo da maioria de seus frequentadores. Os resultados estão publicados nesta edição.

Revitalizamos três importantes áreas de nosso Paineiras: Sauna Masculina (totalmente refeita), Quiosque do Tênis (ampliação da cozinha e churrasqueira) e Piscina Social (refeita a parte hidráulica, revestimento e modernização geral).

Os eventos empresariais estão sendo um sucesso total, na frequência e nos resultados, com ações diretas comerciais e culturais por parte de nossos empresários.

Convido a todos para participarem de nossa festa no Réveillon, que tem como tema a Polinésia, de onde trouxemos a energia, as boas vibrações e todo o encanto do Luau.

Abraços,
Sergio Henri Stauffenegger
Presidente da Diretoria Executiva

Fim de ano

Chegando outro dia ao Clube, pela manhã, soube de uma briga que aconteceu durante a atividade esportiva. Os ânimos se exaltaram e ocorreram cenas de pugilato. Evidentemente tomaram-se as medidas necessárias em relação aos participantes de fato tão lamentável. Mas o que os levou a atitudes extremas é a pergunta a se fazer, uma vez que de muito tempo convivem naquela atividade.

Um momento de irracionalidade ou um descontrole emocional desencadeado pelas dificuldades do dia a dia de cada um?

Todavia, o que importa na verdade é que isto não pode se repetir e punições deverão acontecer. Em qualquer atividade, seja esportiva ou cultural, regras mínimas de urbanidade devem ser observadas.

Não existe entre nós espaço para os que ferem nossas tradições e maculam o nome do Clube Paineiras.

O Conselho Deliberativo realizou reunião extraordinária no dia 11 de novembro com a presença de 95 Conselheiros.

Na reunião foram eleitos a Conselheira Ana Cristina Pomarico e o Conselheiro Francisco C. Paiva Monteiro, para compor a Comissão de Reavaliação Esportiva, e os Conselheiros Mauricio Galizia Noriega e Piergiorgio Helzel para o Conselho Editorial. Estou nomeando a Comissão Temporária para realizar revisão do Regimento Interno do Conselho.

A próxima reunião do Conselho será no dia 09 de dezembro, quando será apresentado e discutido o Orçamento para o ano de 2014.

Os últimos meses do calendário vestem o Clube com as cores do Natal e do ano novo. Todas as atividades preparam-se para as festividades desta

época. Nossas crianças ultimam os preparativos para suas apresentações perante pais, parentes e amigos. Grupos de associados marcam datas para comemorar as festas com confraternizações. Trocam-se presentes, brinda-se à vida e anseia-se um ano com saúde, paz e alegria.

Que este espírito se mantenha perene durante todo o ano que há por vir e que não tenhamos mais a nos lamentar de episódios tão improváveis como o ocorrido.

Cordiais saudações,
Dr. 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



Fernando Varella Guimarães

Diretor Executivo de Vendas – Tetra Pak

Sócio há 15 anos, nosso entrevistado desta edição é um paulistano típico. É casado com Jane Lucia Loch Varella, tem 2 filhos, Fábio (10) e Bruno (7), 45 anos e adora uma pizza em companhia dos amigos. Entre uma reunião e outra, pratica esportes, se diverte com a família, frequenta restaurantes, aprecia um bom vinho, cozinha, viaja, vai ao cinema e durante os voos coloca a leitura em dia. Uma rotina intensa e comum na vida de executivos de seu escalão. Morou na Suécia por 3 anos e também na Espanha, onde nasceu o segundo filho do casal, Bruno (7), país em que era responsável por uma unidade de negócios para o sul da Europa (Portugal, Espanha, França, Itália e Grécia). Conheça esse executivo focado em resultados e em liderar seu time.

“O Clube está sempre se modernizando e buscando se profissionalizar ainda mais. Se analisarmos os últimos dez anos, muitas melhorias foram feitas e outras ainda estão por vir, não só na infraestrutura, mas também no treinamento oferecido aos atletas.”

Que tal feijão na caixinha?

“Estamos proporcionando aos consumidores a oportunidade de terem um feijão caseiro e pronto para servir ou temperar.”

Fernando Varella Guimarães é Diretor Executivo de Vendas na Tetra Pak, empresa líder mundial em soluções para processamento e envase de alimentos, sendo responsável pelas categorias *Food&Wine* para a América Central e Sul e por todas as categorias nas áreas Norte, Nordeste e Centro-Oeste.

Formação:

Engenheiro de Produção Mecânica pela FEI, com pós graduação em Administração pela USP e MBA Executivo pela Scandinavian International Management Institute na Dinamarca.

Revista Paineiras: Porque escolheu o Paineiras para se associar?

Fernando Varella Guimarães: Eu tinha várias dúvidas entre o Paineiras e o Pinheiros e alguns pontos me chamaram a atenção no Paineiras: 1) a área com muito verde e várias opções de esporte, 2) a disponibilidade de fazer atividades no Clube, outros clubes estão sempre lotados, 3) os sócios são mais receptivos, 4) o meu irmão já era sócio e estaria próximo da família.

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

Fernando Varella Guimarães: O Clube está sempre se modernizando e buscando se profissionalizar ainda mais. Se analisarmos os últimos dez anos, muitas melhorias foram feitas não só na infraestrutura, mas também no treinamento oferecido aos atletas.

Revista Paineiras: Como definiria a sua rotina no Paineiras?

Fernando Varella Guimarães: É maravilhosa, pois tento não ter rotinas no Clube. Até pouco tempo atrás estava com aulas de Tênis duas vezes por semana e tentando acompanhar a turma da ginástica as quintas-feiras, onde jogamos futebol na sequência. Tudo isso para poder justificar a pizza que comemos com muita diversão! Já frequentei as aulas concorridas de Pilates e sempre que estou no Clube, tento no mínimo fazer alguma atividade esportiva no Fitness. Nos finais de semana, aproveitamos para jogar Tênis em família e curtir as várias opções de

bares. Também aproveito para cortar o cabelo e usar a sauna e a massagem

Revista Paineiras: Pratica algum esporte?

Fernando Varella Guimarães: No momento jogo Tênis aos finais de semana e durante a semana tento correr e fazer um pouco de Musculação. Desde março deste ano minha agenda está apertada, mesmo assim, procuro levar nas viagens a roupa de ginástica e aproveitar os momentos livres.

Revista Paineiras: Compete ou já competiu pelo Paineiras em alguma modalidade?

Fernando Varella Guimarães: Infelizmente não, quando cheguei no Paineiras já não competia mais, porém no passado já competi bastante em judô e no basquete.

Revista Paineiras: E a sua família, o que fazem no Clube?

Fernando Varella Guimarães: Minha esposa, Jane frequenta a Academia; meus 2 filhos, Fábio e Bruno, estão sempre no Clube, praticam Tênis, Natação e Judô. O



Fabio, Fernando, Jane Lucia e Bruno



Fabio está na Pré-equipe de Tênis. Meu pai joga Bocha religiosamente todos os domingos.

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

Fernando Varella Guimarães: Os espaços abertos. Como moro em apartamento em São Paulo gosto muito de estar ao ar livre.

Revista Paineiras: Costuma frequentar os eventos sociais do Clube?

Fernando Varella Guimarães: Alguns eventos são imperdíveis, como o pré-carnaval que procuramos ir sempre. Aproveitamos também as festas juninas. Já passamos o ano novo no Clube, que é excelente. Fomos a alguns shows, este ano estivemos na festa de aniversário do Paineiras que foi muito bem organizado e nos divertimos bastante.

Revista Paineiras: Qual evento Sociocultural você mais gosta?

Fernando Varella Guimarães: Sem dúvida o pré-carnaval.

Revista Paineiras: No dia a dia para relaxar e aliviar o estresse, o que costuma fazer?

Fernando Varella Guimarães: Eu preciso sempre de alguns minutos para planejar o dia seguinte ou simplesmente esquecer o dia. Este momento pode ser ao lado da família, assistindo televisão ou tomando um vinho, ou pode ser alguma atividade esportiva.

Revista Paineiras: Tem alguma dica para compartilhar com os leitores da Revista Paineiras?

Fernando Varella Guimarães: Apesar de ter ainda alguma dificuldade em fazer isto, eu acho que temos que sempre buscar o balanço ótimo entre o trabalho e lazer. Acho também que devemos aproveitar o tempo para sempre buscar novas amizades.

Revista Paineiras: A sua relação com o Paineiras se estendeu além do seu espaço para esportes, lazer e cultura. Especialmente, pela participação no

II Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumbi, qual a sua opinião sobre a iniciativa do Clube em promover esse tipo de evento?

Fernando Varella Guimarães: A ideia foi muito boa. Eu não participei do primeiro para comparar, mas neste segundo encontro, além do tema ter sido apropriado, nós tivemos a oportunidade de conhecer vários empresários no Clube e aumentar o nosso networking. Fiquei surpreso também de encontrar vários colegas e amigos que já nos relacionávamos no Clube e não tínhamos muito conhecimento das atividades de cada um.

Nos Negócios:

SOBRE A TETRA PAK®

A Tetra Pak® é líder mundial em soluções para processamento e envase de alimentos. Atuando próximo aos clientes e fornecedores, oferece produtos seguros, inovadores e ambientalmente corretos, que a cada dia satisfazem as necessidades de centenas de milhões de pessoas em mais de 170 países ao redor do mundo. Com quase 22 mil funcionários em mais de 85 países, a Tetra Pak® acredita na liderança da indústria responsável e em uma abordagem sustentável dos negócios. O slogan "PROTEGE O QUE É BOM" reflete a visão da empresa de tornar o alimento seguro e disponível, em qualquer lugar.

Revista Paineiras: Como a Tetra Pak entrou na sua vida?

Fernando Varella Guimarães: Sou engenheiro de formação e a Tetra Pak é sem dúvida um ícone no ramo alimentício. Após ter trabalhado em várias empresas como Bunge, Philips, Ambev, SAP e Festo, encontrei na Tetra Pak uma empresa com grandes oportunidades de desenvolvimento pessoal, compatíveis com os meus valores.

Revista Paineiras: Desde quando e que cargo ocupava quando entrou?

Fernando Varella Guimarães: Desde 1999, entrei como Gerente de Administração de vendas, responsável pela carteira de pedidos e planejamento

das fábricas para o mercado nacional e exportação.

Revista Paineiras: Qual foi a evolução da sua carreira dentro da empresa?

Fernando Varella Guimarães: De lá para cá foram várias mudanças, passei para a área comercial em 2000 e logo depois recebi um convite para morar na Suécia, em 2002. Lá fiquei por 3 anos como responsável pela implementação global da política comercial e dos processos relacionados a vendas, atuando na Europa e Américas. Depois fui transferido para a Espanha, onde fiquei outros 2 anos e fui responsável por uma unidade de negócios para o Sul da Europa (Portugal, Espanha, França, Itália e Grécia). Aproveitei este período para fazer um MBA na Dinamarca e foi a época que nossos 2 filhos nasceram. Voltei ao Brasil em 2007, como Diretor responsável pela categoria de *Foods* e desde 2010 estou na Diretoria Executiva de empresa, sendo responsável pelas categorias *Food&Wine* para a América Central e Sul e por todas as categorias nas áreas Norte, Nordeste e Centro-Oeste.

Revista Paineiras: Na sua gestão, o que destacaria como grande conquista?

Fernando Varella Guimarães: Gosto muito de trabalhar com pessoas e desenvolver equipes vencedoras. Sou muito focado em resultado construído com uma base sólida e que seja sustentável ao longo dos anos.

Revista Paineiras: O que gostaria de destacar e contar aos colegas paineirenses sobre a Tetra Pak?

Fernando Varella Guimarães: A Tetra Pak é uma empresa que foca muito no relacionamento a longo prazo com seus clientes e parceiros e busca sempre inovar nos países onde atua. Recentemente estamos buscando categorias onde não éramos conhecidos, como por exemplo, vegetais, que temos 10% do mercado nacional. Estamos proporcionando aos consumidores a oportunidade de terem um feijão caseiro e pronto para servir ou temperar. Como sempre fazemos em nossas soluções, os produtos não têm nenhum tipo de conservantes e são 100% naturais.

Fique por dentro das Áreas Administrativas do Paineiras

Na edição de encerramento de 2013, finalizamos também a série especial sobre as áreas administrativas do Paineiras. Ao longo do ano, relatamos o funcionamento e estrutura dos diversos Departamentos responsáveis pela administração dessa grande indústria de esporte, lazer e entretenimento que é o nosso Clube. Concluindo, aqui você fica sabendo como funcionam e atuam os Departamentos de **Comunicação e Marketing, Jurídico, Suprimentos**, além do nosso Departamento de **Tecnologia da Informação**. Confira!



Sergio Henri Stauffenegger, Presidente

Presidente da Diretoria Executiva, responsável pelas áreas de Tecnologia, Suprimentos, Marketing, Comunicação e Jurídico.

Comandar tantos Departamentos de suma importância para os negócios do Clube não é uma tarefa fácil. Como é encarar o desafio de liderar um Clube reconhecido nacionalmente?

A nova Diretoria Executiva tem como premissa levar à comunidade paineirense uma gestão participativa, com responsabilidade política e total transparência, abrindo um canal de comunicação entre associados e dirigentes. Em nosso Clube temos profissionais competentes e de visão. Com nosso know-how administrativo vamos potencializar a participação de pessoas que podem transformar situações óbvias em grandes feitos para a família paineirense.

Nossa gestão vai levar o Paineiras às olimpíadas de 2016 e compartilhar a Copa de 2014. Para tudo isso acontecer e alcançarmos o sucesso é preciso foco e planejamento. Essa gestão inclui dar continuidade a todas as atividades e compromissos propostos, dando ênfase aos Departamentos Sociocultural e Esportivo. Iniciar as obras de ampliação do Complexo Esportivo e da Piscina, por meio de Projetos Incentivados, sempre com a qualidade e a integridade das áreas e do patrimônio do Clube, estimulando a sinergia entre a Diretoria Executiva e o Conselho, de modo a trabalhar na valorização do Paineiras, angariando mais recursos através de patrocínios e locações de espaços e atuar junto às entidades esportivas e culturais para divulgar e representar o Paineiras além de nossos muros.

Para tanto contamos com pessoas profissionalmente capacitadas como nossos diretores, gestores e colaboradores. Cada Departamento tem uma pessoa responsável e uma estrutura absolutamente clara e me sinto honrado de trabalhar com esta equipe!



Hugo Germano Sigaud Júnior, Diretor do Departamento de Comunicação

Como funciona o Departamento de Comunicação de um dos principais e maiores clubes de São Paulo? Quais são as funções e principais preocupações do Paineiras nesse setor?

O Departamento de Comunicação funciona como um importante elo entre as áreas do Clube, buscando sinergia e promovendo a melhor exposição possível de suas realizações e da divulgação de seus eventos.

Nossa estrutura é enxuta e foi recém-criada em 2013. O Diretor de Marketing, Sr. Miguel Júlio A. Draskoczy, e eu contamos com uma Coordenadora e um Assistente que, sob nossa orientação, cuidam de produzir todos os materiais de comunicação, Revista Paineiras e marketing digital junto à agência contratada e fornecedores, além da comercialização dos anúncios da Revista Paineiras e das ações promocionais e patrocínios diversos dentro do Clube.

Sob nossa responsabilidade está também o trabalho de sinalização das áreas internas e externas, a divulgação através de assessoria de imprensa e mídias sociais e o desenvolvimento dos materiais institucionais, como o folder e vídeo, realizados em 2013.

Como costumamos dizer para os demais Diretores e Gestores **"O sucesso de vocês é o nosso sucesso!"** É assim que pensamos e trabalhamos, lado a lado, Comunicação e Marketing, com um objetivo principal, que é o de dar visibilidade ao Paineiras como um todo para os seus públicos interno e externo e angariar recursos através das oportunidades comerciais que o Clube oferece, para a realização dos grandes projetos que vão de encontro aos anseios dos paineirenses. Para 2014 estão planejadas inúmeras melhorias nos nossos sistemas internos de comunicação e sinalização.



Miguel Júlio A. Draskoczy, Diretor do Departamento de Marketing

Como são idealizadas as ações comerciais e de relacionamento do Paineiras?

Com uma nova visão e infraestrutura de ponta, o Paineiras está pronto para receber grandes eventos, seja na esfera esportiva ou sociocultural. Com profissionalismo e uma equipe preparada para fornecer serviços de qualidade, vamos oferecer uma parceria participativa e com retorno.

Na área esportiva, o Clube apresenta um espaço físico e eventos de importância nacional e internacional, com muitas oportunidades comerciais e possibilidades de divulgação de marcas. Na área sociocultural, festas e eventos consagrados, ideais para ações de marketing de relacionamento. O Paineiras disponibiliza seis espaços para locações, com instalações impecáveis e infraestrutura adequada para eventos corporativos, com a seriedade e compromisso de atender com excelência. Dentre os produtos de Comunicação, destacamos a Revista Paineiras, com tiragem mensal de 6,5 mil exemplares, uma das melhores publicações entre os clubes nacionais.

Aqui no Paineiras oferecemos aos nossos associados a opção ideal para esses investimentos. Temos projetos incentivados, estaduais e federais, que utilizam a renúncia fiscal com opções de investimentos fracionados, prontos para ação. Inclusive, acabamos de aprovar junto ao Ministério do Esporte, através da Lei de Incentivo ao Esporte, a primeira etapa do Projeto de Ampliação do nosso Complexo Poliesportivo e de Preparação Física do Vale. Convido os empresários paineirenses a associarem as marcas das suas empresas na realização desta obra, que colocará o Paineiras entre os Clubes com maior estrutura para a formação de atletas da América do Sul.



Verônica Leal, Coordenadora do Departamento de Comunicação e Marketing

Como funciona, qual a rotina, a demanda e a mecânica de atendimento do Departamento?

Quando fui convidada a assumir a coordenação deste novo Departamento, logo de cara percebi o enorme desafio e a grande oportunidade que teria pela frente. E realmente tem sido assim todos os dias, aprendizado constante e desenvolvimento profissional, adquirido graças à colaboração dos colegas de todos os setores com os quais me relaciono para realizar as minhas tarefas, e aos quais quero agradecer.

Atendemos as demandas das inúmeras áreas do Clube, da Central de Atendimento, Recursos Humanos, Serviços, até a Diretoria Executiva e Conselho Deliberativo. Nossos maiores "clientes" são os Departamentos Sociocultural e de Esportes que respondem por um extenso calendário de eventos sociais e culturais, cursos, competições, torneios, entre outros.

Para dar a vocês uma ideia do volume de solicitações que atendemos mensalmente, a média deste ano alcançou em torno de 200 peças/mês que vão desde logotipos e logomarcas para eventos, datas comemorativas e serviços, uniformes esportivos, cartazes, cartões de visitas e/ou comemorativos, banners, faixas, painéis, telas para a TV interna e para o site do Clube, anúncios, malas-diretas, folhetos, e-mails marketing e até boletins eletrônicos. É claro, sem falar na elaboração, produção e distribuição da Revista Paineiras e na alimentação do site e informativos periódicos.

As solicitações e aprovações dos trabalhos, assim como dos orçamentos e pedidos de compras, sem exceção, são feitas através do sistema interno de gestão "My", respeitando as prioridades caso a caso. Os contratos junto aos fornecedores são feitos em conjunto com o Departamento de Suprimentos e Jurídico quando necessários, que nos dão todo o suporte necessário.

Cabe a nós também a análise e a negociação das solicitações das ações promocionais, tendo por objetivo verificar se o produto, serviço ou marca são compatíveis com o padrão socioeconômico e a imagem do Clube, e principalmente se a ação proposta pela empresa que nos procura não vai afetar em nenhum aspecto o conforto e o bem-estar dos associados.



Dr. Alexandre Jamal Batista, Diretor Jurídico

O Departamento Jurídico deve zelar em defesa do Clube e representá-lo diante dos órgãos judiciários. Como é chefiar um Departamento com tamanha responsabilidade?

Associei-me ao Clube em 2001 e esta é a segunda gestão da qual faço parte à frente da Diretoria Jurídica, e tenho o prazer de poder contribuir com minha experiência profissional para com o nosso Paineiras. Sou formado em Direito pela PUC-SP, mestre em Direito das Relações Sociais (Direito Processual Civil) e advogado com quase 20 anos de experiência profissional e acadêmica.

Desde que assumi a Diretoria Jurídica procurei manter a organização já adotada há anos, dividindo os trabalhos entre contencioso e consultivo.

Os trabalhos contenciosos, ou seja, relativos aos processos judiciais e procedimentos administrativos, são executados por escritórios terceirizados, sendo que todas as informações e documentos necessários são preparados pela nossa equipe, que representa o Clube em todas as audiências e faz o acompanhamento regular dos processos.

A equipe do Departamento Jurídico interno do Clube é composta por três funcionários, o Ivan, o Marcio e o Juan, que executam com muita presteza e dedicação as atividades relacionadas ao consultivo, à organização e funcionamento do Departamento.

Os trabalhos consultivos envolvem a redação, análise e registro de contratos, acompanhamento de procedimentos licitatórios, especialmente as concorrências, participação no desenvolvimento de procedimentos internos do Clube visando à adequação às nossas normas, organização e arquivo de diversos documentos do Clube, digitalização e organização do acervo contratual, obtenção de documentação para as diversas necessidades, realização de procedimentos administrativos junto à Administração Pública, análise de legislação e jurisprudência e a elaboração de pareceres em atendimento às solicitações de todas as áreas do Clube, além de subsidiar a Diretoria Executiva em decisões estratégicas.

Além disso, prestamos auxílio ao Conselho Deliberativo e Comissões, bem como disponibilizamos informações ao Conselho Fiscal. O desempenho dessas atividades é motivo de muito orgulho para nosso Departamento, que goza da confiança e tem o reconhecimento dos demais Órgãos do Clube.



Dr. Ivan Milano Stefanovith, Supervisor Jurídico

O Doutor trabalha há 18 anos no Clube e possui vasta experiência profissional. Como organiza suas responsabilidades diante da grande demanda de trabalhos jurídicos? E como defende os interesses do Clube?

Formei-me em Direito pela Mackenzie em 2005, com pós graduação em Direito Processual Civil, e advogado também desde 2005. Há 18 anos trabalho no Clube, sendo de 1995 até 2007 na Presidência e desde 2007 no Departamento Jurídico.

Conforme apresentado pelo Dr. Alexandre, para o nosso contencioso, contamos com os serviços de sete escritórios de advocacia, os quais nos prestam relevantes serviços advocatícios, cada qual na sua especialidade. Em cada demanda, o Jurídico faz o trabalho de "ponte" entre a área envolvida e o escritório que patrocinará a defesa do Clube, o que possibilita, com o conhecimento técnico do Direito e das rotinas do Clube, disponibilizar ao escritório todas as informações e documentos necessários para o pleno exercício da defesa dos interesses do Clube. Inclusive, temos excelente relacionamento com os escritórios, o que possibilita a discussão a respeito da melhor estratégia processual a ser adotada.

Como informado, o trabalho consultivo engloba a maior parte dos afazeres de nosso Departamento. Anualmente, o Clube firma, em média, 300 contratos. Para tanto, implementamos modelos de contratos para os principais objetos contratados, o que diminui o tempo destinado na elaboração deles. Além disso, matemos o controle e cadastro de todos os contratos firmados, bem como efetuamos a digitalização dos mesmos, o que possibilita fácil acesso de quaisquer informações e traz economias ao Clube, com o encaminhamento digital.

Participamos de todas as concorrências realizadas pelo Clube, especialmente no que se refere à conferência dos respectivos editais, presença e elaboração das atas de todas as reuniões realizadas e a análise criteriosa da documentação de habilitação dos licitantes, de modo, também, a garantir a lisura de todo o procedimento.

Periodicamente, realizamos a obtenção de documentos imprescindíveis ao Clube, tais como as Certidões Tributárias, e, quando necessário, efetuamos diligências junto à Administração Pública para possibilitar a emissão dos documentos. Esta

atuação foi um dos fatores que possibilitou ao Clube a aprovação de seus projetos incentivados junto ao Ministério do Esporte e à Secretaria Estadual do Esporte, Lazer e Recreação.

Inclusive, há alguns anos, o Departamento Jurídico é encarregado de efetuar o procedimento administrativo visando a isenção do IPTU do Clube, exceto para as áreas exploradas por terceiros, o que é obtido com êxito e sem a necessidade de expedição de qualquer "Comunique-se" por parte da Administração Pública Municipal, para complementação da documentação, o que possibilita elevada economia ao Clube por decorrência do correto exercício do direito que é conferido por lei e sem a necessidade da contratação de terceiros para tanto.

