

**VERÃO TUDO PRONTO
PARA A ESTAÇÃO
MAIS ESPERADA DO ANO**

Paineiras

Publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi - Janeiro / 2014

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



Sumário

Paineiras



Realizações - Retrospectiva 2013: Confira os acontecimentos do ano que contribuíram para a melhoria do Clube.

12. Preservando a Memória do Clube: Inaugurado no dia 13 dezembro, o Memorial Paineiras visa preservar as imagens, documentos e vídeos relacionados à memória do Paineiras.

17. Na Vitrine do Paineiras: Foram inúmeras as marcas, os produtos, os serviços e as empresas que estiveram presentes em nossa vitrine no ano de 2013.

Sociocultural



Paineiras foi o Clube mais premiado na Maratona Cultural ACESC 2013. Parabéns a todos os artistas paineirenses!

32. Cine Paineiras traz uma programação especial para Janeiro com lançamentos, musicais e as novidades: Projeto Vale a Pena Ver de Novo e Sessão Surpresa.

34. Os preparativos para os eventos de pré-carnaval e carnaval do Clube Paineiras do Morumbi estão a todo vapor. Confira a programação.

Esportes



Festa do Atleta 2013: A cerimônia de premiação e reconhecimento dos atletas que mais se destacaram durante o ano.

62. A Seleção Paineirense (acima de 40 anos) é a primeira equipe de Futebol de Campo do nosso Clube a vencer um Campeonato Interclubes!

71. Verão combina com férias, descanso, viagem, lazer e esporte. Aproveite o clima da estação para entrar em forma, ter mais pique e se divertir com os amigos!

Seções

	Paineiras	05
	Clicks	20
	Sociocultural	26
	Kids	37
	Bem-Estar	42
	Esportes	44
	Variedades	72
	Agenda	73
	Serviços	74

"No entardecer dos dias de Verão, às vezes,
Ainda que não haja brisa nenhuma, parece
Que passa, um momento, uma leve brisa
Mas as árvores permanecem imóveis
Em todas as folhas das suas folhas
E os nossos sentidos tiveram uma ilusão,
Tiveram a ilusão do que lhes agradaria...
(...)
Fôssemos nós como devíamos ser
E não haveria em nós necessidade de ilusão
Bastar-nos-ia sentir com clareza e vida
E nem repararmos para que há sentidos ..."

Fernando Pessoa



DESDE 1960 FORMANDO ESPORTISTAS E CONSOLIDANDO AMIZADES



Revista Paineiras

Periodicidade: Mensal
Tiragem: 6.500 exemplares

Diretor Responsável: Hugo Germano Sigaud Júnior

Comissão Editorial:

Sergio Henri Stauffenegger
José Miguel Spina
André Luis 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

Anuncie

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



Clube Paineiras do Morumbi

Revista Paineiras | Janeiro 2014

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 Maurício 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:

Geral de Esportes Flávio Bulcão Carvalho
Centro de Preparação Física
e Complexo Fitness Nelson da Silva Vilares
Futebol José Fernando Leite da Silva
Judô Daniel F. Dell'Aquila
Nado Sincronizado Leonice Mota Rossello
Natação Luciano Ladeira
Polo Aquático Carlos Henrique Longo
SEFFE/SAT Silvio Rodrigues Rosa
Snooker Romero Dantas Maia
Squash Daltro Luiz Morandini
Tênis Ricardo Canto Pereira

Sociocultural

Cultural Marcia De Thuin
Eventos Socioculturais.. Maria Regina Rocha

Conselho Deliberativo

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

Comissão de Sindicância:

Membros Efetivos: Zelita Caldeira Ferreira Guedes, Ana
Emília O. de Almeida Prado, Adeilton Bomfim Brandão, Celso
Teixeira Miralla e Jacy Abs Musa
Membros Suplentes: Osvaldo Gonzalez Vaiano e Teresa
Graciela Dávila de Gurbanov

Comissão de Julgamento

Membros Efetivos: Paulo Celso Cagno, Salvo 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: Salvo Spinola Fagundes Filho e Hélio
de Lima Carvalho

Central de Atendimento - CAT

*Horários especiais:

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

Um Novo Ano se inicia e com ótimas perspectivas de maior crescimento e sucesso. Vamos trabalhar firme para merecê-los, preservando nossas conquistas e dando continuidade a esse ciclo virtuoso.

Com todas as obras, reformas, conquistas esportivas e socioculturais, o nosso Paineiras é hoje um exemplo destacado no meio Clubístico, o que nos enche de orgulho e nos traz ainda mais responsabilidade para mantermos essa postura de melhoria contínua.

Recentemente obtivemos o apoio dos Conselheiros na aprovação do Orçamento Geral do Clube para 2014. Dentro do nosso planejamento todos os investimentos previstos pelas áreas serão contemplados e contarão com um rígido controle de custos.

Temos vários projetos de Patrocínios em andamento e em negociação, e espero que sejam concretizados para complementarem o nosso Orçamento, tornando-se assim a nossa "cereja do bolo".

Reitero o convite feito aos nossos empresários para investirem em nossos Projetos Incentivados, patrocínios e demais oportunidades comerciais, como também nas realizações de seus eventos em nossos espaços corporativos.

Construímos e estruturamos as bases de nosso Memorial Interativo e convoco todos os associados a conhecerem e viverem a nossa história e a compartilharem conosco seus arquivos pessoais. Para tanto, nomeamos uma Diretora, historiadora e biógrafa para cuidar exclusivamente desse Memorial. Afinal, triste daquele povo ou instituição que não tem História.

Lamentavelmente temos presenciado alguns conflitos entre associados e para conter novos casos, que são isolados, estamos fazendo algumas ações pontuais incentivando as boas práticas de convivência social. Infelizmente, alguns insistem no mau comportamento nos obrigando a tomar atitudes mais severas. Assim, estamos encaminhando as ocorrências para a comissão de disciplina julgar e aplicar as penas cabíveis.



Diretoria Executiva 2013-2015

Nossos associados ficaram muito satisfeitos com a possibilidade de utilizar o valor da taxa de convidados, nos feriados e finais de semana, na consumação do restaurante social. Essa é mais uma das medidas que estamos implantando para fomentar o convívio familiar em nosso Clube.

O Paineiras foi o grande destaque da premiação da Maratona Cultural da ACESC 2013, comprovando, para nossa satisfação, a força e a competência do nosso setor cultural.

Mais uma vez em nome da Diretoria Executiva desejo para toda a família paineirense um 2014 repleto de realizações e de momentos de muita harmonia e lazer.

Abraços,
Sergio Henri Stauffenegger
Presidente da Diretoria Executiva

Buscando novos rumos

Os últimos raios do sol do dia iluminam a sala na qual escrevo este editorial, que será lido na alvorada de 2014; lentamente o crepúsculo do poente invade o ambiente e prenuncia novos tempos.

O Brasil ferve na expectativa de acontecimentos como o Carnaval e a Copa do Mundo de Futebol.

Ledo engano ao entender que tudo o mais será esquecido ou postergado. A vida continua exigindo de cada um o duro trabalho para sobrevivermos em um mundo difícil e complexo.

A realidade se impõe e devemos nos ater a ela.

O Conselho Deliberativo que no ano que se finda conseguiu graças ao trabalho de nossos Conselheiros, seja no plenário, seja nas diversas Comissões ou no Conselho Fiscal cumprir suas obrigações estatutárias, estará cada vez mais presente e atuante.

A Comissão temporária designada para modernizar nosso Regimento Interno está em vias de apresentar suas conclusões ao plenário, para que possamos apreciá-las e discuti-las.

Uma segunda tarefa, esta sem dúvida, de maior alcance e repercussão na vida do Clube, será a reforma do Estatuto Social, que não pode mais ser adiada.

Uma comissão temporária será designada para que a mesma, com uma estratégia adequada, faça com que tenhamos a reforma em pouco tempo sem comprometer sua qualidade.

Devo ao encerrar este editorial agradecer a compreensão e a benevolência de todos no meu noviciado de Presidente do Conselho Deliberativo.

Quero em particular expressar meu muito obrigado ao trabalho dedicado e responsável de nossas funcionárias Selma e Valdete que com simplicidade, simpatia e competência, atendem a todos oferecendo sempre um sorriso e uma solução.

Que o ano que cumprirá mais um ínfimo momento na eternidade do tempo traga a todos nossos associados e aos seus entes queridos muita saúde, momentos de alegria e a materialização dos sonhos que os tornarão mais felizes.

São meus votos,
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



Paulo Cesar Villar Gagliardi

Diretor Administrativo e Financeiro da Omint Serviços de Saúde

Associado há 24 anos, Paulo Gagliardi (59) possui uma linda família. Casado com Maria Elizabeth Tapajós Leite Gagliardi (57), ele é pai de Renato Leite Gagliardi (31), Eduardo Leite Gagliardi (29) e Ricardo Leite Gagliardi (24). Uma família paineirense que foi mudando seus hábitos e atividades no Clube, de acordo com a idade e o crescimento dos filhos. Já teve diferentes hobbies. Aprecia futebol, sinuca, teatro e cinema. Diretor Administrativo e Financeiro da Omint, grupo empresarial que atua na área da saúde como operadora de planos médicos, ele também trabalhou como administrador no Hospital Jaraguá. É formado em Administração Hospitalar pela IPH e fez pós-graduação na FGV. Sua vasta experiência na área permite que ele tenha uma opinião sólida sobre a saúde no Brasil. Segundo Paulo, o que falta é um investimento concreto e constante na saúde pública.

“Recentemente participei do II Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumby, achei uma excelente ideia da atual administração, pois temos no Clube empresários de diversas áreas que também podem fazer parte de nossa vida profissional e que desconhecemos” – Paulo Cesar Villar Gagliardi

A equipe da Revista Paineiras entrevistou o empresário para conhecer um pouco mais sobre a rotina e os interesses do executivo que trabalha com empresas na área da saúde e utiliza o Clube para preservar seu bem-estar e equilíbrio pessoal.

Revista Paineiras: Porque escolheu o Paineiras para se associar e o que lhe chama mais atenção no Clube?

Paulo Gagliardi: Por ser um clube de boa frequência familiar, com excelente espaço e completo em suas instalações. Fico impressionado com a manutenção das áreas e equipamentos, e a atualização e modernidade administrativa.

Revista Paineiras: Como definiria a sua rotina no Paineiras?

Paulo Gagliardi: Agradável, prazerosa e saudável, uma vez que frequento a academia e faço duas aulas por semana de Pilates. Já joguei Futebol e Squash e às vezes apareço na sinuca.

Já participei do Torneio Interno de Snooker. Minha esposa também faz aula de Pilates, meus filhos frequentaram bastante o Clube, mas hoje estão em uma fase em que priorizam a carreira profissional.

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

Paulo Gagliardi: O Clube é um espaço muito agradável que possibilita diferentes formas de lazer. Gosto do bar da piscina, dos restaurantes e das festas. Também frequento o cinema e o teatro..

Revista Paineiras: Costuma frequentar os eventos sociais do Clube?

Paulo Gagliardi: Não tanto quanto gostaria, mas estou presente em alguns como aniversários do Clube, festa junina, e apresentações de algumas bandas. A Festa Junina do Paineiras, é a melhor de São Paulo. Espero que o Clube continue sempre a nos surpreender a cada ano.

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 Morumby, qual a sua opinião sobre a iniciativa do Clube em promover esse tipo de evento?

Paulo Gagliardi: Recentemente participei do II Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumby, que achei uma excelente ideia da atual administração, pois temos no Clube empresários de diversas áreas que também podem fazer parte de nossa vida profissional e que desconhecemos. Esta iniciativa, além deste aspecto profissional, faz também com que conheçamos quem são os associados. Esta divulgação interna pode e deve ser ampliada para todos.

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



Paulo Gagliardi: Exercício, seja na academia do Clube, em casa ou andando de bicicleta, sendo que nisto ando relaxando ultimamente, mas tenho consciência da importância em praticar exercícios de forma continuada e não apenas nos fins de semana.

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

Paulo Gagliardi: Para aqueles que não fazem ou não gostam de muitos exercícios, vai uma boa dica, fazer aulas de Pilates, mesmo que seja uma vez por semana. As salas são bem montadas e os professores excelentes e você trabalha músculos que nem lembra que existem.

Nos Negócios

Em 1967, na Argentina, nascia a Omint.

Estudando o mercado brasileiro, os fundadores perceberam a oportunidade de trazer ao país um nível de serviço médico e humano ainda inéditos. E, em 28 de outubro de 1980, dia da Festa do Apóstolo São Judas Tadeu, nasceu a Omint Brasil. A empresa chegou ao Brasil para renovar o conceito de assistência médica. Trouxe para o país um plano focado na saúde e não na doença. Um plano que respeita o ser humano e que, por isso mesmo, respeita seus médicos e parceiros assim como respeita seus Associados. Um dos maiores patrimônios da Omint é a relação de hospitais, laboratórios, médicos e dentistas que fazem parte de sua Rede Credenciada: as maiores e melhores referências em saúde de nosso país. O compromisso da Omint ao formar a Rede Credenciada é oferecer e privilegiar a qualidade de atendimento. Por isso, a seleção

dos credenciados segue rigorosos critérios: análise de currículos, entrevistas e visitas de avaliação. Os planos Omint permitem ao associado a escolha de médicos, dentistas, clínicas, hospitais e laboratórios de sua confiança, mesmo que não façam parte da Rede Credenciada.

Revista Paineiras: A Omint é uma empresa diferenciada na área da saúde. Como você definiria a atuação da empresa?

Paulo Gagliardi: A Omint é um grupo empresarial argentino que desde 1967 atua na área de saúde como operadora de planos de saúde e, no Brasil, desde 1980, sempre no segmento Premium.

Revista Paineiras: Como foi seu contato com a empresa e quando começou a trabalhar nessa corporação?

Paulo Gagliardi: Em fins de 1980, eu era o administrador do Hospital Jaraguá, um hospital pertencente à Amesp que ficava no bairro de Moema, quando fui convidado para ir para a Golden Cross e para a Omint. Como a sede da Golden Cross era no Rio e buscavam um gerente para ficar em São Paulo, acabei optando por Omint, uma start up onde poderia realizar um trabalho desde a montagem inicial. Estou lá desde 16 de dezembro de 1980.

Revista Paineiras: Que cargo ocupava quando entrou e como foi a evolução de sua carreira dentro da empresa?

Paulo Gagliardi: Comecei como Gerente Administrativo e Financeiro. Em 1987 foi feita uma alteração da administração em que o único cargo de diretor gerente foi transformado em uma diretoria, composta por 7

membros, quando assumi a Diretoria Administrativa e Financeira, onde permaneço até hoje.

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

Paulo Gagliardi: Colaborei na implantação e desenvolvimento da companhia, que hoje é reconhecida como o melhor e mais completo plano de saúde à disposição dos brasileiros.

Revista Paineiras: Sobre a Omint, o que gostaria de destacar para os colegas paineirenses?

Paulo Gagliardi: A Omint é uma empresa que busca, através da inovação constante, a satisfação de seu associado, permitindo assim que possam ter a tranquilidade de saber que quando precisar usá-la, ela estará lá, sem criar dificuldades nem burocracias, entregando da melhor forma o que foi combinado antes.

Revista Paineiras: A saúde pública no Brasil ainda é considerada muito precária, e cada vez mais a população vai precisar investir recursos próprios para cuidar da saúde. Como gestor do segmento de planos de saúde, acha que a saúde pública no Brasil melhorou?

Paulo Gagliardi: Não, infelizmente piorou porque os custos da saúde superam em muito os chamados índices de custo de vida e a alocação de verba não acompanha a verdadeira evolução destes custos, daí a defasagem que é traduzida como piora na saúde pública. O investimento em saúde tem que ser alto e constante para permitir a melhora no sistema.

Realizações - Retrospectiva 2013

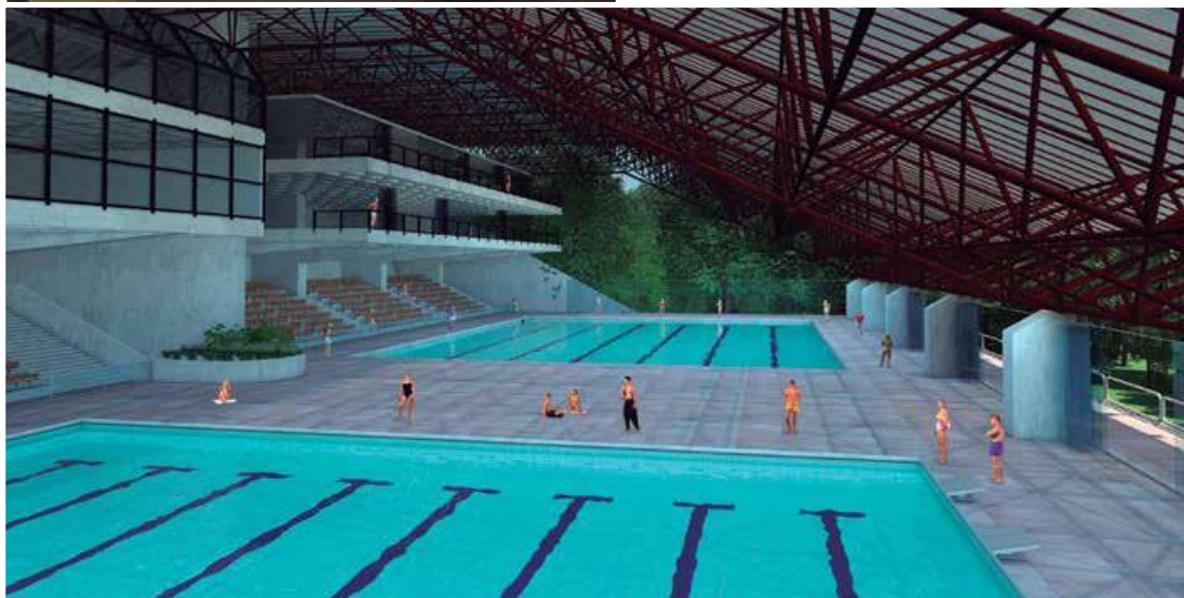
Ao fazer um levantamento do ano que se encerrou, a Revista Paineiras esteve visitando as diferentes áreas do Paineiras e indagando as pessoas sobre: "O que aconteceu em seu Departamento em 2013 que contribuiu para a melhoria do Clube?"

Descobrimos inúmeras realizações que ajudaram na projeção do nome de nosso Clube bem como na qualidade de seus serviços e infraestrutura. Confira os principais fatos mencionados:



Na parte de **Infraestrutura** tornamos **nosso Clube mais acessível** para pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida, gestantes, pessoas na melhor idade e circulação de carrinhos de bebês. Um dos cartões de visita do Paineiras, nosso **Restaurante das Cúpulas**, foi reformado e ficou ainda mais bonito, com as obras finalizadas em junho. Neste mês, terminamos o **acesso coberto ao Centro Cultural** e **ampliamos o espaço da Brinquedoteca**. Também em junho, iniciamos a reforma do **Campo de Futebol**. Já em julho fizemos a reforma do **SPA Masculino** que ganhou 13 novas salas e também da Pista de Atletismo que teve seu piso restaurado. Em outubro finalizamos todas as obras de **acessibilidade do Clube** e entramos para o seleto grupo de clubes inclusivos do País. A primeira fase do projeto de ampliação do Complexo Esportivo foi aprovado em outubro. O projeto tem por objetivo a construção do **Complexo de Excelência em Esportes Aquáticos**, ou seja, uma piscina de 25m x 33m com equipamento de aquecimento e tratamento de água seguindo normas de segurança e padrões de construção do Clube Paineiras do Morumbi, além de adaptações para colocação das traves para o Polo Aquático, marcação externa para os treinos e jogos e marcação para o Nado Sincronizado. Em dezembro tivemos a inauguração do **SPA Masculino, Reforma do Quiosque do Tênis**.

Na área de **Tecnologia**, o Clube esteve plugado com as novas tendências e fez investimentos para facilitar e **agilizar o fluxo de informações e segurança**. Seu parque





tecnológico foi atualizado e a rede sem fio ampliada. Em dezembro, o Departamento de Tecnologia da Informação propôs o projeto de implantação do **Acervo Digital da Memória do Clube Paineiras do Morumby**. Este projeto consistiu em implantar, configurar espaço estruturado na rede e organizar de acordo com uma linha do tempo, os registros para consulta e manutenção. Para dar visibilidade ao acervo, foi confeccionado um portal estruturado na Internet.

Nos **esportes** iniciamos o ano com a realização do super evento esportivo **Banana Bowl** do Tênis Infantojuvenil. O ano também foi marcado pela inserção do primeiro esporte paralímpico do Paineiras, o **Vôlei Sentado!** Em março, as meninas do **Nado Sincronizado** foram **Campeãs nos Jogos Sul-Americanos**. Em abril tivemos o **II Samsung Chelsea FC Youth Football Camp** e o Clube abriu suas quadras de saibro para o **IS Open, ATP Challenger Tour**. Em junho, o Paineiras fechou uma grande **parceria como nadador César Cielo**. Também nesse mês, o time feminino de **Polo Aquático** foi **Campeão do Brasileiro 96**. No mês de julho, o professor do Clube Paineiras, **Evandro Penna**, **sagrou-se Campeão Mundial Sênior Absoluto** no Jiu-Jitsu, ou seja, sem limite de peso, tornando-se **Penta Campeão Mundial**. Em agosto realizamos o evento de homenagem ao **Tricampeão Mundial César Cielo**, pela conquista do Tri e para compartilhar esse momento único com nossos futuros campeões dos esportes. Ainda neste mês, tivemos a convocação do Paineirense **João Pedro Freitas Cervone** para a **Seleção Brasileira de Natação**, representando o país no Campeonato Mundial Júnior de Natação em Dubai, nos Emirados Árabes. O **XXVII Festival de Escolas de Esportes**, cujo objetivo é o incentivo à iniciação e prática esportiva de crianças e jovens, aconteceu em setembro. Em outubro, a equipe de Boxe do Paineiras realizou o primeiro **Torneio Drop Fit**, uma disputa de condicionamento físico. Encerramos a ano com chave de ouro e o **Nado Sincronizado** conquistou duas vezes o **título de Campeão Brasileiro** nas categorias Brasileiro Absoluto e Brasileiro Junior. A partir de outubro, as crianças paineirenses passaram a contar com **monitores especializados** durante os finais de semana e feriados. Os atletas que se destacaram foram homenageados na **Festa do Atleta**. Nosso Esporte Formativo SEFFE/SAT realizou, durante o ano, mais de 340 atividades e eventos.





