



**SOMOS
— TODOS —
PAINEIRAS**



REVISTA PAINEIRAS
FEVEREIRO DE 2016



Colégio Pentágono

Da Educação Infantil ao Ensino Médio
Educação de excelência



- › Educação Infantil a partir de 1 ano
- › Atividades extras: Integral, Esportes, Cultura e Tecnologia
- › Horário estendido opcional
- › Programas de imersão em língua inglesa a partir da Educação Infantil com diplomas válidos para ingresso em universidades no mundo todo
- › Aplicações dos exames internacionais Cambridge e DELE
- › Meritocracia - bolsa de estudos para melhores alunos
- › Preparação especial para o Enem e Vestibular

Alphaville

Av. Pentágono, 1000 - Tel.: 4622-7722

Morumbi

R. Cidade do Rio Pardo, 241 - tel.: 3747-6277
(altura do nº 1200 da R. Nelson Gama de Oliveira)

Perdizes

Rua Bartira, 373 (Infantil) - tel.: 3865-3988
Rua Caiubi, 126 (Fundamental e Médio) - tel.: 3874-6233



/ColegioPentagono



/PentagonoColegio

Colégio
Pentágono **P**

Agende uma vista pelo site:

www.colegiopentagono.com

Sumário

PAINEIRAS

8 PAINEIRENSE EM DESTAQUE
Entrevista com Giulia Nassa – The Voice kids



10 CAPA – Somos Todos Paineiras
Conheça a nova Diretoria Executiva

CLICKS

18 RÉVEILLON
Associados na Virada

SOCIOCULTURAL

22 CURSOS CULTURAIS
Um lista completa com os cursos para o ano de 2016

28 MATINÊ DE CARNAVAL
Diversão para a garotada



30 BIBLIOTECA
Clube de Leitura – confira os encontros deste mês



KIDS

38 BRINQUEDOTECA
Folia de Carnaval

BEM-ESTAR

40 BEM-ESTAR
Serviços para a sua saúde

ESPORTES

42 NATAÇÃO
Reforço técnico



46 NADO SINCRONIZADO
Show de Fim de Ano

53 JUDÔ
Treinamento de Campo Internacional

58 AGENDA

60 SERVIÇOS

62 CLASSIFICADOS



Clube Paineiras do Morumbi

Revista Paineiras | Fevereiro/2016

DIRETORIA EXECUTIVA

(Gestão 4 de janeiro/2016 a 31 de dezembro/2018)

Presidente.....Daniel F. Dell'Aquila
1º Vice-Presidente.....Mário Migliavada
2º Vice-Presidente.....Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues
Diretora Secretária.....Maria Regina Rocha
Tesoureiro.....Ricardo Guimarães

DIRETORIA DE DEPARTAMENTOS

Assistência Social do Paineiras.....Glorinda Jesus Silva
Comunicação.....Gabriela Berriel Monteiro
Higiene e Saúde.....João Roberto Alboleda
Jurídico.....Adalberto Pimentel Diniz de Souza
Manutenção e Obras.....Waldemar de Freitas Pizarro
Memorial Paineiras.....Debora Cristina Nascimento
Ouvidoria.....Maria Rosemary França Vianna
Recursos Humanos.....Maria de Los Angeles Duran Valiñas
Suprimentos.....Edilene Marchini Boéchat
Tecnologia.....Luis Augusto de Aquino Castro

ESPORTES

Centro de Preparação Física e Complexo Fitness.....Nelson da Silva Vilares
Futebol.....José Fernando Leite da Silva
Geral de Esportes.....Nelson da Silva Vilares
Judô.....Maurício André Cataneo
Nado Sincronizado.....Leonice Mota Rossello
Natação.....Luciano Ladeira
Polo Aquático.....Carlos Henrique Longo
SEFFE/SAT.....Silvio Rodrigues Rosa
Snooker.....Luiz Gonzaga Soares
Squash.....Tito Lívio Alejandro Betanzos
Tênis.....Everton Marcel Miranda de Almeida
Vôlei Sentado.....Anna Christina Ferraz de Campos

SOCIOCULTURAL

Eventos Socioculturais.....Sandra Elvira Rosa de Souza Bernardi

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente.....Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira
Vice-Presidente.....Carlos Roberto Vazzoler
Secretário.....Walter Della Nina Jr.

CONSELHO FISCAL

Membros Efetivos.....Antonio Marcos Fonseca, Arnaldo Zanatta, Hélio de Lima Carvalho, Luiz Carlos Lazarini e Sálvio Spinola Fagundes Filho
Membros Suplentes.....Artur Luiz Curado Dieguez e Fábio Stancato de Barros

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Presidente.....Adeilton Bomfim Brandão
Secretária.....Jacy Abs Musa
Membros Efetivos.....Carlos Augusto F. A. Sobrinho, Vera Lucia Lucas Zen e Celso Teixeira Miralla
Membros Suplentes.....Fabiana Pedraza Sommer, Luis Sergio de Campos Vilarinho e Bruno Amado Lia

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente.....Carlos Roberto Vazzoler
Secretário.....Pedro Alves da Costa Filho
Membros Efetivos.....Marco Aurélio Scalise, Ana Emília O. de Almeida Prado e Luciano de Freitas Santoro
Membros Suplentes.....Roberto Altieri, Paula Virginia Pedro e Paulo Cesar Pardi Faccio

Comunique-se com o Paineiras



Diretoria Executiva e Diretoria de Departamentos

presidencia@clubepaineiras.com.br

Este é o Canal de Comunicação entre os Associados e a Diretoria Executiva e Diretoria de Departamentos da Gestão 2016-2018.



Ouvidoria

ouvidoria@clubepaineiras.com.br / (11) 3779-1716.

Aqui você esclarece suas dúvidas, faz sugestões, críticas construtivas e elogios.



Central de Atendimento – CAT

(11) 3779-2010//2012.

Informações em geral, inscrições em cursos, convidados, cadastramento, transferência e "locação" de títulos, etc.



Site

www.clubepaineiras.com.br



Facebook (Página Oficial)

/clubepaineirasdomorumbi



Aplicativo "Paineiras" para Dispositivos Móveis

Para baixar o aplicativo, entre na App Store ou na Google Play e busque por "PAINEIRAS".



Anúncios e Classificados, Ações Promocionais e Patrocínios

karina.marketing@clubepaineiras.com.br / (11) 3779-2099



Espaços para Eventos

Associados (Pessoa Física)

espacopaineiras@clubepaineiras.com.br / (11) 3779-1709

Empresas

São Paulo Center – eventos@saopaulocenter.com.br / (11) 2142-3600

REVISTA PAINEIRAS

Periodicidade: Mensal

Tiragem: 6.500 exemplares

Diretora Responsável: Gabriela Berriel Monteiro

COMISSÃO EDITORIAL

Daniel F. Dell'Aquila

Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira

Carmem Ribas

Debora Cristina Nascimento

Gabriela Berriel Monteiro

Piergiorgio Helzel

Ricardo Amaral da Silveira

Ricardo Bedotti

Projeto Gráfico e Editorial.....Badadi Mídia Ltda.

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

Jornalista Responsável.....Renata Garcia Bernardes

Fotos.....Arquivo Paineiras e Badadi Mídia

Impressão.....Rush Gráfica e Editora

Distribuição.....Balcão de Entregas

A voz do Presidente Daniel Dell'Aquila



Caro Associado,

Começo essa nova fase agradecendo por estar sendo tão bem recebido por todos em nosso Clube. Toda essa receptividade me dá ainda mais energia para trabalhar pelo Paineiras e justificar essa confiança.

Ressalto que minha gestão será marcada pelo diálogo, farei questão de ouvir todos e promover união. Seguirei trabalhando dia a dia para que não existam barreiras entre os associados e a diretoria, estabelecendo um sistema de comunicação integrado para discutirmos sugestões, críticas e ideias.

Acredito que o pilar de uma boa gestão repousa na reunião de profissionais competentes, dedicados e bem-intencionados. Esses profissionais, junto a associados ativos, formarão uma grande equipe, que cuidará do nosso Clube e do bem-estar dos Paineirenses.

A gestão do Clube, tal qual em uma grande família, necessita de união, apoio e compreensão. Acertos e erros são inerentes a todo ser humano, mas admiti-los e tentar corrigi-los é o que nos faz cada dia melhores.

Sendo assim, valores como confiança e união são fundamentais para a gestão sadia do nosso Clube. Peço licença a todos para administrar, com máximo respeito e dedicação, um patrimônio que tanto significa para nós.

Aproveito também a oportunidade para convidar os associados a participarem ativamente desse processo.

Obrigado.

Daniel Dell'Aquila
Presidente da Diretoria Executiva

Editorial do Conselho Deliberativo



Presidente: Dr. Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira (centro), Vice-presidente: Dr. Carlos Roberto Vazzoler (esquerda) e Secretário: Walter Della Nina Jr. (direita).

Ano novo, gestão nova! No dia 4 de janeiro de 2016, em reunião ordinária do Conselho Deliberativo, tomou posse a Diretoria Executiva e o Conselho Fiscal para o exercício de 2016-2018. Na ocasião, estiveram presentes 70 conselheiros, a nova direção, composta pelos senhores Daniel Fausto Dell'Aquila (Presidente), Mário Migliavada (1º Vice-Presidente), Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues (2º Vice-Presidente), Maria Regina Rocha (Diretora Secretária), Ricardo Guimarães (Diretor Financeiro) e os membros do novo Conselho Fiscal (os senhores Sálvio Spinola Fagundes Filho, Antônio Marcos Fonseca, Hélio de Lima Carvalho, Arnaldo Zanatta, assim como os suplentes Artur Luiz Curado Diéguez e Fábio Stancato de Barros). O Sr. Luiz Carlos Lazarini, membro eleito para o Conselho Fiscal, tomou posse no dia 18 de janeiro.

A Mesa Diretora do Conselho Deliberativo deseja a todos votos de profícua e feliz gestão. Em períodos de dificuldades e desafios como os que vivemos, o entendimento entre o Conselho Deliberativo e a Diretoria Executiva é fundamental para o bom andamento do Clube. Como presidente do Conselho Deliberativo, me empenharei para propiciar esta harmonia, seguindo de forma irrefutável as letras do nosso Estatuto.

O associado será informado de todas as ações do Conselho Deliberativo, de modo que possa acompanhar ativamente as discussões e decisões deste Conselho. Aproveito, portanto, a oportunidade para convidar todos os Paineirenses a participarem de nossas reuniões. Elas são públicas e um excelente canal para o associado inteirar-se sobre a vida do Clube. Estimulamos que o associado participe enviando propostas, sugestões ou reclamações que serão sempre apreciadas e encaminhadas ao órgão competente.

No ano de 2015, o Conselho Deliberativo cumpriu com louvor suas obrigações estatutárias, graças ao trabalho dos nobres conselheiros. A Comissão de Julgamento, composta pelo Sr. Vice-Presidente do CD, Carlos Roberto Vazzoler (Presidente), Sr. Pedro Alves da Costa Filho (Secretário), pelos membros efetivos, conselheiros Sr. Marco Aurélio Scalise, Sra. Ana Emília O. de Almeida Prado e Sr. Luciano de Freitas Santoro e pelos membros suplentes, Sr. Roberto Altieri, Sra. Paula Virgínia Pedro e Sr. Paulo César P. Faccio, reuniu-se 16 vezes.

A Comissão de Sindicância, presidida pelo conselheiro Sr. Adeilton Bonfim Brandão, tendo como Secretária a conselheira Sra. Jacy Abs Musa, como membros efetivos os conselheiros Sr. Carlos Augusto F. A. Sobrinho, a Sra. Vera Lúcia Lucas Zen e o Sr. Celso Teixeira Miralla; e como membros suplentes a Sra. Fabiana P. Sommer, o Sr. Luís Sérgio de Campos Vilarinho e o Sr. Bruno Amado Lia teve, 21 reuniões no decorrer do ano.