Também realizamos um trabalho preventivo, mediante consultas realizadas pelas diversas áreas do Clube a respeito de eventuais implicações legais às decisões e aos projetos que pretendem implementar. Esta atividade traz segurança nos atos a serem praticados, bem como minimiza eventuais riscos de demandas futuras.

Além do trabalho executado para os demais Órgãos do Clube, outro motivo que traz orgulho ao Departamento Jurídico foi a confiança depositada, desde a gestão passada, para a execução dos trabalhos necessários para a realização de Assembleias Gerais, atentando-se para o cumprimento dos requisitos estatutários cabíveis e, principalmente, com liberdade e imparcialidade que a responsabilidade exige.



Edilene Marchini Boéchat, Diretora de Suprimentos

É de se imaginar que o Departamento de Suprimentos de um Clube seja algo grandioso. Como é estar à frente de um Departamento desse porte e como ele está organizado?

A Gerência de Suprimentos tem como responsabilidade principal, gerenciar as atividades relacionadas às compras, tendo como fator de motivação a busca diária de seus colaboradores no atendimento às necessidades das diversas áreas do Clube. Quando vemos todas as melhorias implementadas no Paineiras, não imaginamos a organização e a estrutura que têm que ser disponibilizadas para atender a todas estas necessidades. Felizmente, ao longo dos anos nas

diversas presidências sempre houve um consenso e uma preocupação de ter um grupo de suprimentos organizado, que pudesse atender à demanda de todas as áreas do Clube, conferindo competência, organização, ética e transparência.

Com uma estrutura de dar inveja a qualquer empresa estabelecida, a Gerência de Suprimentos do Clube Paineiras do Morumbi conta com um grupo de profissionais especializados, suportados por um sistema informatizado de compras denominado SIGA, especialmente desenvolvido pela equipe de TI do Clube. Ele permite total acompanhamento e controle a partir da entrada de uma requisição ou solicitação, passando pela tomada de preços, aprovação via sistema, negociações, emissão de pedido de compra ou de contrato, processo totalmente integrado com as demais áreas que fazem interface com Suprimentos. A qualificação dos procedimentos de compra garantem total clareza e credibilidade nos processos dentro das diversas modalidades de contratação implantadas seja uma simples tomada de preços, uma carta convite ou licitações. Todos os processos sempre estão disponíveis e auditáveis, a qualquer tempo, pelos nossos Conselheiros ou Associados.



Almeli Zangirolimo, Gerente Departamento de Suprimentos

Em que consiste este departamento de suprimentos e quais são as suas responsabilidades e atribuições?

A Gerência de Suprimentos é composta de 01 Gerente e 04 colaboradores, sendo considerada como uma área de apoio, atendendo aos diversos Departamentos buscando melhorias contínuas, administrando os produtos e serviços adquiridos, mantendo uma relação comercial entre seus parceiros fornecedores.

Atualmente conta com quase 6.000 parceiros comerciais, administrando o universo de 65.000 itens, sendo 20.000 rotativos no período de 12 meses. São efetuadas tomadas de preços e negociações com segurança e transparência, priorizando a qualidade dos produtos e dos serviços, sempre em conformidade com o definido no Manual de Compras.

O Manual de Compras foi aprovado em março de 2000 pelo Conselho Deliberativo e regulamenta o Art. 137 do Estatuto Social que estabelece normas gerais sobre licitações e contratos relativos à obras, serviços, compras, alienações, concessões e permissões respeitando os limites de valores determinados nas modalidades cartas convites e concorrências.

A Gerência de Suprimentos tem como responsabilidade e autoridade principal gerenciar as atividades relacionadas às compras, tendo como fator de motivação a busca diária de seus colaboradores no atendimento às necessidades das diversas áreas do Clube.

Atuando nas modalidades de tomadas de preços, cartas convite e concorrências, sendo que as atividades abrangem desde compras de materiais e produtos até análises relacionadas com contratações de serviços de obras e engenharia, sobretudo aos diversos eventos direcionados aos associados, tendo como objetivo principal, analisar, orientar, avaliar, negociar melhores custos, com qualidade, nos melhores prazos e condições comerciais para os produtos ou serviços solicitados.

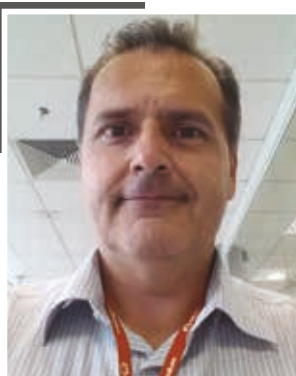
A administração dos Pedidos é o acompanhamento desde a aprovação dos pedidos junto aos fornecedores até a satisfação dos usuários no recebimento dos produtos solicitados. Além deste "follow-up" intensivo, a administração dos itens inclui fornecimento de dados para futuras consultas e auditorias. Através do sistema desenvolvido internamente com a área de TI, realiza o planejamento e o controle de todo o processo de compras, minimizando a utilização de papéis, com todas as informações disponíveis em banco de dados para consultas.

Identificar e selecionar fornecedores são importantes responsabilidades do Departamento. Para itens rotineiros ou para aqueles que nunca foram comprados antes, deve-se qualificar e manter uma lista de fornecedores aprovados. Se o item não foi comprado antes ou se não houver um fornecedor aceitável em arquivo, desenvolvem-se novas fontes alternativas adotando-se quando necessárias visitas técnicas, garantindo a satisfação quanto à qualidade em relação não somente aos produtos como também aos serviços a serem contratados.

Nossa política tem por premissa otimizar permanentemente o trinômio "CUSTO - QUALIDADE - SERVIÇO" inerente ao processo de compras de materiais e contratação de serviços, em função das necessidades e exigências latentes do Clube Paineiras.

Os objetivos de compras devem estar alinhados aos objetivos estratégicos do Clube, visando o melhor atendimento ao cliente interno e externo e podem ser divididos em quatro categorias:

- Obter mercadorias e serviços na quantidade e com a qualidade necessária.
- Obter mercadorias e serviços ao menor custo.
- Garantir o melhor serviço com entrega no prazo contratado.
- Desenvolver e manter boas relações com os fornecedores, além de sempre buscar novos fornecedores potenciais garantindo competitividade e maiores opções quando de novas compras/contratações.



Ulysses Linhares de Azevedo Jr., Diretor de Tecnologia da Informação

A Tecnologia é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento das empresas e também dos Clubes. Ela serve de base para as atividades dos demais Departamentos e para a infraestrutura do Clube em geral. Como é gerenciar um Departamento dessa magnitude?

O Clube Paineiras do Morumby atende seus mais de 20 mil associados, através de processos informatizados desenvolvidos especificamente para as suas necessidades, tendo a área de Tecnologia, a responsabilidade de projetar, dimensionar e direcionar os recursos tecnológicos, no sentido de apoiar a atividade fim do Clube, na prestação de serviços ao seu corpo associativo, buscando melhorias contínuas.



Celso Henrique de Barros Iapechino, Gerente de Tecnologia da Informação

O Paineiras é considerado uma referência entre os demais clubes esportivos e possui um verdadeiro parque tecnológico. Como estão estruturadas as duas equipes que compõem esse Departamento, no que consiste esse parque tecnológico e quais são as principais inovações do Clube nesse setor?

O Departamento é composto por duas equipes: a de Infraestrutura/Suporte técnico e a de Sistemas. Elas seguem uma "Política de Segurança da Rede" de computadores, que estabelece as regras para a utilização dos seus recursos computacionais, através de processo específico denominado "Política de Uso da Rede de Informática", explicitada na "Intranet", disponível a todos os usuários, que se comprometem com o seu cumprimento, assinando o "Termo de Adesão e Responsabilidade do Uso da Rede". Os associados que utilizam a rede sem fio, ao se logarem, também têm acesso ao respectivo "Termo de Responsabilidade".

São serviços de TI, tudo que envolve computadores, softwares, redes, intranets, sites, servidores, bancos de dados. A missão desse Departamento é agregar valor aos processos de negócio do Clube, com o aproveitamento das novas tecnologias, integração total dos sistemas internos de informação, aplicados no aprimoramento dos interesses dos associados, com redução de custos e inovação, tornando fácil o uso da tecnologia no desenvolvimento dos negócios do Clube.

A equipe de sistemas é composta por um coordenador, um analista de sistemas e dois analistas programadores. Possui, como atividades principais, o desenvolvimento de novos sistemas, suporte e treinamento de usuários, desenho e documentação da base de dados, manutenção e melhoria de 28 aplicativos responsáveis pela gestão de associados e controles administrativos.

Além dos trabalhos de desenvolvimento, a equipe de sistemas elabora e desenha os processos que serão utilizados no desenvolvimento. O desenho de processos não faz parte do escopo principal da equipe, porém, é de fundamental importância para a qualidade dos trabalhos de TI.

No início de 2013 apresentamos à nova diretoria o Plano de Desenvolvimento de TI para a gestão 2013-2015, que foi elaborado com a finalidade de prover ao Clube, um instrumento de diagnóstico, planejamento e gestão dos recursos e processos da Tecnologia da Informação. Em 2013 concluímos a especificação de um projeto inovador que disponibilizará aos associados, 30 dos principais serviços de atendimento, com destaque ao processo de matrículas.

Nossa meta é estruturar a equipe, revisar processos e disponibilizar através de sistemas e aplicativos, tecnologias que simplifiquem o acesso dos associados aos serviços do Clube, o que reduzirá o tempo e ampliará os canais de atendimento.

Já a nossa equipe de infraestrutura e suporte técnico de TI é composta por quatro colaboradores incluindo seu coordenador. Suas atividades principais são a administração, suporte, modernização e manutenção do parque tecnológico que conta com uma rede de computadores com mais de 300 pontos ativos, visando atender as necessidades e atividades corporativas do Clube. Para terem uma ideia da dimensão desse parque de TI, nós temos um banco de dados Oracle, 200 estações de trabalho, 11 locais com sinal de rede sem fio, 3 mil usuários cadastrados na rede Wi-Fi e 20 servidores Windows/Linux em operação, sendo 13 físicos e 7 virtuais.



Realizações:

Reformas e melhorias tornaram nossos ambientes mais agradáveis, bonitos e confortáveis.

Reforma do SPA Masculino (Saunas, Massagem e Tratamentos):

Este espaço conta agora com 13 novas salas de massagem, uma ampla e completa sala de conveniência, nova sala de repouso e ofurôs. Foi uma reforma completa para o ambiente se tornar mais agradável para os associados que procuram tratamentos e relaxamento.



Reforma Quiosque do Tênis:

Um gostoso espaço para confraternização que foi revitalizado e já está pronto. Agora o quiosque conta com uma cozinha ampliada com churrasqueira interna. Marque um encontro com seus amigos!



Departamento de Alimentos e Bebidas - A&B

Pesquisa revela opinião dos paineirenses quanto aos serviços prestados pelo restaurante e lanchonetes do Clube

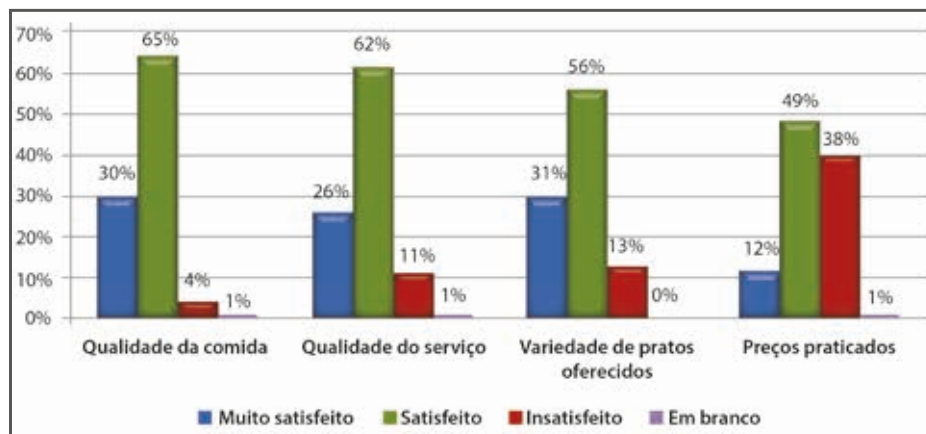
Para atender melhor o associado e conhecer suas preferências e grau de satisfação com relação aos serviços de bar e restaurante do Paineiras, o Departamento de Alimentos & Bebidas do Clube realizou uma pesquisa de opinião no mês de novembro, coordenada pela gestora Silvia Vargas, que assim comentou a avaliação.

“O resultado desta análise foi bastante positivo, como apontam os gráficos que resumem os dados da pesquisa. Na Lanchonete Deck Paineiras, ao avaliar a qualidade da comida, 95% dos entrevistados disseram estar satisfeitos, quanto à qualidade do serviço, 88% também aprovaram e a variedade de pratos oferecidos cravou 87% de satisfação. Os preços praticados, que em todos os locais sempre são motivo de polêmica, obtiveram a aprovação da maioria com 61%. Já no Restaurante das Cúpulas o grau de satisfação é maior ainda; qualidade da comida, 96%; qualidade do serviço, 96%; variedade de pratos oferecidos, 94% e os preços praticados, 74%. Fazendo uma análise criteriosa dos resultados notamos a satisfação geral dos nossos associados. Porém, o Clube continuará na busca pela excelência em seu atendimento e avaliando os aspectos que podem ser melhorados. Gostaríamos de agradecer a todos os entrevistados pela sincera colaboração.”

Confira os dados dos gráficos abaixo:

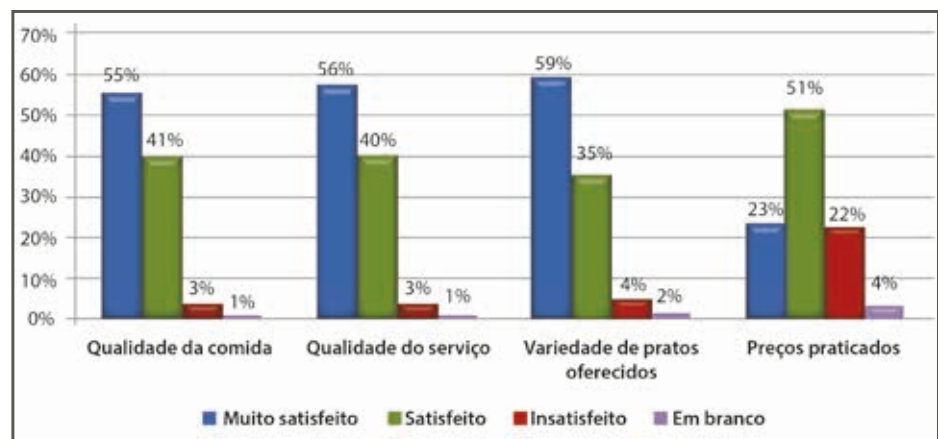
Lanchonete Deck Paineiras

Pesquisa realizada nos dias 2 e 3 de novembro, 248 entrevistados no horário entre 11h30 e 16h.



Restaurante das Cúpulas

Pesquisa realizada nos dias 2, 3 e 7 de novembro, 185 entrevistados no horário entre 12h30 e 16h.



Na Vitrine do Paineiras

Nosso Clube tem espaços ideais para a realização de eventos e geração de negócios. Neste cenário, nossos Departamentos de Comunicação e Marketing desenvolveram diversas ações e oportunidades para os apoiadores divulgarem suas marcas vinculando o nome de sua empresa à credibilidade do Paineiras.

São diversas formas de patrocínio disponíveis. Conheça as diferentes possibilidades de atrair mais visibilidade para a sua empresa através de anúncios na Revista Paineiras, ações promocionais e de marketing de relacionamento, exposição de produtos nas áreas do Clube, anúncios na TV e Cine Paineiras, patrocínio em eventos esportivos e sociais, incentivados ou não, locação de espaços para eventos e promoções, entre outros.

Nesta edição, vamos falar do case da **Paramount Home Media Distribution Brasil**, que está incentivando as atividades do nosso Cine Paineiras e da locadora Hobby Vídeo, que faz parte do conjunto de conveniências oferecidas pelo Clube aos seus associados, sob a supervisão do Departamento de Concessionários, coordenado pela gestora Sílvia Vargas.

A Paramount é uma empresa que faz parte do grupo Viacom, possui foco no entretenimento, sendo também proprietária da MTV Networks, Nickelodeon entre outros empreendimentos. O segmento home media, do qual **Davi Oliveira**, que é associado do Paineiras desde 2010, é o Vice-Presidente e Diretor Geral, é responsável pela distribuição dos filmes através de mídia física como DVD e blu-ray.

Em parceria com o Clube, além de efetuar encontros de negócios em seus espaços, distribuir seus títulos e principalmente lançamentos na locadora Hobby Vídeo, promoveu na manhã do dia 17 de novembro, uma grande atração para a criançada no Cine Paineiras, com a presença dos personagens do filme *Meu Malvado Favorito 2*, seguida da exibição de duas sessões do lançamento em blu-ray.

Se você também quer destacar a sua marca 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 com Verônica Leal ou pelo e-mail marketing@clubepaineiras.com.br.





#paineirasnamídia

E mais uma vez nossas meninas do Nado Sincronizado ganharam destaque na mídia esportiva. Com vitória nos Campeonatos Brasileiro Absoluto e Junior, que aconteceu no Rio de Janeiro, a equipe Paineiras marcou presença nos principais veículos.

Confira nossas principais inserções na mídia:

O Site do **Globo Esporte.com** destacou o desempenho da equipe paineiras no Campeonato Brasileiro Absoluto, em entrevista, a atleta olímpica Nayara Figueira, falou do talento e renovação da equipe.

Acompanhando em tempo real as competições, a **CBDA** publicou em seu site notícias sobre cada fase do campeonato. Em matérias que contavam o desempenho das equipes, o Paineiras se destacou com o Ouro no torneio.

Já no site do **Esporte Alternativo**, o Paineiras ganhou destaque pelo alto nível de preparação, com uma pontuação acima dos grandes clubes como o Flamengo e o Fluminense, nossas meninas conquistaram o lugar mais alto do pódio.

Inspirado nas conquistas do Nado Sincronizado nos últimos campeonatos, o **Portal IG** resolveu mostrar para seus internautas como são montadas as coreografias da nossa equipe para chegar ao Ouro nas competições. Começando pela preparação no Centro de Acrobacias, a equipe gravou os treinos dentro e fora da água.

Outros veículos também destacaram o Nado Sincronizado do Paineiras:

Jornal Brasil
Caindo na Água
Medalha Brasil
ESPBR
Nesportes
AheBrasil
Popimar



Clube Paineiras do Morumby um clube 100% acessível

Para tornar o Clube acessível às pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, gestantes, obesos, pessoas na melhor idade e, ainda, para facilitar a circulação de carrinhos de bebê, o Paineiras implementou um grande projeto de acessibilidade. Projeto que ganhou matéria especial na **Revista Reação**, destacando o Paineiras como um dos únicos clubes de São Paulo que possui suas áreas totalmente acessíveis.

TELECOM

TELIUM Internet Link

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



Confiabilidade

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

SLA

Desempenho garantido

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



Central de suporte

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



Gerenciamento dos serviços prestados

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

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

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



SIGA-NOS:



@telium



Telium Networks

TELIUM.com.br | 4003.5800



TELIUM

Soluções para um mundo conectado

Data Center | Telecom | Serviços de TI

Avisos

Recadastramento

Associado,

Mantenha o seu cadastro e de seus dependentes sempre atualizados. Dados como estado civil, endereço, telefone, e-mail, empresa e cargo profissional são importantes para que o Clube saiba detalhes do seu perfil e suas preferências, entrando em contato somente quando necessário e com informações do seu interesse.

Cadastre todos os seus dependentes, inclusive os menores de 5 anos. Faça valer os direitos do seu filho como associado. Desta forma todos terão acesso ao Clube e às piscinas, consulte a Central de Atendimento – CAT para providenciar os documentos necessários.

A atualização pode ser realizada na Central de Atendimento – CAT ou através do e-mail: atendimento@clubepaineiras.com.br.



Agenda Geral de Final de Ano 2013/2014

Fique atento ao calendário especial de fim de ano do Clube:

Datas Especiais e Comemorativas

16 de dezembro - Festa Anual dos colaboradores: o Clube estará fechado em período integral

24 de dezembro - Véspera de Natal: o Clube estará fechado a partir das 13h

25 de dezembro - Natal: o Clube estará fechado em período integral

31 de dezembro - Véspera de Ano Novo: o Clube estará fechado a partir das 13h

1º de janeiro - Ano Novo: o Clube estará fechado em período integral

Horários especiais de funcionamento da Central de Atendimento – CAT

09 a 15 de dezembro

Segunda a sexta-feira, das 8h às 19h

Sábados, domingos e feriados, das 8h às 17h

16 de dezembro a 31 de janeiro

Segunda a sexta-feira, das 9h às 19h

Sábados, domingos e feriados, das 8h às 17h

Atividades Esportivas

Complexo Fitness: encerramento das atividades em 21 de dezembro e retorno em 03 de fevereiro de 2014 para as modalidades: **Condicionamento Físico, Pilates e Treinamento Funcional.**

O atendimento permanece inalterado para a **Musculação, Bike e Ginástica** (com alteração nas programações).

Esportes Competitivos

Encerramento das atividades em 18 de dezembro e retorno em 02 de janeiro de 2014.

Cada modalidade manterá os treinamentos em horários “especiais” durante o mês de janeiro. Informe-se com o seu técnico.

Esportes Recreativos

Tênis, Boxe e Jiu-Jitsu: encerramento das atividades em 20 e 21 de dezembro respectivamente e retorno em 03 de fevereiro de 2014.

Capoeira: encerramento das atividades em 19 de dezembro e retorno em 04 de fevereiro de 2014.

Patinação Artística: encerramento das atividades em 20 de dezembro e retorno em 03 de fevereiro de 2014.

Voleibol Máster: encerramento das atividades em 28 de novembro e retorno em 03 de fevereiro de 2014. No período de 28/11 a 19/12, nos horários dos treinos, ocorrerão “bate-bolas” livres.

SCORP: as atividades não terão recesso, porém, em janeiro, os treinos ocorrerão somente de terça a sexta-feira, no período matutino. Os treinos aos sábados na USP entrarão em recesso em janeiro, retornando em 08 de fevereiro de 2014.

As atividades permanecem inalteradas para as modalidades: **Biribol, Bocha, Futebol, Peteca e Squash.**

Esportes Formativos SEFFE/SAT

Encerramento das atividades em 07 de dezembro e retorno em 03 de fevereiro de 2014.

Cursos Culturais

Encerramento das atividades em 14 de dezembro e retorno em 03 de fevereiro de 2014.



Horários Especiais de Fim de Ano dos Concessionários

| Concessionários | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 janeiro |
|----------------------|----------------|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|--------------|
| **Acqua Café | FECHADO | FECHADO | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO | FECHADO |
| Bar do Carvalho | FECHADO | FECHADO | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO | FECHADO |
| Barbearia Elal | FECHADO | 08h às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | 08h às 13h | FECHADO |
| Best Fit | Normal | 08h às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | 08h às 13h | FECHADO |
| *Cabeleireiro Luna | 08h30 às 19h10 | 08h30 às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO |
| Café Paineiras | Normal | 07h30 às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | 07h30 às 13h | FECHADO |
| Deck Paineiras | Normal | 06h30 às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | 06h30 às 13h | FECHADO |
| **Encordoador | FECHADO | FECHADO | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO | FECHADO |
| Freshy Spa | Normal | 08h às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | 08h às 13h | FECHADO |
| *Hobby Video | Normal | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO |
| Kopenhagen | Normal | 08h às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO |
| Lava Rápido Girassol | Normal | 08h às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | FECHADO | Normal | 08h às 13h | FECHADO |
| Restaurante Bistrô | FECHADO | FECHADO | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO | FECHADO |
| Revistaria Birman 11 | Normal | 08h às 13h | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO |
| Rofer Gastronomia | Normal | FECHADO | FECHADO | Normal | Normal | Normal | Normal | Normal | FECHADO | FECHADO |
| *Wizard | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO | FECHADO |

OBS:

FECHADO - Atualmente fechado.

**Acqua Café - Horário de atendimento as terças-feiras: 14h às 22h.

**Encordoador - Horário de atendimento as terças-feiras: 14h às 20h.

*Cabeleireiro Luna - Fechado entre os dias 30 de dezembro de 2013 e 08 de janeiro de 2014 - Motivo: Restauração do mobiliário e férias coletivas.