No Departamento **Sociocultural**, inauguramos a nova Biblioteca. Na área de eventos realizamos no começo do ano a **Feijoada da Folia**, as **Matinês de Carnaval** e o **Esquentando os Tamborins**, todos com sucesso de público. Em Março, o show intimista de **Cauby Peixoto** reuniu mais de 600 pessoas no Clube. O **Projeto Outono Cultural** aconteceu em abril com várias atrações musicais e corporais. Maio teve a presença de **Jair Rodrigues na Noite do Buteco**.

A festa junina do Paineiras contou com a dupla sertaneja mais amada do Brasil: **Zezé Di Camargo e Luciano** e um público recorde com 84% de associados! Em agosto tivemos o mega evento comemorativo dos 53 anos do Clube com o tema **“Uma noite em Hollywood”** e a presença de **Tiago Abravanel** em uma performance digna de um grande astro. Ainda comemorando o aniversário do Clube, o **Maestro João Carlos Martins** e a **Orquestra Bachiana Filarmônica do SESI – SP** encantaram paineirenses e convidados ao som de composições de Beethoven, Bach, Mozart e outros clássicos. Em outubro tivemos a **Festa de Comemoração do Dia das Crianças**. Já no final de novembro tivemos o **47º Festival de Dança** paineirense. E para encerrar o ano, tivemos a visita do **Papai Noel** que foi acompanhado pela Parada da Alegria, Teatro Ambiental, os palhaços Zico e Zen e o Teatro Mágico de Oz.

Priorizando a **Saúde** e o **Bem-Estar** dos associados, o Clube inaugurou a **nova Sala de Yoga**. Em abril realizamos a Campanha de Vacinação contra a gripe. Em maio, o Clube realizou **1º Quali Vida** com avaliações, exames e atividades para prevenir doenças.





Em junho foi realizado um treinamento de 8h com a equipe de saúde para atender urgências médicas e também a **"I Semana de Segurança em Ambientes Aquáticos"**. No final do ano foi realizada para os colaboradores uma **Campanha no Dia Mundial de prevenção a AIDS, 1º de dezembro**.

O Departamento de **Comunicação e Marketing** elaborou Meetings Empresariais que atraíram o mercado corporativo para o Clube. Em abril foi realizado o **"I Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumby"** que contou com a palestra do jornalista Salette Lemos. O Marketing também conquistou novos patrocínios através das leis de incentivos fiscais, visando recursos para a realização de eventos esportivos. Em junho tivemos a eleição do Conselho Deliberativo. Também neste mês foi realizada uma importante parceria de nosso Clube com o **São Paulo Center**, visando a realização de eventos e administração de centros de convenções, com o objetivo de otimizar a utilização dos espaços do Paineiras. Em setembro aconteceu o **"II Meeting dos Empresários do Clube Paineiras do Morumby"** que contou com a presença da macroeconomista Mônica de Bolle palestrando sobre **"Depois das manifestações: para onde vai a economia brasileira?"**. Já em outubro realizamos o **I Workshop Comercial do Clube** com o palestrante Carlos Alberto Borgneth, mostrando as 11 principais e mais recorrentes falhas cometidas pelos vendedores B2B apontadas em pesquisas realizadas pela sua consultoria. Em novembro foi a vez do palestrante **Mario Sergio Cortella** comparecer ao Paineiras para a palestra beneficente **"Relações Interpessoais na Sociedade e na Empresa: ética, indivíduo, flexibilidade e convivência"**.

Em 2013, fizemos um Clube melhor para a família paineirense e, 2014 será um ano repleto de novas realizações!



Memorial Paineiras

Acesso interativo à nossa história

Inaugurado no dia 13 dezembro, o Memorial Paineiras visa preservar as imagens, documentos e vídeos relacionados à memória do Paineiras, disponibilizando os momentos vividos pelos associados no nosso Clube, considerado um oásis verde dentro da cidade de São Paulo.

Na ocasião da inauguração, o Sr. Leonam Luis Sousa Góes, Ex-Presidente e atual Conselheiro mencionou, **“O Memorial é um relicário para guardarmos nossas histórias e recordações!”**. Em seguida, o Dr. José Miguel Spina, Presidente do Conselho Deliberativo tomou a palavra, **“o Leonam faz parte da história do Clube. Como ele, muitos outros presidentes contribuíram para que o Paineiras chegasse a ser o grande Clube que é hoje. Os dirigentes atuais possuem a responsabilidade de preservar essa história. Devemos tornar o Clube cada vez melhor para os associados e suas famílias, e assim fazer também um país melhor. Quero parabenizar o Presidente por este trabalho que nos engrandece e nos fortalece”**.

O Presidente Sérgio Henri Stauffenegger inaugurou oficialmente o memorial dizendo, **“É uma honra ser Presidente de um Clube já estabelecido como o Paineiras. Por isso, acho que estava na hora de resgatarmos os registros e a história daqueles que já passaram por aqui e muito contribuíram com o Clube. Foram anos de dedicação. E ninguém é ninguém sem um passado. Fizemos o memorial interativo para ser mais agradável, usando a tecnologia e uma rede que pode ser ampliada com as histórias pessoais dos associados. Todos poderão contribuir com a memória do Paineiras. Vamos criar uma Diretoria do Memorial com um historiador responsável. Assim vamos resgatar a história de sucesso do Clube Paineiras!”**.

Em seus 53 anos de existência, o Paineiras acumulou muitos registros que mostram a sua evolução no decorrer dos anos. Considerando a necessidade de preservação desses registros, bem como a grande quantidade de arquivos armazenados de diversas formas, o Departamento de Tecnologia da Informação propôs o projeto de implantação do Acervo Digital da Memória do Clube Paineiras do Morumbi. Este projeto consistiu em implantar, configurar e organizar de acordo com uma linha do tempo os registros, para consulta e manutenção.

O projeto contou com a colaboração dos departamentos que mantêm arquivos relacionados à memória do Clube, envolvendo sua construção, campeonatos, festas, confraternizações, e outros.

Além do Portal na Internet, no Memorial Paineiras, através de um monitor Touchscreen Full HD de 55 polegadas, os associados poderão interagir com o conteúdo do acervo digital da memória do Paineiras, que conta atualmente com:

- Fotos: 994
- Hemeroteca: 395 exemplares
- Documentos: 15
- Vídeos: 18
- Placas de inauguração: 36
- Música e letra: “A flor da Paineira”
- Livro da memória: 1, incluindo a Galeria dos Presidentes

Através desses arquivos, muitas curiosidades sobre a história do Clube ficarão facilmente disponíveis para os associados. Conheça os primeiros documentos do Paineiras como a proposta de compra e venda do terreno. Venha ver quem foram os primeiros 500 associados do Clube, os primeiros presidentes, a história da música “A Flor da Paineiras” e a inauguração do Cineteatro.

Agora, esse memorial poderá evoluir muito mais, sendo administrado por uma área com conhecimentos em Museologia, que ficará responsável pela sua continuidade, pesquisa, catalogação e preservação do imenso material histórico existente no Clube e de sua influência no bairro do Morumbi e na cidade de São Paulo, desde sua fundação em 1960.

Venha visitar a sala do Memorial Paineiras, que está situada no piso 15 ao lado da sala de TV e está aberta de segunda a sábado das 10h às 20h e aos domingos das 10h às 18h.

Consulte também o acervo na Internet através do site www.clubepaineiras.com.br.

Você é parte desta história e pode ajudar a enriquecê-la ainda mais, enviando suas fotos, documentos e imagens para o e-mail: memorialpaineiras@clubepaineiras.com.br.



Fique por Dentro das Secretarias das Áreas Administrativas do Paineiras

Nesta edição falaremos sobre as Secretarias. No ano passado falamos muito sobre o funcionamento de diversos departamentos, agora vamos mencionar as pessoas que viabilizam o trabalho de todos os diretores do Clube. Secretariar é uma arte que exige um conjunto de competências técnicas. Confira os detalhes dessa função:

Kaliana Silva – Assistente Executiva da Diretoria Executiva e
Geisa Santos, Assistente de Secretaria



Secretariar na verdade é ser capaz de exercer diversas funções ao mesmo tempo. A secretária é uma colaboradora multifuncional. Quantas colaboradoras auxiliam a Diretoria Executiva e quais funções vocês exercem?

Somos duas colaboradoras trabalhando na Diretoria Executiva, eu, na função de Assistente Executiva, e a Geisa, na função de Assistente de Secretaria. Nós auxiliamos diretamente os Diretores Executivos no desempenho de suas funções, com o gerenciamento de informações e documentos para a execução de suas tarefas administrativas. Temos pleno conhecimento da responsabilidade de nossas funções e as desempenhamos com muito zelo.

Nossas tarefas compreendem, entre outras, a organização e controle de agendas e compromissos dos Diretores Executivos, planejamento da participação em eventos externos, organização e expedição de convocações para reuniões, controle, organização, encaminhamento e arquivo de documentos e das correspondências recebidas e enviadas. Fazemos a redação das atas de reuniões, redação de ofícios e cartas, elaboração de relatórios e planilhas, controle de prazos previstos no Estatuto Social, organização e acompanhamento da execução dos eventos de responsabilidade da Diretoria Executiva e prestamos atendimento aos Associados, com a avaliação do assunto e encaminhamento ao Diretor Executivo responsável.

Executamos nossas tarefas com grande satisfação porque, direta ou indiretamente, colaboramos para que o Clube cumpra seus objetivos, especialmente o de atender todos os associados do Paineiras.

Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi - Secretária do Conselho Deliberativo



Você foi eleita pelo Conselho, fato que aumenta a sua responsabilidade, pois os conselheiros confiam e criam expectativas com relação ao seu trabalho. Como consegue assessorá-los e quais são as suas atribuições?

Cabe à Secretaria do Conselho dar assessoria à Mesa Diretora, Comissão de Julgamento, Comissão de Sindicância, Conselho Fiscal, Comissões Temporárias, além de atendimento às solicitações de Conselheiros. Uma preparação constante de documentos, que têm rígido controle de recebimento, encaminhamento, acompanhamento, e, principalmente, cumprimento ao Estatuto Social, Regimento Interno do órgão, regulamentos, o que exige muita atenção, pois tudo acontece ao mesmo tempo.

A preparação das reuniões do Conselho já começa com pelo menos 15 dias de antecedência, com elaboração de edital, convocações, atualização de documentos a serem enviados com a convocação em cumprindo ao prazo estatutário, e após o envio destes, a preparação da reunião em si, que além da organização e elaboração de mais documentos, envolve e conta com a ajuda de vários setores do clube, montagem, elétrica, limpeza, som, restaurante, entre outros, na montagem do espaço onde será realizada. E tudo que foi montado precisa ser desmontado ao final da reunião, guardado com o devido cuidado e só quem está nos bastidores conhece o volume de trabalho.

Na Secretaria começa outra etapa, despacho das decisões tomadas pelo plenário, de documentos a serem encaminhados ou arquivados, confecção de atas, controles de presenças e muitos outros trâmites internos. A Secretaria é responsável pela preparação da eleição do Conselho Fiscal, posse da Diretoria Executiva e Conselho Fiscal, posse de Conselheiros eleitos e eleição e posse da Mesa Diretora e Comissões permanentes do órgão.

Contamos diariamente com a Sra. Selma de Cássia S. Rezende Bandiera e a Sra. Valdete Medeiros Pessoa, que nos dão todo apoio necessário, pois sem elas nada aconteceria, além do que, estas meninas são de uma eficiência e eficácia fantástica, sempre nos recebendo com muita simpatia.

ERRATA: Na seção Fique por Dentro da Edição de Dezembro da Revista Paineiras, foi mencionado Verônica Leal como Coordenadora de Comunicação e Marketing, sendo que o correto é Analista de Comunicação Jr.

Opinião

O Futebol do Paineiras é uma grande família!

Por: Maurício Noriega

Quando entrei para o quadro de sócios do Paineiras, eu tinha a imagem de um clube fortemente marcado pelo desempenho de seus atletas nos esportes aquáticos e, também, pela intensa vida social da instituição. Jamais poderia imaginar que seria um clube de boleiros, como são classificados os praticantes de futebol em nosso país.

Foi uma agradável surpresa descobrir que a comunidade boleira paineirense é grande, unida e mantém a paixão pelo futebol viva de geração para geração. É uma turma barulhenta, reconheço. Mas é um barulho que reflete alegria, descontração e amizade. Sou um integrante relativamente novo dessa trupe, coisa de cinco anos apenas. Mas nossa turma reúne amigos que se conhecem praticamente desde o berço, convivendo por décadas. Há dias em que vejo pais e filhos jogando juntos ou se enfrentando – esportivamente – em um de nossos belos gramados artificiais. É comum, aos domingos, termos vovôs babões acompanhando os primeiros chutes dos netinhos, repetindo suas próprias histórias.

Há no futebol do Paineiras um sentido de fraternidade. Das sagradas peladas de quartas-feiras, sábados e domingos saem negócios, parcerias, famílias se unem. O sogro joga no time do genro e, pasmem, não reclama! Reclamação, por sinal, é nossa marca registrada em campo. Nunca erramos um passe, nunca jogamos mal, jamais perdemos gols feitos. A culpa sempre é de quem estiver mais próximo. De preferência, do juiz. Quem duvidar dessa tese pode ir ao campo grande, junto à pista de atletismo, e perguntar quem é o jogador chamado de Bússola.

Aliás, quem corre para manter a forma em volta da pista pode se assustar às vezes com o tom de algumas discussões. O futebol é assim mesmo, movido a gritos e alguns exageros. Mas nada que ultrapasse a cerca divisória na maioria absoluta das vezes. Nas mesas do bar da piscina tudo está resolvido. Mesas, aliás, que são palcos de algumas apostas inusitadas e algumas das afirmações mais curiosas do Clube. Será que o associado sabe quem é o MDM? Ou o Canal 100? Quem são os famosos vetores do Lazzarini? Ou o Camisa 10? Vale a pena sentar ao nosso lado para saber essas respostas num domingo de sol. Garanto que desopila.

Quem, como eu, já passou por um momento de perda e dor em família sabe o que é a solidariedade da família boleira paineirense. Afirmo, sem medo de parecer piegas, que é comovedora.

O futebol do Paineiras também organiza alguns dos mais badalados eventos gastronômicos do Clube. Há opções para todos os paladares. O Pernil do Miguel, o Macarrão do Aviro, a Pizza do Neto, o Porco no Rolete, o Arroz Carreteiro. Todo final de ano a temporada de golaços e grandes jogadas termina com um jantar de confraternização entre as famílias, ciceroneado pelo nosso amigo Wagnão, que como zagueiro é um excelente empresário e golfista.

Entre os clubes sociais paulistas que praticam o futebol amador, nossa instituição é famosa como anfitriã, por sempre receber os adversários com animados churrascos, oferecer bons vestiários e tratar nossos coirmãos com a tradicional fidalguia paineirense. Famosos craques do passado visitam regularmente nosso Clube e saem maravilhados com o clima de total entrosamento.

Em termos competitivos, nossas seleções ficam mais fortes e competitivas a cada ano, conseguindo resultados importantes. Inclusive temos um campeão mundial defendendo nossas cores, o ex-jogador Belletti, atualmente comentarista.

Enfim, há de tudo um pouco. Particularmente, recomendo os jogos disputados na quadra de society, por serem os mais animados e representativos em termos de confraternização. É delicioso ver jovens de 30 anos jogando ao lado de senhores quase octogenários, que ainda tratam muito bem a pelota.

A renovação e a alegria são permanentes. O futebol do Paineiras é uma grande e deliciosa brincadeira entre amigos. Vem com a gente, que 2014 promete!



Crianças do Paineiras curtem o Clube com um gostinho de Resort

Desde outubro de 2013, o Paineiras oferece o serviço de monitoramento infantil para os associados. **“É o Paineiras se transformando num grande resort”**, diz Sergio Henri Satuffenegger, Presidente do Clube, orgulhoso por mais essa conquista que leva comodidade e qualidade de vida à família paineirense.

O serviço é coordenado pelo Departamento Esportivo e está disponível aos finais de semana e feriados, para crianças de 04 a 10 anos. Os pequenos contam com uma série de atividades recreativas acompanhadas por monitores especializados, sempre das 09h às 15h. O ponto de encontro é na **Plataforma Infantil**, em frente à Sala de Capoeira.

Os monitores se encarregam de dividir o grupo por faixa etária e montar a programação da turma. Utilizam as instalações do Clube que estão disponíveis e de forma lúdica comandam as mais diversas brincadeiras como: caça ao tesouro, oficinas de arte (desenhos), gincanas, desafios, atividades esportivas, botânica (conhecimento lúdico de plantas e sementes) e muito mais.

Alguns pais associados já estão utilizando o serviço de monitoramento para seus filhos. **Carlos Eduardo Mitsubayashi**, pai de **Rafael**, comenta, **“Super conveniente este serviço. O Rafael tem amigos, faz atividades, interage com outras crianças e aprende novas brincadeiras. Eu e minha esposa praticamos esportes e antes, revezávamos. Agora, com o monitoramento, praticamos juntos! Foi uma boa iniciativa do Clube!”**.

Já **Daniele**, mãe de **Patrick Tatini**, aproveitou para elogiar a equipe de monitores, **“Uma equipe focada, divertida, alegre e disposta a entreter a molecada. Posso aproveitar melhor o Clube, minhas horas de lazer, fazer massagem, ir ao cabeleireiro... Foi uma ótima opção! Assim os pais ficam despreocupados com as crianças!”**.

Traga seu filho para se divertir e aproveite o Clube!



Patrick e Mãe



Patrick e Rafael



Derick



Rafael e Mãe

Boas Práticas de Convivência Social



O segredo da qualidade de vida e da saúde está nas relações afetivas interpessoais que incluem a família, os amigos e todos aqueles com quem convivemos. A família é a célula básica, o ambiente onde se desenvolvem as estruturas para que possamos viver em sociedade. Cabe aos pais educar e dar bons exemplos. E cabe aos filhos mostrar obediência e respeito.

No convívio social, como acontece em nosso Clube, as boas práticas não são diferentes. Alguns conflitos são inevitáveis, mas muitos podem ser solucionados com um bom diálogo e respeito mútuo.

Aproveitamos aqui para relembrar alguns princípios básicos de convivência de nossa Família Paineirense:

- Respeitamos os mais velhos, dando preferência para eles nas filas, restaurantes, cedendo lugares em cadeiras e mesas.
- Evitamos xingamentos e ofensas ao próximo mesmo durante as partidas e jogos. O que prevalece no Paineiras é o espírito esportivo!
- Também evitamos fumar e beber em excesso, pois o Clube é um local onde visamos hábitos saudáveis.
- Não reservamos lugares em restaurantes, nem cadeiras em piscinas. Todos possuem o mesmo direito de usufruir do Clube, desde que estejam presentes no local.
- Lixo deve ser jogado no lixo e as placas de sinalizações existem para mostrar regras importantes para a boa convivência social.
- Respeitamos os espaços das vagas no estacionamento.
- Os colaboradores do Paineiras merecem nosso respeito, seus serviços são essenciais para o bom funcionamento do Clube e nos auxiliam em tarefas cotidianas.

Agradecemos a todos por preservarem os valores da Família Paineirense!

Avisos

O prazo para a entrega da documentação e ficha de recadastramento preenchida é dia **28 de fevereiro de 2014**.

Esgotado o prazo, os Associados que não realizaram o recadastramento, ou que não apresentaram os documentos requeridos, serão notificados de que será **interditado o acesso do Associado** e de seus dependentes ao Clube enquanto o Associado não efetuar o recadastramento, sem prejuízo da instauração do respectivo Procedimento Disciplinar por descumprimento do disposto no Regulamento Interno do Clube.

O **recadastramento é obrigatório para todos os Associados** Proprietários de Títulos Patrimoniais, inclusive "Títulos Especiais", Associados Vitalícios e Associados Honorários. Para tanto, os associados deverão comparecer à Central de Atendimento – CAT para a realização do cadastramento e entrega de documentos. A ficha de atualização de dados está disponível na Central e também no site www.clubepaineiras.com.br.

Todos os Associados admitidos no quadro associativo até dezembro de 2012 deverão realizar o recadastramento, inclusive entregar cópias autenticadas ou cópias simples mediante a apresentação do original, pessoalmente na Central de Atendimento – CAT. Para os Associados admitidos em 2013 será necessária somente a entrega da ficha de atualização cadastral.

Documentos (Titular e Dependentes):

- Cédula de identidade - Registro Geral (RG);
- Cadastro de pessoa Física (CPF/MF), caso a numeração não conste na cédula de identidade;
- Comprovante de residência, dispensável para menores de 18 anos;
- Caso o dependente não possua cédula de identidade com foto, apresentar a certidão de nascimento.

Contamos com a colaboração de todos!

Esclarecimento

A pesquisa de opinião ou enquete realizada pelo Departamento de Alimentos e Bebidas com o apoio do Departamento de Comunicações, quanto aos serviços prestados pelo restaurante ou lanchonetes do Clube, foi feita de forma sistemática, organizada, racional e obedecendo regras.

O resultado obtido não pretendeu retratar a opinião dos quase 25 mil associados, pois para isso precisaríamos fazer uma amostragem mais qualificada. Porém, retratou como um "flash" a opinião da maioria dos frequentadores de um final de semana comum e de um dia de semana.

Em 2014, pretendemos realizar uma pesquisa com mais profundidade, de maior abrangência, com o objetivo de obtermos uma avaliação da maioria absoluta dos associados. Para tal, contrataremos uma empresa especializada.