Acredito ser de grande interesse compartilhar com a comunidade Paineirense que os trabalhos para a atualização do nosso Estatuto Social estão acontecendo. Criamos, em 2015, a Comissão de Vitalícios, cujo objetivo é auxiliar e orientar os esforços dos integrantes do Conselho Deliberativo engajados nessa missão.

Para finalizar, parabênizo a Diretoria Executiva da gestão anterior, em nome do presidente Sergio Stauffenegger, pela modernização e construção do novo Centro Cultural.

Cordiais Saudações,

Dr. Luiz Antônio Dias Martins de Oliveira
Presidente do Conselho Deliberativo

Atividades do Conselho Deliberativo – Janeiro/2016

Reunião do Conselho Deliberativo Dia 4/janeiro

Início: 20h22 – término 21h58 – Posse dos Membros eleitos da Diretoria Executiva e do Conselho Fiscal para o mandato de 4 de janeiro de 2016 a 31 de dezembro de 2018.

Reunião da Comissão de Sindicância Dia 11/janeiro

Presentes: Presidente Conselheiro Adeilton Bomfim Brandão, e Conselheiros, Celso Teixeira Miralla, Jacy Abs Musa e Carlos Augusto F. Alves Sobrinho.

Foram analisados nove (9) processos, sendo um empréstimo de título, uma transferência entre pais e filhos, uma transferência de titular para cônjuge, três exclusões de dependentes e três inclusões de dependentes. Todos os processos foram aprovados.

REFORMAS & DECORAÇÃO



PROJETOS RESIDENCIAIS



ADMINISTRAÇÃO DE OBRAS



ASSESSORIA EM DECORAÇÃO

SOLANGE GUERRA

TELS: 2305-0366
9 9292-6002

www.solangeguerra.com.br

Av. Giovanni Gronchi, 6.195 - Sl 611

PAINEIRENSE
EM DESTAQUE

Giulia Nassa

Quando Giulia Nassa tinha 5 anos e fazia pequenas apresentações musicais da Disney para seus familiares não imaginava que logo estaria frente a frente com figuras musicais de peso, como **Ivete Sangalo** e **Carlinhos Brown**. Certamente, lá atrás, quando frequentava os eventos culturais do Clube Paineiras e ouvia Beatles e Elton John em casa, por influência da sua mãe Fernanda Nassa e do pai Thulio Caminhoto Nassa, a menina não previa o sucesso que faria anos depois, no programa *The Voice Kids*, diante de centenas de pessoas, ao cantar "(Out Here) On My On".

Sim, o tempo passou. Mas a menina ainda é uma criança. Com 12 anos, ela estreia no cenário musical brasileiro em um programa prestigiado da maior emissora de TV do Brasil, a Globo. Associada e frequentadora do Clube desde que se mudou para o bairro do Morumbi, em 2010, Giulia guarda boas lembranças dos eventos culturais promovidos no Paineiras. A segurança que sente e os amigos que fez são parte da memória afetiva da artista. Na entrevista abaixo, você conhecerá um pouco mais sobre Giulia e verá o porquê dos jurados do *The Voice Kids* terem se encantado por ela.



“O Clube é lugar onde me sinto segura. Hoje em dia todo mundo sente muito medo de assalto na cidade, e eu também. No Paineiras, a partir do momento que eu passo pela catraca, eu sei que estou mais segura!”

Revista Paineiras: Conte um pouco sobre sua paixão pela música (como começou, quem são suas influências).

Giulia Nassa: Acho que eu nasci assim e a paixão foi aumentando com o passar dos anos. Desde pequena, com 1, 2 anos, eu gostava muito de tocar piano (de brinquedo). Com 3 anos eu já fazia pequenas produções de filmes da Disney (pequenas mesmo) e apresentava para meus pais e familiares em todas as datas de reuniões da família, como aniversários e Natal.

Recrutava minhas primas e tias e nos divertíamos muito! Minha mãe também gosta muito de música e ouve o dia todo. Desde pequena me ensinou sobre Beatles, Frank Sinatra, Elton John, etc. Mas o que me fez começar a querer mesmo ser uma artista foi a música "Memory", do musical *Cat's* (eu tinha mais ou menos 5 anos quando assisti ao espetáculo e logo me apaixonei pelo teatro musical).

Depois, a minha escola, Miguel de Cervantes, dá muito valor ao aprendi-

zado musical, oferecendo aulas com excelentes professores e apresentações de final de ano. Este ambiente me cativou e as apresentações para um grande público nos finais de ano fizeram minha paixão aumentar. Após tudo isso, perto de completar 10 anos, decidi fazer algo mais focado e comecei no teatro musical, em cursos fora da escola. E hoje, com 12 anos, no The Voice, posso dizer que a música faz parte da história de toda minha vida.

Revista Paineiras: Como tem sido para você a participação no The Voice Kids Brasil?

Giulia Nassa: Foi uma experiência incrível que vou guardar pelo resto da vida. Estar naquele palco é mágico e uma oportunidade única. Ser selecionada diante de milhares de crianças no Brasil inteiro também já é motivo de muito orgulho. Também gostei muito de todo processo nos bastidores da Globo. Eles são muito profissionais! Eles cuidam da gente de todas as formas, o clima é de muito carinho! Eu não sinto que é uma competição, não existe esse clima lá. Estamos todos torcendo uns pelos outros. Somos todos amigos, cantamos, brincamos, zoamos. Sempre muito divertido! Fiz muitos amigos e tive a chance de conhecer profissionais incríveis. Imagina abraçar a Ivete Sangalo! Ainda acho que estou sonhando.

Revista Paineiras: Você vai com frequência ao Clube? O que mais te atrai?

Giulia Nassa: Não frequento muito a parte esportiva do Clube, mas acompa-

nho a parte cultural, adoro os shows e apresentações. Percebi que clube não é só esporte (risos). Meu pai ama os esportes e eu amo as artes! A estrutura do Paineiras é ótima. Mas o que eu mais gosto lá é me divertir com meus amigos no boliche e comer sushi. Gosto muito da liberdade que o Clube me oferece! É um lugar onde me sinto segura, meus pais me deixam mais à vontade. Hoje em dia todo mundo sente muito medo de assalto na cidade, e eu também. No Paineiras, a partir do momento que eu passo pela catraca, eu sei que estou mais segura! Ah... e o evento paineirense que mais me atrai são as festas juninas! Amo!

Revista Paineiras: Qual a rotina da família no Paineiras?

Giulia Nassa: Gosto de ir ao Clube para almoçar (sushi e Restaurante das Cúpulas), jogar boliche, cinema, frequentar as piscinas e parquinho. Já o meu pai vai muito para jogar futebol.

Revista Paineiras: Quais as melhores lembranças que você tem do Paineiras?

Giulia Nassa: Quando eu era menor, passava muito tempo no labirinto com as minhas primas. Nós nos imaginávamos em um grande labirinto de verdade.

Revista Paineiras: Você ainda é muito jovem, mas como foi sua infância? Muitas experiências positivas no Paineiras?

Giulia Nassa: Ainda estou na infância (risos), mas já tenho boas lembranças! Lembro que quando me mudei para o bairro o Clube era a principal atração e a melhor novidade. Quando ficamos sócios foi muito legal, pois passamos a conhecer mais a comunidade do nosso bairro. Foram muitas experiências positivas: as brincadeiras no labirinto, as festas juninas, com aquelas comidinhas variadas que eu adoro e até show do Zezé de Camargo, encontrar amigos da escola, enfim, muitas mesmo!

Revista Paineiras: Quais são seus espaços favoritos no Paineiras?

Giulia Nassa: O Restaurante das Cúpulas, o Labirinto, o Boliche, o Cinema e as piscinas.

Revista Paineiras: E quanto às amizades? O Clube trouxe bons amigos para sua vida?

Giulia Nassa: A maioria dos meus amigos do Clube também são amigos da escola, formamos uma grande comunidade! Tenho também primos no polo aquático, sempre que posso acompa-

nho a trajetória deles (Felipe, Mariana e Gabi Duarte).

Revista Paineiras: O Clube tem eventos culturais importantes. Qual deles mais influenciou sua trajetória musical?

Giulia Nassa: Acredito que o que mais me influencia são os shows ao vivo! Gosto quando tem pagode com feijoada (apesar de não ser o estilo musical que eu toco, admiro muito nossas raízes). Adorei o show do Billy Paul e fiquei muito feliz de ver o Tiago Abravanel, que, assim como eu, veio do teatro musical. Adoro a forma como ele se expressa no palco! Nas festas juninas, gosto de acompanhar todos os shows, admiro muito cada artista em cima daquele palco! E também as comidas (risos).

Revista Paineiras: Quem administra sua carreira?

Giulia Nassa: Minha mãe e meu pai, que estão sempre comigo em todos os momentos.

Revista Paineiras: Como você definiria seu estilo musical?

Giulia Nassa: Sou muito eclética, gosto de tudo. Hoje em dia, o que mais tenho ouvido/tocado é Pop Internacional. E, óbvio, os temas de musicais são meu xodó!

Revista Paineiras: Quais são seus próximos objetivos profissionais?

Giulia Nassa: Por enquanto, meu foco principal é o The Voice Kids Brasil. Isso tem me tomado uma prazerosa dedicação, tenho ensaiado muito! Depois do The Voice, gostaria muito de poder gravar meu disco, participar de programa de TV, novela, continuar com o teatro musical que é a minha paixão (uma pena que é pouco reconhecido no Brasil). Meu sonho era trazer reconhecimento ao teatro musical, é uma pena um trabalho que exige tanto esforço do artista ser tão pouco valorizado. Acho desafiante cantar, interpretar, dançar e até sapatear ao mesmo tempo e ao vivo! Me sinto muito realizada quando consigo!

Revista Paineiras: Que mensagem você pode deixar para os associados do Clube?

Giulia Nassa: Queria dizer que o esforço e o treinamento valem muito a pena quando queremos muito alguma coisa, e que estou muito feliz de estar em um programa de TV como esse, representando a minha cidade e toda família paineirense. Agradeço desde já por toda a torcida! Obrigada pelo carinho!



Família Nassa: Fernanda (mãe), Beatriz, Lorena (colo), Giulia e Thulio (pai)



SOMOS TODOS PAINEIRAS

União e diálogo. Essas duas palavras tão simples, mas ao mesmo tempo tão complexas resumem o que espera o Clube Paineiras nos próximos três anos. Esse é o período que a nova Diretoria Executiva terá para implantar inovações importantes. Empossada no dia 4 de janeiro de 2016, a nova gestão é composta por Daniel Dell'Aquila (Presidente), Mário Migliavada (1º Vice-Presidente), Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues (2º Vice-Presidente), Maria Regina Rocha (Diretora Executiva) e Ricardo Guimarães (Tesoureiro).

A mudança na gestão de uma instituição é a oportunidade ideal para renovar ideias, trazer à tona outros pensamentos e promover mudanças. A responsabilidade dessa Diretoria Executiva é grande: o Clube Paineiras do Morumbi é um dos mais importantes do país e referência no incentivo aos esportes e cultura, entretenimento e lazer de qualidade. Conheça um pouco mais sobre os novos membros.



Daniel Dell'Aquila

Presidente

Poucos gestores conseguem promover mudanças estruturais durante seu mandato. No entanto, Daniel Dell'Aquila, recém-empossado como Presidente da Diretoria Executiva do Clube Paineiras é uma dessas exceções. Formado em Medicina pela USP, Membro da Sociedade Latino-Americana de Medicina Esportiva e Pentacampeão Brasileiro de Judô, o atleta foi responsável por reestruturar e inovar o Judô do Clube.

Agora, frente ao novo desafio de assumir a presidência em uma gestão que vai prezar pelo diálogo e união, Dell'Aquila pretende lutar pelo associado, principalmente para que seja ouvido. "Seguirei trabalhando dia a dia para que não existam barreiras entre os associados e a diretoria, estabelecendo um sistema de comunicação integrada para discutirmos sugestões, críticas e ideias", explica.