*Hobby Video - Fechado entre os dias 24 de dezembro de 2013 e 01 de janeiro de 2014 - Motivo: Férias coletivas.

*Wizard - Fechado entre os dias 14 de dezembro de 2013 e 05 de janeiro de 2014 - Motivo: Férias.



Novidade

Convidados de associados

A partir de novembro, nos finais de semana e feriados, os convidados de associados, poderão descontar o valor de seus convites, de R\$ 20,00, na consumação do almoço no Restaurante das Cúpulas e no Salão Nobre.



Conselho Deliberativo

Atividades no mês de outubro de 2013

Para conhecimento de nossos Associados, relatamos as atividades do Conselho Deliberativo no mês de outubro de 2013.

Dia 10

Reunião da Comissão de Julgamento – Análise de processos em pauta.

Participantes: Luiz Claudio Cardoso de Carvalho, Carim Cardoso Saad, Paulo Celso Cagno, Sálvio Spinola Fagundes Filho, Marco Aurélio Scalise, Miguel Garde Filho, Paula Virginia Pedro e Roberval Ramos Mascarenhas.

Dia 14

Reunião da Comissão de Sindicância – 26 Propostas de Títulos: Admissões, Empréstimos, Inclusões e Exclusões.

Participantes: Adeilton Bonfim Brandão, Celso Teixeira Miralla e Zelita Caldeira Ferreira Guedes.

Dia 28

Reunião da Comissão de Sindicância – 10 Propostas de Títulos: Admissões, Empréstimos, Inclusões e Exclusões. Participantes: Adeilton Bonfim Brandão, Ana Emília O. de Almeida Prado, Celso Teixeira Miralla, Jacy Abs Musa e Zelita Caldeira Ferreira Guedes.

José Miguel Spina
Conselho Deliberativo
Presidente

Noite do Samba

Confira alguns dos momentos dessa noite que agitou o restaurante das Cúpulas, no dia 18 de outubro. A Noite do Samba reuniu mais de 200 pessoas que curtiram ao máximo o animado repertório do grupo Sabor de Samba com, direito a show de mulatas e animação do DJ Dalvo. Veja os clicks!





Jantar ACESC

A ACESC - Associação de Clubes Esportivos e Sócio Culturais de São Paulo costuma realizar reuniões mensais com seus associados para discutir problemas comuns a todos os Clubes e trocar experiências.

Em outubro, dia 23, o Paineiras teve a honra de sediar essa reunião. Na ocasião compareceram mais de 25 presidentes, ex-presidentes e diretores de clubes, devidamente acompanhados por suas esposas. Após a reunião que aconteceu no Espaço das Cúpulas, os presentes foram convidados para um jantar de confraternização no Piano Bar.

Alexandre Bossolani, Presidente da ACESC, comentou sobre o encontro:

“Regido pelo Presidente Stauffenegger e por alguns dos Diretores do Paineiras, a reunião e o jantar se desenrolaram em um ambiente alegre e descontraído, onde os presentes puderam conversar com seus parceiros de atividade. Gostaria de agradecer o Paineiras e parabenizar por todo o aparato colocado à nossa disposição.”

O grupo elogiou a organização do evento, assim como o jantar, que chegou a ser comparado aos de grandes restaurantes. Confira alguns momentos desse encontro!



Marcelo Audi Cateb – Presidente do Esporte Clube Sírio e Vice-Presidente da ACESC, Alexandre Bossolani – Presidente do Conselho Superior da ACESC e Presidente do Clube Esportivo Helvetia, Sergio Henri Stauffenegger – Vice-Presidente da ACESC e Presidente do Clube Paineiras do Morumby, Abramo Douek – Vice-Presidente da ACESC e Presidente da Associação Brasileira “A Hebraica” de São Paulo.



Valdir Gomes Moreira – Presidente do Ipê Clube, Carlos Idoeta – Presidente do Alphaville Tênis Clube, Waldemir Ramos – Diretor Financeiro do Alphaville Tênis Clube, Mauricio Goulart de Faria – Diretor Tesoureiro, Antonio Moreno Neto – Conselheiro Consultivo da ACESC e Cezar Roberto Leão Granieri – Presidente do Sindi-Clube e membro do Conselho Consultivo da ACESC.



Luís Duílio de Oliveira Martins, membro do Conselho Consultivo da ACESC, Jose Manuel Castro Santos, Presidente do Club Athletico Paulistano e José Miguel Spina, Presidente do Conselho do Clube Paineiras do Morumby e Conselheiro Consultivo da ACESC.



Luiza Borba – esposa do Sergio Henri Stauffenegger – Presidente do Clube Paineiras do Morumby, Suzete P. Bossolani – esposa do Alexandre Bossolani – Presidente do Conselho Superior da ACESC, Paola Cabiana Goulart de Faria – esposa do Mauricio Goulart de Faria – Diretor Tesoureiro do Clube Paineiras do Morumby e Claudia Dias Pestana Saltini – esposa do Aldo Riberto Saltini – 2º Vice-Presidente do Clube Paineiras do Morumby.



Reunião da ACESC com a presença dos presidentes dos maiores Clubes de São Paulo.



José Miguel Spina - Presidente do Conselho Deliberativo do Clube Paineiras do Morumby e membro do Conselho Consultivo da ACESC, Aldo Roberto Saltini – 2º Vice-Presidente do Clube Paineiras do Morumby, Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira - Diretor Secretário do Clube Paineiras do Morumby e Mario Pedro Lagus, membro do Conselho Consultivo da ACESC.

Videokê

Nas Quintas Animadas do Piano Bar, os associados estão aproveitando para soltar a voz. A partir das 20h, o Videokê fica lotado de pessoas que dão um verdadeiro show de interpretação. Palco, microfone, equipamento de som completo e telão, tudo isso faz do Videokê um local muito divertido. E nem é preciso cantar! O que vale mesmo é a empolgação e a confraternização com os amigos. Confira alguns desses momentos:





Novidades para 2014!

O Departamento Cultural preparou novos cursos e novos horários de atividades para associados de várias idades. Venha participar e fazer de 2014 um ano de realizações!

Dança Circular Sagrada



O movimento "Danças Circulares Sagradas" nasceu com o coreógrafo alemão/polonês Bernhard Wosien quando, em 1976, visitou a Comunidade de Findhorn, no norte da Escócia e ensinou, pela primeira vez, uma coletânea de Danças Folclóricas para os residentes. Na década de 90, as danças chegaram ao Brasil e se espalharam formando rodas em parques, escolas, universidades, hospitais, órgãos públicos, ONGs, instituições e empresas dos mais variados segmentos. A Dança Sagrada fez parte dos rituais de várias tribos e comunidades, em diferentes épocas. O círculo, símbolo universal, tendo como centro muitas vezes o fogo ou objetos sagrados como talismãs e flores, representava o espaço

da comunidade para celebrar rituais de passagem como nascimento, casamento, morte e outros momentos importantes da vida humana. Esse tipo de dança é, portanto, um resgate de uma prática antiga, adaptada aos tempos atuais. Sua dinâmica é simples e de fácil aprendizado, não tendo necessidade de experiência anterior. As músicas escolhidas são de todos os países e as danças podem ser tradicionais, regionais, folclóricas ou contemporâneas.

Por que fazer Dança Circular?

Os pesquisadores acreditam que a dança age preventivamente porque, além de exercitar o físico, exige esforço mental. Segundo a revista científica "New England Journal Of Medicine", a incidência de demência na terceira idade é 76% menor entre as pessoas que dançam três ou quatro vezes por semana. Ao dançar estamos também fazendo uma ginástica cerebral. Em cada aula são ensinadas várias danças, cada uma com sua coreografia.

Benefícios

Entre os benefícios oferecidos pela dança podemos destacar a melhora da atenção, da concentração, do esforço físico e mental, disciplina, exercício da paciência, ritmo, solidariedade, bem-estar físico, desinibição, coordenação, companheirismo, entre outros.

"A Dança é o riso do corpo. Dançar em Roda é rir em conjunto." **Martin Wanke**

"Não se pode escrever sobre dança. É preciso dançar." **Paulo Coelho**

Curso de iniciação à Dança Circular do Clube Paineiras do Morumbi com a professora Christina Campos. Venha fazer parte dessa roda! Mais informações na Central de Atendimento – CAT.

Para quem leva a dança a sério, o Paineiras oferece: Curso Preparatório Royal Academy of Dance

O curso de Ballet Clássico do Paineiras dá um salto qualitativo na formação de seus alunos ao oferecer aulas preparatórias para os exames da Royal. Assim, nosso Clube se iguala às mais conceituadas escolas de dança de São Paulo, como Escola de Dança Cisne Negro, Núcleo de Dança Ilara Lopes – Nice Leite, Ballet Carla Perotti, entre outras.

Para os praticantes do Ballet, a obtenção desses certificados por níveis validará a prática do Ballet Clássico. O número de alunos que hoje praticam a modalidade no Paineiras, justifica a melhoria do serviço prestado. Hoje estão inscritos em nossos cursos de dança mais de 500 alunos, sendo que mais de 200 estão no Ballet Clássico.

As aulas são ministradas pelo Professor Bruno Cayes, as sextas-feiras, na Sala 2 de Dança. Confira os horários e não perca esta oportunidade de se tornar um profissional do Ballet Clássico!



Jazz Infantojuvenil

O curso de Jazz Infantojuvenil é direcionado para crianças acima de 7 anos. As aulas acontecem todas as terças e quintas-feiras, com a Professora Sheila, na sala de Capoeira.

O Jazz associa fundamentos do Ballet Clássico e Moderno, desenvolve a coordenação motora, a habilidade para ocupar o espaço e a expressão corporal, além de ser um ótimo estímulo muscular e cardiovascular.

Inscrições na Central de Atendimento – CAT.

Zumba

Entre em forma se divertindo! Esqueça a ginástica pesada e vibre ao som das músicas latinas. As aulas de Zumba apresentam ritmos exóticos com batidas internacionais e latinas e alta energia. Antes mesmo de você perceber, já estará em forma! É fácil, eficaz e prazeroso!

Todas as terças, quintas e sextas-feiras, às 10h.
Divirta-se dançando!

Apresentações de Final de Ano emocionaram os associados!

Teatro Infantil I e II

No dia 07 de novembro, quinta-feira, os alunos de Teatro fizeram uma aula aberta para mostrar aos pais e convidados o que aprenderam ao longo do ano. Os espetáculos foram realizados no Cineatro. O Infantil II apresentou a peça "A Fantástica Fábrica de Chocolate". Já o Infantil I apresentou com muita graça a peça "E minha querida assombração". Confira as fotos de nossos pequenos atores!



Música

Dia 5 de novembro os alunos do Curso de Música mostraram com muita desenvoltura todas as técnicas que aprenderam nesse ano. Foi uma noite vibrante no Cineatro, onde os jovens se apresentaram com Violão, Guitarra, Teclado e Piano. Os pais não cansaram de aplaudir e elogiar o talento de nossos músicos! Confira alguns momentos dessa noite!

Já no dia 07 de novembro foi a vez dos alunos de Violão, Guitarra, Teclado e Piano. Fizeram uma apresentação linda em que mostraram aos pais e convidados o que aprenderam ao longo do ano.



Aprimore seus dotes culinários com Cinthya Maggi

As peras americanas estão chegando!

Você não pode perder as dicas e as receitas deliciosas que a famosa nutricionista Cinthya Maggi vai apresentar para festejar a chegada da safra 2013 das Usapears, as famosas peras cultivadas nos Estados Unidos, ricas em nutrientes e sabores. Venha saber por que as peras devem fazer parte de sua alimentação!

Você vai aprender a fazer 3 deliciosos pratos:

Risoto de Quinoa e Peras
Salmão com Molho de Peras
Tiramisu de peras

Data: 04 de dezembro, quarta-feira
Local: Centro Cultural Sala 08
Horário: 14h
Inscrições gratuitas na Central de Atendimento – CAT



Cinthya Maggi: apresentadora, culinária e nutricionista

Cinthya trabalhou em televisão por 25 anos. O primeiro programa foi o de Helô Pinheiro, na Bandeirantes, em 1985, substituindo a Ofélia quando ela não pôde apresentar o quadro. Logo veio o convite de Geraldo Rodrigues para participar do programa Forno, Fogão e Cia na TV Gazeta, que apresentou por 14 anos. Na década de 90, começou a desenvolver a cozinha light quando foi trabalhar na Rede Mulher de Televisão, convidada por Marcio Curti que apostava nesta nova maneira de cozinhar. Trabalha na área de gastronomia e culinária há mais de 30 anos.

Cinthya Maggi é nutricionista formada pela Universidade Anhembi Morumbi com Pós-graduação em Nutrição Clínica, no Centro Universitário São Camilo.

Cursos de Férias 2014

Aproveite o verão! Venha entrar em forma nos cursos de férias do Paineiras. Escolha a atividade que mais lhe agrada e divirta-se em nossas aulas!

Dança Livre I

Curso destinado especialmente para as crianças (meninos e meninas). Ele apresenta a dança de forma educativa para os pequenos se desenvolverem através de movimentos de imitação, danças e músicas infantis. As férias ficarão mais divertidas!
Conteúdo: Aquecimento de chão, rodas, centro e diagonais.

Dias 14, 16, 21, e 23 (terças e quintas-feiras)
Horário: 17h às 18h
Valor: R\$ 90,00

Mínimo de 4 e máximo de 10 alunos. Faixa etária: nascidos entre 2006 e 2009

Dança Livre II

Direcionado para meninos e meninas. Com elementos da Dança Moderna, os alunos irão conhecer parte de coreografias de vídeo clips e musicais juvenis. Conteúdo: Aquecimento, rodas, centro e diagonais.

Uma grande diversão e estímulo para seu filho!

Dias 14, 16, 21 e 23 (terças e quintas-feiras)
Horário: 18h às 19h
Valor: R\$ 90,00

Mínimo de 4 e máximo de 20 alunos. Faixa etária: nascidos entre 1995 e 2005

Dança de salão

Nenhuma dieta funciona com você? Não gosta de malhar? A dança pode ser a solução! Essa atividade ajuda a manter a forma, a levantar a autoestima e faz bem à saúde. A dança de salão aumenta a frequência cardíaca, estimula a circulação do sangue, melhora a capacidade respiratória e queima muitas calorias. Uma hora de salsa ou samba rock queima até 594 calorias.

Você sentirá até que seu fôlego aumentou, experimente!

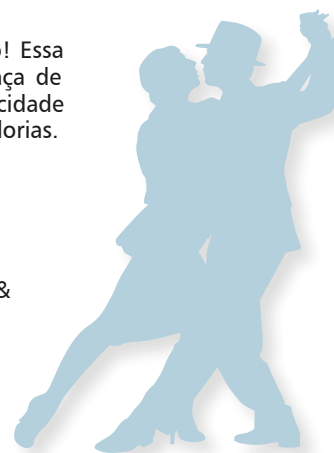
08 a 30 de janeiro de 2014 (quartas e quintas-feiras, às 21h)

Noções básicas dos principais ritmos da Dança de Salão: Bolero, Fox Trot, Samba, Rock & Roll, Forró e outros.

Valor: R\$ 140,00 por casal, pago no primeiro dia de aula

Mínimo de 5 e máximo de 15 casais / Idade: associados nascidos em 1999 ou anos anteriores

Inscrições na Central de Atendimento – CAT



Ballet Adulto

Nossos bailarinos e bailarinas não podem parar! Para aqueles que não querem perder a prática, o Paineiras disponibiliza o curso de férias de Ballet. Independente do grau, você poderá se exercitar e aprimorar suas técnicas. Aproveite bem essas férias!

Conteúdo: barra, centro, diagonais, alongamento e exercícios de chão.

Dias 14, 16, 21 e 23 (terças e quintas-feiras)

Horário: 19h às 20h

Valor: R\$ 90,00

Mínimo de 4 e máximo de 20 alunos. Faixa etária: Nascidos em 1995 ou anos anteriores

Inscrições para os Cursos de Férias devem ser realizadas na Central de Atendimento – CAT. Aproveitem!



Aulas temáticas de Hatha Yoga

Yoga é um sistema filosófico originário da Índia há mais de 4.000 anos. A palavra yoga significa unidade, união do corpo, mente e espírito. Hatha yoga é uma prática psicofísica que cuida do corpo e da mente por meio de várias técnicas. Ela trabalha posturas corporais (asanas), que produzem alongamento muscular, flexibilidade, firmeza e equilíbrio. Lida com exercícios respiratórios (pranayama), que melhoram a troca gasosa, a oxigenação do sangue e harmoniza as energias vitais. Exercita a pratyahara (abstração dos sentidos), relaxamento neuromuscular e a yoga-nidra, um relaxamento profundo, entre os estados de sono e consciência. Sua prática elimina e previne hipertensão, estresse, insônia, doenças psicossomáticas, proporcionando estabilidade emocional e autoestima.

07 de janeiro a 1º de fevereiro 2014 (terças e quintas-feiras às 20h e sábados às 11h)

Valor: 2x por semana, R\$ 150,00
1x por semana, R\$ 96,00

Mínimo de 6 e máximo de 30 pessoas / Idade: nascidos em 2001 ou anos anteriores

Inscrições na Central de Atendimento – CAT



Matrícula: Novos Alunos

Dias **02 a 05 de dezembro** acontecerão as matrículas de alunos novos na Central de Atendimento - CAT.

Dia **06 de dezembro** será realizado o sorteio das matrículas, também na Central de Atendimento - CAT.

Se o número de associados inscritos for inferior ao número de vagas disponíveis, o sistema informatizado preenche as vagas com todos os inscritos.

Se o número de alunos inscritos for maior que o número de vagas disponíveis, será realizado um sorteio eletrônico para preenchimento aleatório das vagas. Os nomes dos associados não contemplados no sorteio serão adicionados à lista de espera, seguindo a mesma ordem do sorteio, e os sócios serão convocados para realizarem as inscrições sempre que houver desistências.

O Departamento de Tecnologia publicará o resultado do sorteio no mesmo dia e os associados poderão consultar no site do Clube, através do nº do título, se a matrícula foi confirmada ou se foi encaminhado para a lista de espera.

Após esta data, os associados poderão matricular-se em vagas remanescentes por ordem de chegada.

Testes de Habilidade:

São obrigatórios para todos os alunos que se inscreverem a partir do nível 2 e no caso do Ballet Clássico, a partir do 2º ano.

Os testes de habilidade serão realizados em datas específicas no horário de aula, consulte o site e mural das salas de danças.

Os interessados em ingressar nas atividades que não vierem nas datas agendadas deverão procurar o professor no 1º dia de aula de 2014 para realização do teste, e posterior inscrição na Central de Atendimento - CAT.

Término das Aulas: 30 de novembro de 2013*

*Exceto para os cursos:

09/12/2013 - Aquarela e Desenho

11/12/2013 - Tapeçaria e Consciência Corporal

12/12/2013 - Teatro Adulto e Atelier de Pintura

14/12/2013 - Tai Chi Chuan e Yoga

Biblioteca

Prezado Usuário,

O ano de 2013 foi muito especial, mais uma vez contamos com a sua presença utilizando nosso espaço e serviços.

Esperamos que o próximo ano seja ainda melhor, pois estamos constantemente buscando a excelência em nosso atendimento para melhor servi-lo.

A equipe da Biblioteca Paineiras deseja a todos um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de boas leituras!

"A melhor mensagem de Natal é aquela que sai em silêncio de nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham em nossa caminhada pela vida." (Autor desconhecido)

Você sabia que:

*Para ter acesso às últimas aquisições, basta acessar a biblioteca online através do Portal Paineiras: "Aquisições do mês".

*Pelo portal do Clube você pode utilizar os seguintes serviços: renovações de empréstimos reservas e sugestões de compra. Se preferir, ligue 3779-2054.

*Lembramos que, para utilização desses serviços é necessário cadastrar a senha pessoal de usuário na Biblioteca.



“Lisístrata - A Greve do Sexo”

O Grupo Adulto de Teatro Art in Cena do Paineiras apresentou um espetáculo belíssimo. A peça contava a história de mulheres gregas envolvidas na guerra do Peloponeso, que lideradas pela ateniense Lisístrata, decidem fazer uma greve de sexo para que seus maridos parem de guerrear e estabeleçam a paz.

As apresentações aconteceram no Cineteatro, nos dias 18,19, 20, 25, 26 e 27 de outubro. Os atores se destacaram pela performance e pelo alto nível de suas interpretações. Com uma abertura deslumbrante, um elenco com grande presença de palco e um figurino belíssimo, o grupo mais uma vez surpreendeu a plateia que lotou o teatro do Paineiras. Parabéns!

Direção: Moisés Miastkowsky



SÁBADO MUSICAL

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

07 de dezembro

Tributo ao Queen com a Banda Rock Collection



Uma grande homenagem à banda britânica de hard rock que tinha o inesquecível Freddie Mercury como vocalista, pianista e compositor.

A Banda Rock Collection foi fundada em 2011 pelo vocalista Marcos Vox e, em apenas um ano, conquistou seu espaço na noite de São Paulo. A energia do Rock n'Roll é transmitida nas vozes e instrumentos de Marcos Vox, Claudio Noronha, Vitor Giovannitti, Rene Sanches e Ale Batera. No repertório, clássicos como: I Want to Break Free, Love of my Life, Crazy Little Thing Called Love, Bohemian Rhapsody, Under Pressure, entre outros.

Imperdível!

14 de dezembro

Para fechar os Sábados Musicais 2013 com chave de ouro: Grupo Canta Brasil

Em clima de festa!

Atendendo a pedidos dos associados, vamos encerrar o ano com o Grupo Canta Brasil!

O grupo se formou, na década de setenta, em Santo André - SP, quando três amigos se encontravam, pelo menos uma vez por semana, para tocar e cantar MPB. Um "arranhava" o violão, outro, o cavaquinho, e o terceiro, "judiava" de um pandeiro. Nessa época, Chico Buarque, Noite Ilustrada, Nelson Gonçalves, Germano Mathias, Demônios da Garoa e o pessoal da Bossa Nova faziam sucesso em todo o Brasil.



Alguns ensaios depois, já tocavam em público, pra testar a aceitação das pessoas. Assim, quando convidados para encontros de amigos ou festas, na chegada, já diziam: "os instrumentos estão no carro, se quiserem, faremos um som". Daí pra frente, nunca mais pararam.

Numa dessas, num bar da região, o dono informou que, numa pensão ao lado, costumava ouvir um rapaz ao violão. Na mesma hora, um deles disse: "tá esperando o quê, convide o moço pra tocar com a gente". E assim começou o quarteto. Desde então, após inúmeros encontros e festas, casados, com filhos e netos, compromissos profissionais, pessoais e familiares, nada mais separou o grupo, agora, com cinco participantes. O nome surgiu, numa das apresentações. Como não cobravam para tocar, o dono do restaurante ofereceu-lhes um jantar e os presenteou com camisetas, com o nome da casa: "Canta Brasil".

Quanto ao repertório, eles mantêm a mesma linha do início, ou seja, MPB da Velha Guarda. Disso, eles não abrem mão. Formação atual: Valdemar (pandeiro), Paraná (Violão), Fabinho (cavaquinho), Casemiro (percussão) e Silos (Surdo).

Uma noite animada, com música gostosa e muito ritmo!

Traje: Não é permitida a entrada de pessoas sem camisa ou trajando camisa 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

DESCUBRA A CULTURA,
AS PRAIAS E AS PIMENTAS,
SE TIVER CORAGEM.

Conheça o México com a TAM Viagens.

CANCÚN
por TAM Viagens

TODOS OS ROTEIROS INCLUEM



EXPERIÊNCIA

CIDADE DO MÉXICO

3 NOITES – PRESIDENTE
INTERCONTINENTAL
CIDADE DO MÉXICO

Saídas: fevereiro de 2014

A PARTIR DE:
10x*
R\$ **311,15**

ou à vista R\$ 3.111,50 (US\$ 1.270)

PRAIA

RIVIERA MAYA

7 NOITES – SANDOS CARACOL
ECO-RESORT & SPA

Saídas: fevereiro de 2014

A PARTIR DE:
10x*
R\$ **582,36**

ou à vista R\$ 5.823,65 (US\$ 2.377)

PRAIA

CANCÚN

7 NOITES – HARD ROCK
HOTEL CANCUN

Saídas: fevereiro de 2014

A PARTIR DE:
10x*
R\$ **778,85**

ou à vista R\$ 7.788,55 (US\$ 3.179)

PRAIA

CANCÚN & RIVIERA EXCLUSIVO ALL INCLUSIVE

7 NOITES – SANDOS CANCUN
LUXURY EXPERIENCE RESORT
+ SANDOS CARACOL
ECO-RESORT & SPA

Saídas: fevereiro de 2014

A PARTIR DE:
10x*
R\$ **639,45**

ou à vista R\$ 6.394,50 (US\$ 2.610)

México

VIVA PARA ACREDITAR

Central de Vendas e Relacionamento: São Paulo: (11) 3274-1313 e demais localidades: 0800 555 200.
Consulte a loja TAM Viagens mais próxima ou o seu agente de viagens. www.tamviagens.com.br

[f /tamviagensoficial](https://www.facebook.com/tamviagensoficial) [t /tamviagens](https://www.twitter.com/tamviagens)

TAM
VIAGENS

DICA DE SUSTENTABILIDADE: CONHEÇA E VIVENCIE
A CULTURA E AS TRADIÇÕES LOCAIS.