Na Vitrine do Paineiras

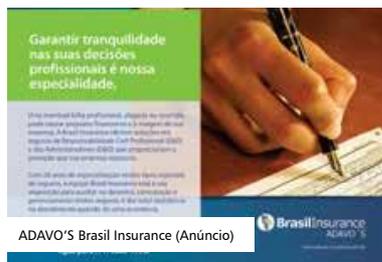
Foram inúmeras as marcas, os produtos, os serviços e as empresas que estiveram presentes em nossa vitrine no ano de 2013.

Anúncios, ações promocionais, exposições de produtos, apoios e patrocínios de torneios esportivos e eventos socioculturais, incentivos a atletas; enfim o reconhecimento de que o Paineiras, com seus 120.000 metros quadrados de área de puro lazer, toda a infraestrutura existente e seu quadro associativo de 24.000 pessoas de alto poder aquisitivo, é sem dúvidas um importante polo de atração de investimentos e geração de negócios.

Confira nas fotos abaixo alguns dos exemplos de quem esteve conosco neste ano. E se você também quer destacar a sua empresa e colocá-la em nossa Vitrine, entre em contato com o Departamento de Comunicação e Marketing e planeje a sua ação promocional e de divulgação. Nós montamos o plano ideal para dar o maior retorno e visibilidade possível ao seu investimento.

Nossos contatos:

11 3779-2099 ou marketing@clubepaineiras.com.br, com Verônica Leal.





#paineirasnamídia Retrospectiva 2013

Nesta edição apresentamos uma retrospectiva dos principais acontecimentos do Paineiras que foram destaque na mídia. O Clube oferece aos seus associados uma agenda intensa, com programação diária, no entanto, alguns eventos atraem com grande motivação o público em geral. São esses eventos, sejam esportivos ou socioculturais, que alavancam a imagem positiva do Clube e torna notória a mensagem que o Paineiras deseja transmitir aos seus públicos.

Confira alguns acontecimentos que merecem destaque e deram o que falar:

Feijoada da Folia – 02 de Fevereiro

Nossa 19ª edição da Feijoada da Folia ganhou destaque como um dos melhores eventos para curtir o carnaval na cidade. Com publicação em veículos de grande repercussão: Época SP, G1 e jornal O Estado de S.Paulo entre outros.

Matinê da Alegria – 09 de Fevereiro

Com uma programação especial para a garotada, a Matinê da Alegria foi publicada em 13 veículos especializados em programas para crianças, com cobertura da TV GLOBO.

Banana Bowl - 09 a 17 de Março

Considerado o maior evento infantojuvenil de tênis do Brasil, o Banana Bowl volta a ser disputado nas quadras do Paineiras durante a sua 43ª edição. O torneio reuniu tenistas de 38 países e saiu nos principais veículos de esporte inclusive em outros estados. O torneio foi publicado em 40 veículos entre sites, blog, Facebook, Twitter e Tvs.

Show do Cauby Peixoto no Paineiras – 22 de Março

Considerado uma das grandes vozes da era do rádio, Cauby Peixoto se apresentou no Paineiras e encantou a todos os presentes. Ganhando destaque nos principais veículos da cidade, como opção dos principais roteiros de shows.

Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp – 07 e 08 de Abril

Pela segunda vez consecutiva o Paineiras recebeu o Samsung-Chelsea FC Youth Football Camp, reunindo celebridades, craques da bola, técnicos de um dos maiores times de futebol do mundo e crianças que nasceram com o dom para os dribles, o evento ganhou destaque nas TVs e jornais.

"Noite do Buteco" com Jair Rodrigues – 24 de Maio

Com clima boêmio e contagiante, Jair Rodrigues celebrou seus 70 anos de vida e 54 de carreira com associados e convidados no Paineiras. Indicado como as melhores opções de shows pela cidade o evento foi publicado em 15 veículos, especialmente em Guias, como o Veja S.Paulo, Guia da semana, Guia da Folha de S. Paulo, Guia UOI e outros.

"44º Arraiá do Paineiras" – 15 e 16 de Junho

Com a atração especial Zezé Di Camargo e Luciano, a 44ª edição do "Arraiá" foi o grande destaque do mês de Junho. Publicado em mais de 50 veículos elevou o status da Festa Junina paineirense e ganhou espaço como uma das melhores festas juninas de São Paulo. A programação repercutiu em jornais, revistas, sites, blogs e redes sociais, e ainda garantiu presença na Capa do Estadão.

Cursos Culturais do Paineiras – Julho

Crianças dos cursos culturais foram personagens em matéria da TV UOL Crianças. Os pequeninos viram vídeos antigos com ícones dos anos 80 como: comerciais, objetos e brinquedos, e a equipe da TV UOL registrou a reação das crianças diante dessas "antiguidades", foi uma gravação muito divertida.



3ª etapa do Campeonato Paulista de Peteca – 27 e 28 de Julho

O Paineiras foi sede da 3ª etapa do Campeonato Paulista de Peteca, campeonato que ganhou destaque na mídia por ser uma modalidade pouco divulgada e reunir na competição atletas de 8 clubes de São Paulo. Destaque no site Web Luxo que publicou matéria especial.

São Paulo Challenger de Tênis – De 27 a 04 de Agosto

Evento apresentado pelo Itaú por meio da Lei Federal de Incentivo ao Esporte, que reúne patrocinadores de peso e organização do Instituto Sports, o São Paulo Challenger de Tênis ganhou destaque em jornais, blogs, redes sociais e transmissão das TVs BandSports e TV Tênis.

Homenagem ao tricampeão mundial e campeão olímpico Cesar Cielo – 09 de Agosto

O Departamento de Esportes do Paineiras reuniu atletas paineirenses e a Diretoria Executiva em evento em homenagem ao tricampeão mundial e campeão olímpico e medalhista de bronze dos 50 m livre Cesar Cielo, o evento contou com a cobertura do SBT.

Mês de Aniversário!

Espectáculo de Ballet “Amor Sublime Amor” da Cia das Artes – 17 de Agosto

Como parte da comemoração dos 53 anos de fundação do clube, o Paineiras trouxe para seu palco o espetáculo de Ballet da Cia das Artes “Amor Sublime Amor”, o evento ganhou destaque por unir arte, sensibilidade e emoção nos sites da Época S. Paulo, Web Luxo entre outros.

Orquestra Bachiana Filarmônica Sesi-SP, sob a regência do Maestro João Carlos Martins – 24 de Agosto

Para celebrar seu 53º aniversário, o Paineiras, trouxe a Orquestra Bachiana Filarmônica Sesi-SP sob regência do Maestro João Carlos Martins, parceria que ganhou destaque nos principais guias da cidade. Publicado no Guia UOL, Black Card, Época S. Paulo, Dolce Morumbi entre outros.

Uma Noite em Hollywood com show do Tiago Abravanel – 31 de Agosto

E na noite do Aniversário o Paineiras comemorou em grande estilo com uma atmosfera das festas de gala hollywoodianas e com um show exclusivo de Tiago Abravanel. Sites como Glamurama, Black Card, Alphasizer entre outros destacaram o evento.

Campeonato Brasileiro Absoluto de Nado Sincronizado - 18 a 20 de Outubro

Dia 15 de outubro nossa equipe de Nado sincronizado em coletiva de imprensa apresentou a coreografia, música e maiô do Campeonato Brasileiro Absoluto disputado no Rio de Janeiro. Estavam presentes a Agência Brazil Photo Press, RIT TV e SBT. Com a vitória no campeonato, nossa equipe ganhou destaque nos principais veículos esportivos da cidade como Globo Esporte, CBDA, Esporte Alternativo entre outros.

Campeonato Brasileiro Junior de Nado Sincronizado – De 30 de outubro a 02 de Novembro

Ainda na mídia esportiva, nossas meninas do Nado também conquistaram o Campeonato Brasileiro Junior realizado em São Paulo. A vitória rendeu matérias nos portais da CBDA, Jornal Brasil, Medalha Brasil e ESPBR.

Vôlei Sentado - Primeira modalidade paralímpica do Paineiras – 21 de Novembro

Equipe que vem se destacando nos torneios brasileiros, o time de vôlei sentado do Paineiras recebeu a equipe da RIT TV para falar um pouco mais sobre a modalidade e expectativas para as Paralimpíadas de 2016, no Rio de Janeiro.

Show de Fim de Ano do Nado Sincronizado!

O show de fim de ano do nado sincronizado este ano ganhou destaque nas principais emissoras de TV de São Paulo! **Globo, Record e SBT** fizeram matérias especiais com nossa equipe e cobriram a belíssima apresentação. As matérias mostraram os ensaios da equipe e o espetáculo à luz de velas com participação especial do acrobata Kiko Caldas.

Cenário Paineiras

O Linha de Chegada da **SporTV**, comandado por **Reginaldo Leme**, utilizou por três vezes a infraestrutura do Paineiras para a gravação do programa. Na primeira vez as quadras de Saibro, nas demais o Cineteatro, quando recebeu seus convidados o ex-jogador Vampeta, e os pilotos Pipo Derani, Gualter Sales e Helinho Castro Neves. Já a **Revista Talk** fez um ensaio fotográfico nas dependências do Clube com o tricampeão Cesar Cielo.



47º Festival de Dança do Paineiras

Mais de 500 alunos se apresentaram no Cineteatro, em 5 espetáculos, 20 sessões, durante 10 dias de apresentações.

O Festival é uma produção grandiosa do Clube, que envolve centenas de pessoas entre bailarinos, professores, pessoal técnico e colaboradores.

“As apresentações de final de ano são fruto de muita dedicação dos alunos e professores, que em um clima de confraternização demonstram o trabalho de cada turma desenvolvido ao longo do ano” comenta entusiasmada Ana Paula Garofalo, assessora da Diretoria para a área de dança.

Sapateado



Dança de Salão, Flamenco, Jazz, Ballet Adulto



Ballet Clássico

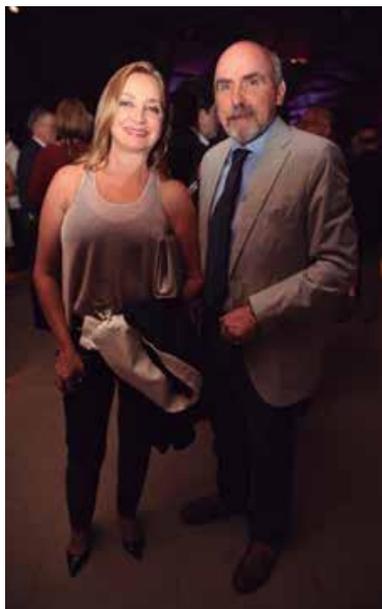


Jazz Juvenil, Dança do Ventre e Moderna



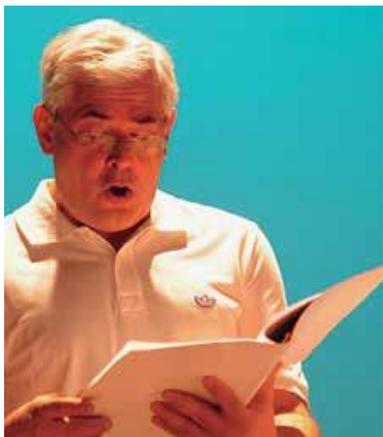
Encerramento das atividades do Conselho Deliberativo

No dia 13 de dezembro no Restaurante das Cúpulas ocorreu o já tradicional jantar de fim de ano. Segundo o Presidente do Conselho Deliberativo, Dr. José Miguel Spina, "O Conselho Deliberativo, a Diretoria Executiva e os Diretores de Departamentos puderam em um ambiente alegre reunir-se e comemorar o ano que se finda com a alegria do dever cumprido". O Conselho Deliberativo tem papel essencial no Clube. Os Conselheiros tomam decisões importantes como aprovação de contas, orçamentos e exercem uma espécie de fiscalização do Executivo. Depois de um ano de muito trabalho, eles se reúnem para confraternizar. Confira alguns momentos desse evento.



Coral Paineiras em Homenagem a Vinícius de Moraes

O Coral Paineiras, sob direção da Maestrina Ana Yara Campos, se apresentou no dia 15 de dezembro, deixando uma bonita mensagem de final de ano a todos os associados através de uma linda homenagem prestada ao Centenário do Nascimento do poeta Vinícius de Moraes. A emoção tomou conta do Clube quando canções como "Eu sei que vou te amar", "Pela luz dos Olhos teus", "Primavera" e "O Velho e a Flor" entoaram nas vozes dos paineirenses. Além dessas canções, músicas da "A Arca de Noé" e tradicionais cantos natalinos presentearam os ouvidos de todos os associados. Confira alguns desses momentos:





Início das Atividades

Janeiro

21, terça-feira - Início das aulas de Teatro Adulto

Fevereiro

03, segunda-feira - Início das aulas dos cursos do Setor Cultural, exceto Dança de Salão

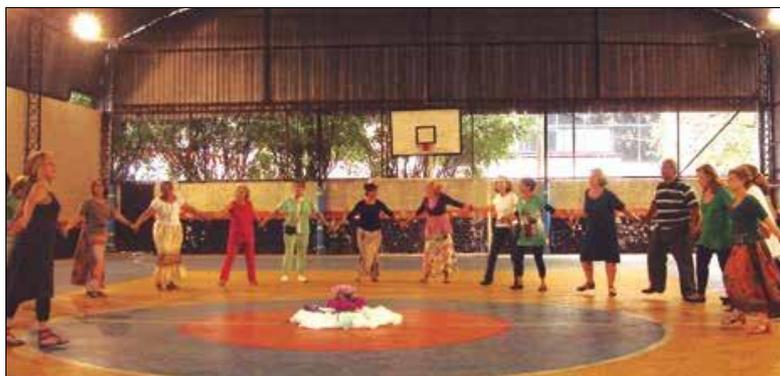


Novidades para 2014!

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.



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

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 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

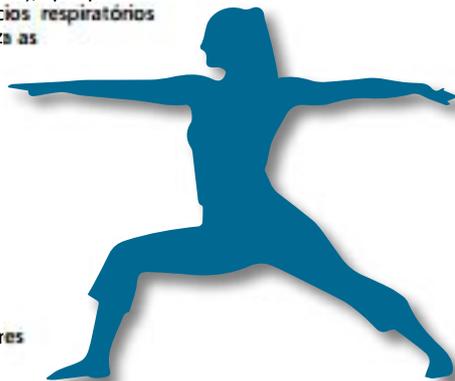
Yoga é um sistema filosófico originário da Índia há mais de 4.000 anos. A palavra yoga significa unidade, união do corpo, mente e espírito. Hatha yoga é uma prática psicofísica que cuida do corpo e da mente por meio de várias técnicas. Ela trabalha posturas corporais (asanas), que produzem alongamento muscular, flexibilidade, firmeza e equilíbrio. Lida com exercícios respiratórios (pranayama), que melhoram a troca gasosa, a oxigenação do sangue e harmonizam 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



Venha aprender a dançar com os melhores professores

A Royal Academy of Dance é a maior organização de treinamento de professores de Ballet Clássico, que tem como objetivo desenvolver os mais altos níveis de ensino. O Paineiras em busca da melhoria contínua de suas atividades oferece aos seus associados, aulas preparatórias para o Exame da Royal, com professor credenciado.

Os professores que usam o método Royal encorajam seus alunos a alcançar sua melhor performance e seu melhor no entendimento, apreciação e execução do Ballet Clássico. Em qualquer nível ou idade, os estudantes podem estar certos de que receberão o melhor ensino através do mais completo e bem estruturado método.

As aulas são para quem quer fazer exercício físico, com possibilidades artísticas, ou para quem deseja seguir carreira na área de dança. Venha aprender com quem domina de verdade as técnicas do Ballet Clássico!



Novas Turmas

Interessados poderão agendar uma aula experimental e de avaliação de nível no Centro Cultural Paineiras. Já os interessados nas aulas preparatórias da Royal Academy of Dancing devem entrar em contato com a Priscila da Área de Cursos do Departamento Sociocultural, telefone 3779.2053.

Aulas de Computação Básica e Avançada para a Terceira Idade

Já estão abertas as inscrições para o curso de computação. Para quem deseja aprender a usar o computador, publicar fotos, entrar nas redes sociais, mandar e-mails ou navegar na internet, essa é a oportunidade!

As aulas podem ser individuais ou em grupos, ministradas de forma bem didática e totalmente prática. O uso frequente do computador pode trazer uma melhora significativa para a memória e concentração. Venha se juntar a este grupo!

Professora Inês Galvão, formada em Comunicação Social, palestrante e professora, com mais de 30 anos de experiência no atendimento e planejamento de comunicação para clientes nacionais e internacionais como IBM e HP. Atualmente trabalha como consultora de comunicação e professora de computação para adultos.

Nível Básico

O que é um computador? Hardware e software e componentes básicos. Passo-a-passo: ligar e desligar, abrir um arquivo, entrar na Internet. Principais programas e suas aplicações: enviar e receber e-mails; criar conta em Redes Sociais - Facebook, Skype; Pesquisas no Google, elaboração de textos no Word e temas específicos demandados pelo grupo.

- 12 aulas, sendo 4 por mês, ao longo de 3 meses.
- Custo por aula: 2 horas/aula = R\$ 70 por aluno/aula - grupo de até 6 participantes ou 1h30/ aula = R\$ 90 para aula individual.

Nível Avançado

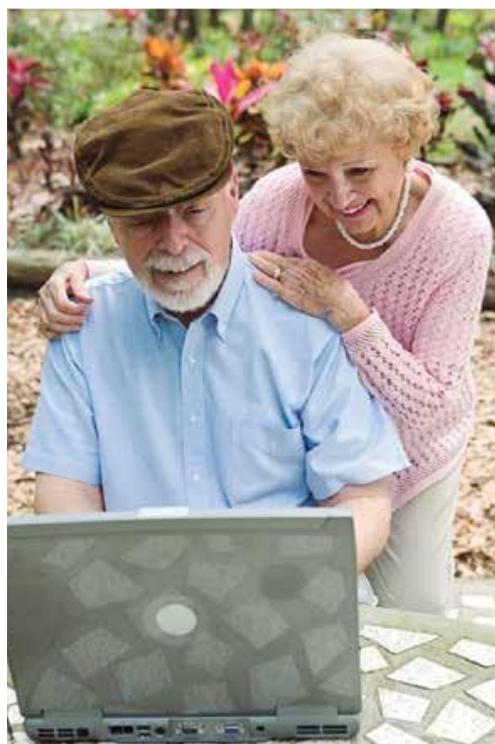
Criar e organizar pastas de diferentes assuntos; salvar e editar fotos; Banking Line e transações comerciais; proteção contra vírus e ameaças; gravar seus próprios CD's e DVD's; dicas de teclados e atalhos em geral; elaborar apresentações (PowerPoint - PPT) ou planilhas (Excel - XLS). Temas específicos demandados pelo grupo.

- 10 aulas, sendo 4 por mês, em 2 meses e meio.
- Custo por aula: 2 horas/aula = R\$ 80 por aluno/aula - grupo de até 6 participantes ou 1h30/ aula = R\$ 100 para aula individual.

Lembrando que o aluno deve trazer o seu computador.

As aulas começarão em fevereiro ou março de 2014, dependendo da demanda!

Boas aulas!



Imagens Ilustrativas

Biblioteca Paineiras

Horário Especial de Atendimento

Fique atento, desde o dia 08 de dezembro e durante o mês de janeiro, nosso atendimento está acontecendo em horários diferenciados:

Segunda a sexta das 8h às 18h, sábados das 8h às 17h e domingos das 9h às 13h.

O Sarau Artes Visuais e Literatura - Aproximações

O Departamento Cultural e a Biblioteca, agradecem a participação especial do Sr. Osmar Mammini, arquiteto, autor e membro da Academia Brasileira de Letras de São José dos Campos, no Sarau em homenagem ao Centenário de Vinícius de Moraes.

Uma tarde emocionante regada à poesia, uma troca de poemas com a participação dos autores Adelaide Mammini, Juliana Marinho e Odir Medeiros Francisco enriquecendo o Sarau com um bate papo. Os participantes de diferentes faixas etárias se envolveram num clima de mediação descontraído e envolvente.

Contamos também com a parceria do professor Eduardo Oliva, psicanalista e crítico da cultura, e de suas alunas do curso de História da Arte do Paineiras.



Adelaide C. Mammini



Gustavo Ambrósio



João Gabriel S. Gonçalves



Paula Regina Carvalho



Osmar Mammini e
Adelaide Mammini



Vera Aline E. de Fina



Juliana Marinho



Odir Medeiros Francisco



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.

Paineiras, o Clube mais premiado na Maratona Cultural ACESC 2013

Dia 29 de novembro, no Esporte Clube Pinheiros, ocorreu a Festa de Encerramento da XV Maratona Cultural da ACESC com a premiação dos clubes vencedores. Os primeiros colocados nas diferentes categorias receberam o Troféu ACESC e os segundos e terceiros colocados receberam medalhas. O julgamento de cada um dos segmentos foi realizado por uma equipe de profissionais altamente capacitados.

O objetivo da Maratona Cultural ACESC é promover a integração dos artistas dos clubes associados, revelando e divulgando talentos, nos mais diversos segmentos culturais, concursos, Mostras, Encontros e Festivais, desde o primeiro semestre.

A XV Maratona Cultural Edição 2013 foi sediada nos seguintes clubes: Club Athletico Paulistano - Concurso de Literatura; Clube Paineiras do Morumbi - Concurso de Artes Plásticas; Esporte Clube Pinheiros - Mostra de Dança e Encontro de Corais; Esporte Clube Sírio - Concurso de MPB Vocal e Ipê Clube - Concurso de Fotografia.



Nina de Mello



Marcia Groszmann



Marina Kablukow, Rodrigo Nascimento



Nina de Mello, Zeca Soares de Mello, Rodrigo Nascimento, Moisés Miastkowsk, Denis Antunes, Marcia Groszmann, Karen Araujo.

"Parabéns a todos os paineirenses por essas conquistas. É com muito orgulho que recebemos todos esses prêmios que elevam a posição cultural do nosso Paineiras." Completa a Diretora Cultural, Marcia de Thuin.

Parabéns a todos os artistas paineirenses!