Segundo ele, um pilar de boa gestão é construído por profissionais competentes, dedicados e bem-intencionados, além do espírito de união, apoio e compreensão: "Como uma família mesmo", compara o novo presidente, que faz questão de lembrar: o associado deve participar de todo esse processo.



Mário Migliavada

1º Vice-Presidente – Responsável pelas áreas de Manutenção e Obras, Alimentos & Bebidas, Locações, Suprimentos e Recursos Humanos

Economista há mais de 50 anos, Migliavada tem orgulho de dizer que trabalhou durante muito tempo no desenvolvimento e implantação de projetos de infraestrutura no Brasil. Sua atuação na logística operacional é o que o motiva a querer “Construir para o Bem”.

“Minha gestão será voltada ao trabalho e desenvolvimento para o bem-estar geral. Nosso objetivo é fomentar boas realizações, sempre com muita perseverança e pensando de forma coletiva”, afirma.



Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues

2º Vice-Presidente – Responsável pela área de Esportes do Clube

Empresário e arquiteto de formação, Bessa, 53 anos, pretende implantar de forma efetiva o diálogo na gestão 2016-2018 e para tanto quer ouvir o que o associado tem a dizer. “Queremos captar esse capital intelectual que o Clube tem, de pessoas extremamente bem preparadas, que estão no Paineiras, conhecem-no muito, mas não estão diretamente ligadas aos processos políticos. Temos que prospectar, absorver delas uma visão, um novo parecer do que é o esporte no Clube”, assegura o Vice-Presidente.

Segundo ele, o Clube mudou muito nos últimos anos. Cerca de 60% dos associados frequenta o Paineiras há menos de 10 anos e isso significa uma mudança de mentalidade importante. “Essa geração vem com uma nova formação de família, de valores. Temos que nos atualizar e criar o espaço para que essas pessoas sejam felizes”, ressalta.



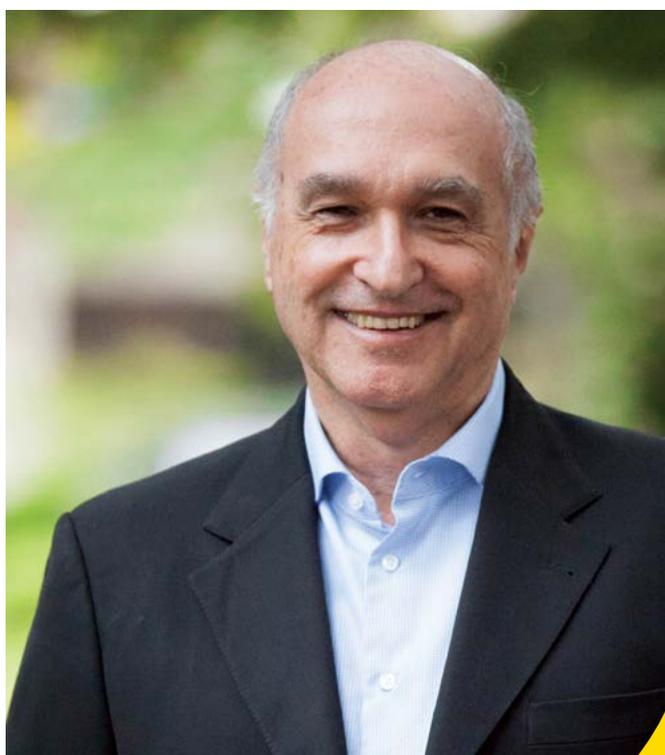


Maria Regina Rocha

Diretora-Secretária – Responsável pelos departamentos Sociocultural e Secretaria

A integrante feminina do novo comando do Paineiras traz o planejamento e parceria com os colaboradores, a sua marca de sucesso. À frente do Departamento Sociocultural, conhecido por promover os mais belos e grandiosos eventos da Capital, e toda a Secretaria do Clube, Maria Regina tem o desafio de zelar pelos serviços e garantir momentos inesquecíveis às famílias paineirenses.

Melhorar e Dialogar. Essas são as principais metas da administradora de empresas. “Minha missão será de promover o diálogo entre todos os públicos e melhorar ainda mais nossos serviços, deixando nossos associados e colaboradores felizes e unidos em uma única direção”, sintetiza.



Ricardo Guimarães

Diretor Tesoureiro – Responsável pelas áreas Financeira e Contábil

Guimarães, 63 anos, quer, acima de tudo, a união da Diretoria Executiva. Administrador de empresas e com vasta experiência no mercado nacional e internacional, o novo diretor pretende prezar pela boa governança. “Queremos estabelecer um diálogo franco, buscando a transparência nos processos, equidade de tratamento e uma clara prestação de contas ao nosso Conselho de Administração e Associados. Este é um triênio difícil, mas o desafio nos motiva ainda mais na busca para o que é melhor para o Paineiras”, conclui o tesoureiro.

Avisos e Novidades



Clube de Benefícios Paineiras

20% OFF! Paineirenses têm desconto especial nas lojas Salomon e Wilson

Associados do Paineiras têm direito a desconto especial de 20% em toda linha de artigos esportivos das renomadas marcas Salomon e Wilson, desde janeiro deste ano. O desconto vale para equipamentos, calçados, roupas e acessórios para a prática de corridas de rua e de montanha, esqui e tênis. Para receber o desconto, apresente a carteirinha de associado ou informe o nome completo e número do título.

Confira os endereços e os horários de funcionamentos das lojas na Capital:

Wilson & Salomon Outlet

Avenida Cidade Jardim, 870 (de segunda a sexta, das 10h às 19h e sábado, das 10h às 14h).

Lojas Salomon Oscar Freire

Rua Oscar Freire, 1.148 (de segunda a sábado, das 10h às 20h).

Shopping Anália Franco

Av. Regente Feijó, 1.739 – Piso Orquídea (de segunda a sábado, das 10h às 22h e domingo, das 14h às 20h).

Shopping Morumbi

Av. Roque Petroni Júnior, 1.089 – Piso Superior (de segunda a sábado, das 10h às 22h e domingo, das 14h às 20h).



Taxa de convidado isenta para almoço durante a semana no Restaurante Social e E se Sushi?

Os visitantes que vão acompanhar associados ou dependente em almoço, das 11h30 às 15h, de segunda a sexta-feira (exceto feriados), no Restaurante Social e no E Se Sushi estão isentos de cobrança da taxa de convidado. Mas vale lembrar que a permanência do convidado nas dependências do Clube não pode ultrapassar o período de 2h (duas horas), conforme procedimento de controle a ser informado ao Associado pela Central de Atendimento – CAT.

Achados e Perdidos

500 itens serão doados em fevereiro

Esqueceu algum pertence e não lembra onde? Talvez esteja no Clube! Atualmente, são mais de 500 itens à espera do dono no setor de Achados & Perdidos. Recuperar o objeto esquecido é fácil: basta comparecer ao local e informar detalhes do produto. Essa é a maneira que o Clube tem de garantir que o item será devolvido para quem realmente pertencia.

Os objetos perdidos ficam armazenados no Achados & Perdidos da seguinte forma: são etiquetados com um número de protocolo, data em que foram encontrados, nome do funcionário que os recebeu e uma breve descrição. Depois de acondicionados em sacos plásticos, os itens são guardados no cofre (no caso de objetos pequenos) e nas prateleiras (objetos maiores).

Vai lá e dá uma olhada. Depois de três meses, os objetos não reclamados vão para doação. Por exemplo, no mês de fevereiro haverá doação dos produtos de outubro de 2015. Por isso, caso tenha perdido objetos neste período, procure o setor de Achados & Perdidos, localizado no Piso S3, ao lado do vestiário feminino, até 8/2/2016.

Fique ligado!



Manutenção e Revitalização das Áreas do Clube

O Paineiras está trabalhando para melhorar ainda mais a infraestrutura do Clube. Nosso objetivo, claro, é que você, associado, possa desfrutar de toda comodidade e qualidade que temos a oferecer. Abaixo, seguem as ações em andamento e a previsão de início e duração das obras:

- Estação de efluentes (parte do Projeto Ambiental) – Em andamento
- Reforma da quadra de Squash nº 02 – Janeiro/2016
- Muro de arrimo das quadras 07 e 09 – Em andamento
- Guarda-Corpo de vidro Deck das cúpulas – Janeiro/2016
- Diques de contenção para produtos químicos (exigência do Corpo de Bombeiros) – Em andamento
- Sistema de gerenciamento de resíduos (parte do Projeto Ambiental) – Em andamento
- Reforma do Deck das Cúpulas – Telhado verde – Etapa 02 – Março/2016
- Reforma do Lago de Carpas – Janeiro/2016
- Restauração dos pisos de mosaico português – Março/2016
- Recuperação e tratamento do concreto aparente – Janeiro/2016
- Reforma do vestiário feminino social (vale lembrar que essa reforma engloba eliminação de vazamentos, instalação de novo forro, troca de armários; medidas de impacto no vestiário, de modo geral) – Fevereiro/2016 - Período de duração: 06 meses.
- Ampliação do Centro Cultural – Em andamento
- Novas quadras de Vôlei de Areia – Fevereiro de 2016
- Troca dos armários do vestiário feminino social (concomitante com a reforma do vestiário feminino) – Fevereiro/2016
- Reforma das instalações das galerias técnicas de serviços do Clube – Fevereiro 2016

Clube fechado, dia 10 de fevereiro



No dia 10 de fevereiro (Quarta-feira de Cinzas), o Clube estará fechado para associados e colaboradores. Nesse dia haverá Termonebulização, um tipo de dedetização feito com veículo equipado com sistema de lançamento de inseticida. No Paineiras esse mosquito não tem vez!

Onde comer no Paineiras



Conhecer novos restaurantes é um passeio bem paulistano. E o seu Clube é uma excelente opção, pois abriga as mais variadas culinárias. Que tal comida japonesa? Um filé à parmegiana? Ou quem sabe uma feijoada bem caprichada? No Paineiras tem tudo isso e muito mais. Confira abaixo nossas deliciosas opções e bom apetite!

Bistrô

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2, PRÓXIMO ÀS QUADRAS DE TÊNIS COBERTAS – 3779.2132. Experimente a picanha de Réchaud e seus acompanhantes.

Horário de Atendimento:

Terça a sexta: 10h às 18h
Sábado, domingo e feriado: 8h às 17h
Segunda: fechado

Café Kopenhagen

SEDE SOCIAL, PISO TÉRREO, NO SAGUÃO SOCIAL – 3779.2138. Aqui é possível tomar o inigualável cafezinho acompanhado de uma grande variedade de chocolates e sabores.

Horário de Atendimento:

Segunda a sábado: 9h às 21h
Domingo e feriado: 9h às 20h

Café Paineiras

SEDE SOCIAL, PISO 3S, PRÓXIMO ÀS QUADRAS DE TÊNIS – 3779.2136. Refrescante água de coco, sucos deliciosos, açaí e ainda as famosas paletas mexicanas. Destaque para o sanduíche mais famoso do Paineiras, com peito de peru, queijo branco, alface, tomate e pão integral.

Horário de Atendimento:

Segunda a sexta: 7h às 21h
Sábado: 7h às 20h
Domingo e feriado: 7h às 19h

Deck Paineiras

SEDE SOCIAL, PISO 1S, PRÓXIMO À PISCINA SOCIAL – 3779.2130. A melhor opção para refeições rápidas. Pastéis deliciosos, salgados, o incrível bife à parmegiana, sorvete italiano e aos finais de semana, espetinhos variados para serem degustados com uma cerveja bem gelada.

Horário de Atendimento:

Segunda a Sábado: 6h30 às 22h
Domingo e feriado: 10h às 20h

E Se Chopp?

PAVILHÃO DE JOGOS – 3779.1746. A novidade do Clube. Pratos e petiscos, chope Stella e Brahma, claro e escuro. O local ideal para happy hour com os amigos.

Horário de Atendimento:

Segunda: 16h às 22h
Terça a sexta: 14h às 22h
Sábado: 12h às 22h
Domingo e feriado: 12h às 20h

E Se Sushi?