O roteiro Cidade do México não inclui transporte aeroporto/hotel/aeroporto. O roteiro Cancún inclui regime all inclusive e não inclui transporte aeroporto/hotel/aeroporto. O roteiro CANCÚN & RIVIERA EXCLUSIVO ALL INCLUSIVE inclui 7 noites de hospedagem com regime All Inclusive em Cancún e 4 noites de hospedagem com regime All Inclusive na Riviera Maya e não inclui transporte aeroporto/hotel/aeroporto. Os preços são por pessoa, em apartamento duplo, calculados com base no dia 12/11/2013, com saídas de São Paulo e câmbio de R\$ 2,45. Consulte nossa Central de Vendas e Relacionamento e/ou Lojas TAM Viagens para saídas de outras cidades e em outras datas. Os preços são baseados nos voos que compõem a rota da TAM Linhas Aéreas, LAN Airlines e Aeroméxico de menor tarifa entre as cidades, não abrangendo períodos de feriados, congressos, feiras e eventos (exceto roteiro específico). Reservas sujeitas à disponibilidade do produto anunciado. Preço válido para viagens de ida e volta. *Consulte nossa política de financiamento.

47º Festival de Dança do Paineiras

Até dia 8 de dezembro!

O Festival é composto pelas apresentações dos 500 dançarinos paineirenses, de diferentes cursos. Eles exibem um espetáculo grandioso, trabalhado nos mínimos detalhes, com muita técnica, leveza, graça e beleza.

Os espetáculos já iniciaram e as apresentações se realizarão até dia 8 de dezembro, com produção, figurino, seleção musical, coreografias, iluminação e total dedicação de nossos professores e alunos.

Com o tema "Um dia no beco", o grupo de sapateado fez exhibições nos dias 23 e 24 de novembro, às 16h e às 17h30, apresentando a coreografia de Mônica Teixeira.

As aguardadas apresentações de Dança de Salão, Dança Flamenca, Jazz Adulto e Ballet Clássico Adulto foram realizadas nos dias 26 e 27 de novembro, às 20h e às 21h30.

Os bailarinos clássicos emocionam a plateia com o espetáculo "A Cinderela", composto de dois elencos: A e B. Elenco A, entra em cena no dia 30 de novembro às 17h30 e às 19h, e no dia 1º de dezembro, às 16h e 17h30. Já o Elenco B, faz sessões nos dias 07 e 08 de dezembro às 16h e 17h30.

As exhibições do ritmado Jazz Juvenil, da sensual Dança do Ventre e da impactante Dança Moderna serão nos dias 3 e 4 de dezembro, às 20h e 21h30

Venha conferir o progresso de nossos dançarinos ao expressarem diferentes emoções através das técnicas de linguagens corporais que foram trabalhadas, aprimoradas e elaboradas para contagiar o público presente.

Imperdível!



Bazar de Natal do Paineiras:

grande variedade de produtos para todos os gostos e estilos

Presentes criativos e artesanais. O Bazar de Natal está repleto de artigos sofisticados e lembranças para você agradar a todos da família e amigos. Nos dias 07 e 08 de dezembro, no Salão Nobre, das 10h às 19h, você encontrará grande variedade de cosméticos, artesanatos, roupas, decoração, semijoias, acessórios, alimentos e brinquedos. E o melhor de tudo, com preço de bazar!

Evite as filas dos shoppings! Faça suas compras de Natal com tranquilidade, conforto e segurança que só o nosso Clube sabe proporcionar.

Entrada franca, sem necessidade de convite.

Bazar de Natal
Data: 07 e 08 de dezembro, sábado e domingo
Horário: 10h às 19h
Local: Salão Nobre



Coral Paineiras

Cantando e encantando com obras de Vinícius de Moraes

Nosso Coral fará uma apresentação de Natal especial em homenagem ao ilustre poeta e compositor Vinícius de Moraes. Venha vivenciar essa experiência única com nossos associados entonando canções como "Eu sei que vou te Amar", "Pelas Luz dos Olhos Teus", "Chega de Saudade" e "Insensatez".

Na primeira parte do programa, "Natal com Vinícius", o público poderá conferir um conjunto de canções de Vinícius de Moraes, destacando alguns de seus principais parceiros, como Toquinho, Tom Jobim e Baden Powell. Em seguida, serão apresentados temas do musical "A Arca de Noé", nascido de um livro de poemas infantis que Vinícius publicou em 1975 e, cinco anos mais tarde, fora veiculado por uma emissora de televisão em programação especial para as crianças. Na segunda parte do programa, o Coral Paineiras levará ao público um repertório de temática natalina, combinando temas da tradição europeia, norte-americana e brasileira.



No dia 14 de dezembro, esse grupo também fará uma breve apresentação às 12h, durante os festejos de Natal. Você não pode deixar de conferir!

Nosso Coral tem como objetivo reunir os associados numa prática musical, através dos ensaios e das apresentações. Para fazer parte desse grupo não é necessário ter experiência anterior ou conhecimento musical, somente disposição para participar. Cantar traz resultados surpreendentes e benefícios como relaxamento, realização e maior autoestima.

Venha desfrutar esse momento! Na véspera de Natal, cantar será uma forma de você compartilhar amor e carinho com seus amigos e familiares queridos.



Apresentação do Coral Paineiras e Instrumentistas Convidados

Direção: Maestrina Ana Yara Campos

Data: 15 de dezembro, domingo

Horário: 17h

Local: Cineteatro

Entrada Franca

Programação Dezembro/2013 – Filmes Adultos

Nos dias 01, 06, 07, 08, 15, 27, 28 e 29 não haverá sessões de cinema adulto.



A jovem Rainha Vitória – 2010 (EUA) – 13/12 (sexta-feira) – 20h30

Dominada por sua mãe possessiva desde criança, a jovem Vitória se recusa a conceder a ela a regência nos últimos dias de seu tio, William IV. O maior interessado em que isto ocorra é John Conroy, companheiro da mãe de Vitória, que sabe que perderá poder e prestígio tão logo ela alcance a maioridade e assuma a coroa inglesa. Pouco antes de ser coroada, Vitória se aproxima de Albert, príncipe da Bélgica, que se afeiçoa a ela. Após ser coroada ela passa a ser cortejada pelo lorde Melbourne, primeiro ministro da época. Dividida entre Melbourne e Albert, Vitória se vê diante de uma crise institucional devido à sua interferência nos assuntos políticos do país.

Direção: Jean-Marc Vallée **Atores:** Emily Blunt, Rupert Friend, Paul Bettany
Duração: 105 min **Gênero:** Drama **Classificação:** 10 anos

Homem de Ferro 3 – 2013 (EUA, China) – 14/12 (sábado) – 19h

Desde o ataque dos chitauri a Nova York, Tony Stark vem enfrentando dificuldades para dormir e, quando consegue, tem terríveis pesadelos. Ele teme não conseguir proteger sua namorada Pepper Potts dos vários inimigos que passou a ter após vestir a armadura do Homem de Ferro. Um deles, o Mandarim, decide atacá-lo com força total, destruindo sua mansão e colocando a vida de Pepper em risco. Para enfrentá-lo Stark precisará ressurgir do fundo do mar, para onde foi levado junto com os destroços da mansão, e superar seu maior medo: o de fracassar.

Direção: Shane Black **Atores:** Robert Downey Jr., Gwyneth Paltrow, Don Cheadle
Duração: 131 min **Gênero:** Ação **Classificação:** 12 anos



A Outra – 2008 (EUA, Reino Unido) – 20/12 (sexta-feira) – 20h30

Ana (Natalie Portman) e Maria (Scarlett Johansson) são irmãs que foram convencidas por seu pai e tio ambiciosos a aumentar o status da família tentando conquistar o coração de Henrique Tudor (Eric Bana), o rei da Inglaterra. Elas são levadas à corte e logo Maria conquista o rei, dando-lhe um filho ilegítimo. Porém isto não faz com que Ana desista de seu intento, buscando de todas as formas passar para trás tanto sua irmã quanto a rainha Catarina de Aragão (Ana Torrent).

Direção: Justin Chadwick **Atores:** Natalie Portman, Scarlett Johansson, Eric Bana
Duração: 116 min **Gênero:** Romance **Classificação:** 14 anos

Tudo o que desejamos – 2010 (França) – 21/12 (sábado) – 19h

Claire é uma jovem juíza num tribunal da cidade de Lyon, na França. Ela encontra Stéphane, juiz experiente, e, juntos eles partem em sua luta contra as empresas que abusam dos clientes e facilitam o endividamento. Além das afinidades ideológicas, sentimentos nascem entre os dois, apesar de Claire ser vítima de uma doença incurável.

Direção: Philippe Lioret **Atores:** Vincent Lindon, Marie Gillain, Amandine Dewasmes
Duração: 120 min **Gênero:** Drama **Classificação:** 12 anos



O Grande Gatsby – 2013 (Austrália, EUA) – 22/12 (domingo) – 19h

Nick Carraway tinha um grande fascínio por seu vizinho, o misterioso Jay Gatsby. Após ser convidado pelo milionário para uma festa incrível, o relacionamento de ambos torna-se uma forte amizade. Quando Nick descobre que seu amigo tem uma antiga paixão por sua prima Daisy Buchanan, ele resolve reaproximar os dois, esquecendo o fato dela ser casada com seu velho amigo dos tempos de faculdade, o também endinheirado Tom Buchanan. Agora, o conflito está armado e as consequências serão trágicas.

Direção: Baz Luhrmann **Atores:** Leonardo DiCaprio, Tobey Maguire, Carey Mulligan
Duração: 99 min **Gênero:** Romance **Classificação:** 14 anos

Cine Paineiras Adulto

Uma Programação Especial em Janeiro/2014!

Não faltará entretenimento no Cine Paineiras em janeiro. Preparamos uma seleção especial de filmes com drama, suspense, romance e ficção! Além disso, os associados terão sessões extras com especiais para musicais e clássicos do cinema. Para completar, toda sexta-feira o Paineiras apresentará um grande lançamento sucesso de bilheterias nos melhores cinemas de São Paulo! Se você é um apaixonado por cinema, confira a nossa programação:

Grandes Musicais

Sessões: segundas-feiras às 18h

Nas segundas de janeiro, você confere apresentações de grandes orquestras e espetáculos de dança.

06/01 – Mozart, Orquestra Filarmônica de Viena, Sinfonias 1, 25, 31 “Paris”, 36 “Linzer” und 38 “ Prager” - Eine kleine Nachtmusik KV 525. 110 min

20/01 – Mahler, sinfonias nº1 e 2 “Ressurreição”, Armstrong Baker, Wiener Philharmoniker, Edinburgh Festival Chorus, London Symphony Orchestra, Leonard Bernstein. 246 min.

27/01 – Mozart, Sinfonias nº 29, 34, 35 “Haffner”, 40 e 41 “Júpiter” - Minueto K409. Orquestra Filarmônica de Viena – Karl Böhn.



Projeto Vale a Pena Ver de Novo

Sessões: terças-feiras às 18h

Em janeiro serão exibido os filmes: série Indiana Jones, cedidos pela Paramount Pictures do Brasil, confira a programação:

07/01 - Indiana Jones e os Caçadores da Arca Perdida. Aventura, 115 min

21/01 - Indiana Jones e a Última Cruzada. Aventura, 126 min

28/01 - Indiana Jones e o Reino da Caveira de Cristal. Aventura, 122 min

Sessão Surpresa

Todas as sextas-feiras, às 18h

Sempre um lançamento surpresa para começar bem o final de semana!

Cinéfilos paineirenses, não percam!!!

Luau Paineiras: Polinésia - Paraíso das Cores

Uma festa para você começar 2014 com muita alegria!

Para encerrar o ano com chave de ouro e brindar a chegada de 2014 em grande estilo, fomos buscar inspiração lá do outro lado do mundo, na cultura dos diferentes povos da Polinésia (descobridores das ilhas Havaianas), e de lá trouxemos a energia, as boas vibrações e todo o encanto do Luau! Assim será a sua passagem de ano no Clube Paineiras, um momento especial repleto de alegria e descontração, na companhia de familiares e amigos.

“Com o tema: Polinésia, Paraíso das Cores, o Paineiras vai se transformar num perfeito Luau, esbanjando cor e criatividade na cenografia, ambientado em cinco espaços, de modo a proporcionar um clima amistoso e ideal para a passagem do ano. Cada detalhe está sendo tratado com a grandiosidade que a festa merece,” reforça Maria Regina Rocha, Diretora de Eventos Socioculturais.

Mais de 100 pessoas trabalharão no evento, entre funcionários e profissionais contratados. A animação correrá por conta da conceituada Banda SP3 que se apresentará na piscina, durante o coquetel, e no Salão Nobre.

Sob o clima bem tropical da “Polinésia, o Paraíso das Cores”, à meia-noite, após a contagem regressiva, uma especial queima de fogos garantirá o brilho nos olhos dos convidados e o Ano Novo será radiante!

Programação



Réveillon Paineiras

A Ceia para Adultos (e maiores de 12 anos) do Réveillon do Paineiras será realizada no Salão Nobre, com mesas de 8 e 10 lugares. O mapa das mesas está disponibilizado no site do Clube (www.clubepaineiras.com.br).

22h Coquetel de recepção no Saguão, Varanda e Piscina ao som da Banda SP3

24h Queima de Fogos

24h15 Banquete completo no Salão Nobre ao Som da Banda SP3

A partir das **02h** Café, licores, Petit four

Serviço de A&B “All Inclusive”, com whisky, espumante, cerveja, vinho, coquetéis, água e refrigerantes.

Traje Passeio:

Para os homens não será permitido o acesso com short, camiseta regata ou chinelos.

Réveillon Kids

Réveillon Kids Para crianças de 0 a 11 anos

Nas Cúpulas haverá o ESPAÇO KIDS: lúdico, com monitores, brinquedos, Videokê, desenhos infantis, área do soninho e mini balada.

Programação:

22h Os monitores receberão as crianças no Saguão Social e encaminharão para as Cúpulas

22h30 Ceia infantil, com cardápio especialmente elaborado para crianças e mesa de doces

Atenção: Crianças de 0 a 5 anos deverão, obrigatoriamente, estar acompanhadas de babás uniformizadas e devidamente identificadas com o crachá do Clube. Adquira a Ficha de Identificação e a Ficha de Cadastro da criança no ato da compra do ingresso.

Observações Importantes

Pessoas com necessidades especiais: No ato da compra dos ingressos informe se você é ou tem acompanhante com necessidades especiais para que possamos recebê-los com o máximo conforto. Evite transtornos: traga a sua cadeira de rodas.

Apoio do Centro Médico: Durante todo o evento o Clube contará com o apoio do Departamento Médico do Clube e com serviço de ambulância UTI.

Venda de Ingressos

Será realizada apenas no estande de vendas da Central de Atendimento – CAT. Informações poderão ser obtidas pelo telefone (11) 3779.2146.

Uma vez efetivada a compra, não haverá a possibilidade de cancelamento, reembolso ou devolução em caso de desistência, seja por qualquer motivo.

Eventualmente, uma vez esgotados todos os ingressos do Clube, o estande poderá, sem compromisso, tentar revender ingressos dos desistentes que assim o desejarem.

Não haverá cobrança de rolhas, podendo o associado ou convidado levar a bebida de sua preferência, muito embora faça parte do serviço de Buffet Whisky Red Label, espumante e vinho.

Não haverá venda de ingressos no dia 31 de dezembro, nem mesmo para associados.



Cardápio



Ilha de Cocktails tropicais:

Mojito, Pinã colada, Cocktail e Bloody Mary.

Ilha de Acepipes:

Queijo gruyère, queijo parmesão, queijo brie, seleção de embutidos (salame italiano, copa, lombo condimentado), mini cuscuz de palmito, brochette de frutas da época, gratin de alcachofra, castanha de caju, pistache, azeitonas e cesta de pães finos.

Canapés frios:

Canapé de carpaccio e de pera ao vinho com gorgonzola.

Canapés quentes:

Filó de cogumelos e vol-au-vent de camarão.

Salgados:

Bastão de brie ao mel e chestre à villeroy.

Finger Food:

Creme de inhame com gengibre em cama de filet.

Banquete

Saladas:

Terrine de figo com geleia de frutas vermelhas, jardim de folhas frescas e legumes tailandeses.

Pratos quentes:

Lombo de bacalhau do porto ao forno, medalhão de filet ao molho poivre, ravioli cutter de cream cheese com limão siciliano, sfogliati de funghi, arroz milanês e batata duchesse.

Buffet de Sobremesas:

Shot de merengue de morango, cúpula de ganache de chocolate com macadâmia, malabie com calda de damasco, pavê de frutas vermelhas, ópera café, pudim de leite condensado, pera ao vinho do porto, strudel de maçã com canela, tartelete de morango e frutas da estação.

Mesa de Digestivos:

Café, chá, licor Frangélico, licor 43, licor Drambuie, licor Baileys, petit fours, mini dirses.

Mesa de Crendices:

Romã, folhas de louro, creme de lentilha e uva Itália.

Bebidas:

Água natural com e sem gás, refrigerante normal e diet, cervejas, vinho tinto, espumante e Whisky Red Label.

Cardápio *Revilla Kids*

Buffet:

Escalopinho de Filet mignon, arroz branco, batata palha, cenoura baby, milho na manteiga, fusili dois molhos, nhoque à bolonhesa, strogonoff de frango e fritas.

Buffet de sobremesa:

Mousse de chocolate, brigadeiro de colher, pudim, sorvete de creme, cascata de chocolate e espetinho de frutas misto.

Bebidas:

Água mineral natural e gaseificada, sucos naturais, refrigerante normal e diet.

Valores dos Ingressos para acesso ao Salão Nobre

Exclusivamente para maiores de 12 anos

| | Sócios | Convidados | Formas de Pagamento |
|---------------------|------------|------------|---|
| 16 a 30 de novembro | R\$ 350,00 | R\$ 420,00 | 3 Cheques no ato, 30/11 e 29/12 (somente para associados) ou 2 vezes no Cartão de Crédito |
| 01 a 30 de dezembro | R\$ 380,00 | R\$ 480,00 | 2 Cheques no ato e para 29/12 (somente para associados) ou 2 vezes no Cartão de Crédito |

Valores dos Ingressos para Espaço Kid's

Exclusivamente para acesso às Cúpulas

| | 0 a 5 anos | | De 06 a 11 anos | | Formas de Pagamento |
|---------------------|------------|------------|-----------------|------------|---|
| | Sócios | Convidados | Sócios | Convidados | |
| 16 a 30 de novembro | R\$ 60,00 | R\$ 80,00 | R\$ 175,00 | R\$ 210,00 | 3 Cheques no ato, 30/11 e 29/12 (somente para associados) ou 2 vezes no Cartão de Crédito |
| 01 a 30 de dezembro | | | R\$ 190,00 | R\$ 240,00 | 2 Cheques no ato e para 29/12 (somente para associados) ou 2 vezes no Cartão de Crédito |

Valores dos Ingressos para Babás do Espaço Kid's

Exclusivamente para acesso às Cúpulas

| | Babás de | | Formas de Pagamento |
|---------------------|------------|------------|---|
| | Sócios (*) | Convidados | |
| 16 a 30 de novembro | R\$ 175,00 | R\$ 210,00 | 3 Cheques no ato, 30/11 e 29/12 (somente para associados) ou 2 vezes no Cartão de Crédito |
| 01 a 30 de dezembro | R\$ 190,00 | R\$ 240,00 | 2 Cheques no ato e para 29/12 (somente para associados) ou 2 vezes no Cartão de Crédito |

ATENÇÃO

Babás de Sócios deverão estar regularmente cadastradas na Central de Atendimento – CAT, caso contrário deverão pagar como Babás de convidados.

Vem aí a XX Feijoada da Folia do Paineiras

20^a 
**Feijoada
da Folia
do Paineiras**

O sucesso desse evento fez com que ele chegasse à sua 20ª edição!

E para preparar o clima e treinar o samba no pé, o Paineiras promoverá dois eventos "Esquentando os Tamborins". Uma programação especial que acontecerá nos dias 8 e 15 de fevereiro, na Plataforma das Piscinas, das 13h às 16h, com animados shows de grupos de samba e mulatas.

Depois do esquentar, teremos a grande festa. No dia 22 de fevereiro, a partir das 13h30, no Salão Nobre, comemoraremos os 20 anos de Feijoada da Folia. Serão mais de 7 horas de festa com inúmeras atrações ininterruptas, comida e bebida, muita música, gingado e samba para curtir o melhor carnaval de São Paulo!

Garanta seu ingresso! O início das vendas está previsto para o dia 1º de fevereiro, sábado, no estande de vendas da Central de Atendimento – CAT.

"Eu nasci com o samba, no samba me criei e do danado do samba eu nunca me separei" – Dorival Caymmi



Encontro Mágico

TRAGA SUA
CÂMERA

E LEVE UMA LEMBRANÇA
DESSE MOMENTO INESQUECÍVEL.



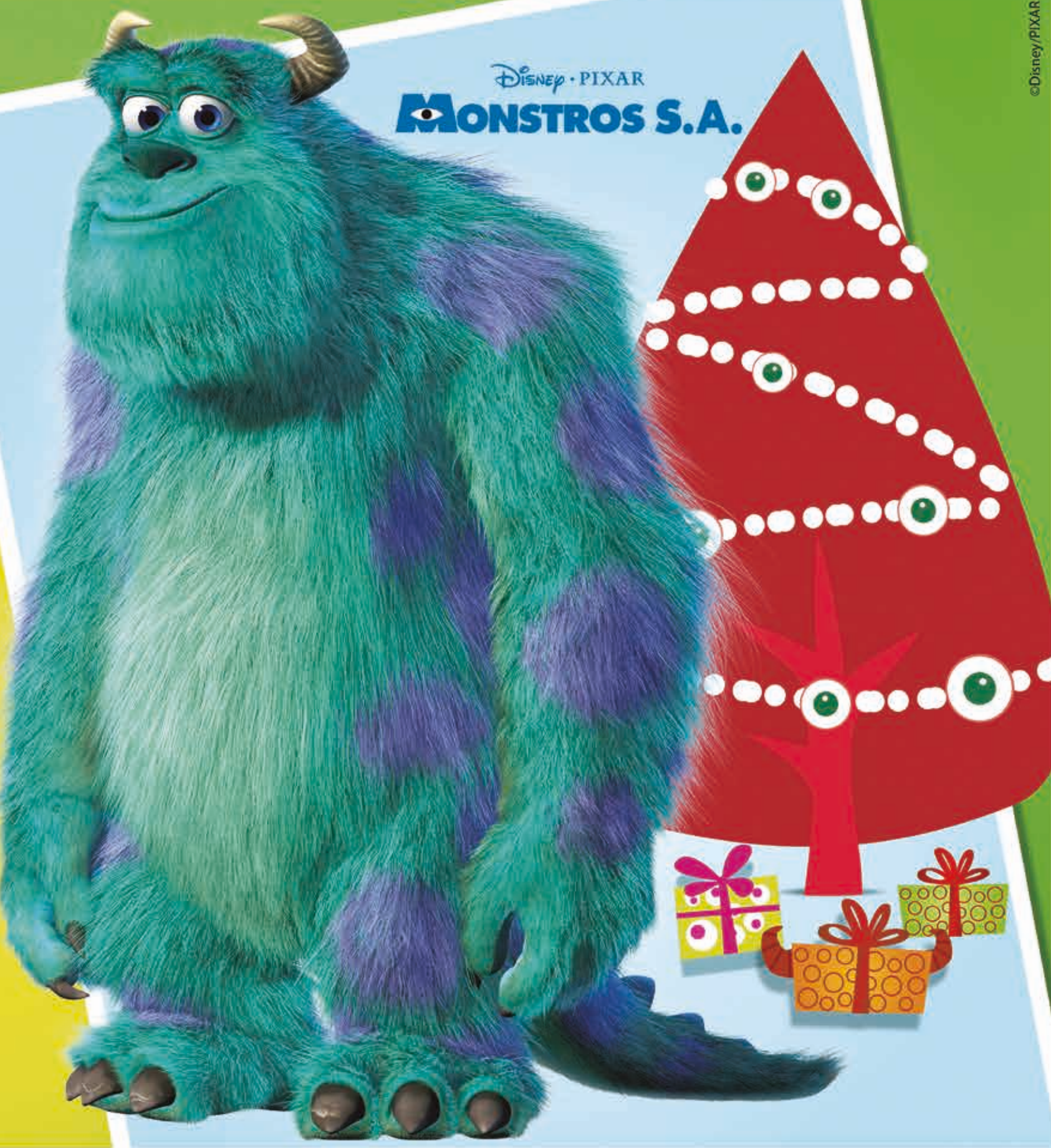
**Venha conhecer
pessoalmente
os personagens
de Monstros S.A.**

**DIAS 28, 29, 30
DE NOVEMBRO
E 1, 12, 13, 14,
15, 22 E 23
DE DEZEMBRO.**

Apresentação:
16h às 19h30.
na Praça de Eventos.