O Paineiras destacou-se sendo o mais premiado desta edição:

Premiação Festival MPB Vocal

Na categoria **Feminino** recebeu o prêmio: 1º Lugar Flavia Libonati

Premiação do Concurso de Artes Plásticas

Na categoria **Pintura Figurativa** recebem o prêmio: 3º Lugar Maria Inês V. Hunziker e 2º Lugar Alice Fernandes Lauletta

Na categoria **Pintura Abstrata** recebeu o prêmio: 2º Lugar Ana Maria Barreto de Almeida

Na categoria **Desenhos** recebeu o prêmio: 1º Lugar Sérgio Lemos de Oliveira

Na categoria **Aquarelas** recebeu o prêmio: 1º Lugar Alice Fernandes Lauletta

Na categoria **Gravuras** recebeu o prêmio: 1º Lugar Helvy Gretter

Na categoria **Naif** recebeu o prêmio: 3º Lugar Leyla Madach

Na categoria **Foto Colorida sem Manipulação Adulto** recebeu o prêmio: 1º Lugar André Rosa Stefanini

Na categoria **Foto Colorida com Manipulação Adulto** recebeu o prêmio: 1º Lugar André Rosa Stefanini

Premiação Festival de Teatro

Na categoria **Figurino Adulto** recebeu o prêmio: 3º Lugar O Grupo da Peça Lisístrata

Na categoria **Ator Revelação Categoria Adulto** receberam o prêmio: 2º Lugar Paulo Furtado e 3º Lugar Zeca Soares de Mello – Espetáculo: Lisístrata

Na categoria **Atriz Revelação Categoria Adulto** recebeu o prêmio: 3º Lugar Olívia Nagayama Boarini – Espetáculo: A História Passada a Limpo

Na categoria **Ator Destaque Categoria Adulto** recebeu o prêmio: 3º Lugar Luiz Prezias – Espetáculo: Lisístrata

Na categoria **Ator Coadjuvante Adulto** recebeu o prêmio: 1º Lugar Denis Antunes – Espetáculo: A História Passada a Limpo

Na categoria **Atriz Coadjuvante Adulto** receberam o prêmio: 1º Lugar Marina Kablukow – Espetáculo: A História Passada a Limpo e 3º Lugar Marcia Groszmann – Espetáculo: Lisístrata

Prêmio Especial do Júri – **Rodrigo Nascimento** Espetáculo: Lisístrata

Na categoria **Cenografia Adulto** receberam o prêmio: 1º Lugar Karin Brink – Espetáculo: Lisístrata

Na categoria **Iluminação Adulto** recebeu o prêmio: 2º Lugar José Carlos C. da Fonseca – Espetáculo: Lisístrata



Zeca Soares de Mello e Paulo Furtado



Ana Maria Barreto de Almeida

Programação Janeiro/2014 - Adulto

Cine Paineiras traz uma programação especial para Janeiro com grandes lançamentos internacionais. Na categoria drama, "Elefante Branco" e "A Filha do Pai" são duas obras imperdíveis. O filme "A Viagem" é um marco da ficção científica. E para quem gosta de namorar no cinema, os romances "Antes da meia-Noite" e "O Tigre e a Neve" são ótimas sugestões. Além disso, o Paineiras também reservou um projeto especial do Vale a Pena Ver de Novo com os filmes da série Indiana Jones e sessões, às segundas-feiras, com grandes musicais. Está de Férias? Venha ao Cine Paineiras!



03/01 (sexta-feira)
20h30
Elefante Branco
2012 (Argentina, França)



04/01 (sábado)
19h
A Viagem
2013 (EUA, Alemanha)



05/01 (domingo)
19h
A Filha do Pai
2011 (França)



10/01 (sexta-feira)
20h30
Antes da Meia-Noite
2013 (EUA, Grécia)



11/01 (sábado)
19h
Guerra Mundial Z
2013 (EUA)



12/01 (domingo)
19h
A Glória de Meu Pai
1990 (França)



17/01 (sexta-feira)
20h30
Minha Quase Verdadeira História
2007 (Alemanha)



18/01 (sábado)
19h
Conspiração Xangai
2010 (EUA)



19/01 (domingo)
19h
O Castelo de Minha Mãe
1990 (França)



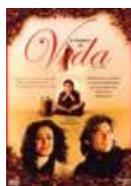
24/01 (sexta-feira)
20h30
Jane Eyre
2011 (EUA, Reino Unido)



25/01 (sábado)
19h
Círculo de Fogo
2013 (EUA)



26/01 (domingo)
19h
Migração Alada
2003 (França, Alemanha, Itália)



31/01 (sexta-feira)
20h30
O Tempero da Vida
2003 (Grécia, Turquia)



01/02 (sábado)
19h
João e Maria
2013 (EUA, Alemanha)



02/02 (domingo)
19h
O Tigre e a Neve
2005 (Itália)

Programação Especial de Férias

Nas férias o Cine Paineiras traz grandes novidades. Amantes da 7ª arte, não percam!

Projeto Vale a Pena Ver de Novo

Terças-feiras às 18h

Em janeiro serão exibidos os filmes da série Indiana Jones, cedidos pela Paramount Pictures do Brasil.



07/01 (terça-feira)
18h

Indiana Jones
e os Caçadores
da Arca Perdida
1981 (EUA)



21/01 (terça-feira)
18h

Indiana Jones e a
Última Cruzada
1989 (EUA)



28/01 (terça-feira)
18h

Indiana Jones e o
Reino da Caveira
de Cristal
2008 (EUA)

Grandes Musicais

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 nº 1 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.



Sessão Surpresa

Todas as sextas-feiras às 18h, um lançamento surpresa para começar bem o final de semana!

É só chamar os amigos e preparar a pipoca! Janeiro é o mês do cinema no Paineiras!

As sinopses de toda programação você encontra no site www.clubepaineiras.com.br.



Olha o Carnaval chegando aí, gente!

O grito de carnaval já está entalado na garganta! Os preparativos para os eventos de pré-carnaval e carnaval do Clube Paineiras do Morumbi estão a todo vapor. Confira a programação:

Esquentando os Tamborins!

O mestre de bateria vai tocar o apito mais cedo e os tamborins vão marcar o ritmo da folia pré-carnavalesca do Paineiras! O samba começa nos dias 8 e 15 de fevereiro na Plataforma da Piscina.

Muita alegria e samba no pé!

1º Esquentando os Tamborins

Grupo Sabor de Samba & as Mulatas, a partir das 13h30 do sábado, dia 08 de fevereiro.

2º Esquentando os Tamborins

No sábado, dia 15 de fevereiro, o evento começa mais cedo, a partir das 13h. Os sócios vão curtir o Bloco Turma do Barril & Mulatas.



Vem aí a XX Feijoada da Folia!

22 de fevereiro, sábado, a partir das 12h

O evento mais animado do ano está chegando em sua 20ª edição! Desde 1994 a Feijoada da Folia tem animado a nata carnavalesca paulistana. Muito ritmo, boa comida, bebida à vontade, shows e 8 horas contínuas de samba!

A grande Folia acontecerá dia 22 de fevereiro, a partir das 12h, na Plataforma da Piscina, com apresentação do Grupo Sabor de Samba e Mulatas. Várias outras atrações se apresentarão no evento. A partir das 13h30, no palco e chão do Salão Nobre e Saguão Social, já estão confirmados: Bateria do Grêmio Recreativo Cultural Escola de Samba Mocidade Alegre, Escola de Samba Sociedade Rosas de Ouro, Grupo de Samba "Os de Paula", Eliana de Lima e o show principal com um dos maiores compositores e sambistas da atualidade, Arlindo Cruz.

O ingresso é individual e poderá ser adquirido a partir do dia 01 de fevereiro, sábado, até o término dos ingressos no estande de vendas. O estande funciona de segunda a sexta, das 8h às 20h e aos sábados e domingos, das 8h às 17h. Mais informações pelo telefone 3779-2146



O convite dá direito a:

8 horas de música ininterrupta e muita diversão

01 camiseta exclusiva do evento (Não será permitido o acesso sem a mesma e o ingresso)
Feijoada Completa, bar de caipirinhas, água, refrigerantes e cervejas à vontade.

Idade mínima: Acima de 12 anos (somente acompanhados pelos pais).

Programação



Show de Eliana de Lima

Cantora brasileira que começou sua carreira no carnaval paulistano. Foi puxadora de diversas escolas de samba e, inclusive, fez um dueto inesquecível com o mestre Jamelão. Mas foi em 1991, com Desejo de Amar, que sua carreira decolou, e ela acabou conquistando o Brasil. Tem no currículo dez discos e vendeu mais de dois milhões de cópias.

Eliana traz sua voz imponente para animar a XX Feijoada da Folia! Arrebenta Paineiras!

Os De Paula vão agitar

Dika, Levi e Dudu formam Os De Paula, um trio irreverente que promete marcar a nova geração da música. Com talento nato e carisma indiscutível, os irmãos são filhos de Netinho de Paula, ex-integrante da família Negritude Jr. O grupo define seu estilo como uma mistura musical. A influência do Funk Americano com o R&B, a Black Music e a raiz da família, o samba, formam o som de Os De Paula. Com uma musicalidade fora do comum, além da belíssima voz, o trio se destaca também ao tocar diversos instrumentos.



O Samba de Arlindo Cruz

Arlindo Cruz é, com certeza, um dos maiores artistas do Brasil. Descendente de uma linhagem musical que está nas origens do samba na Casa da Tia Ciata com Donga, Pixinguinha e João da Baiana, passando pelas rodas de samba promovidas por Candeia, chegando aos pagodes no Cacique de Ramos e o grupo Fundo de Quintal, Arlindo Cruz carrega com propriedade e orgulho o legado das religiões afro-brasileiras. Ele, mais do que ninguém, sabe da magia e da riqueza que há no som dos atabaques.



Mocidade Alegre contagia o Paineiras!



A Mocidade Alegre foi a única agremiação paulistana a estrear no Grupo Especial e conquistar o título de campeã, em 1971. Inclusive, foi bicampeã em 1972 e tricampeã em 1973. Foi também a primeira escola paulistana a utilizar destaques sobre carros alegóricos e a mostrar alas coreografadas. A agremiação, que não ganhava um campeonato desde 1980 e foi campeã em 2004, com o samba-enredo "Do Além-Mar à Terra da Garoa, Salve esta Gente Boa". Em 2012, há um mês e 9 dias de seu desfile, o barracão da Mocidade no Viaduto do Pompeia pegou fogo, mas o incidente não atrapalhou, e a escola vencendo desafios acabou de se tornar mais uma vez campeã. O desafio para 2013 foi conquistar o bicampeonato, que só foi confirmado na última nota e a comemoração, na Quadra social, marcou o último evento da Mocidade Alegre naquele endereço.

Rosas de Ouro aquece o clima da Feijoadá!



Hoje, A Rosas de Ouro é uma das maiores e bem estruturadas escolas de samba de São Paulo. Sua ascensão foi meteórica. Desfilou pela primeira vez em 1973, no segundo grupo, e ficou em quarto lugar. No ano seguinte ganhou o segundo grupo e subiu para o grupo principal. Em sua primeira aparição entre as grandes escolas de samba ficou com o vice-campeonato. Seus sambas, nos primeiros anos de existência foram feitos pelo compositor Zeca da Casa Verde.

No Paineiras, a escola promete transformar a Feijoda na melhor festa pré-carnavalesca de todos os tempos!

Patrocinadores:

ambev

SANGAR



Bradesco

GERRESHEIMER

Natal no Paineiras é sempre muito especial!

O Papai Noel veio visitar as crianças paineirenses! Ele conversou com os pequenos no dia 14 de dezembro, pegou as cartinhas e participou da Grande Festa de Natal!

Os baixinhos estavam ansiosos para o encontro. Assistiram com muita atenção o Teatro Ambiental com bichinhos de verdade e foram ao delírio quando o Bom Velhinho chegou na Parada da Alegria.

O Coral do Paineiras fez uma apresentação especial com um repertório natalino. Depois os personagens infantis da Parada fizeram um grande show. Os palhaços Futuristas Zico e Zen também vieram para a festa e arrancaram gargalhadas do Noel e das crianças.

Todos juntos assistiram ao espetáculo teatral Mágico de Oz e nosso amado Papai Noel se despediu com o Desfile final da Parada da Alegria. Foi um dia muito especial, cheio de encantos e que ficou marcado na memória de nossas crianças!



Programação Janeiro/2014 – Filmes Infantis

Férias são no Cine Paineiras! Os melhores desenhos e filmes infantis para a total diversão dos pequenos!

Férias são no Cine Paineiras! Os melhores desenhos e filmes infantis para a total diversão dos pequenos! Sucessos de bilheteria como “Planeta 51” e “Monstros Vs Alienígenas” não podem faltar na programação das crianças. Aproveite para assistir ao lado de seu filho clássicos como “Aristogatas” e “A Noviça Rebelde”. Outros sucessos consagrados da Disney e desenhos da Turma da Mônica também farão parte de toda essa diversão. Confira as sinopses no site www.clubepaineiras.com.br.



03/01 (sexta-feira)
14h

Planeta 51
2009 (Reino Unido)



03/01 (sexta-feira)
16h

Monstros Vs. Alienígenas
2009 (EUA)



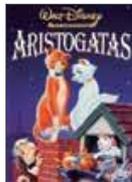
04/01 (sábado)
14h

Selvagem
2006 (EUA)



Horton e o Mundo dos Quem
2008 (EUA)

04/01 (sábado)
16h



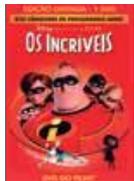
05/01 (domingo)
14h

Aristogatas
2012 (EUA)



05/01 (domingo)
16h

A Noviça Rebelde
1965 (Reino Unido, EUA)



06/01 (segunda-feira)
14h

Os Incríveis
2004 (EUA)



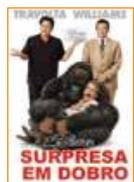
06/01 (segunda-feira)
16h

Uma Noite no Museu
2006 (EUA)



07/01 (terça-feira)
14h

O Rei Leão
1994 (EUA)



07/01 (terça-feira)
16h

Surpresa em Dobro
2010 (EUA)



10/01 (sexta-feira)
14h

Procurando Nemo
2003 (EUA)



10/01 (sexta-feira)
16h

Para Sempre Cinderela
1999 (EUA)



11/01 (sábado)
14h

Madagascar 2
2008 (EUA)



11/01 (sábado)
16h

Peter Pan, O Filme
2003 (EUA)



12/01 (domingo)
14h

Mogli, O Menino Lobo
1967 (EUA)



12/01 (domingo)
16h

Mogli, O Menino Lobo 2
2003 (EUA)



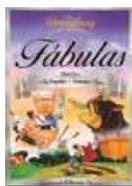
17/01 (sexta-feira)
14h

A Bela e a Fera
2012 (EUA)



17/01 (sexta-feira)
16h

Coração de Tinta, O Livro Mágico
2008 (EUA)



18/01 (sábado)
14h

Fábulas Disney,
Volume 5
2003 (EUA)



18/01 (sábado)
16h

A Ilha da Imaginação
2008 (EUA)



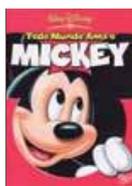
19/01 (domingo)
14h

Rio
2011 (EUA)



19/01 (domingo)
16h

Alvin e os Esquilos
2008 (EUA)



20/01 (segunda-feira)
14h

Todo Mundo Ama
O Mickey
2003 (EUA)



20/01 (segunda-feira)
16h

A Bússola de Ouro
2007 (EUA, Reino Unido)



21/01 (terça-feira)
14h

Histórias Encantadas
de Jasmine
2005 (EUA)



21/01 (terça-feira)
16h

As Crônicas de Nárnia,
Príncipe Caspian
2008 (EUA, Polônia,
Eslovênia, República Tcheca)



24/01 (sexta-feira)
14h

Turma da Mônica:
A Sereia do Rio
1987 (Brasil)



24/01 (sexta-feira)
16h

Viagem 2,
A Ilha Misteriosa
2012 (EUA)



25/01 (sábado)
14h

Turma da Mônica:
A Fonte da Juventude
e Outras Histórias
2005 (Brasil)



25/01 (sábado)
16h

As Crônicas de Nárnia,
A Viagem do Peregrino
da Alvorada
2010 (EUA, Reino Unido)



26/01 (domingo)
14h

Turma da Mônica:
Bicho Papão
e Outras Histórias
2004 (Brasil)



26/01 (domingo)
16h

O Espanta Tubarões
2004 (EUA)



27/01 (segunda-feira)
14h

Turma da Mônica:
A Estrelinha Mágica e
Outras Histórias
1988 (Brasil)



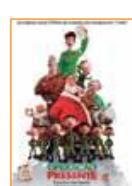
27/01 (segunda-feira)
16h

Tá Dando Onda:
O Oceano Acabou de
Ficar Mais Legal
2013 (EUA)



28/01 (terça-feira)
14h

Turma da Mônica:
A Ilha Misteriosa
1999 (Brasil)



28/01 (terça-feira)
16h

Operação Presente
2011 (EUA, Reino Unido)



31/01 (sexta-feira)
14h

Valiant, Um Herói
que Vale a Pena
2003 (EUA)



31/01 (sexta-feira)
16h

Mulan
1998 (EUA)



01/02 (sábado)
14h

Cars Toon: As Grandes
Histórias do Mate
2010 (EUA)



01/02 (Sábado)
16h

Coraline e o
Mundo Secreto
2009 (EUA)



02/02 (domingo)
14h

Vida de Inseto
1998 (EUA)



02/02 (Domingo)
16h

Mulan 2:
A Lenda Continua
2005 (EUA)

Brinquedoteca

Horário de funcionamento:

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

É tempo de férias e muitas brincadeiras!

Venha se divertir no Clube. Confira as novidades que preparamos para o mês de janeiro!

Hora do Conto

Dia 28 de janeiro, às 11h e 16h

Os contos mostram o mundo que conhecemos, suas distorções e exageros, e de cada um deles, sempre podemos tirar uma singular lição de vida. Seu filho vai viajar no mundo da imaginação e se divertir com histórias fascinantes!

Circuito de Brincadeiras

De 20 a 31 de janeiro, sempre às 16h.

Férias! Diversão extra!!! Ao brincar a criança descobre coisas novas, inventa, aprende e desenvolve inúmeras habilidades. Além de estimular a criatividade, autonomia, linguagem, socialização e curiosidade, as brincadeiras instigam o pensamento, concentração e raciocínio. Traga seu filho para se divertir conosco!

Em janeiro vamos comemorar o Aniversário da Cidade de São Paulo!

Dia 20 - Jogo da memória (destacando os pontos históricos da cidade).

Dia 21 - Brincadeiras: "Dominó das comidas típicas" e "De onde as coisas vêm?".

Dia 22 - Brincadeiras originárias de São Paulo: "Morcegão, que horas são?", "Cobrinha", "Barra-manteiga" e "Tesouro perdido".

Dia 23 - Brincadeiras originárias de São Paulo: "Rima", "Adoleta", "Batata-quente" e "Caçador".

Dia 24 - Brincadeiras originárias de São Paulo: "Elefantinho colorido", "Mandiô", "Mestre mandou" e "Silenciosamente".

Dia 29 - Pintura artística.

Dias 30 e 31 - Mágicas.

SEARTI Setor de Educação Artística

Horário de funcionamento:

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

Venha brincar de construir seus próprios brinquedos com materiais reutilizáveis! Vamos pintar e bordar!



Foto ilustrativa

Confira as atividades em nossa agenda:

02	Miçanga: Fio de silicone e miçangas
03 e 04	Biscuit: Biscuit e forminhas
06 e 07	Bloco de anotações: Bloco de anotações, papel cartão, cola e canetinha
08 e 09	Porta guardanapo: Papel paraná, cola, canetinha e E.V.A
10 e 11	Atividades com rolo de papel: Rolo de papel, papel espelho, cola, tesoura e canetinha
13 e 14	Jogo da velha: Tampinhas, papel paraná, cola e canetinha
15 e 16	Boneco de farinha: Bexigas, farinha, canetinha e lã
17 e 18	Viseira: Papel cartão, látex, canetinha, cola e tesoura
20 e 21	Dedoche: E.V.A, canetinha, lantejoulas e cola
22 e 23	Bilboquê: Garrafa pet, tampinha, barbante, cola e canetinha
24	Sucata livre: Sucatas em geral, cola, papéis diversos, tesoura, durex e canetinha
27 e 28	Boneco de tampinha: Garrafinha de iogurte, bola de isopor, lã, durex colorido, cola e canetinha
29 e 30	Cofrinho: Caixa de leite, contact, cola, tesoura e canetinha
31	Agarradinho: Prendedor, E.V.A, canetinha e cola

Matinês de Carnaval: duas tardes de fantasias e alegrias

Dias 01 e 02 de março

Já separou a serpentina e confete? Vá agilizando a fantasia, pois as matinês serão animadíssimas. Muitas marchinhas de carnaval, personagens do imaginário infantil, brincadeiras, amigos, dancinhas e defile de fantasias.

Carnaval é sinônimo de diversão para a criançada e adultos também. Famílias inteiras prestigiam nosso evento todos os anos. Essa edição será no Salão Nobre, dia 1º de março, sábado e 02 de março, domingo, das 14h às 18h, com banda ao vivo e as tradicionais músicas carnavalescas que vão desde as saudosas marchas até o frenético Axé Music.

O glamuroso Desfile de Fantasias Infantis será realizado nos dois dias de evento, às 15h, no Saguão Social. Essa é uma atividade lúdica promovida pelo Departamento Sociocultural do Paineiras e não envolve concurso.



Confira a programação completa das matinês e entre no clima do Carnaval :

- Decoração Carnavalesca
- Desfile de Fantasias
- Oficinas, escultura de balões, animadores e maquiagem artísticas
- DJ, Banda Carnavalesca e muito mais
- Barraquinha com venda de produtos Carnavalescos
- Venda de lanches e refrigerantes no Salão Nobre

Venda de ingressos, a partir de 24 de fevereiro, no estande de vendas da Central de Atendimento - CAT.



Atenção:

É proibida a entrada de Sprays nos eventos de Carnaval do Paineiras. A composição desses sprays apresenta substâncias altamente perigosas que, em contato com a pele, pode causar reações alérgicas, urticárias e irritações, principalmente na garganta e nos olhos. Além disso, o gás utilizado para fazer funcionar o mecanismo do spray é um derivado de petróleo altamente inflamável, e ainda é responsável pela destruição da camada de ozônio.