PAVILHÃO DE JOGOS – 3779.1723. O que há de melhor na culinária japonesa. Deguste uma refeição saudável e aproveite os sabores da cozinha oriental. Taxa de convidado isenta para almoço durante a semana.

Horário de Atendimento:

Segunda: 16h às 22h

Terça a sexta: 13h30 às 22h
Sábado: 12h às 22h
Domingo e feriado: 12h às 20h

Restaurante das Cúpulas

SEDE SOCIAL, COBERTURA – 3779.2124. No almoço, Buffet à quilo de segunda a sexta-feira. Aos sábados, a tradicional feijoada. Domingos com um extenso cardápio, incluindo comida japonesa e outras refinadas especialidades do Rofer Gastronomia e Eventos. De noite, serviços de pizzaria com forno à lenha. Também isento de taxa de convidado para o almoço durante a semana.

Horário de Atendimento:

Almoço: segunda a sexta: 11h30 às 15h
Sábado, domingo e feriado: 12h às 16h

Jantar: Pizzaria e à La Carte
Segunda: Restaurante fechado no período noturno
Terça, quarta, quinta e sábado: 19h às 0h

Sexta Dançante: (vide programação Sociocultural): 21h às 2h
Domingo e feriado: 19h às 23h

O restaurante e lanchonetes do Clube são rigorosamente administrados pelo Departamento de Alimentos & Bebidas, com supervisão de uma nutricionista e uma técnica de nutrição de modo a garantir que os estabelecimentos cumpram com todas as normas e exigências da legislação sanitária em vigência, tendo como principal objetivo a qualidade dos alimentos e a saúde dos associados.



O Paineiras Conectado a Você

Saiba como agendar consultas no Portal Alive

Especialidade	Especialista
Fisioterapia	Americo Garofalo
Fisioterapia	Cristine V. Sampaio
Fisioterapia	Liliane C. Marçal
Análise Nutricional	Patrícia L. de Oliveira
Acupuntura	Tatiane Ogawa

Data	Horário	Título	Nome	Especialidade
27/01/2016	18:00:00	001000	Elza Maria Oliveira Leao Frasson	Acupuntura

Todo mundo sabe que tempo é um recurso precioso. Por isso, o Clube Paineiras está investindo em recursos digitais para facilitar cada vez mais a vida do associado. Já imaginou agendar consultas médicas pela internet, de forma rápida e segura?

O Portal Alive, plataforma digital de serviços do Paineiras, oferece essa opção ao associado e o modo de agendamento é muito simples. Confira abaixo:

- Acesse o Portal de Serviços pelo Acesso Restrito ou digite diretamente no seu navegador www.alive.clubepaineiras.com.br;
- Faça login (ou solicite cadastramento de senha de acesso na Central de Atendimento – CAT);
- Para agendar sua consulta, clique no menu Atendimentos e selecione a opção Consultas Médicas. Nessa janela você verá todos os detalhes da consulta e poderá cancelar o que já estiver agendado, se necessário;
- Quando você clicar em Agendar Consulta, uma tela com os passos a seguir será exibida. Nessa etapa você selecionará o especialista, o associado, data e horário e confirmará as informações;
- Por fim, informe a senha de acesso e clique no botão Agendar.

Outros serviços disponíveis no Portal

Além do controle de agendamento de consultas, o Portal disponibiliza segunda via de boleto, detalhamento de débitos, histórico de pagamentos, agenda da programação cultural do Clube, entre outros serviços.

Nos próximos meses, o associado conseguirá também acessar os controles de emissão de ingressos de convidados, reativação/eliminação de dependentes e funcionários, matrículas, rematrículas, cancelamentos de inscrições, transferências e controle de lista de espera em atividades.

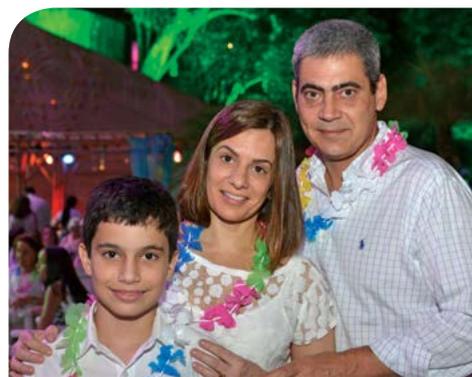
Nesta primeira fase os serviços ainda não estão disponíveis para utilização através de dispositivos móveis.

Clicks

Réveillon 2016

A festa de final de ano do Paineiras foi um tremendo sucesso! Com ingressos esgotados e música por conta da Santa Fé Banda Show, o evento reuniu paineirenses e convidados em uma grande celebração para receber o ano novo com ótimas energias e vibrações. Um cenário incrível, mesa de credices e uma vibrante queima de fogos encantaram a todos que optaram por começar 2016 aqui no Paineiras. Os clicks dessa festa você confere aqui.





Posse nova Diretoria Executiva

No dia 4 de janeiro, durante reunião ordinária do Conselho Deliberativo do Clube Paineiras do Morumbi, aconteceu a cerimônia oficial de posse do Conselho Fiscal e Diretoria Executiva para a gestão de 4 de janeiro de 2016 a 31 de dezembro de 2018. Em plenária, foram empossados para a composição da nova Diretoria Executiva: Daniel F. Dell'Aquila (Presidente), Mário Migliavada (1º Vice-Presidente), Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues (2º Vice-Presidente), Maria Regina Rocha (Secretária), Ricardo Guimarães (Diretor Financeiro) e Conselho Fiscal: Hélio de Lima Carvalho, Antônio Marcos Fonseca, Sálvio Spinola Fagundes Filho, Arnaldo Zanatta e os suplentes Artur Luiz Curado Diéguez e Fábio Stancato de Barros.

Os desafios e motivações desta gestão ficaram muito claros nas palavras do Presidente eleito. Daniel Dell'Aquila deixou o discurso escrito de lado e improvisou, segundo ele, "com o coração". Sem formalidades, falou brevemente, parabenizou a diretoria de Sergio Stauffenegger e agradeceu aos presentes, com especial menção aos seus familiares e aos colegas da Diretoria do Clube Pinheiros, que também prestigiaram a solenidade. "Eu nunca quis ser Presidente, foi acontecendo, mas hoje me orgulho muito pela conquista, de coração. Assim como faço com esse discurso, pretendo dirigir o Paineiras. E conto com a participação de todos, a minha sala ficará sempre de portas abertas, o Associado estará sempre em primeiro plano".

Após a cerimônia, o Presidente eleito e demais presentes foram convidados pelo Sr. Sergio Henri Stauffenegger para o coquetel de inauguração da conclusão da obra do Centro Cultural.





Inauguração do novo Centro Cultural



Cursos Culturais

Início das aulas no dia
1º de fevereiro

Você já conhece os Cursos Culturais oferecidos pelo Paineiras do Morumbi?

SOCIOCULTURAL



Cuidados com a Mente e o Corpo

Consciência Corporal, Tai Chi Chuan, Vigilantes do Peso, Yoga e Meditação.

Reforço nos Estudos

Aulas com pedagoga especializada em orientação educacional, experiência com crianças, jovens e adultos que têm dificuldade de aprendizagem, déficit de atenção e hiperatividade.

Conhecimentos Gerais

Cinema Comentado, História da Arte e Atualização Cultural.

Trabalhos Manuais

Tapeçaria, Tricô e Crochê.

Artes Plásticas

Desenho Adulto e Infantil, Atelier de Pintura e Aquarela.

Oficina de Circo

Malabarismo, Equilibrismo, Trapézio, Cama Elástica e Monociclo.

Dança

Iniciação ao Ballet Infantil, Ballet Baby, Ballet Clássico Adulto, Jazz Adulto e Infantil, Dança Flamenca, Dança do Ventre, Dança Moderna, Dança de Salão, Sapateado Adulto e Infantil e Zumba.

Música

Canto e Técnica Vocal, Guitarra, Piano, Teclado e Violão.

Aberta Lista de Intenção para os novos cursos de Música

Atenção! Estão abertas as inscrições para os cursos de Piano Erudito, Violino, Violoncelo, Flauta Transversal, Bateria e Canto Erudito. Garanta a sua vaga.

Informações e Inscrições na Central de Atendimento – CAT

Telefones: 3779-2010 / 3779-2012

Horário: de segunda a sexta-feira das 8h às 20h / sábados, domingos e feriados das 8h às 17h



Zumba é um dos programas de treino mais emocionantes e mais fáceis

Última moda na dança e fitness, Zumba é uma modalidade que vem conquistando cada vez mais adeptos. Pessoas de qualquer idade podem se inscrever para participar das aulas dinâmicas e alegres que ajudam a queimar calorias

de uma forma muito divertida. No Paineiras contamos com vários programas de treino, do mais emocionante aos mais fáceis para os iniciantes. Venha assistir a uma aula e converse com o professor Thiago Campos.

Núcleo de Teatro Infantojuvenil do Paineiras (Turma Mista)

Você sabia que estudar teatro pode ser uma das experiências mais libertadoras e enriquecedoras para crianças e adolescentes? Além de desenvolver a sensibilidade artística e comunicativa, tornando-os mais sensíveis para a percepção do mundo, é um exercício que os estimula na comunicação em atividades coletivas e sociais.

No Núcleo de Teatro Infantojuvenil do Paineiras, o 1º semestre será preparatório. A partir da dinâmica de grupo e jogos o aluno se integrará ao grupo e irá desenvolver percepções e adquirir ferramentas necessárias para a interpretação. No 2º semestre, acontecerá o desenvolvimento de um espetáculo teatral desde a construção do texto até a apresentação final, que acontecerá em dezembro de 2016.

Inscrições: início: 4 de janeiro / término: 24 de setembro.

Aulas 1º Semestre: início: 2 de fevereiro / término: 30 de junho – Aulas no Cineteatro.

Aulas 2º Semestre: início: 2 de agosto / término: 10 de dezembro – Aulas no Centro Cultural / Cineteatro.

Apresentação da peça de encerramento do ano: dia 10 de dezembro, às 11h, no Cineteatro Paineiras.

Avaliação / Teste com o professor: Não há necessidade.



Turma Única

Idade: 10 a 14 anos

Dia: terças e quintas-feiras

Horário: das 17h às 19h

***Informações e Inscrições na Central de Atendimento – CAT.**

Novo Centro Cultural

A ampliação contempla as salas de Artes Plásticas, de Qualidade de Vida (Tai Chi Chuan e Consciência Corporal) e a Sala Acústica



No dia 4 de janeiro, os paineirenses puderam conferir dois grandes eventos em nosso Clube, a inauguração do novo Centro Cultural e a cerimônia oficial de posse do Conselho Fiscal e Diretoria Executiva.

A ampliação da sala de Artes Plásticas proporcionará aos alunos um espaço interno com acesso à área verde do Clube e ambiente com um deck, para que os estudantes tenham a natureza como fonte de inspiração. Na Sala Acústica, os paineirenses encontrarão o local ideal para os ensaios musicais. O novo espaço conta também com ar-condicionado para oferecer ainda mais comodidade aos nossos talentosos cantores.

Na sala de Qualidade de Vida, os paineirenses que participam das aulas de Tai Chi Chuan e Consciência Corporal irão contar com um ambiente especialmente planejado para oferecer todo o conforto e tranquilidade para a prática das atividades.

Pesquisa de Satisfação de Cursos Online

Fique atento! Se você não respondeu a Pesquisa de Satisfação de Cursos, ainda dá tempo de participar! Todos os alunos regularmente matriculados em algum dos cursos que o Paineiras oferece receberam o formulário para preenchimento online. Por isso, cheque seus e-mails, inclusive a caixa de spam. Se preferir, preencha pessoalmente um dos formulários que estão disponíveis no Centro Cultural e na Biblioteca e deposite nas urnas da Biblioteca, Central de Atendimento – CAT ou Centro Cultural.

A pesquisa deverá ser identificada e sua resposta será sigilosa. A sua opinião é essencial para que possamos aprimorar ainda mais os nossos serviços. Participe!