Disney • PIXAR
MONSTROS S.A.



Jardimsul
SHOPPING

SEU JARDIM DE TODO O DIA
AV. GIOVANNI GRONCHI, 5.819

Papai Noel vem visitar o Paineiras!

O "Bom Velhinho" já está preparando as renas do trenó e separando os presentinhos de Natal. Você já fez seu pedido? Então corra que ainda dá tempo! Escreva a sua cartinha e coloque na caixa de correios ao lado da Árvore de Natal, no Saguão Social.

O Papai Noel vem visitar o Clube Paineiras no dia 14 de dezembro, sábado, às 10h30, para pegar as cartinhas ao lado da Árvore. As crianças devem esperar por ele neste local, onde também ocorrerá o Teatro Ambiental com bichos de verdade! Após a apresentação do teatro infantil todos serão convidados para participar da Parada da Alegria que terá vários personagens infantis e o tão aguardado Papai Noel. A parada sairá do Saguão Social em direção à Plataforma Infantil.

Você já reparou que a roupa do Papai Noel é sempre vermelha? Mas antes disso ela era verde! Em 1886 o novo visual foi criado por Thomas Nast e não saiu mais de moda! Já o primeiro registro da Árvore de Natal foi feito em 1535, na cidade alemã de Schlettstadt. E os presentes? Como surgiram? Foi ideia dos três reis magos que presentearam o menino Jesus, logo após seu nascimento. Nos inspiramos neles ao presentear as pessoas que amamos, como referência ao verdadeiro espírito natalino.

Para receber o Papai Noel, o Clube terá uma **Programação Especial de Natal**. Confira!

10h30 - Concentração das crianças para a chegada do Papai Noel e Teatro Ambiental.

O espetáculo é direcionado para crianças de 3 a 12 anos, com conteúdo informativo e lúdico. Será uma apresentação com animais vivos, todos bem tranquilos, bem tratados e com a documentação do IBAMA. Serão 40 minutos de uma divertida apresentação que aborda a questão da preservação ambiental.

11h15 - Parada da alegria e Chegada do Papai Noel.

12h - Apresentação do Coral do Paineiras.

Sob a direção da Maestrina Ana Yara Campos, o Coral fará uma emocionante apresentação com repertório de músicas Natalinas.

12h30 - Show com os personagens da Parada da Alegria.

13h - Show dos palhaços futuristas Zico e Zen.

14h - Teatro: O Mágico de Oz.

14h45 - Encerramento com Desfile da Parada da Alegria e o Papai Noel.

O Natal começa com mais emoção no Clube Paineiras! Venha se encantar e juntos faremos desta data grande comemoração fraterna!

Excepcionalmente neste dia o SEARTI estará fechado.



Brinquedoteca

Horário de funcionamento:

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

Dezembro, o mês mais esperado pelas crianças! É tempo de férias e muita diversão! Confira o que o Clube está preparando para o seu filho!

Hora do Conto

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

Traga seu filho para viajar no mundo da fantasia. Histórias bem humoradas, contos de Natal e fábulas modernas serão apresentadas de forma didática e interativa. Narrativas que explicam a realidade do ser humano, com finais surpreendentes. Um momento único, de muita imaginação e criatividade!

Programação Circuito de Brincadeiras

Dia 5 - "Caixa surpresa"

Dia 12 - "Enfeitando Noel"

Dia 19 - "Caça Natalina", "Presentes do Papai Noel" e "Estátua"

Dia 26 - "Rio vermelho" e "Sobra um"

Circuito de Brincadeiras

Venha se divertir! Sempre às 15h30

Início das férias! É hora de brincar! E esse momento é sagrado na vida de nossos pequenos. É através das brincadeiras que as crianças ampliam os conhecimentos sobre si, sobre o mundo e sobre tudo que está ao seu redor. Nesse espaço o seu filho aprende brincando.

Foto ilustrativa



SEARTI

Setor de Educação Artística

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta: 8h30 às 18h

Sábados: 8h30 às 17h

Domingos e feriados: fechado

O arteiro que você tem em casa vai virar um artista. Nada melhor do que criar seu próprio brinquedo e se divertir em cada etapa da atividade, rodeado de materiais recicláveis, papel, canetinhas e cola!

As festividades de fim de ano estão chegando. Seu filho pode te ajudar a decorar a casa com enfeites de Natal fabricados por ele. Que tal?

Confira as atividades em nossa agenda:

| Data | Atividade e materiais utilizados: |
|---------|---|
| 02 e 03 | Confecção de foguete: Rolo de papel, papel espelho e colorset |
| 04 e 05 | Confecção de porta celular: E.V.A e canetinha |
| 06 e 07 | Confecção de zebra: Caixa de leite, cola, canetinha e papel espelho |
| 09 e 10 | Confecção de ursinho Pooh: Porta recado, E.V.A. e canetinha |
| 11 e 12 | Trabalho com bexiga: Bexiga, papel colorset, canetinha e lã |
| 13 e 14 | Enfeite de árvore: E.V.A., laço e canetinha |
| 16 e 17 | Enfeite de porta de Natal: E.V.A, canetinha e cola |
| 18 e 19 | Porta treco de Natal: Garrafa pet, E.V.A. e canetinha |
| 20 | Confecção de cartão: Papel cartão, canetinha e cola |
| 21 | Oficina de Natal |
| 23 e 24 | Atividades com Biscuit: Biscuit e forminhas |
| 26 e 27 | Atividades com prato descartável: Prato descartável, papel colorset, canetinha e cola |
| 28 | Confecção de ovelha: E.V.A., algodão e canetinha |
| 30 e 31 | Imã de geladeira: Imã, E.V.A. e canetinha |

Programação Dezembro/2013 – Filmes Infantis

Nos dias 01, 07, 08, 15, 28 e 29 não haverá sessões de cinema infantil.



Tá Chovendo Hambúrguer - 2009 (EUA) - 14/12 (sábado) - 14h

Flint Lockwood é um jovem cientista que sonha criar algo que faça com que ele seja reconhecido pela população de Boca Grande, uma pequena ilha no Atlântico. Um dia ele consegue descobrir uma forma de transformar água em comida, só que precisa de bastante eletricidade para colocá-la em funcionamento. Ao tentar usar a energia da geradora local, ele perde o controle da invenção e ela rumo para o céu. Para piorar, a confusão que ele cria destrói um parque de diversões, o grande trunfo do prefeito Shelbourne para melhorar a economia local. Flint acredita ter perdido a máquina, mas repentinamente começa a chover hambúrgueres em toda a cidade. Com o apoio de Sam Sparks, uma estagiária de jornalismo que foi enviada à ilha para ser a nova "garota do tempo", Flint logo vira uma celebridade local.

Direção: Phil Lord, Chris Miller **Atores:** Bill Hader, Anna Faris, Neil Patrick Harris
Duração: 90 min **Gênero:** Animação **Classificação:** Livre

Pequenos Guerreiros - 1998 (EUA) - 14/12 (sábado) - 16h

Globotech é um grande conglomerado que, entre outras atividades, faz armas para o Departamento de Defesa dos Estados Unidos. Decidida a investir em outros ramos, ela compra a Heartland, uma fábrica de brinquedos. Gil Mars, o presidente geral, quer que os designers façam brinquedos mais realistas, que tenham praticamente vida própria e usem bateria de lítio, para nunca precisarem de pilhas. Depois de três meses os brinquedos estão prontos e o resultado são figuras de ferozes soldados - o Comando Elite - que foi programado para destruir os Gorgonóides, alienígenas que não oferecem nenhum perigo. Joe, um entregador da Heartland, deixa alguns destes brinquedos na pequena loja de Stuart Abernathy, que está indo à falência. À noite o Comando Elite sai de suas caixas e recebe ordem do seu líder, Chip Hazard, para atacar os Gorgonóides e os humanos.



Direção: Joe Dante **Atores:** Tommy Lee Jones, Frank Langella, Ernest Borgnine
Duração: 109 min **Gênero:** Ação **Classificação:** Livre



Aventuras Com Gaguinho - 2005 (EUA) - 21/12 (sábado) - 14h

Gaguinho é sempre um rosto amigo nas telas. Em seus desenhos divertidíssimos, ele é o centro das atenções e oferece ao espectador muita alegria e aventuras malucas. Quando o assunto é desenho animado, Gaguinho é campeão de diversão.

Direção: Warner **Duração:** 100 min
Gênero: Desenho **Classificação:** Livre

Universidade Monstros - 2013 (EUA) - 21/12 (sábado) - 16h

Mike Wazowski e James P. Sullivan são uma dupla inseparável em Monstros S.A., mas nem sempre foi assim. Quando se conheceram na universidade, os dois jovens monstros se detestavam, com Mike sendo um sujeito estudioso, mas não muito assustador e Sulley, surgindo como o cara popular e arrogante, graças ao talento inerente para o susto. Após um incidente durante um teste, os dois são obrigados a participar da mesma equipe na olimpíada dos sustos. A equipe, por sinal, é formada por uma série de monstros desajustados, para o desespero de Sulley, acostumado a conviver com os caras mais populares da escola.



Direção: Dan Scanlon **Atores:** Billy Crystal, John Goodman, Peter Sohn
Duração: 112 min **Gênero:** Drama, Família **Classificação:** Livre



Tom & Jerry: Aventuras 2 - 2007 (América do Sul e Oceania) - 22/12 (domingo) - 14h

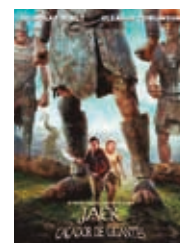
Jerry é um pequeno roedor esperto e habilidoso que vive na mesma casa de Tom. Jerry nunca para de provocar esse felino, seu maior prazer é frustrar as inúmeras tentativas de pegá-lo. Tom é um gato doméstico cinza e branco, sem muita inteligência. Tom é comandado por três objetivos: comer, dormir e caçar um rato, que no caso é seu amigo (eterno inimigo) Jerry. Infelizmente, seus planos são constantemente frustrados pelo roedor que é muito habilidoso.

Direção: Warner **Duração:** 90 min
Gênero: Desenho **Classificação:** Livre

Jack, o Caçador de Gigantes - 2013 (EUA) - 22/12 (domingo) - 16h

Jack (Nicholas Hoult) é um fazendeiro que adquire grãos de feijão com a única recomendação de que não devem ser molhados. Obviamente, isto acaba ocorrendo e criando um enorme pé de feijão que vai dar em um mundo de gigantes. Em meio a tudo isso, a princesa Isabelle (Eleanor Tomlinson) é sequestrada pelos gigantes e Jack se unirá ao Rei (Ian McShane) numa cruzada para salvar a jovem.

Direção: Bryan Singer **Atores:** Nicholas Hoult, Eleanor Tomlinson, Ewan McGregor
Duração: 114 min **Gênero:** Aventura **Classificação:** 12 anos



Cine Paineiras

Programação Especial de Férias

Não faltará entretenimento nas férias de janeiro. O Cine Paineiras apresenta uma programação especial para você assistir com seus amigos! Pode separar a pipoca!

Cinema Kids

Sessões especiais para a criançada: Segundas, terças, sextas, sábados e domingos, às 14h e às 16h.



Planeta 51 - Esta é uma Emergência Espacial - 2009 (Reino Unido, Espanha) - 03/01 (sexta-feira) - 14h

O capitão Charles T. Baker (Dwayne Johnson) acredita ser o primeiro ser vivo a chegar ao planeta 51. Entretanto, ao pousar, descobre estar enganado. O planeta é habitado por uma grande população de seres verdes, que temem a chegada do alienígena: o próprio capitão. Tendo apenas a ajuda de seu robô Rover e Lem (Justin Long), um novo amigo, o capitão precisa evitar que se torne mais um integrante do Museu de Alienígenas Invasores do planeta 51.

Direção: Jorge Blanco, Marcos Martinez, Javier Abad **Atores:** Dwayne Johnson, Justin Long, Jessica Biel
Duração: 91 min **Gênero:** Animação, Ficção Científica **Classificação:** Livre

Monstros Vs. Alienígenas - 2009 (EUA) - 03/01- (sexta-feira) - 16h

Susan Murphy (Reese Witherspoon) está prestes a se casar com Derek Dietl (Paul Rudd), um repórter de TV que sonha em ascender profissionalmente. No dia de seu casamento ela é atingida por um meteorito, oriundo de um planeta que explodiu recentemente. A radioatividade do objeto espacial faz com que ela cresça até a altura de 15 metros. Sem saber o que está ocorrendo, Susan é capturada pelo exército e confinada em uma base secreta, onde estão alojados outros monstros: dr. Barata (Hugh Laurie), Elo Perdido (Will Arnett), B.O.B. (Seth Rogen) e Insectossauro. Todos deveriam permanecer isolados da sociedade, mas um súbito ataque alienígena faz com que o presidente dos Estados Unidos, Hathaway (Stephen Colbert), aceite o plano de libertá-los para que possam combater o novo inimigo.



Direção: Rob Letterman, Conrad Vernon **Atores:** Reese Witherspoon, Seth Rogen, Hugh Laurie
Duração: 74 min **Gênero:** Animação **Classificação:** Livre



Selvagem - 2004 (EUA) - 04/01 - (sábado) - 14h

O leão Sansão (Kiefer Sutherland) é a grande atração do zoológico de Nova York. Ele adora contar histórias de arrepiar sobre sua juventude na selva ao seu filho Ryan (Greg Kinnear) e aos demais animais do zoológico. Cansado de viver à sombra do pai e sem conseguir dar um rugido realmente forte, Ryan decide fugir do zoológico rumo à vida selvagem. Ele logo é capturado para ser enviado à África, o que faz com que Sansão e outros animais iniciem uma expedição para resgatá-lo.

Direção: Steve Williams **Atores:** Emmanuel Jacomy, Jean-Claude Donda, Emmanuel Curtil
Duração: 82 min **Gênero:** Animação **Classificação:** Livre

Horton e o Mundo dos Quem! - 2008 - (EUA) 04/01 - (sábado) - 16h

Horton (Jim Carrey) é um elefante que um dia ouve um pedido de socorro vindo de uma partícula de poeira que flutua no ar. Surpreso, ele passa a desconfiar de que possa existir vida dentro daquela partícula. Trata-se dos Quem, seres que ignoram a existência de vida fora da cidade em que vivem, a Quemlândia. Mesmo com todos à sua volta acreditando que perdeu o juízo, Horton decide ajudar os moradores de Quemlândia.



Direção: Jimmy Hayward, Steve Martino **Atores:** Dany Boon, Jim Carrey, Steve Carell
Duração: 88 min **Gênero:** Animação **Classificação:** Livre



Aristogatas - 1970 (EUA) - 05/01 (domingo) - 14h

Esse inesquecível clássico acaba de ganhar um toque de Jazz nessa edição totalmente digitalizada. No coração de Paris, uma simpática e excêntrica milionária doa todos os seus bens para Duquesa, sua gata da alta sociedade e seus 3 filhotes. A aventura começa quando o ganancioso e confuso mordomo prepara uma armadilha para retomar a herança dos gatos. Agora, tudo depende de Thomas O'Malley, o gato dono do pedaço, e de sua banda de jazz de gatos de rua. Recheado de extras, incluindo um novo jogo de gatos virtuais, uma emocionante canção retirada na versão anterior e muito mais. Aristogatas é perfeito para toda a família.

Direção: Wolfgang Reitherman **Atores:** Phil Harris, Eva Gabor, Scatman Crothers
Duração: 79 min **Gênero:** Desenho **Classificação:** Livre

E muito mais virá em janeiro, confira a programação completa em nossa próxima edição. Boas férias!

Bem-Estar

Fisioterapia Esportiva: reabilitação, prevenção e atenção para associados e atletas paineirenses

Na busca por mais qualidade de vida, saúde e bem-estar, o Paineiras conta com um especialista em Fisioterapia Esportiva. Dr Américo Garoffallo, 43 anos, fisioterapeuta e professor de educação física, iniciou no Clube em 1996 e desde então oferece tratamentos de fisioterapia traumato-ortopédica com aparelhos ultrassom, ondas curtas, laser, tens, ecor e cinesioterapia.

A Fisioterapia Esportiva é uma especialidade da fisioterapia que busca a reabilitação, prevenção e atenção do atleta amador ou profissional, e de qualquer outro paciente que pratique alguma atividade física e que pretenda retornar ao exercício de forma segura. É elaborada de forma a atender as necessidades individuais do paciente, abordando suas deficiências específicas e verificando suas demandas funcionais para o retorno ao esporte. Seu objetivo é o retorno gradual do paciente às atividades, minimizando as recidivas.

Também previne lesões esportivas e aparecimentos de outros sintomas, além de proporcionar qualidade de vida e melhor condição do sistema musculoesquelético nas afecções degenerativas naturais do envelhecimento. Ela é indicada nas disfunções traumato-ortopédicas e reumatologias mediante avaliação médica.

Entre as patologias que a fisioterapia pode atuar estão: pós-operatórios, lombalgias, lesões musculares e ligamentares, de cartilagem, hérnias, fraturas, tendinopatias, instabilidades articulares, processos degenerativos como artrose, entre outros.

Segundo Dr. Américo, no Paineiras:

“A fisioterapia atende os atletas competitivos principalmente do Tênis, Polo Aquático, Natação e Nado Sincronizado, sendo muito comum as queixas por esforços repetitivos. Em geral todos os praticantes de atividades físicas devem sempre realizar um programa físico e nutricional para a atividade a ser praticada para evitar as contusões do esporte. Para a melhor idade é importante a prática de atividade física para fortalecimento muscular. Melhora a flexibilidade e mobilidade.”

A fisioterapia é uma grande aliada do esportista. Mas o Dr. Américo lembra algumas passagens interessantes que teve no Clube com os associados, “Casos curiosos aconteciam no início da fisioterapia. Os pacientes chegavam com plástico no abdome para realizar um procedimento, com um aparelho chamado forno de bier, para perder gordura. Com o tempo fui explicando que aquele tipo de terapia não servia para este fim e o paciente só perdia líquido e logo o corpo iria recompor”.

O Paineiras costuma realizar cerca de 600 atendimentos por mês. A marcação é realizada no Centro de Fisioterapia do Paineiras com pedido médico e prévio agendamento através do ramal telefônico 2059.

Boa reabilitação a todos!





1º de Dezembro Dia Mundial de Prevenção a AIDS

AIDS – Novas Perspectivas

Por Dra. Márcia Cavalheiro Bento-
CREMESP 79638

A Organização Mundial da Saúde (OMS) acredita que 3 milhões de vidas poderiam ser salvas até 2025, se os médicos passassem a tratar mais cedo as pessoas infectadas pelo vírus HIV. Para que haja um controle e uma potencial redução da epidemia global da doença, 80% dos pacientes infectados – ou cerca de 26 milhões

de pessoas – deveriam estar sendo medicados atualmente. Até este momento, 16,7 milhões de pacientes contaminados se enquadravam nos critérios para o tratamento. Isso quer dizer que quase 10 milhões de pessoas infectadas que, com base nas diretrizes de 2010, não precisariam ser submetidas ao tratamento com remédios, agora devem receber os medicamentos.

Tratamento-padrão: Nem todas as pessoas infectadas pelo HIV apresentam sintomas da AIDS, e nem todas são tratadas com os antirretrovirais, medicamentos utilizados para controlar a infecção. Os remédios são introduzidos quando há determinada quantidade de vírus e de células de defesa no sangue do paciente. Eles inibem a reprodução do HIV, diminuem a carga viral, mas não são capazes de curar o paciente infectado pelo HIV.

O tratamento precoce da infecção pelo HIV pode fazer que os pacientes contaminados vivam saudáveis por mais tempo. Além disso, a abordagem parece diminuir a quantidade de vírus no sangue do indivíduo, o que reduz, de forma significativa, o risco de transmissão da doença.

“Passando-se a tratar cerca de 10 milhões com a terapia antirretroviral, nós vemos que essas perspectivas, que eram impensáveis há alguns anos, agora podem dar o impulso necessário para direcionar a epidemia do HIV a um declínio irreversível”, disse Margaret Chan, diretora geral da OMS, em comunicado.

Epidemia: Segundo a OMS, aproximadamente 34 milhões de pessoas no mundo apresentam o vírus HIV, sendo que a maioria delas vive em países pobres ou em desenvolvimento. A região mais afetada no mundo é a África Subsaariana. A epidemia da AIDS já causou cerca de 25 milhões de mortes no mundo nos últimos 30 anos, desde que o vírus foi descoberto.

O motivo para que ainda não se tenha uma vacina contra o HIV reside na alta taxa de mutação do vírus. “Isso gera alta diversidade (até 20%) e ‘escape’ da resposta imune; além disso, ataca justamente os linfócitos T CD4+, os mais importantes para potencializar a resposta imune global. Com esses dois mecanismos, fica muito difícil uma vacina conseguir proteger contra o vírus em uma pessoa – e pior ainda, em uma comunidade, já que cada soropositivo carrega um vírus um pouco diferente do outro”.

A partir dos próximos meses, uma vacina brasileira contra o vírus HIV, denominada **HIVBr18**, será testada em macacos. “Uma abordagem diferente no desenvolvimento da vacina, que visa às regiões constantes do vírus e se mostrou eficaz em camundongos”, afirma Edecio Cunha Neto, pesquisador da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

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 1748
Profissional Membro da Associação de Clínicas CROSP 50116

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

- Estacionamento próprio

Tel.: 3772-5292

www.clinicaopencenter.com.br

Conheça nosso

Check up Preventivo Digital

www.clinicaopencenter.com.br

Nado Sincronizado

Paineiras é Campeão Brasileiro nas duas competições mais importantes!

Brasileiro Absoluto

Pela primeira vez na história do Paineiras nossas meninas conquistaram o troféu geral do Campeonato Brasileiro Absoluto, realizado no Parque Maria Lenk, Rio de Janeiro, entre os dias 18 e 20 de outubro. Uma competição que, sem dúvida nenhuma, superou todas as expectativas em termos de emoções e resultados.

As apresentações da equipe paineirense sempre despertam interesse e causam grande expectativa. Desta vez, além da criatividade, técnica e garra, nosso Clube entrou com três equipes, competindo um total de 6 provas e subindo ao pódio em todas, contabilizando 4 Ouros e 2 Pratas. "Nossas meninas brilharam e mostraram determinação, sincronismo, alto nível técnico e uma vontade de vencer que só podia resultar em medalhas e muito orgulho para o Clube", ressalta **Leo Mota**, Diretora do Nado Sincronizado do Paineiras.





A nossa atleta olímpica **Nayara Figueira**, sagrou-se campeã no solo livre e fez par com sua fiel escudeira **Lara Teixeira** para juntas arrasarem nas provas de dueto livre e técnico. "O melhor dueto do Brasil ainda é Lara e Nayara! Elas venceram com folga e mais uma vez apresentaram alto nível técnico. A experiência de já terem participado de duas Olimpíadas, Pequim (2008) e Londres (2012), fez toda a diferença.", diz **Andrea Curi**, técnica do Paineiras.

A Equipe 1, apresentou o tema "Protesto" na rotina técnica, conquistando a medalha de Prata. A escolha do tema partiu da atleta **Beatriz Mota Rosselo**, coroada pela técnica **Andrea Curi** que abusou da criatividade na coreografia, acompanhada de **Shirlei Montanari**, que aprimorou todos os movimentos técnicos. Devidamente caracterizadas e com ideais concretos em suas mentes, nossas meninas protestaram. O maiô levava a bandeira do Brasil e uma faixa acentuava o espírito de manifestação que se fez valer dentro da água.