Venha se divertir com segurança! Sua família merece o melhor carnaval de São Paulo!

Bem-Estar

Os Perigos dos Raios para os Usuários de Piscinas

Por: Reginaldo Mascaro Junior é Enfermeiro Intensivista e faz parte da equipe do ambulatório do Centro Médico do Clube Paineiras do Morumby.

Há aproximadamente 3.500 tempestades ocorrendo a cada instante ao redor do mundo e mais de 100 raios são produzidos a cada segundo. As regiões tropicais e subtropicais são as mais frequentemente atingidas.

Segundo dados do National Lightning Safety Institute (NLSI), o prejuízo material anual nos EUA alcança dois bilhões de dólares e no ano passado 200 pessoas morreram vitimadas por raios. Um estudo revelou que os acidentes fatais com raios lideram as causas de morte por fenômenos da natureza, tais como vendavais, enchentes e tornados. Outro estudo americano revelou que não menos que 14% dos acidentes relatados entre 1959 e 1994 estavam associados a atividades aquáticas, incluindo natação em piscinas, praias, rios, pesca, iatismo, etc, perdendo apenas para os acidentes em campos abertos e bosques.



O Poder dos Raios

Na antiguidade, acreditava-se que os raios eram castigos enviados por deuses furiosos e somente no século XVIII o fenômeno foi cientificamente explicado por Benjamin Franklin (1706 - 1790) que, além de político, era também físico e filósofo. Franklin enunciou o princípio da conservação da carga, descobriu a natureza elétrica dos raios e inventou o pára-raios. Nos dois séculos que se seguiram, muitas pesquisas foram feitas na área de meteorologia e o fenômeno da geração de raios é atualmente bem conhecido. As nuvens de tempestade têm altura entre 1,5 e 15 km, apresentando temperaturas internas muito diferentes. Na parte inferior, a temperatura é próxima à do ambiente (em média 20°C), enquanto na parte mais alta pode atingir -50°C. Este enorme gradiente de temperaturas gera ventos muito intensos no interior das nuvens que por sua vez provocam a separação de cargas elétricas devido ao atrito entre as partículas de gelo existentes no topo. Assim, a parte inferior das nuvens contém excesso de cargas negativas, enquanto a parte superior, positivas. Por indução, no solo há surgimento de excesso de cargas positivas e se estabelece uma enorme diferença de potencial entre nuvem e solo, podendo atingir milhões de volts. Uma vez vencida a capacidade isolante do ar, ocorrem de 30 a 40 descargas elétricas sucessivas espaçadas por intervalos de aproximadamente 0,01 seg., que constituem um único raio.

As correntes elétricas envolvidas neste processo variam de 10.000 a 200.000 amperes, aumentando a temperatura do ar para até 30.000°C e provocando violenta expansão, com ondas de compressão que podem ser audíveis a alguns quilômetros de distância (trovões). As altas correntes e temperaturas são as responsáveis por incêndios, queimaduras e mortes nos acidentes com raios.

A Proteção Necessária

A melhor forma de proteção é o pára-raios, que consiste de uma haste metálica fixada num ponto elevado e aterrada por meio de um fio condutor espesso. A região protegida por este simples dispositivo tem o formato de um cone, cujo diâmetro corresponde a duas vezes a sua altura, medida do solo até o topo do pára-raios. Pára-raios devem ser corretamente dimensionados, instalados e revisados periodicamente por empresas e técnicos especializados, segundo Normas Técnicas.

Devido ao fato de a corrente elétrica sempre procurar escoar pelo caminho mais curto, os raios normalmente atingem os pontos mais altos de uma região. Assim, deve-se evitar, durante uma tempestade, locais descampados, piscinas, praias, campos de futebol e árvores isoladas.

Como as velocidades da luz (~300.000 km/s) e do som (~330 m/s) são muito diferentes, é possível calcular com razoável precisão a que distância se encontra uma tempestade. O número de segundos decorridos entre o instante em que se observa um relâmpago e se ouve seu correspondente trovão deve ser multiplicado por 330m. Assim, por exemplo, um intervalo de 3

segundos indica que a tempestade se encontra a aproximadamente um quilômetro do local (3 x 330m).

Os usuários de piscinas correm riscos mesmo quando um raio atinge o solo a uma distância superior a 500 m. Isto porque parte da corrente elétrica pode escoar por tubulações de água, percorrendo longas distâncias, até a piscina (internas ou externas). De acordo com recomendações do NLSI as atividades aquáticas devem ser suspensas e as pessoas encaminhadas a um local protegido por pára-raios sempre que uma tempestade estiver mais próxima que 13 km, isto é, o intervalo acima for menor que 40 seg. Finalmente, vale relembrar que a recomendação acima se aplica para piscinas tanto externas como internas.

Referências

1. National Lightning Safety Institute, <http://www.lightningsafety.com>
2. Curran, Holle & Lopez, Lightning Fatalities, Injuries and Damage Reports in the United States, 1959-1994, NOAA Tech.Memo.No. NWS SR-193, October 1997.

* O Prof Dr. Jonas Gruber é docente do Instituto de Química da Universidade de São Paulo.

** Rosamaria Wu Chia Li é mestre em Ciências pelo Instituto de Química da Universidade de São Paulo.

Conscientização

Paineiras realiza Campanha com os Colaboradores no Dia Mundial de Prevenção a AIDS

No dia 1º de dezembro, Dia Mundial de Prevenção a AIDS, o Paineiras realizou com seus funcionários uma campanha informativa. Especialistas da área de saúde distribuíram preservativos e deram informações sobre formas de contágio e prevenção da doença. Banners foram expostos no Clube com as principais orientações e os colaboradores tiveram oportunidade de esclarecer suas dúvidas com uma equipe especializada.

O Paineiras também prioriza a saúde e o bem-estar de sua equipe de colaboradores!



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 Nítrico


Clínica Open Center Morumbi
Luzern 1996

Representação comercial: Sudo, Sudo & Pimenta (2012) 011 3771-1000

Av. Dr. Guilherme Dumont
Vilares, 1230 - 8º andar
Morumbi
• Estacionamento próprio


Clínica Credenciada
SINCOR
SINA
SISA
SISA
SISA

Tel.: 3772-5292



www.clinicaopencenter.com.br

Conheça nosso

Check up Preventivo Digital

www.clinicaopencenter.com.br

Festa do Atleta 2013

Grande Cerimônia de Premiação e Reconhecimento

A Festa do Atleta é sempre um marco no calendário do Paineiras. Ela representa o encerramento do ano esportivo e o reconhecimento dos atletas que mais se destacaram durante de 2013. Uma deliciosa confraternização com atletas, familiares e convidados aconteceu no dia 18 de dezembro, no Cineteatro, com a emocionante cerimônia de premiação e referências à Deusa Vitória representando todo o empenho, desafios e disputas conquistadas pelos esportistas paineirenses.

Nayara Figueira, do Nado Sincronizado, foi a estrela da noite, ganhando mais uma vez o "Troféu Atleta do Ano". A grande revelação esportiva de 2013 foi o atleta paralímpico Wellington Anuniação indicado por seu empenho nas quadras do Vôlei Sentado. A modalidade existe faz um ano no Clube Paineiras e já tem nos mostrado grandes talentos no esporte.

Segundo Aldo Roberto Saltini, nosso Vice-Presidente, "É o reconhecimento ao trabalho desafiador desses lutadores que vestem a camisa do 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".

Confira a lista de homenageados, suas respectivas modalidades e categorias:

Modalidade: Judô

Francisco Gorgulho	Destaque de Categoria	Sub 09 Masculino
Victor Cristóforo Nogueira	Destaque de Categoria	Sub 11 Masculino
Alana Uraguti	Destaque de Categoria	Sub 18 Feminino
Bruno Loverdos	Destaque de Categoria	Sub 18 Masculino
Willian Roberto Pereira	Destaque de Categoria	Sub 21 Masculino
Amanda Costa Drezza	Destaque de Categoria	Sênior Feminino
Willian Roberto Pereira	Destaque de Modalidade	Judô Masculino
Alana Uraguti	Destaque de Modalidade	Judô Feminino

Modalidade: Nado Sincronizado

Gabriela Rogê Ferreira Duarte	Destaque de Categoria	Infantil A
Caterina Brunetti Trofa	Destaque de Categoria	Infantil B
Victoria Costa Aguiar Mussa	Destaque de Categoria	Juvenil A
Adriana Tanigawa Bitiati	Destaque de Categoria	Junior
Nayara Leite Figueira	Destaque de Categoria	Senior
Nayara Leite Figueira	Destaque de Modalidade	Nado Sincronizado
Nayara Leite Figueira	Atleta do Ano	Nado Sincronizado



Modalidade: Natação

Maria Manuela Sertã Del Negro Gonçalves	Destaque de Categoria	Petiz I Feminino
Hiyan Otávio Watanabe Kubagawa	Destaque de Categoria	Petiz I Masculino
Fiona Gabriela Rodrigues Banin	Destaque de Categoria	Petiz II Feminino
Luiz Paulo Dias Mario	Destaque de Categoria	Petiz II Masculino
Fernanda Tobias Mustaro	Destaque de Categoria	Infantil I Feminino
Bernardo Goya Santos Garcia Perloiro	Destaque de Categoria	Infantil I Masculino
Fernanda Ribeiro Bernardo	Destaque de Categoria	Infantil II Feminino
Alexandre Miranda Lang	Destaque de Categoria	Infantil II Masculino
Fernanda Pini Sapata G. Arruda	Destaque de Categoria	Juvenil I Feminino
Leonardo Villaboim Carvalho	Destaque de Categoria	Juvenil I Masculino
Carolina Miranda Artacho	Destaque de Categoria	Juvenil II Feminino
Wesley Gemente	Destaque de Categoria	Juvenil II Masculino
Natalia Villa Nova Rodrigues	Destaque de Categoria	Junior I Feminino
Joao Pedro Freitas Cervone	Destaque de Categoria	Junior I Masculino
Carolina Jaen Saad	Destaque de Categoria	Junior II Feminino
Aline Saporito de Paula Caetano	Destaque de Categoria	Senior Feminino
Joao Pedro Freitas Cervone	Destaque de Modalidade	Natação Masculino
Fernanda Ribeiro Bernardo	Destaque de Modalidade	Natação Feminina

Modalidade: Polo Aquático

João Baruch Souza
 Ana Júlia Martinez do Amaral
 Ana Alice Martinez do Amaral
 João Pedro Coimbra Serra Fernandes
 Lorena Brant de Carvalho Assumpção
 Gabriel Trottenberg Poci
 Caio Marques Ribas C. Pereira
 Carolina Moretti Carillo
 Gabriela Rossi Longo
 Enrico Antunes Lucato de Munno
 Mariana Roge Ferreira Duarte
 Ramiro Garcia Martorell
 Caio Marques Ribas C. Pereira
 Mariana Roge Ferreira Duarte

Destaque de Categoria
 Destaque de Modalidade
 Destaque de Modalidade

Infantil Feminino
 Infantil Masculino
 Infantojuvenil Feminino
 Infantojuvenil Masculino
 Juvenil Feminino
 Juvenil Masculino
 Junior Masculino
 Junior Feminino
 Sub 19 Feminino
 Sub 19 Masculino
 Adulto Feminino
 Adulto Masculino
 Polo Aquático Masculino
 Polo Aquático Feminino

Modalidade: Tênis

Rafael Marques da Silva
 Alexandra Ferreira da Silva
 Diego Riviere Padilha
 Carolina Cardoso Fabbri
 Renato Schreurs de Souza Lima
 Sophia Inaimo Chow
 Osni Nery de Oliveira Santos Junior
 Gabriella Angelin Alves
 Osni Nery de Oliveira Santos Junior
 Sophia Inaimo Chow

Destaque de Categoria
 Destaque de Modalidade
 Destaque de Modalidade

12 Anos Masculino
 12 Anos Feminino
 14 Anos Masculino
 14 Anos Feminino
 16 Anos Masculino
 16 Anos Feminino
 18 Anos Masculino
 18 Anos Feminino
 Tênis Masculino
 Tênis Feminino



Nado Sincronizado

Um Show!

Em comemoração aos títulos conquistados durante o ano, as atletas paineirenses fizeram uma apresentação noturna em um espetáculo belíssimo, mostrando toda a técnica, sincronismo e habilidade da equipe com as velas que reluziam os movimentos.

O Show de Fim de Ano do Nado Sincronizado celebra com graça e emoção a garra e determinação dessas atletas que brilharam em 2013, e dividem com as pequenas a magia de uma nadada especial com as campeãs em uma única apresentação, promovendo a formação dessas atletas, **“Nosso Clube é um celeiro para o futuro do esporte, e esse evento fomenta essa vocação. Estou muito feliz de poder participar desse momento especial para a modalidade.”**, acrescenta o Vice-Presidente, Aldo Roberto Saltini.

O evento ocorreu na noite de 06 de dezembro com as performances das nadadoras de todas as categorias, e em especial as atletas olímpicas Lara e Nayara. O momento auge da celebração aconteceu com a participação especial do acrobata Kiko Caldas, pai da atleta Tainá Caldas, que neste ano iniciou um trabalho com as atletas da modalidade.

“Este espetáculo é a nossa maneira de comemorar as conquistas obtidas durante a temporada e agradecer aos pais e as atletas pelo apoio e dedicação nas competições. Este ano o Kiko Caldas, que é acrobata, pai da nossa atleta Tainá Caldas, e também treina as meninas, nos presenteou com esta apresentação.” Afirma Andréa Curi, Coordenadora Técnica do Nado Sincronizado do Paineiras.

A apresentação contou com uma dose extra de emoção compartilhada com plateia que fez bonito e prestigiou o evento. O clima de festa e despedida, embaladas ao som de parte das músicas e coreografias do ano, encerrou a noite com a confraternização entre pais, atletas e equipe técnica.

“O Paineiras tem muitos motivos para comemorar 2013, nossas atletas trabalharam com determinação e comprometimento e conquistaram importantes títulos como os Campeonatos Brasileiro Absoluto e Brasileiro Júnior. E nada melhor que encerrar o ano com esta festa maravilhosa.” Comentou, Diretora de Nado Sincronizado do Paineiras, Leo Mota.

O Show de Fim de Ano do Nado Sincronizado ganhou destaque nas principais emissoras de TV de São Paulo! Globo, Record e SBT fizeram matérias especiais com nossa equipe e cobriram a belíssima apresentação. As matérias mostraram os ensaios da equipe e o espetáculo à luz de velas.

Obrigada, equipe! Que 2014 traga mais vitórias!





Campeonato Brasileiro Juvenil A

O Campeonato Brasileiro Juvenil de Nado Sincronizado foi realizado em Fortaleza, no Ceará, entre os dias 15 e 17 de novembro. A competição reuniu mais de 60 jovens atletas, entre 12 e 15 anos, no Clube Náutico Cearense. O Paineiras conquistou o bronze, somando 108 pontos. Foram disputadas as provas de solo, dueto, equipe e figuras. Com uma equipe toda renovada, levamos o bronze nas provas de equipe e dueto.

As equipes participantes foram: Náutico Atlético Cearense, BNB Fortaleza, Cecepa, Neves, Paineiras, Fluminense, Tijuca Tênis, Flamengo, Cei, Grêmio Esportivo Marista e Corinthians.

O Paineiras brilhou com técnica, sincronismo e determinação das atletas:

Camila Trofa, Clara Noriega, Isabella Rigby, Isadora Serafini, Monique Ruptsch, Victoria Mussa, Vitoria Casale, Vitoria Serafinie o dueto foi composto por **Vitoria Mussa** e **Monique Ruptsch**. Já na prova de solo conquistamos o 4º lugar com a atleta **Vitoria Mussa**. O Campeonato foi disputado nas categorias Nível A, B e Principiantes.

Parabéns, meninas!



Paineiras é Campeão Brasileiro Infantil

A cidade de Natal – RN sediou o Campeonato Brasileiro de Nado Sincronizado Infantil, entre os dias 21 e 24 de novembro. A competição foi realizada no Complexo Educacional Henrique Castriciano.

Competiram 17 agremiações e um total de 78 atletas de nove estados Rio Grande do Norte, Alagoas, Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná, Distrito Federal, Ceará, Paraíba e Pará. As participantes foram divididas em Infantil A e B, nas categorias A, B e Princiante.

Na classificação geral o Paineiras ficou com o título de campeão da Competição!

Confira nossas medalhas:

Ouro no Duetto Infantil B com **Caterina Trofa e Clara Noriega**

Ouro em Equipe Infantil B com **Bruna Santos, Caterina Trofa, Clara Noriega, Julia Silveira, Luana Pereira, Marcella Foronda, Rafaela Garcia, Victoria Gomes**

Prata no Solo Infantil B com **Caterina Trofa**

Prata no Solo Infantil A com **Gabriela Duarte**

A vitória das meninas paineirenses foi resultado de muita dedicação e trabalho. As técnicas Priscila Pedron e Shirlei Montanari foram as grandes responsáveis por esta conquista. Sua dedicação, empenho, técnica, superação e carinho com as crianças e com o desenvolvimento da modalidade esportiva foram refletidas na excelente apresentação do Paineiras na piscina. Léo Mota, Diretora do Nado Sincronizado do Paineiras, comentou sobre a vitória, "As técnicas passaram motivação, incentivaram a união do grupo, tudo o que conseguiram transmitir ao grupo foi decisivo para o resultado." Os pais e as alunas também reconheceram o trabalho das Técnicas e como agradecimento fizeram uma linda homenagem para a Priscila Pedron, que acompanhou a viagem.



Natação

Campeonato Paulista de Verão Petiz

No final de semana de 23 e 24 de novembro foi disputado na Unisantia, em Santos, o Campeonato Paulista de Verão Petiz - XXI Troféu José do Carmo Neves, "Zequinha".

Nossos atletas se empenharam ao máximo e conquistaram excelentes resultados. Ao total, 36 clubes participaram, somando 303 nadadores. Vale ressaltar que no Campeonato Paulista de Petiz as medalhas são para os 8 primeiros atletas.

Confira os resultados da equipe paineirense, que participou com 18 nadadores:

- 20 finais
- 4 medalhas de ouro
- 10 medalhas de bronze
- 2º lugar na categoria Petiz 1 masculino
- 3º lugar na categoria Petiz 1 feminino
- 5º lugar no Geral

Parabéns aos atletas, pais e comissão técnica!



Campeonato Paulista Infantil de Verão

Foi realizado nos dias 30 de novembro e 01 de dezembro, na cidade de São Caetano do Sul, o Campeonato Paulista Infantil de Verão - XI Troféu Major Sylvio de Magalhães Padilha. As provas aconteceram na piscina de 50m. A competição promovida pela FAP- Federação Aquática Paulista, contou com a participação de 345 atletas de 46 agremiações do Estado.



Confira os resultados conquistados pelo Paineiras:

- 38 finais
- 4 medalhas de prata
- 8 medalhas de bronze
- 3º lugar na categoria Infantil 2 feminino
- 5º lugar na categoria Petiz 1 masculino
- 6º lugar Geral

Parabéns, nadadores!

Campeonato Brasileiro Junior de 2013

O Paineiras disputou entre os dias 02 e 07 de dezembro, o 33º Campeonato Brasileiro Junior – Troféu Julio de Lamare 2013, realizado na piscina do Botafogo, no Rio de Janeiro.

A competição reuniu os melhores das piscinas nacionais entre 17 e 19 anos, entre eles a maioria dos que participaram no Mundial Junior de Natação da FINA, em agosto deste ano, em Dubai. Foram batidos 20 records de campeonato, sendo que um deles, Natália de Luccas nos 200m costas, também é nova marca brasileira e sul-americana.

A equipe paineirense foi composta por Carolina Jaen Saad, João Pedro Cervone, Mateus Naves Brígido, Natalia Villa Nova Rodrigues e Victória Tornelli Santana. Nossos atletas conseguiram 10 finais, uma medalha de prata e uma medalha de bronze.

Disputando com mais 53 clubes de todo o Brasil e com um total de 303 atletas, o Paineiras ficou entre os 10 melhores Clubes do Brasil, na categoria Junior 1 e em 12º lugar no absoluto.

Parabéns equipe!



Paineiras no Pódio do Campeonato Paulista Juvenil de Verão

No final de semana de 7 e 8 de dezembro, os nadadores do Paineiras participaram do Campeonato Paulista de Verão - XV Troféu Ronaldo de Souza Passos, onde nadaram na piscina de 25 metros do Limeira Clube, em Limeira - SP. Participaram 46 entidades e 238 atletas.

O Paineiras participou do Campeonato com 12 atletas e conseguiu fechar o pódio na prova 200 metros de nado costas Juvenil 2. **“Conquistamos o primeiro, o segundo e o terceiro lugar. Fomos a única equipe que conseguiu esse feito no Campeonato. E tivemos outro grande resultado, a paineirense Fernanda Pini bateu o recorde do campeonato na prova 400 medley!”**, completa o Coordenador Técnico de Natação do Paineiras, Prof. Rogério “Mixirica” Nocentini.

Confira nossas conquistas:

43 provas - 32 finais (74,4%)
3 medalhas de ouro
8 medalhas de prata
9 medalhas de bronze
1 recorde de campeonato com Fernanda Pini na prova dos 400 medley

Resultados Finais do Paineiras no Campeonato Paulista Juvenil:

3º lugar categoria Juvenil 1 feminino
3º lugar categoria Juvenil 2 masculino
4º lugar Juvenil 2 feminino
5º lugar Juvenil 1 masculino
4º lugar Geral

Parabéns, aos nadadores! Parabéns, Fernanda!



Campeonato Brasileiro Sênior e Torneio Open encerram a temporada da Natação em 2013



Entre os dias 18 e 21 de dezembro, a natação brasileira encerrou a temporada 2013 com o XXIII Campeonato Brasileiro Sênior de Natação – Troféu Professor Daltely Guimaraes e IX Torneio OPEN CBDA/ Correios de natação. As provas foram realizadas no Parque Aquático do Clube Grêmio Náutico União, em Porto Alegre - RS.