Festival de Dança do Clube Paineiras

O DVD do Festival de Dança já pode ser retirado na Secretaria do Centro Cultural, de segunda a sexta-feira, das 9h às 19h e aos sábados, das 9h às 16h. Informações: 3779-2058.

Curso da "Royal Academy of Dance"

Você pode inscrever seu filho(a) no curso e prepará-lo para a realização dos exames e certificação da Royal Academy of Dance.





Tai Chi Chuan é bom para pacientes com insuficiência cardíaca

Historicamente, pacientes com insuficiência cardíaca eram considerados demasiadamente frágeis para praticarem exercícios regularmente. Porém, foi comprovado que não apresenta risco algum e pode melhorar a qualidade de vida, o humor e a autoconfiança dos enfermos mais frágeis.

Até o final dos anos 80, a recomendação médica geral era para que cardíacos evitassem qualquer esforço físico. Assim

o estudo foi analisado com um grupo com insuficiência cardíaca crônica, que praticava uma hora de Tai Chi Chuan regularmente e outro grupo com exercícios geralmente recomendados, como fazer caminhadas regularmente.

Ao final, não havia diferenças em termos de oxigenação, mas os participantes que praticaram o Tai Chi Chuan tiveram melhora maior em sua qualidade de vida e bem-estar.

Yoga X Neuroplasticidade: a meditação e o remapeamento das conexões nervosas

Há algumas décadas não se acreditava que o cérebro humano era capaz de se autorreparar. Hoje já sabemos que o exercício físico e mental promovem novas conexões neurais.

Muito tem se falado e estudado sobre “neuroplasticidade”, que não cita apenas essas novas ligações, mas que há inclusive uma alteração visível na estrutura do cérebro. Sem dúvida nenhuma uma nova esperança para quem teve derrame ou sofre de algum prejuízo cerebral.

O yoga e a meditação, através das mais diferentes técnicas, são uma importante ferramenta para desenvolvermos mente e o cérebro. Venha experimentar!

Musicalização Infantil para crianças acima de 6 Anos

Está aberta a Lista de Intenção para aulas de musicalização para alunos de 6 a 10 anos idade. Para dar continuidade no ensino musical das crianças, a partir deste ano, teremos a ampliação das aulas de musicalização para as crianças até os 10 anos de idade, com uma nova metodologia de ensino especializada nesta faixa etária. Não há necessidade de ter cursado musicalização anteriormente.



Vigilantes do Peso



“Minha História de Sucesso”

Há mais de 40 anos no Brasil, o Vigilantes do Peso oferece mais saúde e qualidade de vida por meio de um programa de emagrecimento que incentiva a reeducação alimentar, a prática de atividades físicas e as mudanças comportamentais para a criação de hábitos mais saudáveis.

O programa abriu o ano de 2016 com muitas novidades ao implementar o novo conceito “Minha História de Sucesso” nas reuniões semanais, uma forma inteiramente nova e original de conversar com os associados sobre suas metas, seus objetivos – estejam eles ligados à balança ou não. Para melhor acompanhamento e apoio dessa iniciativa, também lançaram uma espécie de “Monitor de Metas” e os paineirenses são incentivados a anotar as metas escolhidas e acompanhar o seu próprio sucesso!

Com este novo conceito, o programa terá a oportunidade de conhecer um pouco mais a fundo o modo como pensam os associados, os fatores que influenciam seus comportamentos e suas motivações, ajudando-os a estabelecer suas metas (mas não escolher por eles), quer estejam relacionadas a emagrecimento ou a coisas que não podem ser medidas com a balança.

Com essa nova metodologia, como será tratada a perda de peso?

- Os quilos perdidos deixarão de ser a única meta ou medida para o sucesso.
- A meta será conquistar uma vida saudável, e não só emagrecer.
- A atividade física vai se tornar uma das prioridades, sendo vista como uma mudança divertida, construtiva e positiva.
- Os Associados serão estimulados a reservar um tempo para cuidarem de si e focar nas coisas que gostam de fazer.

Portanto, no Vigilantes do Peso o emagrecimento continuará sendo um importante indicador de sucesso, mas como parte de um novo estilo de vida para “ter mais saúde”, “viver melhor” e “ser mais autoconfiante”.



Matinê de Carnaval

Duas tardes de alegria

Dias 6 e 7 de fevereiro, sábado e domingo, a partir das 14h, no Salão Nobre

Agora que os adultos já se esbaldaram na Feijoada da Folia e nos esquentas é a vez da criançada fazer a festa em duas tardes de alegria na Matinê de Carnaval! A família inteira está convidada para dançar muito ao som das tradicionais marchinhas de Carnaval, que serão interpretadas pela Super Banda S/A.

Vai ter chuva de confete, esculturas de balão e um encantador Desfile de Fantasias Infantis. A atividade, promovida pelo Departamento Sociocultural, acontece nos dois dias de evento, a partir das 15h, no Saguão Social. Não haverá concurso de fantasias, apenas o desfile e muita diversão para que os pequenos possam mostrar suas fantasias e performances de seus personagens favoritos. Aproveite muito o encanto dessa festa grandiosa.

Programação:

- Desfile de Fantasias
- Oficinas, escultura de balões, animadores e maquiagem artística
- DJ
- Super Banda S/A
- Barraquinha com venda de produtos carnavalescos
- Venda de lanches e refrigerantes no Salão Nobre

Valores:

Associados: entrada franca
 Convidados de associados: até 5 anos não pagam
 Convidados de associados a partir dos 6 anos: R\$ 50,00

Venda de ingressos na Central de Atendimento – CAT. *O ingresso da matinê é exclusivo para o evento e não dá direito ao acesso às dependências do Clube.



ATENÇÃO:

É proibida a utilização de sprays nos eventos de Carnaval do Clube. A composição desses sprays apresenta substâncias altamente perigosas que, em contato com a pele, podem 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.

OBJETIVO

Vestibulares

**CONCURSO
DE BOLSAS**

AGENDE O MELHOR
HORÁRIO PARA VOCÊ

MATRÍCULAS ABERTAS

EXTENSIVO

2016

SHOPPING INTERLAGOS: AV. INTERLAGOS, 2255 (PISO BOLICHE) FONES: 3471-8909
SHOPPING BUTANTÃ: AV. PROF. FCO. MORATO, 2718 - G2 FONES: 3721-1160

Clube de Leitura do Paineiras

Os participantes do Clube de Leitura se reúnem em encontros mensais para debater ideias e opiniões sobre grandes obras literárias. Esta é uma atividade que além de cultivar o saudável hábito da leitura, promove a socialização e a integração dos paineirenses. Os encontros acontecem na Sala do Carteadado, piso S2.

Próximos encontros:

Grupo 1

Mediadora – Debora Cristina Nascimento

Data: 25 de fevereiro, quinta-feira, às 16h

Livro: "A confissão da leoa" de Mia Couto

Grupo 2

Mediador – Edith Longo

Data: 24 de fevereiro, quarta-feira, às 15h

Livro: "Eles eram muitos cavalos" de Luiz Ruffato

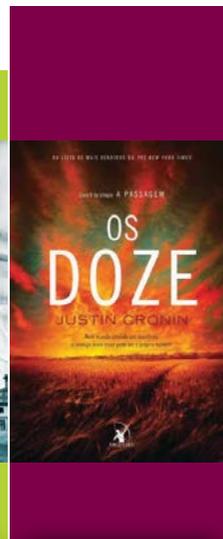


Associado, evite multa!

O prazo de empréstimos é de 30 dias e pode ser renovado por mais cinco dias, caso não haja reserva. Evite transtornos futuros com cobrança de multas, devolva o livro na data estipulada. Ao fazer o empréstimo ou renovação você recebe o comprovante com a data de devolução.

É importante manter o seu cadastro atualizado na Biblioteca, pois três dias antes da data do vencimento é enviado um e-mail de alerta. O não recebimento deste e-mail não isenta da multa. Leia o regulamento da Biblioteca.

Sugestões de Leitura



CADÊ VOCÊ BERNADETTE?

Bernadette Fox é notável. Aos olhos de seu marido, ela se torna mais maníaca a cada dia; os especialistas em design a consideram uma gênio da arquitetura sustentável, e Bee, sua filha de quinze anos, acha que tem a melhor mãe do mundo. Até que Bernadette desaparece do mapa. Para encontrar sua mãe, Bee compila e-mails, documentos oficiais e correspondências secretas, buscando entender quem é essa mulher que ela acreditava conhecer tão bem e o motivo de seu desaparecimento. "Cadê você Bernadette?" trata do amor incondicional de uma filha por sua mãe imperfeita.

DOIS IRMÃOS, UMA GUERRA

"Dois irmãos, uma guerra" é a história comovente de dois garotos nascidos em Berlim, em 1920 – um judeu e seu irmão adotivo ariano –, criados como gêmeos por pais judeu-alemães, à sombra do Nazismo. Mas, com a mudança do cenário político, eles acabam em lados opostos durante a Segunda Guerra Mundial e têm que se confrontar com uma escolha inimaginável, que mudará completamente o destino de ambos. Qual deles sobreviverá? Como irão enfrentar a terrível verdade oculta em seu passado?

OS DOZE

Segundo livro da trilogia "A passagem", "Os doze" nos faz questionar a mente humana, os avanços científicos e a busca do poder que leva a uma certeza sombria de nossa capacidade para o mal. Mas, acima de tudo, ele reforça nossa esperança em uma humanidade que se adapta, sobrevive e não se rende. No primeiro livro da trilogia, conhecemos um mundo de abandono e medo assolado por um vírus implacável. Agora, em "Os doze", conhecemos mais sobre o marco inicial do apocalipse e encontramos uma sociedade injusta em que o maior obstáculo à sobrevivência humana talvez seja o próprio homem.

Programe-se

XX Salão de Artes Plásticas do Paineiras

Inscrições abertas entre os dias 1º de março e 30 de maio

A partir de 1º de março os interessados em participar do XX Salão de Artes Plásticas do Paineiras poderão realizar as inscrições na Central de Atendimento – CAT. Os inscritos deverão entregar as obras, devidamente identificadas, para montagem da exposição nos dias 17 e 18 junho, das 9h às 16h, no Saguão Social.

Durante a exposição, que acontecerá entre os dias 20 de junho e 3 de julho, um júri convidado fará a avaliação para selecionar as obras de cada categoria que representarão nosso Clube na Maratona Cultural ACESC.

Serviço

Inscrições: 1º de março a 30 de maio, na Central de Atendimento – CAT

Entrega das obras: 17 e 18 junho, das 9h às 16h, no Saguão Social

Exposição: de 20 de junho a 3 de julho

Regulamento: disponível no portal e na CAT a partir de 1º de fevereiro

Bazar das Mães

Abertura de inscrição para expositores

De 1º a 31 de março

Associados interessados em participar como expositores do tradicional Bazar das Mães poderão realizar as inscrições na lista de intenção entre os dias 1º e 31 de março, na Central de Atendimento – CAT. No dia 1º de abril acontece o sorteio eletrônico e será definida a agenda com ordem de atendimento para a confirmação da inscrição. A confirmação somente ocorrerá mediante o pagamento da taxa de inscrição.

Este ano, o Bazar das Mães acontecerá nos dias 30 de abril e 1º maio. Neste evento, os paineirenses poderão expor e vender produtos diversos, como trabalhos artesanais, roupas, acessórios, etc.

Serviço

Inscrições de expositores (somente para associados): de 1º a 31 de março, na Central de Atendimento – CAT

Sorteio eletrônico: 1º de abril

Confirmação: ocorrerá após o sorteio e pagamento da mesa, de 2 a 20 de abril

Bazar das Mães: 30 de abril e 1º maio

Regulamento: disponível no portal e na Central de Atendimento – CAT a partir de 1º de fevereiro

Karokê Paineiras

Às quintas-feiras, a partir das 20h, no Piano Bar

Reúna a galera e venha soltar a voz e se divertir muito! E não precisa ser um Pavorotti para subir no palco, o importante é descontrair cantando os estilos de música que você curte. No repertório do Karokê Paineiras você encontra um setlist repleto de músicas atuais de diversos gêneros. Além disso, o espaço conta com deliciosos petiscos e a sua bebida preferida.