Na rotina livre da Equipe 1, com o tema "Mulheres Guerreiras", nossas atletas venceram com louvor e toda emoção de ter realizado uma excelente prova, em que cada nadadora saiu da água com a certeza de ter feito o melhor, e a coroa veio com a medalha de Ouro. As Equipes 2 e 3 fizeram muito bem a sua parte, nadando impecavelmente em suas provas, somando pontos para o Paineiras, e contribuindo com raça e determinação para a conquista do troféu geral da competição. Um feito inédito para o Paineiras!

O desempenho de nossas atletas e equipe técnica arrancou elogios de gente de peso. "Parabéns pela conquista deste campeonato, em todos os aspectos: postura, educação e muita garra. Vocês tem em mãos o melhor material humano. A Judi, avaliadora internacional, comentou conosco que a maneira de apresentação do dueto Lara e Nayara é algo ímpar, foi o diferencial e que na equipe isto se repetiu, bem como na construção coreográfica e no uso da interpretação, ela gostou bastante deste campeonato. Ela disse que nós brasileiros sabemos utilizar e explorar bem a música", atesta **Katia Ponciano**, árbitra da FINA.

Leo Mota, Diretora de Nado Sincronizado do Paineiras, fala da modalidade no fechamento do ano de 2013, com todas as conquistas. "A união, a sintonia da equipe é nossa base principal. São todas excelentes profissionais, excelentes pessoas, mulheres maravilhosas, cada uma no seu momento. Todas juntas formam um paredão que ninguém derruba! E claro não posso deixar de agradecer todo o apoio e dedicação dos pais, acompanhando e apoiando nossas meninas nessa empreitada!"

Parabéns meninas!

Brasileiro Junior

Nossas nadadoras brilharam e mais uma vez conquistaram o Campeonato Brasileiro Junior, no último dia 2 de novembro, no Corinthians, em São Paulo.

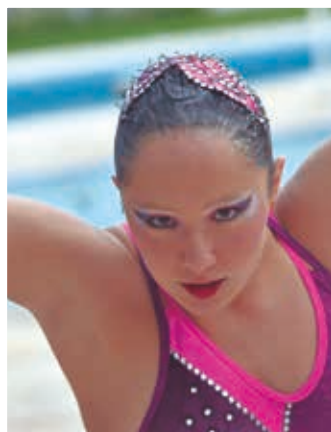
Foram mais de 40 atletas entre 14 e 18 anos disputando o título. O Paineiras teve grande êxito e venceu todas as provas: solo, dueto e equipe, somando três Ouros na competição. "A excelente fase do Paineiras é fruto de muito trabalho e dedicação do Nado durante todo o ano, comenta **Leo Mota**, Diretora do Nado Sincronizado do Paineiras.

Nossa solista **Adriana Bitiati**, na prova de figura foi a grande campeã. Nesta prova individual a nadadora abriu dois pontos da segunda colocada. Já na prova de dueto, a competição teve um nível técnico alto, com três duetos muito fortes, Paineiras, Flamengo e Fluminense, e a nadada das nossas atletas **Adriana Bitiati** e **Luiza Gomes** levantou a arquibancada e fechou o dia com mais uma medalha de Ouro.

Na prova de equipes, o Paineiras com um tema muito divertido também cativou o público e conquistou as notas mais altas e, claro, a medalha de Ouro. Honrosamente entregue para: **Adriana Bitiati, Luiza Gomes, Mariana Giorgi, Paula Miranda, Rafaella Costa, Rebecca Nogueira, Sabine Lowe, Sofia Costa, Tayna Caldas, Victória Mussa**. Além delas, tivemos uma segunda equipe que também disputou solo, dueto e equipe e com os resultados somados, o troféu geral de campeão júnior ficou para o Paineiras, seguidos por Fluminense e Flamengo.

Nossa segunda equipe contou com o solo de **Joana Moraes**, e o dueto de **Monique Ruptsh** e **Camila Trofa**, e a equipe com elas três e **Juliana Marques** conquistou o quarto lugar no campeonato. "Foi uma fase intensa de treinos, correções e com determinação e técnica conquistamos o título." diz **Andrea Curi**, técnica.

Parabéns, garotas! Estamos todos muito orgulhosos!



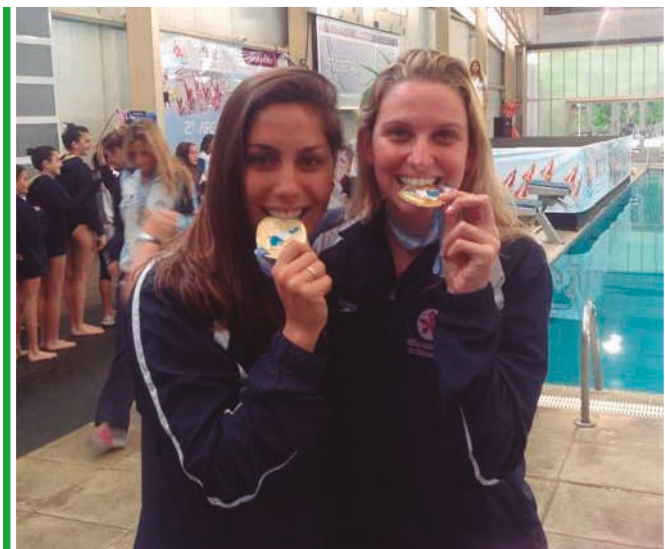
Dueto Paineirense vence 2º Argentina Synchro Open

O Campeonato Internacional de Nado Sincronizado aconteceu em Buenos Aires, entre os dias 23 e 26 de outubro. Foi um evento que contou com a participação de países como Alemanha, Argentina, Bielorrússia, Brasil, Chile, Colômbia, Peru e Uruguai, que competiram em todas as categorias, do infantil até sênior.

Lara Figueira e Nayara Teixeira mais uma vez surpreenderam com técnica, sincronismo e graça. Na bagagem trouxeram para o Brasil o título! Vestindo a camisa do Paineiras, elas se consagraram vencedoras no dueto livre e técnico, trazendo dois ouros para nosso clube.

“Foi uma vitória especial, por que competimos e ganhamos com a bandeira do Paineiras. Representamos o Clube numa competição internacional de alto nível e estamos felizes por esta conquista do Clube!” **Lara Figueira e Nayara Teixeira**

Parabéns para as nossas meninas de ouro do Nado Sincronizado!



Show de Final de Ano do Nado Sincronizado 06 de dezembro, às 20h

O evento fecha as atividades do Nado Sincronizado em 2013 e comemora os títulos conquistados pelas atletas do Clube. No dia 6 de dezembro, mais que um simples encontro de encerramento, esta belíssima festa será um verdadeiro espetáculo apresentado pelas nossas nadadoras. Com um clima festivo, ritmo, desenvoltura, um show de técnica e uma iluminação especial, as meninas se apresentam na piscina olímpica à noite e à luz de velas! Chega a emocionar a plateia que todo ano comparece e se surpreende com as coreografias.

As apresentações contam com as performances das nadadoras de todas as categorias, inclusive as atletas olímpicas, **Lara e Nayara**.

Uma grande comemoração que fecha um ciclo de vitórias!



Natação

Equipe Petiz no Torneio Sudeste de Clubes

Entre os dias 18 e 20 de outubro, a equipe Petiz do Paineiras disputou o Torneio Sudeste de Clubes, na cidade de Vitória-ES.

Nossos nadadores tiveram excelentes resultados e o Paineiras conquistou a 5ª colocação geral, além do Vice-Campeonato no desfile de abertura.

Confira os resultados:

Felipe Kumagae: 4º lugar nos 100 Costas

Hiyan Kubagawa: 2º lugar nos 100 Peito

Lara Matuck: 2º lugar nos 100 Peito e 2º lugar nos 100 Costas

Maria Manuela Sertã: 2º lugar nos 400 Livre, 1º lugar nos 100 Costas e 2º lugar nos 200 Livre



Revezamento:

4x50 Livre Feminino 3º lugar: **Maria Manuela Sertã, Lara Matuck, Ana Coimbra e Beatriz Kamel**

4x50 Livre Masculino 2º lugar: **Felipe Kumagae, Hiyan Kubagawa, Felipe Mota e Heitor Iwazaki**

Parabéns, equipe!

Pela primeira vez o Paineiras vence o Torneio Interclubes Mirim-Rei e Rainha da Piscina

É Campeão!

O Paineiras sagrou-se Campeão da XXI Edição do Torneio Interclubes Mirim - Rei e Rainha da Piscina, dia 26 de outubro, na piscina olímpica, 25 metros. Participaram 6 clubes e aproximadamente 210 atletas.

A competição é diferente dos demais torneios. Para vencer, os atletas precisam nadar os quatro estilos da prova em distâncias de 50 metros, com menor tempo. Pela primeira vez nossos pequenos nadadores venceram esse desafio.

Apresentamos os reis e rainhas das piscinas paineirenses:

João Gabriel Sertã, Rita da Silva, Salvador Perloiro, Sofia Petrovic e Theo Augusto Banin.

Parabéns aos nossos nadadores!

Duas gerações de muito talento na Natação Paineirense



Filha de peixe, peixinha é? Parece que o ditado está confirmado! Pelo menos em nossas piscinas!

Iniciando sua carreira como nadadora, Beatriz Giacaglia Kamel, começou seus treinamentos em março deste ano e já foi medalha de Bronze no Torneio Sudeste de Natação, na prova dos 4x50 Medley. É a nova geração da família Giacaglia defendendo a bandeira do nosso Clube.

A nadadora é filha de Maria Cecília Giacaglia, primeira campeã paulista paineirense nos 50 metros Livre, categoria Mirim, feito realizado em 1977. Cecília possui uma brilhante carreira como nadadora com grandes conquistas e títulos como campeã e recordista paulista e brasileira. Ficou em terceiro lugar na França, na Copa Latina, em 1990. Começou a nadar no Paineiras, mas passou por outros clubes como Paulistano e Pinheiros. Regressou às piscinas paineirenses já adulta e conquistou o Recorde Interno da Categoria Sênior na prova 1500 Nado Livre, mantido até hoje.

O mesmo talento, em diferentes gerações!

De Atleta para Atleta

A jovem Nicole Ladeira conta como sua experiência como nadadora do Clube Paineiras a ajuda a superar outros desafios que surgem em sua vida pessoal e estudantil.

“Durante alguns anos fiz parte da equipe de natação do Clube Paineiras, mas recentemente dei uma pausa e resolvi focar nos estudos, já que vou prestar vestibular, no fim do ano. Com a aproximação das provas e a tensão cada vez maior, os professores passam a dar discursos motivacionais e dicas de como se comportar nessa reta final. Porém, a vantagem é que já passei por isso muitas vezes antes. Toda vez que eu tinha alguma competição, meus técnicos insistiam sempre nessa fase que antecedia o evento, recomendando principalmente para eu manter a calma, afinal esse momento é decisivo e muito importante para um bom resultado. No começo, eu nem dormia e ficava muito nervosa, mas ao longo do tempo fui me acostumando e aprendi a lidar com essa situação. Além disso, aprendi também a me dedicar e focar todas as energias naquilo que eu quero. Assim, a rotina de quando eu nadava pode ser transferida não só para o que eu estou passando agora, mas para qualquer situação que exija empenho”.

As lições que se aprendem na piscina podem ajudar os atletas durante a vida inteira. Parabéns pela coragem, Nicole! Sucesso nessa nova etapa de vida!



SEFFE | SAT

Natação Kids em aula especial

Para comemorar o Dia das Crianças em grande estilo a equipe de Natação Kids nível 1 programou uma semana de atividades especiais. De 7 a 11 de outubro as crianças entre 5 e 10 anos participaram de várias brincadeiras na piscina de Biribol. O tempo ensolarado contribuiu com a comemoração que foi pura alegria e animação!

Festival Esportivo de Natação

Alunos de 7 a 11 anos participaram do Festival Esportivo de Natação realizado dia 20 de outubro, no Alphaville Tênis Clube. Os alunos foram orientados pelos professores Tatiana Talão e Thiago Macedo Martins e representaram muito bem o Paineiras, realizando boas provas.

Entre os nadadores estavam **Guilherme Wolf, Joana Gonzales P. de Camargo, Lucas Libario Merle e Thiago Fernandes Menach.**

Parabéns aos nossos nadadores!



Natação Master

5ª Etapa Circuito Paulista Masters de Natação



O Paineiras garantiu o título de Vice-Campeão na classificação geral da equipe por pontos na 5ª Etapa Circuito Paulista Masters de Natação. O evento foi realizado na piscina do Esporte Clube Pinheiros, no dia 20 de outubro e contou com a participação de 18 entidades somando um total de 180 atletas inscritos.

“As provas tiveram um ritmo forte e disputado. Com a garra dos nadadores tivemos quebras de records Paulista, Brasileiro e Sul-Americano. Parabéns aos nossos atletas da categoria Master!”, completa Luciano Ladeira, Diretor da Natação do Paineiras.

Confira os atletas paineirenses que subiram ao pódio:

Ana Helenir Benaglia: 2º lugar 100 Costas
Ana Paula Moraes: 2º lugar 50 livre, 1º lugar 100 Costas
André L. Guillen: 3º lugar 4X50 Livre
Beatriz Fekete: 3º lugar 50 Livre, 3º lugar 100 Costas, 3º lugar 4X50 Livre
Bruna Lavoura: 1º lugar 50 livre, 1º lugar 100 Costas, 3º lugar 4X50 Livre
Carlos André Santos: 3ª Lugar 4X50 Livre
Carolina Bittencourt: 3º lugar 50 livre, 2º lugar 200 Peito, 1º lugar 4X50 Livre
Douglas P. Alpino: 1º lugar 50 Livre, 1º lugar 100 Costas, 2º lugar 4X50 Livre
Elza Marina Mezei: 1º lugar 100 Costas, 1º lugar 400 Medley, 1º lugar 4X50 Livre
Evandro Ribeiro: 2º lugar 50 Livre, 2º lugar 200 Peito
Gherda Hupfeld: 1º lugar 200 Peito, 3º lugar 100 Costas, 3º lugar 4X50 Livre
Gisela Swarowsky: 1º lugar 200 Peito, 2º lugar 400 Medley, 3º lugar 4X50 Livre
Guilherme Cotomacci: 1º lugar 200 Peito, 3º lugar 4X50 Livre
Ivan Nazarenko: 1º lugar 200 Peito, 2º lugar 400 Medley, 3º lugar 4X50 Livre
José Armando Abdala: 3º 100 Costas, 2º 400 Medley, 3º lugar 4X50 Livre
José F.M.Alloza: 3º lugar 4X50 Livre
José O. Loro: 1º lugar 50 Livre, 1º lugar 100 Costas, 1º lugar 4X50 Livre
Marcos Tavares Saliture: 3º lugar 100 Costas, 3º lugar 4X50 Livre
Margarete L. Bueno: 1º lugar 200 Peito, 3º lugar 4X50 Livre
Maria Clara Abdu: 2º lugar 50 Livre, 2º lugar 100 Costas, 3º lugar 4x50 Livre
Marlene Íris Tenó: 1º lugar 50 Livre, 2º lugar 200 Peito, 3º lugar 4X50 Livre
M.Stela D’Almeida: 2º lugar 50 Livre, 2º lugar 400 medley 2º lugar 4X50 Livre
Nadir L. F. Taubert: 1º lugar 200 Peito, 1º lugar 400 Medley, 3º lugar 4X50 Livre
Nelson Campelo Filho: 2º lugar 50 Livre, 2º lugar 100 Costas, 2º lugar 4X50 Livre
Paulo H. Galhanone: 3º lugar 50 Livre, 2º lugar 100 Costas, 3º lugar 4x50 Livre
Renate Langeani: 1º lugar 50 Livre, 1º lugar 100 Costas, 2º lugar 4X50 Livre
Ricardo Yamin: 1º lugar 50 Livre, 1º lugar 200 Peito, 1º lugar 4X50 Livre
Sarah Barbosa: 3º lugar 50 Livre, 2º lugar 200 Peito
Vivien Lantieri: 1º lugar 200 Peito, 2º lugar 400 Medley

Outros nadadores que pontuaram (de 4º a 16º lugar): Emilio Paula Abdu, Lierson Brigido, Mauricio Garcia e Newton Callegari.

Parabéns aos nadadores pela dedicação e desempenho!



Fotos ilustrativas

Polo Aquático

Campeonato Brasileiro Sub 17

Equipe Feminina de Polo Aquático é Vice no Campeonato Brasileiro sub 17, que aconteceu em São Paulo entre os dias 9 e 12 de outubro. O Paineiras participou do torneio com as equipes masculina e feminina.

O time masculino enfrentou os adversários com garra, conquistando o 6º lugar no campeonato. Já a equipe feminina surpreendeu ao subir ao pódio como Vice-Campeã. O desempenho das meninas foi impressionante, a determinação e a objetividade da equipe garantiram a segunda colocação, com muito orgulho.



“Foi um jogo emocionante do princípio ao fim, com forte marcação e táticas de ataque de nossa equipe, o Paineiras permaneceu empatado na disputa que precisou ir para a prorrogação. Num golpe de sorte do adversário e uma falha da defesa, o Flamengo ficou com o título. Mas nossas meninas jogaram como verdadeiras campeãs.” Relata o técnico Frank Diaz.

Conheça os nomes dessas grandes paineirenses que tanto nos orgulham:

Amanda Belchior, Ana Alice Amaral, Ana Beatriz Mantellato, Ana Julia Amaral, Carolina Moretti, Gabriela Longo, Giovana Cardenuto, Giulia Loro, Lara Monteiro, Lilian Moreira, Lorena Brant, Mariana Roge e Victoria Mello.

Técnicos: **Frank Diaz, Juan Dominguez e Simone Weber.**

Parabéns a nossas meninas pelo bom desempenho que tiveram durante o campeonato!

Pessoas Diferenciadas como você merecem um Atendimento Especial

Além de gerenciar os seguros de empresas, os especialistas da Brasil Insurance também estão à disposição para cuidar de sua tranquilidade.

A Área Prime oferece soluções em seguros para seus bens mais preciosos - saúde, vida, odontológico e previdência - e seus bens materiais - automóvel de luxo, residência, barco, obras de arte, bicicletas e motos esportivas, entre outros.

O atendimento é personalizado analisando suas necessidades, apresentando cotações diferenciadas e proporcionando completo suporte nos casos de sinistro.

Entre em contato com nossos especialistas:
(11) 3151-6000/ paulo.kalassa@brinsurance.com.br

 **BrasilInsurance**
Especialista em seguros. Todos eles.
www.brinsurance.com.br

Judô

Torneio Hiroshi Minakawa

Um dos torneios mais fortes do país, a 17ª Copa Interestadual de Judô "Professor Hiroshi Minakawa" aconteceu no dia 13 de outubro, no Centro Cívico Itzhak Rubin Minakawa, da Associação A Hebraica de São Paulo. O campeonato contou com a presença de mais de mil judocas representando 50 renomadas associações de sete estados.

As lutas foram muito disputadas e igualadas. Os detalhes e as técnicas devidamente aplicadas fizeram total diferença nos resultados.

Medalhistas paineirenses que se destacaram no evento:

Daise Locatelli – medalha de Ouro, categoria Sênior - 75Kg
Ygor Kaue- medalha de Bronze, categoria Sub 21 - 55Kg



Campeonato Brasileiro Grand Master



Maurício Cataneo

Affonso de Carvalho

O Campeonato Brasileiro de Veteranos e de Kata 2013 foi uma realização da Federação Paulista de Judô (FPJ), com o apoio da Confederação Brasileira. Atletas de todos os estados do país compareceram ao evento, no dia 2 de novembro, para as disputas dos títulos nacionais em cada modalidade. O Campeonato aconteceu em Santo André (SP).

A abertura oficial da competição ocorreu após as apresentações de Kata. Na ocasião, o Presidente da FPJ, Alessandro Panitz Puglia agradeceu ao Presidente da Confederação Brasileira de Judô, Paulo Wanderley Teixeira, pela oportunidade e confiança depositada na Federação para sediar este evento nacional. E encerrou desejando sucesso a todos na competição.

O Paineiras conquistou excelentes resultados: **Maurício Cataneo** na categoria 100Kg e **Affonso de Carvalho** na categoria 81Kg conquistaram o lugar mais alto do pódio!

Parabéns aos atletas pela garra e pela vitória!

Campeonato Paulista por Faixa

O penúltimo evento oficial da Federação Paulista de Judô na temporada de 2013 aconteceu no dia 3 de novembro, em Santo André, no Ginásio de Esportes Noêmia Assunção.

A cerimônia de abertura contou com a presença dos professores kodanshas e autoridades, além dos 500 atletas que disputaram o título 2013 da competição em suas respectivas faixas.

Para os faixas marrons, houve um incentivo a mais nesta competição. O campeão de cada categoria de peso ganhou a faixa preta, desde que tivesse cumprido todos os pré-requisitos para tal, como os cursos e atuações como mesários e árbitros.

Confira os paineirenses que medalharam:

Amanda Drezza - Prata, Faixa Marrom - 57Kg
Daise Locatelli - Bronze, Faixa Marrom - 75Kg
Ygor Kaue - Bronze, Faixa Roxa - 55Kg



Bonenkai 2013

No fim de ano muitos Dojos fazem um Bonenkai, uma confraternização japonesa geralmente realizada entre grupos de colegas de trabalho ou de amigos. A finalidade da confraternização, como o próprio nome indica, é esquecer as consternações e os problemas do ano passado. Um bonenkai não ocorre em nenhum dia específico, mas é normalmente realizado em dezembro. Bonen - Despedida do Ano Velho, Kai – Reunião.

Confira a programação do Bonenkai 2013 do Paineiras

Dia 7 de dezembro (sábado)

8h30 / turmas de 3 e 4 anos das terças e quintas / Sala de Judô

10h / turmas de 3 e 4 anos das segundas, quartas e sextas / Sala de Judô

13h / turmas de 5 e 6 anos / Ginásio Novo

14h30 / 7 a 12 anos e Competitivo / Ginásio Novo

忘年会

Contamos com a presença de todos os judocas e convidados!

SEFFE | SAT Judô

XXVI Festival Kanayama

Nossos judocas participaram do XXVI Festival Kanayama no Clube Athletico Paulistano, no dia 13 de outubro. Esse é um evento permanente no calendário da Federação Paulista de Judô e de grande importância para as crianças que estão iniciando seus passos no tatami. O Festival é um projeto voltado ao incentivo de novos judocas, no qual as crianças lutam apenas com oponentes de mesma idade e peso semelhante, tornando a disputa mais justa. Outro fator incentivador é o sistema de premiação, que contempla a todos com medalhas, certificados e lembranças.

Os alunos paineirenses competiram na categoria 6/12 anos acima, com a orientação de Ricardo Julianetti. Todos realizaram ótimas lutas, saíram felizes e estimulados a continuar praticando a modalidade esportiva.

Confira os judocas que marcaram presença no evento: **André Marques, Beatriz Garofalo, Cauê Guedes, Felipe Callil, Fernando Kenji Tagomori, Frederico Ayres, Guilherme Wolf, Lucas Dell'Aquilla, Lucas Wolyneq, Nino Guedes, Pedro Leme, Pedro Paulo Pierangelli e Rafael Mazza.**

Parabéns judocas!

SEFFE | SAT Karatê

7º Festival Barueri

O Festival aconteceu no Ginásio Sérgio Honda, em Barueri, no dia 12 de outubro. Cerca de 300 atletas de diferentes núcleos esportivos compareceram ao evento. Esportistas paineirenses, na categoria 8 anos acima, participaram do torneio e representaram muito bem o nosso Clube. Lutaram com garra e disciplina, mostrando técnica e performance.

Entre os alunos estavam **Amadeu Vannetti Neto, Arthur Sanchez, Gustavo Bromberg, João Guedes e Thiago Gribel Trevizani.**

Marcello da Silva Dutra foi o professor responsável pelo treinamento dos karatecas.



Paineiras promove Clínica de Karatê

Os karatecas paineirenses da categoria acima de 12 anos tiveram a oportunidade de aperfeiçoar as técnicas de Kumite com **Max Pagano**, atleta ícone do Karatê Brasileiro. Com o objetivo de estimular a prática da modalidade com total técnica, disciplina e espírito esportivo, foi realizada uma Clínica, no dia 29 de outubro na sala de Karatê, com ajuda do professor **Marcello da Silva Dutra**.