O Paineiras foi representado por 7 atletas de alto nível. Conheça nossa equipe:

Aline Saporito Caetano / Carolina Artacho / Fernanda Pini / João Pedro Cervone / Natalia Villa Nova / Wesley Gemente / Victor Botana

Parabéns aos nadadores paineirenses por mais um ano de vitórias!



Além das crianças, Daniolo Chioro, estagiário e Felipe Silva, treinador

Pizzada do Mirim e Premiação Melhores do Ano

Com um clima amistoso e com muitas histórias, essa turma celebrou mais um ano competitivo dos nadadores mirins com uma apetitosa Pizzada. O evento aconteceu no dia 27 de novembro e para comemorar as conquistas, estavam presentes 150 pessoas entre atletas, pais e convidados que fizeram questão de homenagear os nadadores e futuros atletas que se destacaram em 2013.

Os melhores da categoria foram:

Helena Buhner / João Gabriel Sertã / Rita da Silva / Salvador Perloiro / Stephanie Balduccini / Théo Augusto Banin

Parabéns, crianças! Vocês serão grandes nadadores profissionais!

2014 chegou!!!

A temporada de 2013 foi ótima para a Natação paineirense. Para encerrar os treinamentos, os atletas fizeram um Duathlon – prova de natação e corrida - que fechou o ano em grande estilo. No evento, os nadadores contaram com a presença do psicólogo, Dr. Arthur Ferraz.

Mas um novo ano se inicia, com novas metas, planejamentos, treinos e muita garra!

O Prof. Rogerio “Mixirica” Nocentini, Coordenador Técnico de Natação, lembra os atletas, “2014 é um ano muito curto, principalmente no primeiro semestre devido à Copa do Mundo, portanto atenção aos dias de retorno aos treinamentos, vamos em busca de um ano de recordes e medalhas!”

Confira a data de retorno dos treinos:

15 de janeiro – Juvenil, Junior e Sênior

20 de janeiro – Infantil

27 de janeiro – Petiz e Mirim

Bons treinos e um ano repleto de vitórias!



Natação SEFFE / SAT

Crianças entre 5 e 6 anos participaram do Festival de Escolas de Esporte que aconteceu no dia 9 de novembro, no Anhembi Tênis Clube. Representando a Natação Kids do Paineiras estavam **Beatriz Scalon, Bernardo Magalhães, Henrique Motta, Joana Camargo, Lucas Belmonte e Pedro Magalhães**, que foram orientados pelas professoras **Débora Elis, Ângela e Kamila**.

No dia 10 de novembro, no Clube Monte Líbano, ocorreram as Olimpíadas de Escolas de Esportes. Nossos nadadores representaram o Paineiras com muita garra! **Pedro Catabuzi e Rafael Daher** fizeram ótimas provas e foram vice-campeões! Além desses atletas, participaram das Olimpíadas os paineirenses **Anna Fantin, Francisco Chebila, Guilherme Martins Wolf, Gustavo Scalon, João Gustavo e Pedro Generali**.

Já no dia 30 de novembro, o Paineiras realizou seu I Festival Interno de Natação para crianças entre 5 e 13 anos. Ao todo 50 alunos participaram das competições. Foi possível observar o desenvolvimento dos nadadores no decorrer do ano e o empenho deles para fazer a melhor prova. Pais e professores saíram satisfeitos com a nova experiência que contou com uma excelente organização e recepção. Parabéns aos professores pelo empenho e dedicação. Foi um evento emocionante!

No mesmo dia, também no Paineiras, foi realizada a I Maratona Aquática para jovens nadadores com 14 anos ou mais. O evento aconteceu na piscina olímpica, das 11h às 13h, com uma estrutura impecável. Entre os alunos que participaram da competição estavam **Abrahão Saliture, Agarb Carvalho, Ana Paula Lima, Augusto Espinosa, Cassio Mosse, Cinira Carolina, Francisco Higaskino, Hyan Kubagawa, José Francisco Del Debbio, Laura Maria Salticchioni, Luiz, Maria Helena La Salvia, Marilda Arruda, Marion Pasqual, Osvaldo Gomes, Reiko Higaskino, Renata Canizares, Renata Mosse, Ricardo Nicolau, Rita de Cassia Sarah da Via, Rubens Cabral, Thiago fares e Valquiria Leles**. Professores e estagiários se dedicaram ao máximo para a realização da maratona, entre eles: **Adriana, Ângela, Bruno, Débora Elis, Kelly, Nathan, Paulo, Rodolfo, Rodrigo Santos, Tatiana e Thiago**. Obrigado, professores!

No mês de dezembro, nos dias 7 e 8, foi realizado o Festival de Natação Kids, participando crianças entre 1 e 7 anos, que fazem parte dos cursos: Acqua Baby, Natação Kids e Nível 1. Ao total 85 crianças compareceram ao Festival. Um sucesso entre a garotada! Obrigado a todos pela participação e aguardamos nossas crianças na piscina, em 2014!

Natação Master

52º Campeonato Brasileiro Masters de Natação

Aconteceu no late Clube de Brasília, no Distrito Federal, entre os dias 14 e 17 de novembro, o 52º Campeonato Brasileiro Masters de Natação. O evento foi organizado pela ABMN – Associação Brasileira Master de Natação, reunindo atletas de 20 aos 90 anos.

A Equipe de Natação Masters do Paineiras foi representada por três atletas, participando de Equipes Pequenas (01 a 07 atletas inscritos). Na Classificação geral dessa categoria, o Clube ficou em 9º lugar, somando 203 pontos. Nesse campeonato participaram 65 equipes somando um total de 486 atletas inscritos.

A nadadora paineirense **Aroma Martorell**, categoria 55+, estabeleceu novos recordes Sul-Americanos e Brasileiros nas provas 50 borboleta e 100 costas. Parabéns, Aroma!

Confira os resultados finais e conheça a equipe de Nadadores Masters do Paineiras:

Aroma Martorell – 1º lugar 100 costas, 1º lugar 50 livre, 1º lugar 50 costas, 1º lugar 50 borboleta.

Hugo S. Morais – 2º lugar 400 medley, 2º lugar 100 peito, 3º lugar 200 peito, 4º lugar 50 peito.

Gherda Hupfeld – 1º lugar 50 peito, 2º lugar 200 costas, 3º lugar 100 peito, 3º lugar 100 costas, 4º lugar 50 costas.

Conquistas paineirenses:

Medalhas:

Ouro – 05

Prata – 03

Bronze – 03

Recordes

Sul-Americano – 02

Brasileiro – 02

Campeonato Sul-Americano Masters de Natação

A equipe de Natação Masters do Clube Paineiras do Morumby foi representada por três atletas no Campeonato Sul-Americano de Masters de Natação: **Douglas Alpino, José Armando Junior e Neslon Campeel Filho**. A competição aconteceu no período de 27 de novembro a 1 de dezembro, na cidade de Santiago, no Chile.

Ao todo 172 equipes participaram do Campeonato, somando 1127 nadadores que fizeram suas provas em piscinas longas.



Confira os resultados conquistados pelos atletas de nosso Clube:

Douglas Alpino: 1º lugar 100 livre, 1º lugar 200 livre, 1º lugar 200 costas, 1º lugar 200 medley, 1º lugar 4x50 livre masculino categoria 280, 1º lugar 4x50 estilos masculino categoria 280.

José Armando Abdalla Junior: 3º lugar 200 livre, 4º lugar 800 livre, 4º lugar 400 livre, 5º lugar 400 medley, 1º lugar 4x50 livre masculino categoria 280, 1º lugar 4x50 estilos masculino categoria 280.

Neslon Campell Filho: 1º lugar 100 costas, 1º lugar 50 costas, 1º lugar 50 livre, 2º lugar 100 livre, 1º lugar 4x50 livre masculino categoria 280, 1º lugar 4x50 estilos masculino categoria 280.

Resultados finais:

Medalhas

Ouro: 10

Prata: 01

Bronze: 01

Parabéns aos nossos representantes!!

Travessia 14 BIS

No dia 30 de novembro foi realizada a prova 14 BIS. O trajeto foi invertido este ano, saindo do Forte São João, em Bertiooga e chegando à Base Aérea de Santos, no Guarujá, em um total de 24 km.

Participaram neste evento 186 atletas. O Paineiras foi representado por três atletas da Equipe Master de Natação. São eles:

Marcelo Montoro, categoria 45: atleta com 46 anos, obteve a 62^a coloca o e fez a prova em 7 horas e 30 minutos.

Mauricio Garica, categoria 45: atleta com 45 anos, obteve a 59^a coloca o e fez a prova em 7 horas e 27 minutos.

Kumagae Hinki Junior, categoria 50: atleta com 50 anos, obteve a 24^a coloca o e fez a prova em 6 horas e 53 minutos.



Segundo os atletas que descreveram como foi participar da prova, "Foram 28 semanas de treinos específicos, de segunda a sábado com distâncias diárias variando de 5 mil, nas primeiras semanas, a 15 mil metros nos treinos mais longos. Os treinamentos foram elaborados e dirigidos pela técnica **Inês Corbetta** e supervisionados pelo técnico **Marcos Macedo**. Precisamos de foco, disciplina e dedica o, além de trabalhar também muscula o e acompanhamento da nutricionista **Lucia Endriukate**. No dia da prova, nublado e com chuva em boa parte do percurso, tivemos o acompanhamento de dois caiaques, fizemos paradas a cada 2 km, em geral de 3 minutos para hidrata o e alimenta o (carboidrato, gel, pão com pasta de amendoim). Era uma mão no caiaque e a outra para beber e comer, não podíamos sair da  gua. O apoio dos caiaques   fundamental, também para o direcionamento buscando as menores distâncias entre os pontos de referência e para nos desviar das correntes contrárias. Foi menos cansativo do que imaginávamos, claro que não   fácil nadar por mais de 7 horas, mas saber que o final estava cada vez mais perto e a sensa o de poder vencer a si mesmo fez a distância de 24 km parecer menor. Chegamos, e chegamos bem, pra falar a verdade, isso   fruto dos treinos da Inês e da força dada pelo Marcos. Além de agradecê-los, gostaria de agradecer também aos caiaqueiros, e às nossas famílias pois aguentar alguém falando de uma travessia por 1 ano não deve ser fácil".

Estamos muito orgulhosos! Parabéns, atletas! O esforço valeu muito a pena!

VI Etapa do Circuito Paulista Master

O evento foi realizado dia 8 de dezembro, na piscina de 25 metros de nosso Clube com a participa o de 23 equipes e mais de 250 atletas inscritos. O Paineiras conquistou o terceiro lugar, somando 1397 pontos.

O Circuito Paulista de Masters teve seu início no primeiro semestre do ano de 1997, com o objetivo de premiar aqueles nadadores que fossem mais regulares durante o ano. Na sua primeira versão ele teve 4 etapas, posteriormente passando a 5 etapas, onde são distribuídas praticamente todas as provas oficiais de piscina. Inicialmente eram premiados somente 5 nadadores por categoria. Hoje este número pode chegar até 10 premiados dependendo do número de competidores. O balizamento do circuito   feito nas provas acima de 100 metros por tempo para que seja uma competi o mais rápida e agradável, e nas provas de 50 metros por idade e tempo.

Confira no site a lista de atletas paineirenses que medalharam. Parabéns a todos pelas vitórias!



Polo Aquático

Paineiras é Vice no Campeonato Paulista Sub 17 Feminino!

No mês de novembro, terminou em São Paulo, o Campeonato Paulista Sub 17 Feminino. Nossa equipe mostrou mais uma vez sua qualidade, fazendo boas jogadas e um ótimo entrosamento entre as jogadoras. A forma de disputa foi todos contra todos e conquistamos o segundo lugar, ficando atrás das campeãs por apenas um gol de diferença.

Este resultado conjuntamente, com os do Campeonato Brasileiro e da Taça Brasil, no segundo semestre, fez com que a equipe obtivesse os melhores resultados do ano, nessa categoria, em São Paulo. Também tivemos destaques individuais: **Amanda Belchior**, foi a melhor goleira da temporada e **Carolina Moretti**, a melhor artilheira da competição.



Parabéns meninas pela magnífica campanha no Campeonato Paulista!!!

Conheça a nossa equipe paineirense: **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 Duarte** e **Vitória Mello**.

Parabéns equipe técnica, em especial **Frank Almora Diaz**, **Juan Dominguez** e **Simone Weber**! Parabéns garotas pelas conquistas!!!

Jogadores do Sub 17 masculino se destacam nos jogos Play Offs



Nos dias 8 e 10 de novembro, foram realizados em São Paulo, os Play Offs da categoria sub 17 masculino. Nossa equipe se apresentou cheia de energia e motivação para enfrentar o SESI nas semifinais. Para superar o adversário, os paineirenses se concentraram na defesa e o SESI teve que modificar sua estratégia. Após empate, o jogo foi para prorrogação e no primeiro quarto após uma escapada, conseguimos marcar o único gol de contra-ataque e conquistando uma suada vitória!

Parabéns a nossa equipe toda!

Conheça os meninos do Polo: **Adrian Greco**, **Alexander Kerkis**, **Caio Marques**, **Eduardo Groplillo**, **Enrico Lucato**, **Gabriel Faria**, **Gabriel Poci**, **João Baia**, **João Pedro Oliveira**, **Leonardo Luca**, **Paulo Saad**, **Pedro Bastos**, **Robert Rittchers**, **Tiago Thomé** e **Victor Chiafick**.

Paineiras é Campeão na Liga Nacional

Foi realizada na cidade de Jundiaí, a Liga Nacional I Divisão, e nossa equipe demonstrou muito empenho, ganhando de forma invicta a competição.

Este evento que teve a presença de 8 equipes, foi disputado em dois grupos de 4, nossa equipe caiu na mesma chave que o Tijuca Tênis Clube, Curitiba, e a equipe de Fortaleza. O Paineiras mostrou qualidade técnica e tática nos jogos das semifinais e finais, se mantendo à frente no placar. Além de ter vencido a competição, também tivemos destaques individuais: **Mario Salonkios** se destacou como goleiro e **Eduardo Cianciarulo** foi o grande artilheiro da competição.

A equipe campeã foi composta por: **Adrian Delgado**, **Alessandro Mosconi**, **Caio Marques**, **Conrado Bertoluzzi**, **Eduardo Cianciarulo**, **Fernando Cianciarulo**, **Gaston Twaterka**, **Guilherme Mussa**, **Luciano Ganino**, **Marcelo Torres**, **Mario Salonkios**, **Paulo Saad**, **Ramiro Garcia**, **Rodrigo Lara** e **Victor Chiafick**.

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



Meninas Conquistam o Vice no Campeonato Brasileiro Sub 13



Foi realizado na cidade de Bauru, o Campeonato Brasileiro Sub 13 Feminino de Polo Aquático e o Paineiras conquistou o segundo lugar da competição. As disputas aconteceram no esquema todos contra todos e nossas atletas paineirenses foram verdadeiras guerreiras. Essa vitória foi muito importante para o Polo Aquático Feminino que a cada dia ganha mais espaço e títulos nos campeonatos. Além do segundo lugar também tivemos destaque individual: **Ana Alice** foi a artilheira da competição! Parabéns meninas pelas vitórias!

Nossa equipe feminina sub 13 é composta por: **Aghata Molina, Ana Alice Amaral, Ana Clara de Camargo Barros, Ana Julia Amaral, Giovana Cardenuto, Isabela Mendes, Kamila Ramos, Lorena Brant, Patricia Silva, Victoria Mello**, e nossos treinadores **Juan Dominguez e Simone Weber**.

Paineiras é Vice no Campeonato Paulista Sub 15

Após uma campanha com apenas duas derrotas durante o ano todo, a equipe sub 15 do Paineiras chegou às finais conquistando o segundo lugar na classificação geral no Campeonato Paulista. Na semifinal a nossa equipe enfrentou A Hebraica, vencendo pelo placar de 12x1, o que nos levou a disputar a final contra a forte equipe do SESI. Foi um jogo de muitas expectativas, arquibancada lotada de pais, amigos e apreciadores da modalidade, mostrando o crescente interesse da comunidade paineirenses pela modalidade esportiva.



Equipe Paineiras: **Alexandre Kerkis, Eduardo Gropillo, Enrico Lucato, Felipe Urban, Gabriel Poci, Gustavo Peinado, João Pedro Fernandes, João Pedro Oliveira, Leonardo Lucca, Lucas Andrade Pedro Bastos, Rafael Hernandez, Robert Rittchers, Rodrigo Longo e Tomás Aliosa**.

Parabéns aos nossos atletas pela dedicação, determinação e a conquista da Medalha de Prata!

Sub 19 Masculino conquista terceiro lugar no Campeonato Paulista

Os paineirenses derrotaram a equipe do Paulistano e subiram ao pódio com a terceira colocação numa vitória disputada gol a gol, e placar de 9x7 no Campeonato Paulista.



Foi uma bonita vitória e grande superação da nossa equipe que já havia enfrentado o time anteriormente amargando uma derrota. A vitória do segundo jogo teve um gostinho especial de revanche.

Nossa equipe é composta por jogadores bem jovens, quase todos abaixo da categoria, que jogaram com garra do começo ao fim. O bom entrosamento, forte marcação, aproveitamento e fortes contra-ataques fizeram a diferença na definição da partida.

Atletas da equipe do Paineiras: **Adrian Greco, Alexander Kerkis, Caio Marquez, Enrico Lucatto, Gabriel Poci, Guilherme Ribeiro, Joao Bahia, João Pedro Oliveira, Leonardo Lucas, Paulo Saad, Pedro Bastos, Rafael Faria, Robert Rittchers, Tiago Thomé, Victor Chiafic, Vinicius Duran, Wendel Pereira**.

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

Parabéns a nossa equipe sub 19 masculina pela conquista do terceiro lugar no campeonato paulista.

SEFFE/SAT - Atividades de Encerramento do Polo Aquático



O Polo Aquático Formativo encerrou suas atividades no início de dezembro. No dia 03, as crianças participaram de uma gincana especial com habilidades da modalidade esportiva e também com atividades recreativas. Já no dia 5, os alunos disputaram partidas em jogos internos.

As atividades aconteceram na piscina social, com nadadores de 8 a 15 anos.

Conheça a equipe do Polo Aquático Formativo: **André Damiani, Beatriz Ferreira, Catarina Andrade, Chiristan Meyer, David Mendes, Enrico Todaro, Erik Damiani, Guilherme Romera, Henrique Antum, João Arap, João Pedro Perocco, José Moreno, Luiz Henrique Pereira, Pedro de Araujo e Pedro Azanha**.

Entre os atletas da pré-equipe estão: **Bruno Falci, Daniel Falci, Gabriel Peano, Fernando Simon, Fernando Ujvari e Rafael Salonikios**.

E os atletas do competitivo são: **Ana Beatriz Mantelatto, Ana Clara Camargo Barros, Ana Julia Amaral, Rodrigo Longo e João Oliveira**.

O encerramento contou a participação de todos os atletas, que se divertiram no último evento do ano.

Esperamos todos em 2014!

Judô

Judoca Paineirense é Campeã dos Jogos Escolares da Juventude 2013

A atleta **Alana Uraguti** foi campeã dos Jogos Escolares da Juventude e ainda conquistou o título por equipes. O campeonato aconteceu entre os dias 8 e 10 de novembro, em Belém / PA, com realização e organização do Comitê Olímpico Brasileiro.



Os Jogos Escolares da Juventude são o maior evento estudantil esportivo do Brasil. A competição de abrangência nacional cresce a cada edição e reúne milhares de alunos-atletas de instituições de ensino públicas e privadas de todo o país. Atualmente, é tida como referência internacional. Consideradas as fases seletivas, os números chegam a mais de dois milhões de atletas e cerca de 3.900 cidades participantes.

O evento é realizado em duas etapas, em cidades diferentes, com faixas etárias distintas de 12 a 14 anos e de 15 a 17 anos, e em 13 modalidades esportivas.

A atleta paineirense disputou 5 lutas e ganhou todas. A competição por equipes no feminino teve a participação recorde de 22 delegações. Os Jogos Escolares têm servido cada vez mais de celeiro para as seleções brasileiras de base e adulta de Judô.

A equipe medalha de ouro foi formada por Gabriela Clemente (campeã meio leve), Thamires Cabral, Joice Braga (vice-campeã meio médio), **Alana Uraguti (campeã médio)**, Ello Santos (campeã meio pesado), Bianca Lara (vice-campeã Ligeiro) e Karla Souza.

Parabéns!

Bonenkai Paineiras 2013

O Bonenkai marca o fim de ano nos Dojos. A festa de confraternização paineirense aconteceu dia 7 de dezembro com a presença de aproximadamente 250 judocas do formativo de 3 a 12 anos, e mais 40 judocas do competitivo.

O evento contou com a participação dos pais que acompanharam as trocas de faixa de seus filhos e assistiram a uma aula de integração das turmas. A confraternização ocorreu de manhã para judocas de 3 e 4 anos, no período vespertino para os judocas de 5 a 12 anos e competitivo.

O Judô é um dos esportes mais praticados e indicados na formação de nossas crianças, sendo um grande aliado dos pais na educação de seus filhos.

Traga seu filho para conhecer um pouco da disciplina oriental!



SEFFE / SAT

Judô nas Olimpíadas de Escolas de Esportes do Monte Líbano

Nosso Judô também compareceu às Olimpíadas do Clube Monte Líbano nos dias 9 e 10 de novembro. O Paineiras foi representado pelos seguintes judocas: Eduardo Sousa, Gustavo Teruya, Isabela Guimaro, João Pedro e Pedro Henrique Castro.

O festival foi realizado em forma de aula-treino, dando ao evento um aspecto totalmente lúdico, garantindo uma agradável iniciação desses alunos nos torneios esportivos.

Dessa forma as crianças saem orgulhosas de suas participações e motivadas à dar continuidade à prática do Judô.

Parabéns, judocas!