Idade: a partir de 16 anos, desde que acompanhado por responsável.

Não efetuamos reservas! Mais informações na Central de Atendimento – CAT ou pelo telefone: 3779-2012.

Sábado Musical

Tributo ao Queen com a banda The Royal Queen

Dia 5 de março, no Piano Bar, às 20h30
Show a partir das 21h30



O primeiro Sábado Musical de 2016 será especial com o projeto "Nossos Talentos", que traz aos palcos do Clube apresentações musicais de grupos e bandas que têm em sua formação associados do Paineiras! No dia 5 de março a banda **The Royal Queen – Tribute Band** se apresenta com um repertório que homenageia a obra da aclamada banda Queen. Prepare-se, *we will rock you!*

Ingresso: R\$ 15,00 por pessoa (associados e convidados de associados).

Serviço de A&B: porções e bebidas cobradas separadamente.

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

Reservas: no Departamento Sociocultural ou pelo telefone: 3779-2052. Segunda e sábado – 8h30 às 16h / terça a sexta – 8h30 às 17h30. *As reservas de lugares serão mantidas até às 21h30, após este horário serão liberadas.

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

O CPV COMPLETA SEU FILHO PARA O VESTIBULAR.

Cerca de **85% dos alunos CPV são aprovados** nos vestibulares de sua escolha, pois contamos com uma metodologia que aumenta as chances de aprovação: professores especializados, conteúdo específico para as melhores faculdades, simulados e qualidade de ensino.

TURMAS 2016

EXTENSIVO
INTENSIVO
SEMI
REVISÃO

MATRICULE-SE

cpv.com.br/proximasturmas

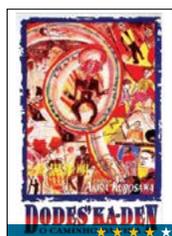
Consolação R. da Consolação, 1705 • (11) 3123-4590
Morumbi R. Domingos Lopes da Silva, 34 • (11) 3740-2111
Vila Olímpia R. das Fiandeiras, 964 • (11) 2344-4110



   /cpveducacional

CINEMA JOVENS E ADULTOS

Fevereiro/2016



Dodeskaden
5/2 – sexta-feira – 20h
Direção: Akira Kurosawa
Elenco: Yoshitaka Zushi, Kin Sugai e Toshiyuki Tonomura
Gênero: Drama
Origem: Japão
Classificação: 10 anos
Duração: 140 min
Ano: 1970



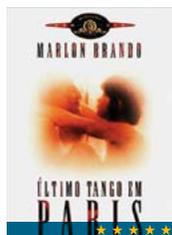
21 Gramas
12/2 – sexta-feira – 20h
Direção: Alejandro González Iñárritu
Elenco: Sean Penn, Benicio Del Toro, Naomi Watts
Gênero: Drama
Origem: EUA
Classificação: 14 anos
Duração: 124 min
Ano: 2004



O Franco-Atirador
13/2 – sábado – 19h
Direção: Pierre Morel
Elenco: Sean Penn, Jasmine Trinca e Javier Bardem
Gênero: Ação
Origem: França/Espanha/Reino Unido
Classificação: 16 anos
Duração: 117 min
Ano: 2015



Missão Impossível – Nação Secreta
14/2 – domingo – 19h
Direção: Christopher McQuarrie
Elenco: Tom Cruise, Jeremy Renner e Simon Pegg
Gênero: Ação/Espionagem
Origem: EUA
Classificação: 12 anos
Duração: 132 min
Ano: 2015



Último Tango em Paris
19/2 – sexta-feira – 20h
Direção: Bernardo Bertolucci
Elenco: Marlon Brando, Maria Schneider, Maria Michi
Gênero: Drama/Romance/Erótico
Origem: Itália/França
Classificação: 16 anos
Duração: 129 min
Ano: 1972



O Homem que Mudou o Jogo
21/2 – domingo – 19h
Direção: Bennett Miller
Elenco: Brad Pitt, Jonah Hill e Philip Seymour Hoffman
Gênero: Esporte
Origem: EUA
Classificação: 10 anos
Duração: 133 min
Ano: 2012



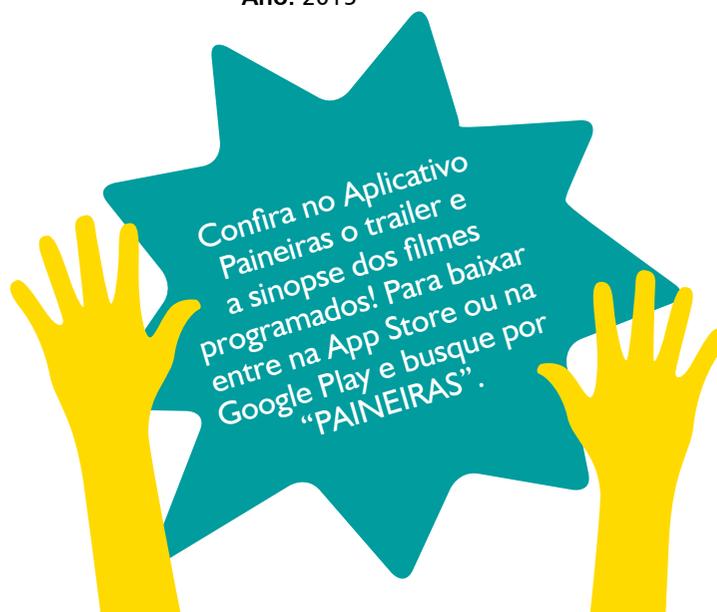
Apocalypse Now
26/2 – sexta-feira – 19h
Direção: Francis Ford Coppola
Elenco: Martin Sheen, Marlon Brando e Frederic Forrest
Gênero: Guerra
Origem: EUA
Classificação: 14 anos
Duração: 202 min
Ano: 1979



A Espiã que Sabia de Menos
27/2 – sábado – 19h
Direção: Paul Feig
Elenco: Melissa McCarthy, Jason Statham e Jude Law
Gênero: Comédia/Ação
Origem: EUA
Classificação: 14 anos
Duração: 120 min
Ano: 2015



Tomorrowland – Um Lugar Onde Nada é Impossível
28/2 – domingo – 19h
Direção: Brad Bird
Elenco: George Clooney, Hugh Laurie e Britt Robertson
Gênero: Ficção científica/Aventura
Origem: EUA
Classificação: 10 anos
Duração: 130 min
Ano: 2015

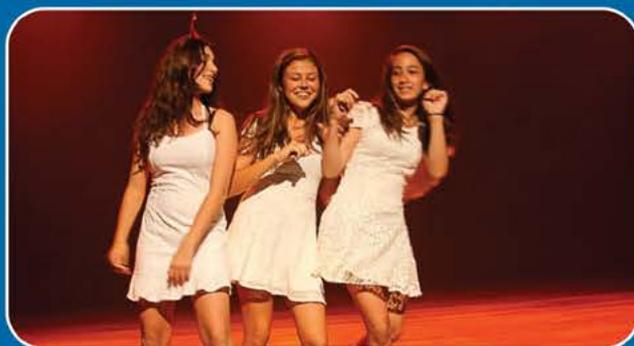


Confira no Aplicativo Paineiras o trailer e a sinopse dos filmes programados! Para baixar entre na App Store ou na Google Play e busque por "PAINEIRAS".

Mater Dei apresentou Grease no teatro

Durante todo o ano de 2015 nossos alunos de teatro exercitaram suas habilidades artísticas. O professor e diretor João Paulo Lorezon adaptou o texto de "Grease - Nos Tempos da Brilhantina" e depois de muitos ensaios se apresentaram no dia 15 de dezembro no teatro do Clube Paineiras. Com muita sensibilidade o diretor encontrou um personagem ideal para cada um de seus 28 alunos.

Todos muito envolvidos e preparados, dançaram, cantaram, improvisaram e se divertiram em um espetáculo bem cuidado e delicado. Conversando com a coordenadora Erica Mantovani ela destaca: "O espetáculo foi sensível, divertido e com certeza incentivou o amadurecimento de nossos alunos. Todos muito bem ensaiados, falaram de temas como amor, respeito, diferenças e adolescência. Foi um grande espetáculo!"



COLÉGIO
Mater Dei



colegiomaterdei.net



colegiomaterdei.net/newblog



[materdeisp](https://www.facebook.com/materdeisp)



[@materdeisp](https://www.instagram.com/materdeisp)

KIDS

Brinquedoteca

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira:
Das 9h às 19h50

Sábados:
Das 9h às 17h50

Domingos e feriados:
Das 9h às 16h50

Circuito de Brincadeiras

Todas as quartas-feiras, às 16h.

As férias acabaram, mas aqui no Paineiras a diversão é garantida o ano todo! Na Brinquedoteca do Clube, a criança participa de diversas atividades que além de garantirem entretenimento da melhor qualidade, contribuem para o desenvolvimento saudável dos pequenos. Confira as atividades programadas para o mês de fevereiro!

Programação Circuito de Brincadeiras:

Data	Atividade
5	Folia na brinquedoteca: marchinhas, dança com máscaras, desfile de máscaras e pinhata de confete
20	Campeonato de lince: 5 a 10 anos

Hora do Conto

A atividade acontece nas quintas-feiras, dias 4, 11, 18 e 25 de fevereiro, às 16h, na Brinquedoteca.

Este é um momento bem descontraído em que as crianças são incentivadas a adquirir o hábito da leitura. O mundo do faz de conta invade o Clube e os pequenos aproveitam para soltar a imaginação criando cenários e personagens fantásticos para histórias fascinantes.

KIDS



SEARTI

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira:
Das 8h30 às 17h50

Sábados:
Das 8h30 às 16h50

Domingos e feriados:
Fechado

No SEARTI – Setor de Educação Artística do Paineiras, os pequenos desenvolvem atividades manuais utilizando materiais recicláveis para produzir brinquedos e lembrancinhas personalizadas para datas especiais, como Dia dos Pais e Natal.

Para que possa desenvolver esse trabalho com sucesso, o SEARTI arrecada materiais recicláveis: latas (leite, extrato de tomate, ervilhas, etc); garrafa PET de 600 ml, caixas de leite e suco; pote de maionese, mostarda, catchup, manteiga, margarina e sorvete; CDs, caixinhas de remédios, sabonetes, tampinhas de refrigerantes, além de outros tipos de embalagens.

É importante ressaltar que as embalagens de alimentos doadas devem ser higienizadas antes da entrega, pois resíduos de alimentos deterioram os materiais que são armazenados até atingir a quantidade adequada para utilização.

Confira a programação do SEARTI para o mês de fevereiro e não deixe de trazer seu filho.

Data	Atividade
1º-2	Confecção de diário
3-4	Confecção de palhaço
5	Massinha de modelar
6-7	Matinê infantil
8-9	Máscara
10-11	Sucata livre
12-13	Chapéu de mostro
15-16	Porta tesoura
17-18	Elefante com língua de sogra
19-20	Quebra-cabeça
22-23	Porta-lápis do Olaf
24-25	Confecção de relógio
26-27	Ponteira de lápis
29	Enfeite de porta

Folia na Brinquedoteca!

5 de fevereiro, sexta-feira, a partir das 15h30, na Brinquedoteca

Criança feliz, feliz a cantar... O Carnaval chegou e na Brinquedoteca a criançada faz a festa! Dança com máscaras, desfile de máscaras e fantasias, marchinhas, pinhata de confete e muita agitação aguardam os pequenos paineirenses no dia 5 de fevereiro, sexta-feira, a partir das 15h30.

Ajude seu filho a escolher aquela fantasia predileta que faz os olhinhos dele brilharem e prepare-se para vê-lo se divertindo muito com a turminha e aproveitando cada momento de ser criança.