Nossos atletas participantes: **Amadeu Vannetti Neto, Alessandro Fantim, Arthur Nakao, Felipe Del Re, Gabriel Martins, Guilherme Cal, Gustavo Bromberg, Henrique Cal, Pedro Kato Milani, Philipe Leal, Pietro Domingues e Tiago Bovo.**

Tênis

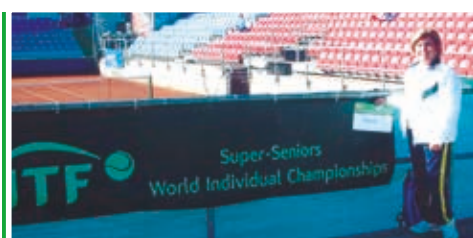
Torneio ACESC

Entre os dias 28 de agosto e 26 de outubro, o Paineiras participou da Copa ACESC de Tênis, nas categorias 10 a 14 anos com os atletas da equipe Competitiva, Pré-Equipe e alunos do SAT (Setor de Aperfeiçoamento Técnico). Nossos tenistas levaram garra e determinação, com uma participação equilibrada na competição. No confronto por clubes conquistamos duas vitórias e na disputa por categoria, fomos campeões em três das quatro em que participamos:

10 anos: Priscila Janikian e Juliana Amaral
11 anos: André Chimello e Lucas Bortolli
12 anos: Pedro Sampaio e Rafael Bortolli

Este campeonato tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento dos tenistas paineirenses, estimulando o jogo de duplas e a integração entre os atletas de diferentes clubes, além de oferecer oportunidade para os atletas competirem.

Parabéns aos nossos atletas!



Damas do Tênis em ação

Mais uma tenista paineirenses representou o Brasil em uma competição mundial: Sílvia Ferreira participou do ITF Super-Seniors World Championships, realizado na Áustria, no período entre 9 e 22 de setembro. Esse é o maior evento de equipe no Circuito ITF Seniors para feminino e masculino nas categorias etárias de 60-80.

Parabéns!

Copa Guga Kuerten

Nossa equipe esteve em Florianópolis-SC, nas quadras do Jurerê Sports Center, no período de 13 a 20 de outubro de 2013, para a disputa da Copa Guga Kuerten, um dos principais torneios Infantojuvenis de Tênis do país.

Nas categorias 14 e 16 anos a Copa integra o Circuito Sul-Americano (COSATG3), já os tenistas inscritos na categoria 18 anos somam pontos no Circuito Mundial Júnior da ITF (G4). E a categoria 12 anos é G2 no ranking da CBT- Confederação Brasileira de Tênis.

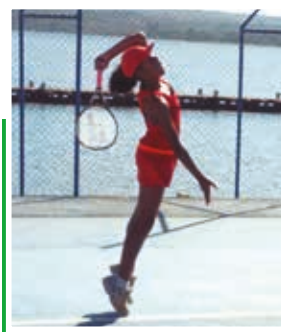
O Paineiras esteve presente e contou com 10 atletas convocados, 02 técnicos e a Nutricionista Kerolyn Valente, que integrou a nossa Comissão Técnica. Além dos atletas convocados tivemos a participação espontânea de mais 10 tenistas da equipe, que somou um total de 20 paineirenses na competição. Sem dúvida o Paineiras foi a maior equipe no maior evento do ano. Nossos destaques foram:

Diego Padilha, 14 anos, campeão de duplas | Gabriel Santos, 10 anos, semifinalista
Priscila Janikian, 10 anos, campeã na repescagem | Rafaela Santos, 16 anos, quartas de final
Renato Lima, 16 anos, quartas de final | Sophia Chow, 18 anos, quartas de final

Parabéns aos jovens tenistas!



Guga e Gabriel



Paineiras tem atleta no Sul-Americano

Nossa tenista Alexandra Silva, da categoria 12 anos, 2ª colocada no Ranking Brasileiro, foi convocada para integrar a equipe oficial do Brasil que disputou o Campeonato Sul-Americano em Assunção - Paraguai, entre 04 e 09 de novembro de 2013.

A equipe feminina brasileira é formada pelas tenistas Laura Wayerbacher, Alexandra Silva e Andressa Gomes, além da capitã Sabrina Giusto. O Brasil venceu o Peru no primeiro confronto da competição e tem grandes desafios até o final do torneio.

Parabéns Alexandra pelo desafio!

Paineiras em destaque no Campeonato Interclubes

O Campeonato Interclubes deste ano está chegando ao fim com uma excelente participação de Paineiras. Fomos representados por 100 tenistas em 36 categorias, incluindo o infantojuvenil, as damas e os veteranos. O desempenho desses atletas nos rendeu a quarta colocação no ranking geral, mantendo o Paineiras sempre entre os principais e mais qualificados clubes paulistas.

Confira nossas principais conquistas:

Campeão nas categorias: 11MB, 16MB, 2F3, 45MB, 4M2DI e 50FA

Vice-campeão nas categorias: 12MA, 14MA, 16MA, 18F, 2F3DI, 3M2, 4F2 e 4M2

Semifinalista: 10M, 14F, 18MA, 2M1, 2M3, 45FB, 4M1, 4M1DI, 55FA e 55MA

Parabéns aos nossos tenistas! Que em 2014 nossas conquistas sejam ainda maiores!



Tênis Recreativo



Hélder Mendonça é Vice no Torneio FPT

No segundo final de semana de outubro, os clubes e academias de São Paulo, Marília, São José dos Campos, Campinas, Avaré e Sorocaba realizaram 11 torneios abertos, supervisionados pela FPT, com a participação de cerca de 500 inscritos.

O XXXIV Torneio da Master Tênis aconteceu em São Paulo, na Academia Máster de Tênis, nos dias 12 e 13 de outubro. Hélder sagrou-se Vice-Campeão na categoria 55MC, Seniors Masculino 55/59 anos, perdendo apenas para José Omir, atual segundo colocado no ranking da Federação, por 6x3 e 6x1.

Parabéns, Helder pela conquista!

XV Interníveis de Tênis Recreativo

Teve início no final de outubro o XV Torneio Interníveis de Tênis Recreativo do Clube Paineiras. Esse campeonato interno visa proporcionar o duelo entre os alunos que praticam essa atividade recreativa. As partidas aconteceram de acordo com as categorias, de forma nivelada, tanto no feminino quanto no masculino. Somente os alunos do primeiro semestre competiram. As partidas aconteceram até dia 10 de novembro.

O torneio foi organizado e realizado pelos professores Antonio Carlos, Nenê, Iran, Jefferson, Tiago e Evaldo Sousa, além dos estagiários Bernardo, Uilquer e Marcos.

Confira os resultados parciais do Torneio:

Categoria A Masculino

Campeão: Fernando Calmon

Vice-campeão: Ragner Viana

Categoria B Masculino

Campeão: Guilherme Augusto Figueiredo

Vice-campeão: Alexandre Binns

Categoria B Feminino

Campeã: Marcia de Paula Blassoli

Vice-campeã: Laura S. Gonzalez Martín

Categoria Master

Campeão: Paulo Fares

Vice-campeão: Americo Poci

Agradecemos a participação e o empenho dos tenistas! Parabéns!



Categoria B Masculino Campeão
Guilherme Augusto Figueiredo



Categoria B feminino da esq para dir Marcia
de Paula Blassoli e Laura S. Gonzalez Martín



Categoria Master da esq para dir Paulo Fares,
Antonio Carlos Moreira e Americo Poci

Informações sobre as atividades de Tênis Recreativo para 2014:

- Comunicamos aos associados que foi aprovada pela Diretoria uma reformulação na atividade, proporcionando **ampliação de vagas** e a **criação de aulas** em grupos, denominadas **Clínicas ou Tênis Recreativo em Grupo** para até 4 alunos. A partir de 2014 a atividade passa a ter sua programação anual.
- Os interessados na prática esportiva devem procurar a CAT no período de **2 a 13 de dezembro**, munidos de teste

de nível técnico, realizados pelos instrutores nos intervalos das aulas.

- O associado poderá cadastrar até **3 opções de horários** diferenciados para suas aulas.
- Havendo mais de dois associados interessados no mesmo horário será realizado um sorteio eletrônico de vagas. O sorteio ocorrerá dia **14 de dezembro, na CAT**.

Mais informações na Central de Atendimento - CAT aos associados ou pelo site www.clubepaineiras.com.br

Tênis SEFFE | SAT



Copa Futuro Feminino

As jovens tenistas Juliana Amaral e Lara Rosseto participaram da Copa Futuro, que aconteceu dia 19 de outubro, no Alphaville Tênis Clube. As meninas competiram nas categorias 9 e 12 anos, com orientação dos professores Paulo e José Rodrigo. As partidas, disputadas em clima amigável e divertido, são ótimas para a troca de experiências entre atletas de diferentes clubes.

Parabéns meninas pela participação!

Jovens tenistas participam de torneio em Alphaville

Nossos jogadores da Área Formativa do Tênis paineirense, participaram de um agradável torneio em Alphaville, no dia 26 de outubro, sábado. O objetivo do evento é começar a apresentar as crianças em pequenas competições para que elas possam inclusive interagir com tenistas de outros clubes. Os professores Paulo e José Rodrigo, que acompanharam os atletas comentaram, "O evento ocorreu de forma bacana e tranquila. Todos os tenistas tiveram a oportunidade de jogar várias vezes no mesmo grupo, podendo assim aproveitar mais o evento formativo. Fizem várias partidas, mas no final das contas o que valeu mesmo foi o sorriso no rosto de cada um deles ao receber sua grande e esperada medalha".

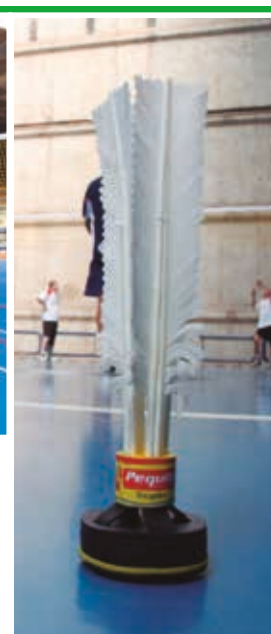
Parabéns tenistas!

Peteca

Vamos Petecar!

O ano foi muito bom para a Peteca do Paineiras!

Vários jogadores disputaram as 4 etapas do Campeonato Paulista de Peteca 2013. Medalhas de ouro, prata e bronze foram conquistadas nas diversas categorias do Campeonato. Para coroar 2013 e incentivar o esporte em nosso Clube, teremos uma Clínica de Peteca, só para mulheres, dia 7 de dezembro, sábado, na quadra do Vale.



"Compareçam, venham jogar, prestigiar e ajudar a desenvolver este agradável e salutar esporte aqui no Paineiras," faz o convite Fernando Pinto, coordenador da Peteca.

Feliz Natal e um excelente 2014!

SEFFE | SAT

X Torneio Squash

Alunos do formativo participaram do X Torneio de Squash. O evento aconteceu dia 26 de outubro, nas quadras do Paineiras, das 14h às 16h30. Durante as competições, os sete alunos competiram, todos contra todos, em melhor de três games, até 11 pontos. Foram 21 partidas disputadas.

Parabéns!

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
- ✓ Avaliação individual Geekie
- ✓ Certificação Cambridge
- ✓ Google Apps for Education
- ✓ Intercâmbio Educacional com SSU
- ✓ Robótica com Lego Zoom
- ✓ Programa de Revisão do Ensino Médio

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
facebook.com/materdeisp
facebook.com/materdeisjc

SCORP

Setor de Corredores de Rua do Paineiras

Dicas do Treinador Carlos Cherpe de Souza: treinos de velocidade e exercícios educativos

Na preparação de Corredores de Rua, a velocidade é atributo essencial para as pretensões de qualquer atleta. O treinamento exclusivamente aeróbio proporciona redução na capacidade da velocidade, pois os padrões de recrutamento muscular serão descaracterizados, podendo tornar o corredor mais lento em suas ações motoras específicas. **“Mesmo com constantes treinos para provas de longa duração, devemos conciliar o aumento do volume com a intensidade. A maratona, que é considerada uma prova predominantemente aeróbia, possui características anaeróbias. Daí a necessidade de incluir na periodização picos de treinos de velocidade”**, comenta o Técnico do SCORP, Carlos Cherpe.

Para melhorar a velocidade, existe a necessidade de aprimorar a técnica que está diretamente relacionada aos exercícios educativos. Essa combinação se faz presente em todas as provas do atletismo, e deve ser assimilada antes de iniciar a corrida propriamente dita.

É interessante que esses exercícios sejam demonstrados, aprimorados ou corrigidos pelo técnico de corrida. Procure realizá-los no início dos treinos e aplicá-los regularmente durante toda a periodização. **“Na execução dos exercícios, há necessidade de que a atenção do praticante esteja inteiramente voltada para os detalhes que compõem o movimento. Alguns corredores não dão a devida importância ao aprendizado da técnica, realizando movimentos incorretos que são responsáveis pela automatização de vícios de postura, que poderão fazer parte de toda trajetória esportiva”**, comenta Cherpe.

Venha fazer uma aula experimental e conhecer essa proposta de trabalho. O Técnico Carlos Cherpe aplica treinos aos Corredores de Rua de segunda a quinta, das 14h às 16h ou das 18h às 21h. As terças e sextas, os treinos acontecem das 7h30 às 10h30. Aos sábados é possível treinar com o grupo do SCORP na USP, das 7h às 11h.

Aguardamos você na pista de Atletismo! Venha fazer parte dessa equipe!

Maratona de Chicago 2013



Mais de 39 mil corredores participaram da 36ª edição da Maratona de Chicago. A corrida teve suas inscrições fechadas em 3 horas e depois as vagas remanescentes foram preenchidas por sorteio, fechando as 45 mil vagas. A prova faz parte do circuito WMM e é apontada oficialmente como a maratona mais rápida dos Estados Unidos. As condições climáticas em Chicago, no dia 13 de outubro eram perfeitas para uma prova de longa distância.

Os quenianos dominaram a prova no masculino e feminino. Destaque principal entre os homens foi o campeão Dennis Kimetto, que estabeleceu o novo recorde do percurso. Entre as mulheres, Rita Jeptoo, a vice de 2012, finalmente conquistou a vitória.

O corredor paineirense Sérgio Miranda participou do evento e descreveu a emoção de vivenciar uma das mais concorridas maratonas, “O dia da corrida parece uma cena de filme. Ainda estava escuro e milhares de pessoas caminhavam em direção ao ponto de largada, após o incidente na Maratona de Boston, a segurança estava reforçada. A largada foi pontual após o hino nacional americano, em 2 ondas: a primeira às 7h30 e a segunda às 8h, saindo numa pista de 8 mãos. Uma prova emocionante, pois em todo o trajeto a população está na rua, gritando, cantando e incentivando os corredores. A organização oferecia água, isotônico, gel e banana, com uma disponibilidade que nunca vi, sempre dos 2 lados da rua e em 2 sessões, impossível não conseguir pegar. No final muitos voluntários, equipe médica e dezenas de fotógrafos para cada atleta documentar a sua chegada. A volta pro hotel foi algo inesquecível as pessoas passavam e davam os Parabéns!”

Sérgio completou a maratona com o tempo de 3h05.

Obrigada, Sérgio por compartilhar essa experiência com nossos atletas e parabéns pelo feito!

2ª Etapa de revezamento Bertioga Maresias

A segunda etapa do Revezamento Bertioga – Maresias/SP 2013 foi realizada no dia 19 de outubro de 2013. O percurso de 75 km teve a largada na Praia de Bertioga, no litoral de São Paulo, ao lado do Forte histórico São João.

As equipes foram compostas por 8, 6 ou 3 corredores, sendo um capitão. A prova apresentou recorde de inscrições, num total de 4.875 atletas.

Os corredores paineirenses marcaram presença no evento e fizeram bonito. O trio misto **Renata S. Broeto Azanha, João Ricardo Dal Pont e Rogério Augusto da Silva** conquistou a quinta colocação da corrida. Somando o tempo de 6:07:49. O sexteto paineirense composto pelos corredores **Newton Nishi, Paulo Zupo, Paulo Damiani, Carlos Pires, Johan Contreras e Nelson Vilares** encerrou a prova com o tempo de 7h.

Parabéns a todos os participantes pelos excelentes resultados!



Paulo Zupo, Paulo Damiani, Nelson Vilares, Johan Contreras, Carlos Alberto Pires e Newton Nishi



Trio Misto Bertioga da esquerda para direita João, Rogério e Renata

10ª Corrida Shopping Aricanduva Corpore

Cerca de 4 mil corredores participaram da 10ª edição da Corrida Shopping Aricanduva Corpore no dia 27 de outubro. Promovida pelo Centro Comercial Aricanduva em parceria com a Corpore, o evento já integra o calendário oficial de eventos da cidade de São Paulo. Neste ano, foi incluída a modalidade “Caminhada”, o que estimulou ainda mais a adesão para as atividades esportivas.

Várias cidades do Estado de São Paulo marcaram presença, como: Taubaté, Bragança Paulista, Campinas, Botucatu, Santo André entre outros. Deficientes físicos, jovens e idosos também compareceram ao evento.

O percurso de 9 km, com resultados válidos para o “Ranking Atletas”, “Equipes”, e elegível para o “Corri Todas”, contou com atletas de peso. As largadas foram em frente ao complexo do Shopping Aricanduva e realizadas pontualmente às 7h30 para a corrida 9km, e 8h15 para a caminhada. Os cinco primeiros colocados levaram o troféu para casa.

Confira os resultados de nossos corredores paineirenses:

| 9 Km | | 56:27:36 | |
|--------------------------|----------|----------------------------|-------------|
| Alvaro Teno | 41:24:49 | Rosa N. Guardino | 01:01:45:00 |
| Rubens Costa Lima Junior | 55:27:60 | João Branco Miranda | 01:04:25:00 |
| | | Wanderley Tadeu Sokolowski | |

Parabéns aos nossos atletas!

Maratona de Nova Iorque bate recorde de finalistas

A Maratona de Nova Iorque 2013, que aconteceu no dia 03 de novembro, contou com um número recorde de finalistas em toda a sua história: foram 50.304 corredores que completaram os 42 km da prova.

Confira outros números curiosos do evento:

- 50.740 corredores iniciaram a prova
- 50.304 Finalizaram
- Corredores de 109 países estavam presentes
- 86 anos é a idade da corredora mais idosa a completar a prova, Joy Johnson.
- 89 anos é a idade do corredor mais idoso a completar a prova, Colin Thorne.

Ranking dos Paineirenses:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Carla Rosa - 3h 54'54s | Erica Fugi Hazell - 4h 20'15s |
| Luis Flavio Muzzi Mendes 3h59'56s | Carlos Leslie Almiron Hazell – 4h29'24s |
| Wagton Lincol Barreto 4h18'04s | Tatiana Nobrega Achibuola - 4h 30'18s |

Parabéns paineirenses!

III Etapa do Circuito Athenas São Paulo

A terceira e última Etapa do Circuito Athenas aconteceu dia 3 de novembro no Hotel Transamérica e a largada foi dada às 7h. Esta etapa final contou com percursos de 5 km, 10 km e 21 km. Esse circuito é ótimo para os que procuram superação e evolução gradual durante o ano. Os atletas que completaram três etapas do Circuito conquistaram a Tríplice Medalha.

Confira o desempenho de nossos corredores nessa etapa final:

5Km

Silvana Helena dos Santos Lima 34:41
Eliane Cinelli 32:50

10Km

Guilherme de Salles 40:40
Alvaro Teno 44:56
Andreas Burr 46:30
Newton Carlos Nishi 51:48
Marcos B Caselli 53:31
Cristiana Maria Canavarro Agoston 1:05:00
Alexandre Borja 1:10:00

21 Km

Alexandre Maluli 1:40:00
Maria Luiza Lagazzi 2h13:00

Parabéns a todos e especialmente ao Álvaro Teno, que conquistou a quarta colocação em sua categoria, 60-69 anos, e ao Alexandre Maluli, 1º colocado na categoria 18-19 anos.



Alvaro Teno

3º Etapa do Track&Field Run

A equipe do SCORP participou do Track&Field Run Séries - Shopping Vila Lobos. Esse circuito se consolidou como um dos principais e mais disputados circuitos de corridas de rua do País. Concebido para atender um público exigente, o circuito ganhou espaço em 2013, com 45 etapas em 24 cidades brasileiras. A terceira etapa aconteceu no dia 10 de novembro, com um percurso de 10 km.

Entre os corredores, destacamos os participantes paineirenses:

Dalmo Naville 52:54
Luciana Fontana Pimentel 01:02:04
Fabio Gallo Garcia 01:03:43
Alessandra Pavão 01:04:16
Eliane Cinelli Sendelbach 01:08:00
Marcia Gouveia 01:09:03
Silvana Helena Cruz dos Santos Lima 44:00 (6,5km)



Anote na agenda!

12º Revezamento de Ilhabela

O bellissimo cenário da ilha vem como o algo mais dessa corrida. A competição por equipe acontecerá dia 7 de dezembro, com a largada prevista a partir das 5h para a primeira equipe. As demais largarão sucessivamente de 10 em 10 minutos, até às 7h. As equipes serão mistas, constituídas de 6 atletas e 2 reservas. A prova consiste em uma distância total de 129 km, sendo que 10 km serão de revezamento de sul a norte da Ilha, e 22 km de uma prova única em sentido a Castelhanos. O resultado apurado será a soma do resultado do revezamento mais o resultado do Desafio de Castelhanos.

No posto de largada, ao se qualificar, o corredor que fará o primeiro trecho receberá uma pulseira que funcionará como o bastão de revezamento da equipe. Após fazer seu trecho, este atleta quando chegar ao respectivo funil passará a pulseira para o próximo corredor. Cada atleta receberá três pulseiras e deverá portá-las uma para cada um dos trechos que irá cobrir. Finalizando o trecho irá entregar a pulseira correspondente ao trecho concluído a um Fiscal no Posto de Troca. O atleta de Castelhanos receberá apenas 1 pulseira. Respire fundo e aprecie a beleza do circuito.

Mais informações em www.corpore.org.br - Boa sorte aos atletas!

89ª Corrida Internacional de São Silvestre

A corrida mais popular de São Paulo é sempre realizada no último dia do ano. Assim como nos anos anteriores, a prova será no período da manhã, com a primeira largada, para corredores cadeirantes, às 6h50, e para pessoas com necessidades especiais, às 6h55. O pelotão de elite feminino largará às 8h40. Logo em seguida, às 9h, é a vez do pelotão de elite masculino, pelotão especial (masculino e feminino) e atletas em geral.

O percurso é de 15 km. A largada será na Avenida Paulista, à altura da Rua Frei Caneca, e a chegada acontecerá em frente ao prédio da Fundação Cásper Líbero. As inscrições vão até o dia 30 de novembro ou quando o número de cadastrados atingir a meta de 27.500 atletas, conforme regulamento. Mais informações no site www.saosilvestre.com.br.

Prepare-se para a incrível adrenalina dessa corrida internacional! E comece o ano novo com o pé direito!

Fitness

Super Bike de Halloween

As professoras da ginástica do Paineiras organizaram uma aula especial de bike indoor em homenagem ao dia das bruxas. Nos dias 30 e 31 de outubro, a sala de Fitness estava aterrorizantemente decorada com aranhas, fantasmas, máscaras, caveiras e abóboras. Ao som de temas musicais de filmes de terror, clássicos do rock e remix de Halloween, os alunos fizeram uma hora e meia de pedal, com muito fôlego e animação.

A adesão foi total, com uma turma super agitada e produzida com máscaras, chapéus de bruxa e maquiagens para um assombroso e divertido treino.

Após muitas pedaladas, o grupo se reuniu para repor as energias com uma deliciosa mesa de frutas. E aproveitaram para tirar fotos desse dia horripilante que vai entrar para a história do Fitness paineirense pelas risadas, criatividade e animação dessa equipe. Vejam as fotos!



Boxe

1º Torneio Drop Fit

O Paineiras realizou o Torneio Drop Fit no dia 19 de outubro, contando com a participação de 30 de nossos atletas e o apoio do Departamento de Esportes. A ótima estrutura do evento empolgou os boxeadores, que contaram com espaço e equipamentos adequados para a realização do torneio. Os esportistas fizeram por merecer toda essa dedicação, apresentando grande qualidade técnica e física, além do envolvimento e da emoção, que tomou conta de toda a equipe do Boxe.