Karatê

Karatê promove troca de faixa

A troca de faixa dos karatecas aconteceu no dia 30 de novembro. Os alunos tiveram a oportunidade de apresentar todas as técnicas desenvolvidas no decorrer do ano, mostrando disciplina, respeito e concentração, para conquistarem a nova faixa. Foram convocados 112 alunos para a realização do evento que aconteceu de forma organizada e tranquila. O professor Marcello Dutra, contando com a ajuda dos professores Julio Pires e Anderson Caetano, foram os responsáveis pela realização do evento e deram apoio aos alunos.

Parabéns aos alunos pela nova faixa!



Jiu-Jitsu

I Copa Jiu-Jitsu do Paineiras

O Paineiras realizou sua I Copa de Jiu- Jitsu no dia 30 de novembro, na quadra do vale. Participaram do evento, várias academias, com mais de 100 atletas inscritos.

Confira a colação de nossos atletas em suas categorias:



Eduardo Araujo
Campeão



Beto Lima
Vice-Campeão



Marcelo Pardini
Vice-Campeão



André Wheba
Terceiro lugar



Felipe Alieve
Terceiro lugar



Luis Fernando
Terceiro lugar



Luis Henrique
Terceiro lugar

Parabéns, esportistas! Que 2014 seja um ano de novas vitórias!



Eduardo Faraht,
campeão paulista

Atleta do Paineiras é Campeão Paulista de Jiu-Jitsu

Eduardo Faraht foi uma agradável revelação para o Paineiras. O esportista se destacou em grandes campeonatos e garantiu novas colocações para o Clube nessa modalidade. Eduardo foi Vice-campeão Brasileiro e Campeão Paulista na categoria Super Sênior Faixa Azul, peso leve no ano de 2013.

O Campeonato Paulista é dividido em quatro etapas. Nosso esportista venceu duas delas, terminou uma em terceiro e perdeu outra. Foi um excelente resultado conquistado pelo atleta que levou o nome do Paineiras ao pódio!

Parabéns, Eduardo! Estamos orgulhosos de suas conquistas!

Boxe

Preparando-se para o Boxe 2014

Olá amigos boxeadores, o ano de 2013 foi marcado por muito trabalho, conquistas e a presença em grandes eventos, sem contar a especial festa de confraternização, está na hora de começarmos a pensar nesse novo ano e nos preparar para o que o Boxe Paineiras nos reserva em 2014.

Mas sabemos que, em janeiro, o Boxe Paineiras descansa e obriga seus esportistas a não exercerem a prática da Nobre Arte. Porém, vale ressaltar que a atividade física não deve ser abandonada nas férias, para preservarmos o nosso condicionamento físico e suportarmos bem o ano que nos espera.

Portanto, indicaremos aqui algumas dicas que podem ser utilizadas pelos boxeadores ou qualquer outro praticante de atividades físicas que também esteja em seu período de férias.

A você que vai ficar em casa e pode continuar frequentando as dependências do Clube Paineiras, fazer uma corrida na pista e fazer exercícios na musculação são de extrema importância e ajuda para a manutenção do condicionamento físico.

Aos que vão à praia, podem caminhar, correr ou trotar nos calçadões, surfar, andar de bicicleta com a família e amigos nos momentos de descanso.

E, aos que vão ao campo, também devem caminhar, correr ou trotar pelas ruas de terra, andar de bicicleta e até fazer uma trilha na companhia de amigos e familiares.

Contudo, pode-se praticar inúmeras outras atividades mais complexas não indicadas nesse artigo e ao mesmo tempo se divertir enquanto descansa e aproveita o momento em família.

Esperamos que todos estejam dispostos e cheios de energia para o ano de 2014 para que o Boxe Paineiras continue animado e irreverente durante suas aulas e treinamentos. Aos que ainda não frequentam nossas aulas, fiquem a vontade para nos fazer uma visita a partir do dia 03 de fevereiro para conhecer e aproveitar a prática da Nobre Arte.

Feliz Ano Novo!!



Peteca

A Presença da Mulher no Esporte

No dia 7 de dezembro, nas Quadras do Vale, realizamos uma Clínica de Peteca para mulheres, com objetivo de resgatar a prática desse esporte por nossas associadas. Algumas atletas já disputaram campeonatos paulistas e brasileiros e conquistaram medalhas expressivas para o Paineiras.

Na Clínica contamos com a presença de dois instrutores profissionais e de algumas associadas. Foram ministrados aquecimento, fundamentos, treinamentos individuais e a simulação de partidas com orientações específicas.

Muito proveitosa essa atividade, segundo opinião das associadas presentes, que pediram para repetir o evento em uma oportunidade mais propícia.

2014 será também o ano da Peteca!



Torneio de Fim de Ano Encerra Atividades do Squash em 2013

Cerca de 50 atletas do Squash se reuniram para encerrar o ano com chave de ouro. O Torneio de Fim de Ano do Paineiras aconteceu entre os dias 26 de novembro e 08 de dezembro, com disputas bem acirradas.

O Squash tem um ranking interno para as 4 categorias e a cada semestre, os 4 primeiros de cada uma delas sobem para a próxima etapa e os 4 últimos descem, assim como acontece no futebol brasileiro. Isso faz com que as disputas fiquem mais interessantes. Nesse torneio, cada atleta pode perder um dos jogos e passar pela repescagem, tendo a possibilidade de continuar sua trajetória até a final e ser campeão. Assim aconteceu nas categorias A e B, Rafael Chow na A e Tito Lívio na B tinham perdido jogos no meio do caminho e depois se recuperaram.



Os jogos finais aconteceram dia 8 de dezembro com partidas emocionantes. Na categoria D, Marcos Dário saiu na vantagem e ganhou por 3x1 de Paulo "Portuga" Xico. Na categoria C, Carlos não foi páreo para Marcelo D'Ávila que levou a vitória por 3x0. Na B, Tito Lívio venceu Hélio Silva Jr em 3x2, no jogo mais eletrizante do dia. Na categoria A, Rafael Chow conquistou o título ao vencer Zeca Leite por 3x1.

Após as partidas, a equipe encerrou o ano com uma animada confraternização, muita música, diversão, risadas, churrasco, alegrias e boas lembranças.

As atividades do Squash retornam em 2014 com força total! Compareçam!

Tênis

Torneio Interno Pré-Equipe

O Clube Paineiras realizou as finais no dia 06 de dezembro, nas quadras 07 e 08, o Torneio Pré-equipe de Tênis que contou com um grande número de atletas. As partidas foram bem disputadas e os tenistas mostraram muita técnica e dedicação. Foram jogos belíssimos!

Confiram os resultados:

Até 10 anos masculino

Campeão: Fabio Varella
Vice-Campeão: André Franco
3º Lugar e Revelação: Matheus Pinho
4º Lugar: Thiago Giannini

11 anos masculino

Campeão: Rafael Bortoli
Vice-Campeão e Revelação: Pedro Sampaio
3º Lugar: Lucas Bortoli
4º Lugar: Frederico Traina

Feminino

Campeã: Priscila Janikian
Vice-Campeã: Giovanna Mansur
3º Lugar: Julia Mansur
4º Lugar e Revelação: Laura Azanha



Copa das Federações



No período de 15 a 17 de dezembro, foi disputado o Campeonato Brasileiro Interfederações, na cidade de Brasília - DF. O estado de São Paulo sagrou-se campeão geral pela décima vez. O Paineiras esteve presente com os atletas convocados pela Federação Paulista de Tênis para compor a seleção. Entre eles estavam **Rafael Silva** nos 12 anos, **Sophia Chow** nos 18/25 anos, **Rafaela Santos** nos 16 anos e **Osni Santos Jr.** nos 18/25 anos.

Realizada pela primeira vez na década de 1940 como Campeonato Brasileiro por Equipes, quando ainda não existia a CBT, a Copa das Federações já teve a participação de grandes nomes do tênis brasileiro e conta com algumas características semelhantes às da Copa Davis e da Fed Cup, principais competições por equipes do tênis mundial.

Campeonato Masters Infantojuvenil

Foi disputado no dia 9 de dezembro o Masters Infantojuvenil, nas quadras do Clube Esperia e do Jaraguá Clube Campestre. O torneio contou com a participação de 129 tenistas, reunindo os oito melhores de cada categoria.

O Paineiras participou com 6 tenistas, que conseguiram a classificação para a etapa final. Destaque especial na disputa pela categoria de 12 anos, onde tivemos uma final de Paineirenses, entre os atletas **Paulo Issa** e **Rafael Silva**.

Confira as medalhas conquistadas:

Paulo Issa, Campeão nos 12 anos
Rafael Silva, Vice-Campeão nos 12 anos
Alexandra Silva, Campeã nos 12 anos
Gabriel Santos, Semifinalista nos 10 anos



Tenistas atenção para as datas do Circuito!

1ª Etapa: Clube Esperia, 06 a 09 de janeiro de 2014

2ª Etapa: Clube Atlético Indiano, 10 a 14 de janeiro de 2014

3ª Etapa: Jaraguá Clube Campestre, 15 a 19 de janeiro de 2014

Copa São Paulo: Clube Paineiras do Morumbi, 19 a 25 de janeiro de 2014

Campeonato Juvenil Paulista: Ribeirão Preto, 27/01 a 01 de fevereiro

Boa sorte aos competidores!



Tênis Recreativo

Novidades para 2014

A diretoria aprovou uma reformulação na atividade, proporcionando ampliação da oferta de vagas e a criação das aulas em grupos - chamadas de "Clínicas", denominaremos oficialmente de Tênis Recreativo em Grupo (até 04 alunos). Além disso, a atividade a partir de 2014 será anual e não mais semestral como era em 2013.

Todos os associados interessados na prática da atividade devem procurar a Central de Atendimento munidos do teste de nível técnico, que é realizado pelos Instrutores na quadra no intervalo das aulas, que retornam em 03 de fevereiro. Para iniciar bem o ano, na última semana de janeiro (de 27 a 31/01), ofereceremos Clínicas Abertas aos associados com 12 anos de idade ou mais. É só comparecer com a raquete e boas rebatidas...!

SEFFE/SAT

Pais participam do Campeonato Interníveis de Tênis



A animação foi total e nem a chuva atrapalhou o Campeonato Interníveis de Tênis do Paineiras, que aconteceu nos dias 23 e 24 de novembro. O evento contou com a participação de 200 tenistas, entre pais e alunos.

Os pais puderam se divertir jogando com seus filhos. Assim sentiram o prazer e as dificuldades de se fazer uma boa partida. Eles entraram em quadra e suaram a camisa!

O campeonato foi acompanhado de muita música e animação. No final de cada bloco os pais puderam fazer o papel de técnicos de seus próprios filhos. Foi muito divertido!

Tenistas nas Olimpíadas de Escola de Esporte

Nossos jogadores de 7 a 12 anos participaram das Olimpíadas que aconteceram no Clube Monte Líbano, dia 9 de novembro. Eles tiveram uma experiência nova: competiram em dupla. E assim, contando sempre com o parceiro, eles fizeram bonito na quadra, mostrando a sintonia da equipe. As duplas foram formadas por **Julia Duarte e Luisa Salomão**, **Bruno Varella e Henrique Maretti**, **Pedro Catabuzi e Rafael Daher**.

O destaque foi para a dupla Pedro e Rafael que conquistaram o Vice-Campeonato!

Parabéns tenistas!



Futebol

Éééé Campeãooo....

A Seleção Paineirense (acima de 40 anos) é a primeira equipe de Futebol de Campo do nosso Clube a vencer um Campeonato Interclubes!

A equipe fez uma campanha consistente, enfrentando os melhores times de associados deste Interclubes. Foram: 8 vitórias, 2 empates, 2 derrotas, 35 gols a favor e 19 contra.



No Futebol de Campo o Paineiras está apenas “engatinhando”, nosso campo foi construído apenas há 9 anos e faz aproximadamente 3 anos que os boleiros paineirenses disputam competições externas, o que valoriza ainda mais esta conquista. “Incansáveis!!!” Assim é definida esta Seleção pelo técnico e jogador Alexandre Guerra, o Xexéu, “O maior diferencial deste time foi a disposição em campo, a maioria dos nossos jogos foram definidos no 2º tempo, quando os adversários começavam a demonstrar uma queda de rendimento o nosso time estava atingindo o ápice e este rendimento se mantinha até o final dos jogos.”

Um destaque especial para os nossos goleiros Alexandre, Belletti e Lobo, responsáveis por importantes vitórias. E também aos nossos “matadores”, Alexandre Strutz (artilheiro da competição) e Max Pagano (3º Colocado).

Agradecimento especial para Guilherme Lima (Clube Paulistano) e Flávio Rabbath (F.R.Eventos) pela organização do Campeonato.

Conheça nossos campeões!





Alexandre Perazzo
 Juliano Belletti
 Thiago Lobo



Alessandro Pagano
 Dario Reis
 Jaime Oncins
 Marcelo Moreira
 Marcos Brandt
 Maurício Mathias
 Pedro Rovai
 Ricardo Calil
 Rogers Baladi
 Wagner Almeida

Carlos Bonetti
 Celso Costa
 Giovanni Foragi
 Jose Duarte
 Marcelo Carvalho
 Marcelo Duraes
 Marcelo Menna
 Ricardo Pereira
 Rogério Moraes
 Sebastian Arietti

Alexandre Guerra
 Alexandre Strutz
 Maximiliano Pagano
 Otto Vilela



SEFFE / SAT

Paineiras é campeão da série prata do Campeonato Paulista Interclubes de Futebol

O Campeonato Paulista Interclubes de Futebol de Campo, categoria sub13, teve início em março e encerrou em novembro. No jogo final, o Paineiras fez uma partida espetacular vencendo o Clube Atlético Aramaçan por 7 x 1.

Do lado paineirense estavam os jogadores: **Arthur Boemer, Cristiano Ferrarri, Dante Forcin, Eduardo Serna, Eduardo Thomé, Felipe Rosolini, Gabriel Passos, Guilherme Liberatore, Guilherme Pinheiro, João Lacaz, João Pedro Sanfins, Leonardo Zambello, Luca Mercadante, Nicolas Laino, Pedro Smith, Pedro Souza, Renato Zancaner, Theo Nose e Thiago David.** Os grandes destaques do dia foram os jogadores **Cristiano Ferrarri, Eduardo Serna e Pedro Smith** pelos gols marcados.

Parabéns, meninos! Vocês são o futuro do futebol paineirense!

Paineirenses nas Olimpíadas de Escolas de Esportes

Dia 9 de novembro, os jogadores de Futebol Sub 9 estiveram no Clube Monte Líbano para disputar as Olimpíadas de Escolas de Esportes. O Paineiras ficou em quarto lugar, vencendo Escola de Futebol Rivellino. Na última partida, contra o time de Aldeia da Serra, o jogo foi muito bem disputado e chegou a ir para os pênaltis.

Parabéns aos paineirenses **Gabriel Borja, Guilherme Clemente, João Araújo, João Pedro Boacilin, João Perez, João Prado, Murilo Zetula, Pedro Brito, Pedro Portella, Sergio Achonsk e Theo Barricelli** pela participação!

Copa Sindi-Clube de Futsal

No decorrer do ano, mais precisamente de abril a dezembro, os jogares paineirenses de várias categorias disputaram a Copa Sindi-Clube em partidas internas e externas. Ao todo foram 55 alunos de futsal envolvidos nesse campeonato. A categoria Sub 9 disputou dezessete partidas durante o ano e a Sub 11, dezesseis. Já as categorias sub 13 e sub 15 também somaram dezessete partidas na Copa.

Enzo Ventura foi o craque que se destacou entre os atletas da Sub 9. **Henrique Lunge** foi o artilheiro da Sub 11. **Guilherme Pinheiro** teve um excelente desempenho como pivô na Sub 13 e na Sub 15 o destaque foi do jogador **Vinícius Lorenzatti**.

Confira os resultados finais:

Sub 9 – 4º Colocado – Série Prata
Sub 11 – 3º Colocado – Série Bronze

Sub 13 – 3º Colocado – Série Prata
Sub 15 – Vice-Campeão – Bronze II



Futevôlei

1º Torneio Rei e Rainha da Praia

No dia 30 de novembro, a quadra de areia do Paineiras, recebeu a disputa do 1º Torneio Rei e Rainha da Praia.

O campeonato foi fruto de uma organização conjunta do Paineiras, Federação Paulista de Futevôlei e Instituto de Futevôlei Ivan Guimarães. Com um formato dinâmico, os atletas foram divididos em grupos classificatórios, com jogos entre eles, em todas as formações possíveis de duplas, contando os pontos de forma individual, para na sequência eliminatória chegarem até a final, onde pudemos conhecer o Rei e a Rainha da Praia.

Na disputa masculina, composta exclusivamente por atletas do Paineiras, os jogos foram equilibrados, com resultados que surpreenderam e houve a necessidade de um jogo de desempate, pois os atletas empataram em todos os critérios de classificação. Ao final, o troféu e o título de Rei da Praia ficaram com o experiente atleta, Milton Roesse, mais conhecido como Cabelo.

Na chave feminina, composta por atletas convidadas, fomos prestigiados com a presença de 12 das 16 melhores atletas ranqueadas do esporte. As meninas vieram de diferentes cidades como Rio de Janeiro, Santos, Guarujá, Praia Grande, São Paulo e encantaram a todos não somente pela beleza e simpatia, mas também pelo altíssimo nível do jogo praticado. O título de Rainha da Praia ficou com a atleta Vania Morais, número 1 do Ranking Paulista e uma das melhores jogadoras do Brasil.

O ápice do torneio ocorreu com a disputa do Rei x Rainha da Praia, a dupla Vania (rainha) / Camila bateu por 23 x 21 a dupla Cabelo (rei) / Rodolfo.

O professor e lenda do esporte, Ivan Guimarães, comentou sobre o evento: "O nível do evento foi muito alto, no masculino os atletas do Paineiras estão evoluindo gradativamente e no feminino tivemos a presença das melhores jogadoras da modalidade. A estrutura do Paineiras é ótima e o Clube está de parabéns pelo evento e por incentivar a prática do esporte".



Árbitro, Felipe, Rodolfo, Milton, Pedro, Grillo, Luciano e árbitro (em pé) Ivan, Cuiaba e Torres (agachados)



Árbitro da FPEV, Milton Cabelo o "Rei da Praia" e Ivan Guimarães



Cuiaba, Milton, árbitros, Pedro e Torres

Você se interessou pela modalidade?

Venha praticar conosco e conhecer um dos esportes que mais cresce no Brasil!

Horários:

Segundas, quintas e sextas, das 7h às 9h30

Terças, das 18h às 22h

Sábados, das 09h às 12h

Domingos, das 15h às 18h



Vôlei Sentado

Modalidade inclusiva foi um marco na história do Paineiras

2013 ficará marcado como o ano em que o Paineiras desenvolveu sua primeira modalidade Paralímpica. O Vôlei Sentado trouxe uma nova realidade para o Clube, que aumentou seu escopo competitivo e entrou para o seleto grupo de clubes inclusivos da cidade de São Paulo.



A equipe paineirense é composta pelos atletas: **André Ricardo Moraes, Deivisson Ladeira dos Santos, Everton Alves de Oliveira, Jorge Luiz Gomes, Juan Ricardo Feindt Urrejola, Leandro Cirineu Bellis, Mike Aparecido Barbosa, Renato Aparecido dos Santos Balbino, Renato de Oliveira Leite, Rogério Silva Camargo dos Santos e Wellington Platini Silva da Anunciação.**

Esses meninos são de ouro!

Confiram os títulos conquistados por esses atletas:

Campeões do Torneio Sérgio del Grande

Vice-campeões do Paulista

Campeões da Copa Brasil

Esperamos que 2014, a equipe tenha novas conquistas e que a modalidade venha agregar mais resultados ao quadro do Paineiras.

Parabéns, atletas!



Voleibol Master Feminino

O Voleibol Master Feminino paineirense teve um ano muito participativo, com grande adesão dos esportistas. O Paineiras se inscreveu no **Campeonato do Sindi-Clube** com 6 equipes nas categorias E2, 2 equipes na categoria E, D2 e D1 também com 2 equipes. Já no **Campeonato LMN Sports** comparecemos com 3 equipes E2 e D1 com 2 equipes. Ao total participaram desses dois campeonatos cerca de 100 associadas que, durante o ano todo, defenderam a camisa de nosso Clube.

No Sindi-Clube - Sindicato dos Clubes de São Paulo, o Paineiras se classificou entre os 5 melhores clubes do Estado. Agradecemos ao empenho de nossas esportistas, assim como dos seus professores e técnicos.

O Paineiras encerra mais um ano de vitórias do Voleibol Master. Lembramos que em fevereiro inicia a temporada 2014! Esperamos todas vocês!

Faça parte

E para quem deseja fazer parte dessa equipe animada, procure o técnico nas quadras de voleibol no ginásio velho, a partir de 3 de fevereiro, das 8h às 10h, e faça parte do Voleibol Master! Bom divertimento!

Voleibol Master Masculino

As finais do **Grand Prix LMN** aconteceram nos dias 1 e 2 de dezembro. Entre os clubes participantes estavam a AABB, Clube Alto de Pinheiros, Colégio Santa Marina, APCEF, o Clube Sírio, SPFC, Ribeirão Pires e o Paineiras. Todos se enfrentaram em turno único, tendo os 4 melhores colocados disputando a chave Ouro e os 4 últimos a chave Prata.

A equipe do Paineiras teve resultados importantes no torneio e conquistou o quarto lugar após disputa da Chave Ouro, contra o Santa Marina por 3x1.

Conheça nossa equipe: **Adolfo, Alexandre, Fabio, Johnson, José Tarcísio, Luiz, Milton, Paulo, Rafael, Rogério, Rui e o capitão Giacomo.** Também fazem parte da equipe os atletas **Luis, Paulo e Sérgio** que não puderam participar dessa competição.

Parabéns a todos pela garra!

A equipe de Vôlei Masculino treina todas terças e quintas-feiras no Ginásio do Vale, das 20h às 22h, com o técnico Raphael de Almeida. Venha jogar conosco!



SEFFE / SAT

Paineiras realiza Clínica de Voleibol

Mais de 80 alunos compareceram no dia 9 de novembro ao Clube para participarem da Clínica de Voleibol. O evento foi dividido em 4 etapas: aquecimento, rodízio de fundamentos (saques, ataque, manchete e toque), jogos adaptados e premiação.