Imperdível!

Matinê de Carnaval: não deixe de conferir na página 28 do caderno Sociocultural a programação completa das duas tardes de alegria que vão agitar a criançada paineireNSE!



Musicalização Infantil: a criançada solta a voz!



Você sabia que a música é extremamente importante para o desenvolvimento da criança? Os benefícios são muitos, mas podemos destacar que:

- A criança que vive em contato com a música aprende a conviver melhor com outras crianças, estabelecendo uma comunicação mais harmoniosa, segura e de respeito mútuo.
- As canções infantis rimadas e repetitivas e acompanhadas de gestos auxiliam na alfabetização, concentração e matemática.
- Estimula a coordenação motora e expressão corporal da criança através dos ritmos musicais.
- Contribui para o aumento da autoestima, criatividade e sensibilidade.

Traga seu filho para participar das aulas de Musicalização Infantil no Paineiras! Confira os dias e horários na Central de Atendimento – CAT.

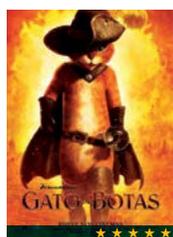
Professora Denise Bertassoli – musicista.

CINEMA KIDS

Fevereiro/2016



Madagascar
5/2 – sexta-feira – 15h
Direção: Eric Darnell e Tom McGrath
Gênero: Animação/Aventura/Comédia
Origem: EUA
Classificação: 12 anos
Duração: 86 min
Ano: 2005



Gato de Botas
12/2 – sexta-feira – 15h
Direção: Chris Miller
Gênero: Animação/Aventura/Comédia
Origem: EUA
Classificação: 6 anos
Duração: 90 min
Ano: 2011



A Casa Monstro
13/2 – sábado – 15h
Direção: Gil Kenan
Gênero: Animação/Família/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 91 min
Ano: 2006



Hotel Transilvânia
14/2 – domingo – 15h
Direção: Genndy Tartakovsky
Gênero: Animação/Comédia/Ação
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 91 min
Ano: 2012



Rio 2
19/2 – sexta-feira – 15h
Direção: Carlos Saldanha
Gênero: Animação/Aventura/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 102 min
Ano: 2014



Pixels
21/2 – domingo – 15h
Direção: Carlos Saldanha
Gênero: Ficção Científica/Comédia
Origem: EUA
Classificação: 14 anos
Duração: 106 min
Ano: 2015



Nem que a Vaca Tussa
26/2 – sexta-feira – 15h
Direção: Will Finn e John Sanford
Gênero: Animação/Família/Musical
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 76 min
Ano: 2004



O Segredo dos Animais
27/2 – sábado – 15h
Direção: Steve Oedekerk
Gênero: Animação/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 89 min
Ano: 2006



Ratatouille
28/2 – domingo – 15h
Direção: Brad Bird
Gênero: Animação/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 89 min
Ano: 2007

Confira no Aplicativo Paineiras o trailer e a sinopse dos filmes programados! Para baixar entre na App Store ou na Google Play e busque por "PAINEIRAS".

Bem-Estar

BEM-ESTAR

Personal fitness. Mais Paineiras para você

No Paineiras, a denominação Personal Fitness está presente na rotina dos profissionais do Centro Médico. O novo conceito significa extrair o máximo de si, contribuindo para que o indivíduo se torne capaz de estar em melhor forma física e mental, em evolução contínua de suas habilidades motoras e competências intelectuais. E ainda obtendo ganhos na saúde e melhora nutricional.

Os benefícios desse estilo de vida estão disponíveis para a família Paineiras por meio de serviços como acupuntura, avaliação nutricional, fisioterapia, exame médico e outros. Contate o departamento para obter mais informações, ou faça seu agendamento pelo Portal Alive. Confira ao lado os preços atualizados.



Acupuntura (Consulta)
R\$ 173,00

Acupuntura (Sessão)
R\$ 113,00

Avaliação Nutricional
R\$ 135,00

Exame Médico
R\$ 28,00

Fisioterapia
R\$ 58,00



COLOQUE AS INFORMAÇÕES DO PAINEIRAS NA PALMA DA SUA MÃO!

Conheça nosso novo aplicativo para dispositivos móveis

1. Entre na App Store ou na Google Play e busque por "PAINEIRAS".

2. Faça o download gratuito.

3. No primeiro acesso, ative a configuração de localização e clique em Sim para baixar o conteúdo para visualização off-line.

4. Concluída a instalação, divirta-se explorando...



Os ícones de navegação disponíveis são:

- AGENDA (programação sociocultural e esportiva)
- CINEMA (programação adulto e infantil)
- NOTIFICAÇÕES (avisos e dicas de serviços e eventos)
- TELEFONES (todos os contatos telefônicos dos departamentos)
- MAIS (Boletim Eletrônico, Como Chegar, Estatuto Social, Facebook, Folder Institucional, Galeria, Leitor QR, Regulamento Interno, Revista e Seu Olhar)

APROVEITE O NOSSO CLUBE!

Natação



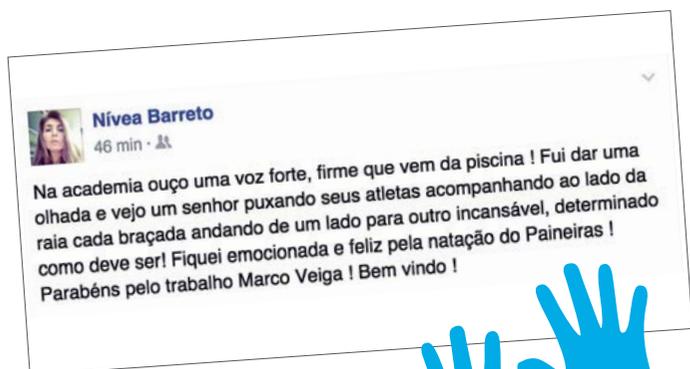
Formar atletas campeões. Esse é o principal objetivo do novo Supervisor Técnico de Natação Competitiva do Clube Paineiras, Prof. MSc. Marco Veiga. Com um currículo invejável, que inclui Mestrado em Ciências da Motricidade Humana e Especialização em Treinamento Desportivo (com ênfase em Treinamento de Alto Rendimento), atuação como técnico da Seleção Brasileira Absoluta entre 2006 e 2012 – ocasião em que sagrou-se campeão brasileiro de todos os Campeonatos Nacionais Absolutos (2007 a 2009), campeão Mundial e Medalhista de Ouro Paraolímpico Classe S10 (2006 a 2009) –, Veiga chega ao novo posto com muita vontade de vencer. “Minha expectativa é oferecer todas as condições necessárias para melhoria de desempenho dos atletas, sem perdê-los para outras agremiações”, afirma.

Entre as melhorias citadas, o novo supervisor pretende obter parcerias com empresas de suplementos, planos de saúde, colégios, universidades e repúblicas para atletas de fora de São Paulo, além de ajuda de custo, utilizando projetos de lei, a fim de desonerar o Clube. Veiga é o tipo de técnico que chama atenção pela garra.

E isso não passou despercebido pela Associada Nivea Barreto, que postou nas redes sociais um comentário elogiando o trabalho do técnico.

A emoção de Nivea tem fundamento: Veiga já participou de importantes competições esportivas, como os Jogos Olímpicos de Londres 2012, Jogos Pan-americanos Guadalajara 2011, Campeonato Mundial de Desportos Aquáticos de Shanghai 2011, Jogos Olímpicos Beijing 2008, Jogos Pan-americanos Rio 2007. Acumula ainda o vice-campeonato como Head Coach no Troféu José Finkel e o primeiro lugar no Head Coach, Troféu Maria Lenk. Ele é ainda membro do Conselho Técnico Permanente da Natação da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos.

Tantas conquistas impressionantes não o fazem deslumbrar-se. Sabe que o trabalho para conseguir um título relevante é difícil, mas tem a qualidade da perseverança, essencial para um bom técnico. Para os associados, ele deixa um aviso. “No Paineiras não será diferente. A intenção é aprimorar a filosofia de trabalho em médio e longo prazo, colocando o Paineiras entre os principais Clubes de Natação desse País”, conclui.



Campeonato Brasileiro Junior de Natação de Verão

Aconteceu entre os dias 2 a 5 de dezembro, no Parque Aquático C.N.R. Álvares Cabral, na cidade de Vitória-ES, o Campeonato Brasileiro Junior de Natação de Verão "Troféu Julio De Lamare"

A equipe de Junior I e II, do Cube Paineiras do Morumby, foi representada por oito atletas. Participaram deste evento 61 equipes somando um total de 292 atletas. Participamos de 22 provas individuais na fase eliminatória, com classificação para a final em 12 provas individuais e mais dois revezamentos.



Recordes

Internos: 2

Atleta recordista: Victor Barbosa Ladeira, categoria Junior II, estabelece dois novos recordes internos nas provas: 50 livre com o tempo 23:57 e 100 costas com o tempo 58:99.

Atletas Finalistas

Karen da Mata – 6º lugar 400 livre, 8º lugar 100 borboleta, 8º lugar 200 livre

Gabriel Quintas de Paula – 5º lugar 100 costas

Guilherme Campello – 6º lugar 400 medley, 7º lugar 200 peito

Guilherme Jackson da S. Santos – 7º lugar 100 livre, 8º lugar 200 livre, 8º lugar 4x100 livre

Hussein Ali Taha – 5º lugar 4x50 livre, 8º lugar 4x100 livre

Leonardo Villaboim Carvalho – 5º lugar 100 livre, 6º lugar 400 livre, 5º lugar 4x50 livre, 8º lugar 4x100 livre.

David Vanuchi Souza – 5º lugar 4x50 livre

Victor Barbosa Ladeira – 8º lugar 50 livre, 8º lugar 100 costas, 5º lugar 4x50 livre, 8º lugar 4x100 livre

Campeonato Brasileiro Juvenil de Natação de Verão

A equipe de Juvenil do Paineiras participou entre os dias 25 a 28 de novembro, do Campeonato Brasileiro Juvenil de Natação de Verão. A competição aconteceu no Centro Olímpico Parayba – João Pessoa-PB e o Paineiras foi representado por cinco atletas, participando de oito finais. No total, competiram neste evento 99 equipes somando um total de 495 atletas.

Quadro de medalhas

Bronze: 1

4º a 8º: 7

Atletas Finalistas:

Manuela Ayub Barres – 3º lugar 200 costas, 6º lugar 100 costas

Ana Clara Cervone – 4º lugar 100 borboleta, 7º lugar 200 medley

Nicole Certain Marchiori – 6º lugar 800 livre, 5º lugar 200 livre, 6º lugar 400 medley, 8º lugar 400 livre





Brunno Suzuki

Campeonato Brasileiro Infantil de Natação de Verão

A equipe de Infantil do Clube Paineiras do Morumby participou, entre os dias 9 a 12 de dezembro, no Sport Club Corinthians Paulista, do Campeonato Brasileiro Infantil de Natação de Verão. O Clube foi representado por 20 atletas e era a 9ª equipe em número de nadadores inscritos. Porém, a qualidade do time foi muito grande e terminamos na 4ª colocação na contagem geral de pontos.