O Drop Fit é uma disputa de condicionamento físico, com atletas previamente selecionados. Foi idealizado com base na nova tendência de treinamento físico, o "Crossfit", um método que contempla todos os aspectos necessários para o desenvolvimento das atividades diárias com segurança e eficiência, sejam estes aspectos físicos ou psicológicos. Na parte física, o indivíduo deve se desenvolver de forma global e equilibrada em 10 habilidades básicas do condicionamento: resistência cardiovascular, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão. Já nos aspectos psicológicos, o praticante é convidado a se superar e conhecer seus limites.

O torneio consiste em um circuito de exercícios em que os atletas têm que cumprir as atividades em menor tempo, obedecendo ao padrão e às técnicas propostas. Os atletas foram divididos em baterias de classificação e separados em duas categorias, masculino e feminino. Cada esportista teve o acompanhamento de um fiscal, que cronometrou e conferiu o padrão técnico dos exercícios.

Confira como ficou o quadro de classificação dos finalistas:

Feminino:

1º Raissa Lopes _____ 19'32"
2º Gabriela França _____ 20"40"
3º Patrícia Beltrão _____ 21"35"
4º Fernanda Pallis _____ 22'35"
5º Cecília Petri _____ 22'40"

Masculino:

1º Gabriel Aguilera _____ 19'01"
2º Cristophe Bonadona _____ 19'29"
3º Carlos Beltrão _____ 20'38"
4º Matheus Hachul _____ 21'21"
5º André Sorpreso _____ 21'48"

No circuito final, o desafio exigia força e resistência muscular para execução de tarefas no menor tempo.

Veja como ficou o pódio dos campeões do Drop Fit:

Feminino:

1º Raissa Lopes _____ 10'50"
2º Fernanda Pallis _____ 11'25"
3º Cecília Petri _____ 11'40"

Masculino:

1º Christophe Bonadona _____ 10'12"
2º Carlos Beltrão _____ 10'15"
3º Gabriel Aguilera _____ 12'12"

Parabéns aos Boxeadores!



Guardando as luvas para 2014

Com a aproximação do término do ano, as atividades do Boxe também estão se encerrando.

Mas temos que comemorar! Nesses últimos anos, o Boxe do Paineiras tem progredido e conquistado novos espaços. Em 2013, tivemos treino e eventos para os atletas, elaborados junto ao Departamento de Esportes. Também houve um aumento da procura pela modalidade, o que proporcionou a abertura de novos horários e uma maior motivação aos praticantes.

Para os treinadores foram oferecidos cursos de aprimoramento para atualizar, gabaritar e incentivar nossos professores a progredir e oferecer sempre o melhor treinamento aos seus alunos.

Aos alunos, nossos agradecimentos pela dedicação ao esporte. O treinamento constante fez muitos de vocês superarem grandes expectativas e ainda incentivaram novos praticantes.

Assim finalizamos mais um ano, fechamos provisoriamente nossos ringues e nos preparamos para começar 2014 com força total!

Estamos em festa! Venha comemorar conosco este ano de vitórias na festa de confraternização da turma do Boxe, onde ocorrerá a grande premiação do 2º Festival de Luvas. O evento será dia 5 de dezembro, na Boate do Clube, às 20h. Aguardamos a todos os atletas familiares e convidados!

Vamos encerrar o ano almejando mais conquistas e uma prática esportiva saudável, com um 2014 cheio de paz e harmonia!



Vôlei Sentado

Fundação da Federação Paulista de Vôlei Sentado

No último dia 18 de outubro foi realizada em São Paulo, no Butantã, a Assembleia de Fundação da Federação Paulista de Vôlei Sentado – FPVS.

Além do Clube Paineiras do Morumby, estiveram presentes os representantes legais do Clube de Paraplégicos de São Paulo, Instituto Barueri Paraolímpico e o Serviço Social da Indústria – SESI.

A instauração da Federação foi presidida pelo Sr. Rinaldo Martorelli, advogado, Presidente do Sindicato de atletas Profissionais de São Paulo, que acumula também os cargos de Presidente da Federação Nacional de Atletas Profissionais de Futebol e da Divisão Américas da Federação Internacional de Futebolistas Profissionais.

Rogério Camargo, Presidente da Nova Federação, comentou sobre a iniciativa, "Acredito que com a fundação da Federação a modalidade só tem a ganhar. Conseguiremos fazer um voleibol sentado melhor e mais profissional. Unidos brigaremos por mais recursos junto aos órgãos federais e também buscaremos potenciais patrocinadores. São Paulo é hoje o estado com o maior número de clubes de voleibol sentado no Brasil e estava se tornando inadiável a fundação da nossa Federação. Agora

será possível organizarmos novos campeonatos e intercâmbios para dar aos nossos atletas maior volume de jogos. Tudo o que pudermos fazer para que a modalidade caia de vez no gosto popular, nós faremos. Temos certeza que quem gosta de esporte vai adorar o voleibol sentado!"



Rogério Camargo

Conheça a composição da chapa recém-empossada :

Presidente: Rogério Camargo

Vice-Presidente: Renato Leite

Tesoureiro: Deivisson Ladeira

Secretário: Wellington Anunciação

Diretor Esportivo: Paulo de Tarso Polido

Conselho Fiscal: João Antônio Bentim, Carlos Roberto da Silva e Juan Ricardo Urrejola

O Clube Paineiras do Morumby deseja ao grupo boa sorte e que suas investidas se revertam em benefícios para a categoria.

SEFFE | SAT



Torneio Interclubes de Voleibol

Esportistas do Paineiras participaram do Torneio Interclubes de Voleibol sediado pelo Clube Ipê. No dia 1º de novembro, as jogadoras da categoria mirim 98/99 participaram competindo com as equipes do Clube Ipê e Clube Escola José de Anchieta, com jogos entre si em melhor de três sets. Nossa equipe venceu seus dois jogos sagrando-se a Campeã do Interclubes.

Já no dia 6 de novembro, atletas iniciantes da categoria 2001/2002 realizaram dois jogos e o Paineiras venceu mais uma vez conquistando o título de Campeão.

A grande vantagem do evento é que crianças que nunca participaram de competições tiveram sua primeira experiência, e se saíram muito bem. O evento tinha um caráter totalmente lúdico propiciando a participação de todos, sem a cobrança de resultados, prevalecendo o espírito esportivo e de equipe.

Atletas participantes:

Categoria Mirim - **Bruna Giusti, Fernanda Azarite, Gabriela de Diego, Gabriela Oncins, Giovana Brito, Helena Ranieri, Julia Farhat, Laura Rodrigues, Marina Gaeta e Tatiana Gomes.**

Categoria Iniciante - **Beatriz Graziano, Felipe Herrera, Fernando Farah, Giovana Jovino, Julia Bastos, Luiza Lagazzi, Marina Tereza e Valentina Angel.**

Basquete - Festival ACESC

A categoria Sub 13 de Basquetebol participou do Festival ACESC, realizado no dia 13 de outubro, no Clube Monte Líbano. O evento visa à integração de diferentes clubes e faz com que os alunos desenvolvam a convivência esportiva.

O Paineiras esteve muito bem representado pelos jogadores **Daniel Monti Schonberger, Felipe Toews de Reis, Gustavo Felde, Lucas Breviglieri, Luis Fernando Roland Ricciardi.** Destaque para **Daniel Monti Schonberger** que fez várias cestas. O professor **Ari Rodrigues** orientou a equipe durante o Festival.



Torneio Interno de Handebol

Alunos do Formativo, nascidos a partir de 2004, participaram do Torneio Interno de Handebol do Paineiras. O evento ocorreu dia 26 de outubro na Quadra do Vale II. A competição manteve um bom nível técnico e foi diversão garantida para os atletas.

Tanto na Categoria B quanto na Categoria C, unimos as idades e fizemos duas equipes em cada uma delas.

Já na categoria A, formamos duas equipes da mesma idade.

Realizamos bons jogos, e a diversão foi garantida.

Destaques por categorias:

A – Carolina Musturangi marcou 9 gols e Clara Krohling fez 8 gols
B – Raphael Cassab garantiu 8 gols para seu time
C – Antonio D’Angelo marcou 9 gols

Parabéns galera!

Futsal - Festival do Círculo Militar

Alunos da Área Formativa de Futsal na categoria Sub 8 compareceram ao Festival do Círculo Militar, em São Paulo, no dia 24 de outubro. O jogo marcou a inauguração da quadra em homenagem a Wagner Capobiano, ex-Coordenador de Futsal do Clube.

O festival, que aconteceu em clima festivo e descontraído foi um ótimo aprendizado para os jovens jogadores paineirenses. Todos foram premiados no final do evento.



Festival Esportivo de Futsal

O Festival Esportivo de Futsal aconteceu, no Alphaville Tênis Clube, dia 27 de outubro e contou com a participação dos alunos das categorias Sub 7, Sub 9 e Sub 11. Os jogos foram muito disputados e o desempenho de nossos atletas impressionou pela garra e determinação.

Os alunos do Sub 7 levaram o Vice do torneio e a categoria Sub 9 ficou com o terceiro lugar. Já os alunos do sub 11 foram os grandes campeões!

O destaque do dia foi **Felipe Costa** jogador do Sub 7, que marcou 4 gols e consagrou-se o artilheiro do Festival.

Parabéns aos nossos garotos que bateram um bolão!



SEFFE | SAT Educação do Movimento

33ª Cadiada do Esporte Clube Pinheiros



Nossos pequenos paineirenses, alunos da Educação do Movimento, de 3 e 4 anos, participaram da 33ª Cadiada, evento realizado no Esporte Clube Pinheiros nos dias 19 e 20 de outubro. Os professores Rodrigo Oliveira e Isabella Gentil acompanharam as crianças que realizaram o circuito "Volta ao Mundo", passando por várias estações representadas por diferentes países, brincando com jogos lúdicos nas modalidades mais representativas de cada um dos países.



Os alunos Antônio Sicoli, Caio Ferraz, Helena Carderelli, Isabela Ikedo, Lorenzo de Marco, Marina Sicoli e Pedro Sicoli fizeram bonito representando o Paineiras!

Pequenos esportistas da Educação do Movimento participam de Gincana Lúdica



A gincana aconteceu dia 26 de outubro, no Alphaville Tênis Clube. As crianças de 3 a 5 anos participaram da competição que teve 4 estações: vôlei cego, equilíbrio, corrida e pega bandeira. Os pequenos receberam medalhas, frutas e ainda se divertiram pra valer. Os professores Tatiane Rhein e as estagiárias Tatiane del Porto e Marcela de Souza, acompanharam as crianças nessa aventura.

Nossos atletas do futuro que competiram na gincana: Arthur Zortea, Eduardo Zortea, Gustavo Rocha, Isabela Ikedo, Joana Camargo, Pedro Camargo e Tiago Tietzmann.

SEFFE | SAT Ginástica Artística Campeonato Poliesportivo do Alphaville Tênis Clube

Nossas ginastas participaram com entusiasmo do Festival realizado no dia 27 de outubro. As alunas foram divididas em dois grupos, que executaram atividades de acordo com a faixa etária. As crianças de 5 a 7 anos apresentaram um circuito de exercícios básicos, já as atletas de 8 a 10 anos mostraram suas performances no solo, no salto e nas paralelas com séries obrigatórias.

Todas as atletas foram premiadas no final do evento. Confira os nomes das nossas ginastas, acompanhadas das professoras Debora Sousa e Isabella Gentil: **Alexia Garcia, Carolina Annichino, Carolina San Martin, Isabela Antunes, Maria Alice Pereira e Valentina Senna.**



Patinação Artística Confraternização de Natal

Dia 09 de dezembro, às 19h, no Ginásio Novo



A grande festa de Natal reunirá alunos e ex-alunos para uma gostosa confraternização.

No evento da Patinação Artística, os alunos farão apresentações individuais e um emocionante desfile com bandeiras ao som da música "Carruagens de Fogo", finalizando com uma despedida natalina.

A confraternização ficará por conta dos alunos que trarão as guloseimas e uma dose extra de entusiasmo para celebrar as conquistas do ano que chega ao fim e brindar as boas novas de 2014.

Prosperidade para 2014!

Festa do Atleta 2013

18 de dezembro, às 20h

A Festa do Atleta já entrou para o calendário oficial do Paineiras, em destaque, a confraternização dessa galera pra lá de animada. O evento é uma forma de o Clube homenagear e retribuir a dedicação dos atletas que se destacaram durante o ano de 2013.

É o reconhecimento ao trabalho desafiador desses esportistas que vestem a camisa do Clube Paineiras do Morumby com orgulho, ajudam a disseminar o espírito esportivo nas competições e servem de exemplo para nossas crianças que sonham com uma carreira no esporte.

O evento acontecerá dia 18 de dezembro, com uma emocionante cerimônia de premiação às 20h, no Cineteatro, seguida da festa que acontecerá na Boate, às 21h.

A noite é inspirada na Deusa Victória (em grego Niké), a Deusa Grega que personificava a vitória, representada por uma mulher alada. Sua imagem é obrigatória nas medalhas dos Jogos Olímpicos. Era filha de Palas (titã da guerra) e Estige (ninfas e um rio do mundo inferior), foi irmã de Cratos (o deus do poder), Bia (a deusa da violência) e de Zelo (o deus da fúria). Os gregos sentiam-se muito felizes após fazerem grandes feitos, pois a partir desse momento consideravam-se abençoados pela deusa Nice.

Na festa do Paineiras o clima de conquista e triunfo também prevalecerá com referências à Victória e a presença de nossos atletas que venceram grandes disputas esportivas.



Festa do Atleta 2013

Cerimônia de premiação, às 20h, no Cineteatro

Balada dos atletas, às 21h, na Boate

Dicas para os trajes: simples e informal, porém não esportivo. Para os **homens** calças e camisas, com sapatos estilo mocassim ou dock side. **Mulheres** ficam ótimas em saias e blusa, vestidos ou calças estilo alfaiataria. Podem ser de tecidos mais rústicos.

*Não será permitida a entrada de tênis.

Agenda Paineiras - Dezembro

● Eventos Institucionais ● Eventos Socioculturais ● Eventos Kids ● Eventos Esportivos

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|
| <p>Todos os finais de semana</p> <p>Cine Paineiras - Sessões Adultas Sextas - 20h30 Sábados e domingos - 19h Programação completa nas páginas 34 e 35</p> | | <p>Todos os finais de semana</p> <p>Cine Paineiras Sessões Infantis Sábados e domingos - 14h e 16h Programação completa nas páginas 44 e 45</p> | | <p>1º a 31 de dezembro</p> <p>Rachões de Futebol Society Quartas - 19h Sábados - 7h Campo Society</p> | | | |
| <p>1º a 31 de dezembro</p> <p>Rachões de Futebol de Campo Quartas - 19h Sábados - 8h30 Campo de Futebol</p> | | <p>1º a 31 de dezembro</p> <p>Rachões de Peteca Quartas - 18h Domingos - 7h Quadras de Peteca e Ginásio Novo</p> | | <p>1º de dezembro</p> <p>VIII Supercopa Interna de Futebol de Campo Master 2013 07h50 - Campo de Futebol</p> | | <p>1º de dezembro</p> <p>Festival de Dança - Ballet Clássico, elenco A: "Cinderela" 16h e 17h30 - Cineteatro</p> | |
| <p>1º a 08 de dezembro</p> <p>Torneio Fim de Ano de Squash 18h - Quadras de Squash</p> | | <p>02 de dezembro</p> <p>Copa Sindiclube de Voleibol Master 2013 21h - Ginásio Velho 1</p> | | <p>03 e 04 de dezembro</p> <p>Festival de Dança - Jazz Juvenil, Dança do Ventre e Dança Moderna - 20h e 21h30 Cineteatro</p> | | <p>04 de dezembro</p> <p>Curso de culinária com Cinthya Maggi 14h - Centro Cultural Sala 8</p> | |
| | | | | <p>04 de dezembro</p> <p>Copa Sindiclube de Voleibol Master 2013 20h30 - Ginásio Velho 1</p> | | <p>05 de dezembro</p> <p>Confraternização da Turma do Boxe 20h - Boate</p> | |
| | | | | <p>06 de dezembro</p> <p>Show do Nado Sincronizado 20h - Piscina Olímpica</p> | | <p>07 e 08 de dezembro</p> <p>Bazar de Natal 10h - Salão Nobre</p> | |
| <p>07 e 08 de dezembro</p> <p>Festival de Dança - Ballet Clássico, elenco B: "Cinderela" 16h e 17h30 - Cineteatro</p> | | <p>07 de dezembro</p> <p>SCORP - 12º Revezamento de Ilha Bela 05h - Campo de Aviação em Ilha Bela</p> | | <p>07 de dezembro</p> <p>Sábado Musical Tributo ao Queen com a Banda Rock Collection 20h - Piano Bar</p> | | <p>07 de dezembro</p> <p>Clínica de Peteca para mulheres 09h - Quadra do Vale</p> | |
| <p>08 de dezembro</p> <p>Circuito Paulista Master de Natação 07h - Piscina Olímpica</p> | | <p>08 de dezembro</p> <p>VIII Supercopa Interna de Futebol de Campo Master 2013 07h50 - Campo de Futebol</p> | | <p>08 de dezembro</p> <p>Confraternização Squash 12h - Churrasqueiras das Quadras de Society</p> | | <p>09 a 14 de dezembro</p> <p>65º Paineiras Camp 8h30 às 17h</p> | |

Chegada do Papai Noel



E você, já escreveu a sua cartinha?

14 de dezembro

Sábado Musical encerramento
2013 com o Grupo Canta Brasil
20h - Piano Bar

15 de dezembro

VIII Supercopa Interna de
Futebol de Campo Master 2013
07h50 - Campo de Futebol

09 de dezembro

Confraternização da Patinação
17h30 - Ginásio Novo

09 de dezembro

Copa Sindiclube de Voleibol
Master 2013
21h - Ginásio Velho 1

12 de dezembro

Confraternização SCORP
20h - Boate

14 de dezembro

Chegada do Papai Noel
10h30
Confira a programação completa
na página 42

15 de dezembro

Confraternização VIII Supercopa
Interna de Futebol de Campo
Master 2013
13h - Churrasqueiras das
Quadras de Society

15 de dezembro

Apresentação do Coral Paineiras
e Instrumentistas Convidados
17h - Cineteatro

18 de dezembro

Festa do Atleta
20h - Cineteatro

19 de dezembro

Roda de Capoeira
19h - Sala de Capoeira

31 de dezembro

SCORP - 89ª Corrida
Internacional de São Silvestre
17h - Av. Paulista

31 de dezembro

Luau Paineiras:
Polinésia - Paraíso das Cores
A partir das 22h
Confira a programação completa
na página 36

Agora no Paineiras Monitor Infantil!



Para crianças de 04 a 10 anos,
uma série de atividades
recreativas acompanhadas por
Monitores especializados,
todos os finais de semana,
das 9h às 15h.

Não fique de fora dessa diversão!

Réveillon 2014

LUAU PAINÉIRAS

POLINÉSIA - PARAÍSO DAS CORES

31 de dezembro (terça)
A partir das 22h

Acesso exclusivo
às Cúpulas
Réveillon Kids
para crianças de 0 a 11 anos

Serviços que você encontra no Paineiras:

Beleza

Barbearia Elias
(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
Horário de atendimento SPA Masculino
Segunda-feira: 16h às 22h
Terça, Quarta e Sexta-feira: 14h às 22h
Quinta-feira: 14h às 23h
Sábado: 10h às 22h
Domingo: 10h às 15h
Feriado: 10h às 19h
SPA Feminino
Segunda a sábado: 8h às 22h
Domingo: 9h às 15h
Feriado: 10h às 19h
Segunda-feira: sauna fechada 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
A partir de 1º de novembro será de:
Segunda a quinta-feira das 8h às 21h
Sexta e sábado das 10h às 22h
Domingo e feriado das 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
Domingo e feriado: fechado
*Fechado para almoço das 12h às 13h

Diversos (Infraestrutura e Serviços)

Academia
(Complexo Fitness) 3779.2107
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 6h às 22h
Sábado: 6h às 19h | Domingo 7h às 18h
Feriado: 8h 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 e Pavilão de Jogos
3779.1700
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 13h30 às 22h
Sábado: 11h às 22h
Domingo e feriado: 11h às 20h

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: 8h às 17h
Terça a sexta: 8h às 19h
Sábado: 8h às 17h

Departamento de Esportes Formativos
(Ginásio do Vale) - 3779.2103
Horário de atendimento:
Segunda, terça e quinta: 7h30 às 20h
Quarta: 7h30 às 18h
Sexta: 8h às 18h
Sábado: 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 e domingo: 8h às 17h

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

Espaços para Eventos
Associados (Pessoa Física)
(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
Empresas
São Paulo Center - 2142.3600
E-mail: eventos@saopaulocenter.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 Lopoian) - 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: 14 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: 19h às 00h
Sexta dançante (vide programação Sociocultural): 21h às 02h
Domingos e feriados: 19h às 23h - apenas pizzaria

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.



Confira os Horários Especiais de Fim de Ano na página 18.

COLÉGIO FAAP São Paulo

Ensino de alta qualidade,
em período integral,
com a tradição
e a infraestrutura
da FAAP.

- **ATMOSFERA CULTURAL**
Museu de Arte Brasileira (MAB-FAAP) e Teatro FAAP
- **AMBIENTE UNIVERSITÁRIO**
- **CORPO DOCENTE QUALIFICADO**
- **CURSOS EXTRACURRICULARES**
Fotografia, Cinema, Moda, Gastronomia e Finanças
- **ÊNFASE NO ENSINO DE LÍNGUAS**
Inglês, Português, Espanhol
- **TECNOLOGIA E INFRAESTRUTURA DE PONTA**
Modernos laboratórios e oficinas, lousas interativas (*smartboard*), plataforma *Blackboard* (ambiente acadêmico virtual e interativo)
- **PERÍODO INTEGRAL**
- **PROJETO DE ORIENTAÇÃO VOCACIONAL**


**CONDIÇÕES ESPECIAIS
PARA FILHOS DE EX-ALUNOS**



MATRÍCULAS ABERTAS

COLÉGIO FAAP SÃO PAULO
Rua Alagoas, 903 – Higienópolis

11 3662.7072 / 7525
www.colegiofaap.ccm.br

 /naFAAP

 @naFAAP



Colégio
FAAP
São Paulo

OBRAS ACELERADAS
MUDE EM 2014

Eugenio

PORTAL  NATHALIE

A EXCLUSIVIDADE SOB MEDIDA

VENHA MORAR NO MELHOR DO MORUMBI, COM
LAZER COMPLETO E MUITA QUALIDADE DE VIDA.



Foto do apartamento decorado de 84 m² com living ampliado, na torre

APROVEITE A NOVA
REGRA DO FGTS** E O 13º SALÁRIO
PARA FECHAR O MELHOR NEGÓCIO
DO MORUMBI NOBRE

50%*
DE DESCONTO
NA PARCELA
DO ATO

84 M² | 3 DORMS. (1 SUÍTE) OU 2 SUÍTES COM LIVING AMPLIADO
2 VAGAS DETERMINADAS + DEPÓSITO PRIVATIVO

Visite o apartamento decorado na torre

Tel.: 3739-0936 – www.portalnathalie.com.br

RUA DR. JOSÉ DE ANDRADE FIGUEIRA, 235 (ao lado do Portal do Morumbi) – VILA ANDRADE



Acesse mais
informações
através do QR Code
do seu celular

INTERMEDIÇÃO:



CONSTRUÇÃO:



FINANCIAMENTO DE OBRA:



REALIZAÇÃO:



Memorial de Incorporação registrado no 18º Cartório Oficial de Registro de Imóveis de São Paulo-SP sob o R-02, na matrícula nº 206.438, em 21/12/2011. Nathalie Empreendimentos Imobiliários Ltda., CNPJ: 11.506.400/0001-90, Rua Professor Artur Ramos, 241 cj. 64 – Jardim Paulistano – São Paulo-SP – Tel.: (11) 3819-4321 – www.moroco.com.br. LPS Brasil Consultoria de Imóveis S.A.: Rua Estados Unidos, 1.971 – Jardim América – CEP 01427-002 – São Paulo-SP. Creci-SP: J-19.585. Imagens meramente ilustrativas, projeto sujeito a alterações sem prévio aviso nos termos da lei. *Ao comprador, será concedido o desconto de 50% na parcela do ato conforme tabela vigente no mês de dezembro/2013. **A utilização do FGTS está condicionada ao atendimento pelo adquirente, quando da entrega do empreendimento, às regras próprias de liberação e aos critérios estabelecidos pela Caixa Econômica Federal, especialmente quanto aos limites de utilização e à avaliação da unidade na ocasião. Eventual impossibilidade de uso do FGTS, em função da alteração das condições vigentes pela CEF, não poderá ser atribuída à vendedora.