As atividades aconteceram numa agradável tarde ensolarada onde as crianças conheceram melhor a modalidade esportiva ao lado de seus pais, puderam interagir juntos e ainda brincaram com outras crianças. Ao término das atividades, todos foram jogar nas quadras de forma lúdica e mostrar o que aprenderam. Foi um dia bem gostoso para os pais, filhos e professores!

Agradecemos a participação de todos!

Basquetebol Sub 14 é Bronze na Taça Ipê

A equipe de Basquetebol Sub 14 conquistou o terceiro lugar no evento Taça Ipê, realizado no dia 30 de novembro.

O time jogou entrosado e mostrou um bonito trabalho de equipe. Na quadra estavam: Cesar Ramirez, Diego David, Felipe Souza, Fernando Mauad, João Costa, Luis Ricciardi, Patrick Peebles, Pedro Machado, Pedro Serra, Pedro Zahar Mine, Rodrigo Vidigal e Thomas Peebles.



Os jogadores Pedro Zahar Mine e Luis Ricciardi foram os cestinhas dessa partida. Parabéns, garotos!

Basquete nas Olimpíadas do Clube Monte Líbano

O Basquete também marcou presença nas Olimpíadas do Monte Líbano, no dia 9 de novembro, com o time da categoria Sub 15. Representaram o Paineiras: Diego David, Eduardo Teixeira, Lucca Generalli Marquezini, Pedro Machado, Pedro Malta, Victor Gomes e Wilson Neto.



Copa Paineiras de Ginástica Artística

O Clube realizou um evento para as meninas de 8 a 12 anos da Ginástica Artística. A Copa aconteceu nos dia 8 de novembro e foi um grande desafio para as ginastas devido às exigências do regulamento. As meninas fizeram provas de salto, paralela, trave e solo.

Entre as ginastas que participaram das provas estavam: Bruna Callegari Romano, Camila Mathias Moura Ramos, Carolina de M. Gomes, Helena Buhner Simões, Helena de Marchi, Helena Romano Sponchiado, Isabela S. Saldanha, Luana S. Zavatani, Maria Gabriela G. Ramos, Marina Romano Sponchiado, Nina Bianchi Frizzo e Suzana Bonilha Cifuentes.

Confira os resultados da Copa de Ginástica Artística:

Medalha de ouro

Bruna Callegari Romano, Carolina de M. Gomes, Helena de March e Maria Gabriela G. Ramos

Medalha de prata

Isabela S. Saldanha e Nina Bianchi Frizzo

Parabéns, meninas!



Segundo mudança no regulamento para 2014, o uniforme passa a ser obrigatório em aulas e atividades externas.

Para melhor identificação e segurança dos alunos em aula, eventos e competições externas, será obrigatória a utilização do uniforme específico do SEFFE/SAT. Eles poderão ser adquiridos na loja do Clube.

Os alunos que optarem por não adquirir os uniformes da loja, deverão comparecer em aula, trajando camiseta branca e bermuda/calção azul marinho.

Para as aulas de Natação, Nado Sincronizado e Polo Aquático será necessário o uso de toucas, sungas e maiôs que seguirão a uniformização, podendo também opcionalmente serem totalmente azul marinho.

SCORP

Setor de Corredores de Rua do Paineiras

Circuito da Longevidade Bradesco Seguros

O Circuito da Longevidade foi criado com o objetivo de incentivar a prática da atividade física, e assim proporcionar uma vida mais saudável. O evento conta com caminhada e corrida. Sedentários, amadores e atletas, de todas as idades, se encontram com o mesmo objetivo: a **saúde e o convívio social por meio do esporte**.

O Projeto reúne cerca de 226 mil participantes e tem cada vez mais destaque no Brasil. A Etapa de Brasília aconteceu no dia 10 de novembro, domingo e 2 mil pessoas participaram da corrida. A prova de 6 km foi realizada com largada às 8h, na Praça do Buriti. O circuito contou também com caminhada de 3 km, com sua largada às 9h, que reuniu o mesmo número de inscritos.

Três corredores da África subiram ao pódio nessa etapa. No pelotão feminino, chegaram à frente Jackline Chemwek Rionoripo (Tanzânia), em primeiro lugar, e Maurine Jelagat Kipchumba (Quênia), segunda colocada. Hillary Kiplagat Lagat, do Quênia, foi o primeiro entre os homens. O brasileiro melhor colocado foi Ederson Vilela Pereira, de São José dos Campos (SP), em segundo lugar.

O Paineiras marcou presença no circuito com a corredora **Claudia Vagner de Lima Dias**, que participou da corrida na categoria feminina de 45 a 49 anos, e ficou na 77ª colocação, realizando a prova no excelente tempo de 00:34:27. Parabéns Claudia!



Paineirenses se destacam no 12º Revezamento de Ilhabela

Em seu 12º ano de existência, a prova teve muita emoção, aventura e belezas naturais. A competição aconteceu no dia 7 de dezembro, a primeira largada foi dada às 5h da manhã e a última às 6h45. No revezamento, o espírito de equipe deve prevalecer, assim como garra, força e superação. As equipes mistas elaboraram estrategicamente o percurso avaliando o desempenho de cada atleta e o grau de dificuldade de cada trecho de prova. A adrenalina e a ansiedade por fazer a melhor prova eram evidentes entre os corredores paineirenses. As equipes eram constituídas de até 5 atletas para o revezamento e um atleta para o Desafio dos Castelhanos. Esse desafio é a parte mais difícil da prova, um percurso de 22,5km entre subidas, pedras, areia e alteração de temperatura, que exigem um alto nível de esforço do atleta.

O Paineiras participou com duas equipes. A equipe Alex Busnello 1 foi composta pelos associados: Renata S. Broetto Azanha, João Dal Ponte, Rogério Augusto, Adriano Boscoli. Na outra equipe, o paineirense Dalmo Naville participou da competição ao lado de outros corredores, formando a equipe Alex Busnello 2.

Confira os resultados:

Equipe Alex Busnello 1 - Tempo de prova: 8h 45' | 2ª Colocação na Categoria 40-49 anos | 11ª Colocação Geral

Equipe Alex Busnello 2 - Tempo de prova: 10h01' | 17ª Colocação na Categoria | 33ª Colocação Geral



Ranking SCORP 2013

Com o encerramento do ano de 2013, a equipe do SCORP, após acompanhar de perto o desenvolvimento de suas atletas, divulga com orgulho o ranking final de resultados obtidos por suas corredoras:

Ranking SCORP 2013 - Feminino

	NOME		PONTUAÇÃO
1º	Renata Azanha	Ranking Geral	3625,6
2º	Itala R G Ignacio	Ranking Geral	2015,2
3º	Fabiola Baldacci	Ranking Geral	970
4º	Karina Le S Baldacci	Ranking Geral	938
5º	Eliane Cinelli	Ranking Geral	777,7
1º	Erica Hazell	até 49	524
2º	Daniella Araujo Soares	até 49	499
3º	Renata Maciel e Rocha Cabral	até 49	412
1º	Monica Ruas Martins	até 59	74

Ranking Scorp 2013 – Masculino

	NOME		PONTUAÇÃO
1º	Alvaro Teno	Ranking Geral	1542,2
2º	Dalmo Naville	Ranking Geral	1311,2
3º	Newton Carlos Nishi	Ranking Geral	818
4º	Nelson da Silva Vilares	Ranking Geral	510
5º	Paulo Fernando C Damiani	Ranking Geral	431
1º	Carlos Alberto Pires	até 49	312
2º	Marcio Esher	até 49	240
3º	Luis Flavio Mendes	até 49	190
1º	Paulo Roberto F Zupo	até 59	342,8
2º	Hugo Germano Sigaud Jr	até 59	261,8
3º	Marcus Rodrigues	até 59	207
1º	Roberto de O Gonçalves	até 69	218
2º	Gilberto Perigolo	até 69	142,8
3º	Carlos Renato Mazzola	até 69	4
1º	João Branco Miranda	até 79	381,3

Provas realizadas que contaram pontos para o Ranking: Web Run, Abertura Circuito Corpore, Track&Field 24/3, Meia da Corpore, 10 milhas Mizuno, Graacc, Bertioiga (1ª etapa), Circuito Athenas (19/5), Circuito Vênus, Track&Field 23/6, Bombeiros, Circuito Athenas (21/07), Centro Histórico, Disney, Maratona SP, Bertioiga (2ª etapa), Athenas (3ª etapa), Track&Field (3ª etapa) e Ilha Bela.

Parabéns a todos os corredores por vencerem seus desafios pessoais e integram essa equipe animada de atletas e grandes amigos!



Da esquerda para direita, em pé Carlos Pires, Monica Ruas, Renata Azanha, Karina Baldacci, Fabiola Baldacci, Eliane Cinelli, Paulo Zuppo. Abaixados Roberto Gonçalves, Gilberto Perigolo, Newton Nishi, Paulo Damiani, Dalmo Naville e Nelson Vilares

Estagiário Luis, Nelson, Renata, Professor Carlos Cherpe

Capoeira Infantil

A Arte de Brincar Gingando

A capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura esporte, arte marcial, cultura popular e música. É uma atividade completa. Desenvolvida no Brasil principalmente por descendentes de escravos africanos, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes, rasteiras, acrobacias em solo ou aéreas. Uma característica que distingue a capoeira da maioria das outras artes marciais é a sua musicalidade. Os praticantes aprendem a lutar, jogar e também a tocar os instrumentos típicos como o berimbau e a cantar.

Segundo o Mestre de Capoeira do Paineiras, Marcos Veríssimo, “Dentre as características marcantes da Arte Capoeira, podemos citar a sua adaptação à fase da infância como uma ferramenta que pode contribuir no desenvolvimento infantil, por se tratar de uma atividade que envolve movimento, criatividade, música e acima de tudo o aspecto da convivência em grupo”.

Na infância, o indivíduo começa a desenvolver sua capacidade motora, equilíbrio, reflexo e a Capoeira, com sua gama diversificada de movimentos, propicia à criança o desenvolvimento de sua potencialidade corporal.

Outro aspecto importante é o da musicalidade, pois estimula a convivência em grupo, a capacidade de concentração e trabalha aspectos como inibição e estimula a noção de conjunto.

Atualmente, a Capoeira é reconhecidamente umas das melhores atividades dirigidas ao público infantil e é recomendada por psicólogos, pedagogos, médicos e terapeutas. Sua prática ganhou destaque em escolas, clubes, academias, centros de recreação e, em alguns países é ensinada como parte integrante do currículo escolar.

No Paineiras a Capoeira destinada ao público infantil acontece há mais de 13 anos, sempre com um bom número de adeptos, visando trabalhar os alunos na integridade da prática, ou seja, desenvolvendo os aspectos físicos, emocionais e culturais da arte.



Capoeira Infantil

Aulas: terças e quintas-feiras

Horário: 17h às 18h

Local: Sala de Capoeira

Professor: Mestre Marcos Veríssimo

Traga o seu filho! Ele irá se desenvolver e se divertir com o gingado da capoeira. Uma aula que mistura esporte e arte!

Esportes de Verão no Paineiras!

Verão combina com férias, descanso, viagem, lazer e esporte. Aproveite o clima da estação para entrar em forma, ter mais pique e se divertir com os amigos!

Seguem algumas dicas de práticas esportivas que combinam com o clima da estação:

Biribol - Esporte aquático, que surge como forma inteligente de se usar as piscinas no verão. É um esporte genuinamente brasileiro praticado dentro de uma piscina especial de 4 x 8 x 1,30 m (profundidade), com rede e bola. É uma prática educativa e recreativa, disputado com 4 jogadores de cada lado.

Suas regras são semelhantes às do voleibol, porém, com suas próprias características. É muito fácil de ser jogado, e não é necessário que o jogador saiba nadar, pois os praticantes ficam em pé dentro da água com os braços levantados. No Biribol, você usa todos os músculos do corpo, adquirindo um grande desenvolvimento físico.

Hidroginástica - No calor, é mais legal se divertir na piscina. A hidroginástica vem se tornando a melhor opção para quem deseja ficar em forma no verão visto que é um exercício completo: tonifica os músculos, aumenta a flexibilidade e postura corporal, melhora a capacidade cardiovascular e pulmonar, não têm a sensação de fadiga e transpiração que ocorrem nos exercícios de solo, contribui para o relaxamento, o bem-estar, diminuição do estresse emocional e o principal, auxilia na perda de peso. O gasto calórico médio é de 250 a 400 kcal/h por aula, ou seja, tudo depende da motivação e do empenho.

Natação - Que tal começar a praticar um tipo de exercício que além de garantir a boa forma, também é refrescante? A Natação é considerada um esporte completo, já que mexe com toda a musculatura do corpo e também é vista como uma das práticas físicas mais saudáveis, já que a possibilidade de uma lesão muscular é quase nenhuma, em função do baixo impacto nas articulações. É uma atividade esportiva que queima cerca de 600 calorias por hora, auxiliando quem está em busca de perder aqueles quilinhos indesejáveis e também contribuindo para enrijecer e fortalecer a musculatura. A Natação também aumenta a resistência física e a saúde dos pulmões, melhora o sistema cardiorrespiratório, trabalha a coordenação motora, ajudando a combater problemas de coluna, osteoporose e artrose.

Beach Tennis - Esporte sensação do verão! A prática inclui jogar tênis em uma quadra de vôlei na areia. Uma novidade esportiva que vem ganhando espaço nas areias de todo o litoral brasileiro e está tomando ares de febre de verão. O jogo lembra uma mistura entre frescobol, vôlei de praia, tênis e pádel. Quem pratica garante que o esporte é fácil. Entre as habilidades exigidas estão coordenação, reflexos e força muscular. Além de divertido, o esporte tem outra vantagem: a queima calórica, que é de 500 a 600 calorias por hora, em média!

Futevôlei - A modalidade, que ganhou fama com Romário nas areias do Rio de Janeiro, mistura os dois esportes mais praticados hoje no Brasil e também permite que homens e mulheres, crianças e adultos participem da mesma partida. Basta ter habilidade, o que não é pouco. Como um exercício intenso, o esporte trabalha os músculos da coxa, panturrilha, glúteos, quadríceps e abdome. Nos homens, também o peitoral. Em uma hora de aula é possível gastar até 500 calorias.

Vôlei de Areia - É um esporte dinâmico e alto astral que faz você se exercitar intensamente durante a partida. Para jogar vôlei é necessário ter duas equipes. O principal objetivo é fazer com que a bola toque no chão da quadra adversária. Com vários adeptos, esse esporte é uma boa opção para quem quer manter o corpo em forma sem abrir mão da diversão. Sua prática é ótima para quem quer emagrecer e definir a musculatura do corpo. O gasto energético para quem pratica uma hora do esporte é de aproximadamente 500 calorias. Além disso, trabalha membros inferiores, como as panturrilhas, quadríceps, bíceps e femoral. Trabalha também o músculo abdominal e os membros superiores como o tronco, deltóides, bíceps, tríceps, flexores, extensores de mão e trapézio. O vôlei é ideal para atletas que necessitam de condicionamento físico.

Peteca - Hoje feita com material sintético, a peteca foi criada pelos índios brasileiros antes mesmo da chegada de Pedro Álvares Cabral, usando tocos de madeira e palha amarrados às penas de aves. A regra do jogo é bem simples: dois ou mais participantes devem arremessar a peteca um para o outro sem deixar que ela caia no chão. Nas competições oficiais – para quem não sabe, tem até Campeonato Mundial de Peteca –, a partida é disputada em quadra, com direito à rede nos moldes do vôlei e do tênis. A prática da peteca traz muitos benefícios à saúde, já que é um jogo predominantemente aeróbico, e quando realizado regularmente, torna-se um importante componente de aptidão física, promovendo uma melhora na atividade do coração e dos pulmões, no condicionamento físico, e diminuindo o percentual de gordura.

Venha se exercitar! Confira as opções de horários na Central de Atendimento – CAT e bom verão!



Paineirense pelo Mundo

Du Dias e sua volta de bike pelo Velho Mundo

Em abril de 2013, o paineirense Du Dias embarcou para Amsterdam (Holanda) para uma viagem de 7 meses utilizando apenas a bicicleta como meio de transporte. Depois de 8.800 quilômetros pedalados por 9 países, ele está de volta a São Paulo, e conta em seu blog (www.dicamelo.wordpress.com) algumas das experiências que viveu ao atravessar pedalando a Holanda, Alemanha, República Tcheca, Áustria, Suíça, Itália, França, Espanha e Portugal.

Apesar de ter iniciado sua viagem na primavera, o ciclovianjante enfrentou temperaturas que variaram de -2 a mais de 30 graus, algumas vezes com ventos extremamente fortes e muita chuva. Entre os pontos que marcaram o percurso estão a travessia dos Alpes (duas vezes) e dos Pirineus; o pedal ao longo das ciclovias dos rios Danúbio e Elba; o Bodensee; o Canal da Borgonha; a Ciclorota do Vale do Loire; o pedal nas costas do Atlântico e do Mediterrâneo, além é claro do Caminho de Santiago de Compostela e da chegada à Lisboa, o ponto final desta grande aventura.

O associado afirma que para uma viagem longa como esta, o preparo físico é muito importante, mas o que vai determinar o sucesso ou não da empreitada é sem dúvida o equilíbrio emocional e psicológico. **“Quem pedala há algum tempo pode se adaptar facilmente às exigências físicas de uma ciclovianagem, já que o próprio deslocamento de bicicleta melhora diariamente seu condicionamento, desde que alguns limites sejam respeitados. Já para trabalhar as questões emocionais e psicológicas é preciso ter muito equilíbrio, uma vez que o corpo sente qualquer desgaste.”**



Nas montanhas do Gran San Bernard



Túnel para bicicletas nos Alpes Suíços



Em Nantes



Caminhos ao longo do Rio Elba



Castelo de Chenonceau, na França



Um dos pontos altos do Caminho de Santiago

Agenda Paineiras - Janeiro

● Eventos Socioculturais ● Eventos Kids ● Eventos Esportivos

Programação de Férias

Cine Paineiras - Sessões Adultas

Sextas - 20h30
Sábados e domingos - 19h

Projeto "Vale a Pena Ver de Novo"

Terças - 18h

Grandes Musicais

Segundas - 18h

Sessão Surpresa

Sextas - 18h

Programação completa nas páginas 32 e 33

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!

Programação de Férias

Cine Paineiras - Sessões Infantis
Segundas, terças, sextas, sábados e domingos - 14h e 16h

Programação completa nas páginas 38 e 39

1º a 31 de janeiro

Rachões de Futebol Society
Quartas - 19h | Sábados - 7h
Campo Society

1º a 31 de janeiro

Rachões de Peteca
Quartas - 18h | Domingos - 7h
Quadras de Peteca e Ginásio Novo

27 a 31 de janeiro

Clínica de Tênis
Conforme tabela

Boliche

Durante a temporada de férias, reúna os amigos e venha disputar algumas partidas de Boliche em nossas pistas.

O espaço oferece todo o conforto e a sofisticação dos melhores locais da cidade, além de contar com o serviço de bar personalizado.

Aproveite os preços promocionais R\$5,00 por pessoa / hora.



Agenda Pré e Carnaval 2014 no Paineiras

Esquentando os Tamborins

08 e 15 de fevereiro, a partir das 13h



22 de fevereiro, sábado, a partir das 12h

Matinês de Carnaval

01 e 02 de março, das 14h às 18h



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 Video
(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

Bolicho 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
* Fechada até 05/01/2014.

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

Memorial Paineiras
(Piso 1s ao lado da sala de TV)
Horário de atendimento:
Segunda a sábado: 10h às 20h
Domingo: 10h às 18h

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

Segurança
(Central de Segurança) - 3779.2022
Atendimento 24 horas

Infantil

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

Brinquedoteca
(Centro Cultural) - 3779.2056
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 9h às 20h
Sábado: 9h às 18h | Domingo e feriado: 9h às 17h

SEARTI (Setor de Educação Artística)
(Centro Cultural) - 3779.2056
Horário de atendimento:
Segunda a sexta: 8h30 às 18h
Sábado: 8h30 às 17h
Domingo e feriado: fechado

Restaurantes e Lanchonetes

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

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

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

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

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

Lanchonete do Bolicho
(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:

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

Não encontrou o que você procura?
Entre em contato com a nossa Central de Atendimento - CAT

LANÇAMENTO DA ÚLTIMA TORRE – TISHMAN SPEYER

DUO
FAMILY DESIGN MORUMBI

Eugenio

SÓ NO DUO MORUMBI VOCÊ PAGA MENOS E LEVA O LUXO POR INTEIRO.



OS MELHORES NÚMEROS DA CIDADE

175 E 243 m²
PRIVATIVOS

3 OU 4
SUÍTES

10.000 m²
DE ÁREA VERDE PRIVATIVA

24.000 m²
DE TERRENO

PÉ-DIREITO DUPLO DE 5,55 m*



FOTO DO LIVING DO APTO. DECORADO DE 243 M²

A PARTIR DE R\$ **5.980** /m² - CONDIÇÃO ESPECIAL DE LANÇAMENTO

VISITE O NOVO APARTAMENTO DECORADO: Rua Raimundo Simão de Souza, 26
Entre Av. José Galante e Av. Guilherme Dumont Villares

www.duomorumbi.com.br - Tel.: 11 3501.5431

INTERMEDIÇÃO:



REALIZAÇÃO E INCORPORAÇÃO:

Memorial de Incorporação do empreendimento registrado em 29/8/2012, sob o R12, na matrícula nº 193.066, do 18º Cartório de Registro de Imóveis de São Paulo, Central de atendimento: Abyara Brokers: Av. República do Líbano, 1.110 - Jirapuera - São Paulo - SP - CEP 04502-001 - Creci: 20.363-J - Tel: (11) 3889-9200 - www.abbyara.com.br, Diariamente até as 21 horas, Central de atendimento: Elite Brasil Inteligência Imobiliária - Av. Brasil, 876 - São Paulo - SP, Tel: (11) 3893-0000. Diariamente até as 21 horas. Creci Elite: 20.302-L. *Apartamentos do 26º e do 27º pavimentos possuem pé-direito duplo de 4,11 e 4,69 m, respectivamente. Imagens Ilustrativas.

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