Classificação Geral da Equipe por pontos: 4º lugar

Quadro de Medalhas:

Ouro: 3

Prata: 5

Bronze: 3

Classificação de 4º a 8º lugar: 22

Troféus:

Eficiência: 1 (atleta que mais pontuou para a sua equipe)

Atleta Eficiência Categoria Infantil 2: Bruno Suzuki

Recordes:

Internos: 11

Atletas Finalistas

Beatriz G. Kamel – 5º lugar 4x50 livre, 7º lugar 4x100 medley, 2º lugar 4x50 medley misto, 4º lugar 4x100 livre

Emilly Watanabe – 8º lugar 200 medley, 5º lugar 4x50 livre, 7º lugar 4x100 medley, 4º lugar 4x100 livre

Isabela Hayashida – 8º lugar 200 livre, 5º lugar 4x50 livre, 4º lugar 4x100 livre

Lara C. Matuck – 8º lugar 200 costas, 7º lugar 4x100 medley

Felipe de O. Mota – 7º lugar 100 peito

Felipe P. Kumagae – 4º lugar 200 costas, 4º lugar 400 medley, 6º lugar 200 medley

Heitor Wataru Iwazaki – 7º lugar 200 livre, 6º lugar 400 livre

Hiyan O. W. Kubagawa – 3º lugar 200 peito, 5º lugar 100 peito, 4º lugar 4x100 medley

Sofia Tudoras – 2º lugar 200 peito, 3º lugar 100 peito, 4º lugar 100 livre, 5º lugar 4x50 livre, 7º lugar 4x100 medley, 2º lugar 4x50 medley misto, 4º lugar 4x100 livre

Brunno Tomyana Suzuki – 1º lugar 200 livre, 1º lugar 400 livre, 1º lugar 200 medley, 2º lugar 400 medley, 4º lugar 4x100 medley, 2º lugar 4x50 medley misto, 3º lugar 4x100 livre

Igor Souza Alves – 5º lugar 200 borboleta, 4º lugar 4x100 medley, 4º lugar 4x50 livre, 3º lugar 4x100 livre

Pedro Cataldi Gueiros – 2º lugar 50 livre, 2º lugar 100 costas, 4º lugar 200 costas, 4º lugar 100 livre, 4º lugar 4x100 medley, 2º lugar 4x50 medley misto, 3º lugar 4x100 livre

Robert Barbosa dos Santos – 7º lugar 200 livre, 8º lugar 400 livre, 4º lugar 4x50 livre, 3º lugar 4x100 livre

Natação Master

Títulos Conquistados pela Equipe Natação Master em 2015

A equipe de Natação Master do Paineiras, no ano de 2015, brilhou muito. Acompanhe os títulos conquistados. Parabéns atletas!

Equipe mais Eficiente do Brasil:

1º lugar Troféu Eficiência Campeonato Brasileiro Abril 2015
1º lugar Troféu Eficiência Copa Brasil de 2015
1º lugar Troféu Eficiência Campeonato Brasileiro Outubro de 2015
3º lugar Troféu Eficiência Torneio Aberto Brasil 2015
Campeã Brasileira nas Equipes Pequenas Outubro de 2015
Vice-campeã Brasileira Equipes Médias Copa Brasil 2015
Terceiro lugar Campeonato Brasileiro Equipes Médias Abril de 2015
Campeã Paulista de Piscina Curta Categoria A-30
Terceiro lugar Geral Campeonato Paulista de Piscina Curta
Terceiro lugar Geral Campeonato Paulista de Piscina Longa
Campeã 1ª etapa Circuito Paulista "Troféu Nadir Taubert"
Campeã 2ª etapa Circuito Paulista "Troféu Rodnei Bell"
Campeã 3ª etapa Circuito Paulista "Troféu José Orlando Loro"
Terceiro lugar 4ª etapa Circuito Paulista
Campeã 5ª etapa Circuito Paulista
Campeã Torneio Início categoria A-30
Vice-campeã Torneio Início 2015

Recordes em 2015

Além dos títulos, as equipes bateram recordes no ano de 2015.
Mundial: 1
Sul-Americano: 14
Brasileiro: 12
Paulista: 31
Torneio: 13

Ranking de Medalhas

Nosso ranking de medalhas entre o período de fevereiro a 1º



de novembro de 2015 foram 331 medalhas de ouro; 218 de prata e 106 de bronze, sendo:

Medalhas Internacionais:

Mundial:

Ouro: 4
Bronze: 1

Pan-Americano:

Ouro: 8
Prata: 3
Bronze: 1

Sul-Americano:

Ouro: 13

Natação Master e seus próximos desafios

Para o ano de 2016, a equipe de Natação Master já está convocada a participar de cinco campeonatos, que são:

57º Campeonato Brasileiro Masters de Natação

Data: 21 a 24 de abril de 2016
Local: Conjunto Aquático UNISUL, Palhoça-SC

XXIII Copa Brasil Masters de Natação

Data: 4 e 5 de junho de 2016
Local: Tênis Clube de Campinas, Campinas-SP

XXI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação

Data: 17 e 18 de setembro de 2016
Local: Sociedade Recreativa e de Esportes de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto-SP

58º Campeonato Brasileiro Masters de Natação

Data: 24 a 27 de novembro de 2016
Local: Jaraguá Country Club, Belo Horizonte-MG

Campeonato Sul-Americano Masters de Natação

Data: 7 a 13 de novembro de 2016
Local: Maldonado / Uruguai

APOIO AO
ESPORTE
COMPETITIVO



COLÉGIO
Mater Dei

OBJETIVO
Sistema de Ensino



BEBIDA
ESPORTIVA



Nado Sincronizado

Show do Nado Sincronizado

Aconteceu, no dia 16 de dezembro de 2015, o tão esperado show de final de ano do Nado Sincronizado. Com a participação de toda equipe, além das presenças especiais das atletas do Paineiras que integram a atual seleção olímpica, Lara Teixeira e Sabrine Lowy, o evento correu com a apresentação das meninas da coreografia Flash Mob, seguido da apresentação da grande rotina combinada, momento olímpico e a coreografia mista, que foi uma das novidades da noite e que agradou ao público de mais de 800 pessoas.

A coreografia mista contou com a presença dos atletas da Natação Felipe Azambuja, Gabriel Quintas, Guilherme Jackson dos Santos e Leonardo Villaboim, e do Polo Aquático, Caio Ribas e Pedro Real. Os meninos brilharam!

Um dos momentos mais emocionantes foi a homenagem prestada às técnicas Andrea Curi, Shirlei Montanari e Priscila Pedron, material riquíssimo produzido pela estagiária Marcela Takami. Um videoclipe de mensagens vibrantes com aparição de ex-atletas que fizeram parte do elenco do Paineiras desde 1988, hoje mulheres, mães, cada uma com sua história, vivendo mundo afora, mas com algo incomum, a paixão pelo Nado Sincronizado.

A noite foi tão especial que foi condecorada pelo público presente como uma das melhores apresentações de final de ano do Nado Sincronizado.



Equipe Técnica: Nayara Figueira (ex-atleta), Shirlei Montanari, Marcela Takami, Leo Mota Rossello, Andrea Curi, Priscila Pedron.



Sergio Henri Stauffenegger



Leo Mota Rossello



Victoria Mussa e Rafaela Costa



Victoria Mussa e Rafaela Costa



Ex-atletas: Clara Cavezale, Beatriz Mota Rossello, Adriana Gregorut, Tainá Caldas, Marina Azevedo, Marina Shimanskjy, Adriana Moura e Paula Miranda



Dança das Pequenas



Dança de Todas as Atletas



Dança da Ex-atleta Kiki



Alçada de Pernas – Juvenil – Vitoria Casale, Clara Noriega e Caterina Trofa



Mariana Giorgi



Mariana Giorgi



Alçada



Mariana Giorgi e Sofia Costa



Alçada – Sofia Costa



Alçada – Sofia Costa



Alçada – Sofia Costa



Equipe Junior



Dueto Juvenil – Beatriz Rosa e Julia Silveira



Alçada Infantil – Mariana Endo



Alçada Infantil – Carolina Rossi



Celina e Gabi



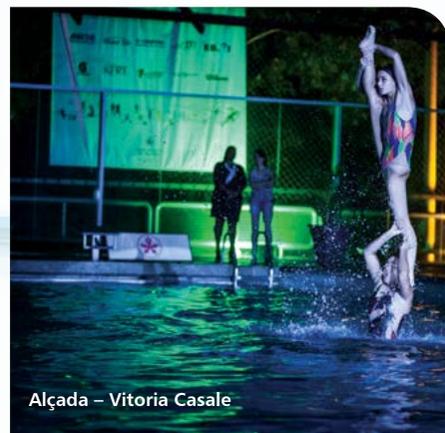
Infantil



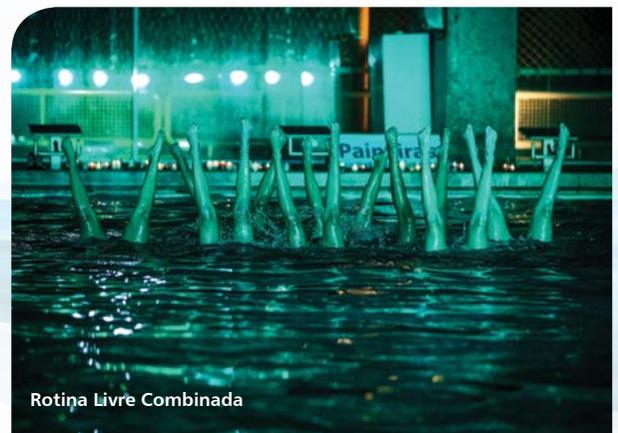
Juvenil



Alçada – Vitoria Casale



Alçada – Vitoria Casale



Rotina Livre Combinada



Nayara Figueira



Nayara Figueira



Leonardo Villaboim e Victoria Mussa, Gabriel Quintas e Monique Lisaukas, Felipe Azambuja e Mariana Giorgi, Guilherme Jackson dos Santos e Rebecca Nogueira



Rafaela Costa e Caio Ribas (Polo Aquático)



Giovanna Cerino, Pedro Real, Sofia Costa, Caio Ribas e Rafaela Costa



Coreografia Mista – Alçada Felipe Azambuja (Natação)



Felipe Azambuja (Natação) e Giovanna Cerino



Coreografia Mista



Coreografia Mista – Alçada Gabriel Quintas (Natação)



Sofia Costa e Leonardo Villaboim (Natação)



Arcos Olímpicos – Ex-atletas: Adriana Moura, Adriana Gregorut e Clara Cavezale



Arcos Olímpicos – Ex-atletas: Adriana Moura, Adriana Gregorut e Clara Cavezale



Presença Olímpica – Lara Teixeira e Sabrine Lowy



Presença Olímpica – Lara Teixeira e Sabrine Lowy



Presença Olímpica – Lara Teixeira e Sabrine Lowy



Presença Olímpica – Lara Teixeira e Sabrine Lowy



Lara Teixeira e Sabrine Lowy (Atletas Olímpicas)



Infantil com Sinos



Infantil Encerramento



Homenagem às Técnicas



Homenagem às Técnicas



Ex-atletas – Coreografia Natalina – Encerramento



Tênis Competitivo

Circuito Paulista de Tênis 2016

De 5 a 8 de janeiro aconteceu a 1ª Etapa do Circuito Paulista de Tênis. O torneio, que se divide em três etapas, foi realizado no Jaraguá Clube Campestre e contou com a participação de 15 atletas do Paineiras. Acompanhe os resultados:

Simplex – 11 Masculino – Otavio Louzado – Campeão
Simplex – 18 Masculino – Renato Lima – Vice-campeão
Duplas – 12 Feminino – Lara Diniz Souza e Alice Visnevski – Vice-campeã
Duplas – 16 Feminino – Camila Felizzola e Carolina Fabbri – Vice-campeã

A 2ª Etapa ocorreu na Academia Slice Tennis entre os dias 9 a 13 de janeiro e a 3ª Etapa, no Clube Esperia entre os dias 13 a 17 de janeiro. Os resultados das duas últimas competições serão divulgados na próxima edição, acompanhe.

Além do Circuito Paulista, nossos atletas também participaram da Copa São Paulo de Tênis – Troféu Marília Silberberg, que aconteceu no Paineiras entre os dias 18 a 24 de janeiro. Já na última semana do mês, realizou-se a Copa Kirmayr 2016 na cidade de Serra Negra, entre os dias 25 a 29 de janeiro. Estes resultados também serão divulgados na próxima edição.

Confira as fotos da 1ª Etapa do Circuito Paulista de Tênis.



Renato Lima, Árbitro Jorge Junior e Matheus Leite



Breno Braga, Árbitro Jorge Junior e Otavio Louzado



Camila Felizzola e Carolina Fabbri



Renato Lima, Camila Felizzola, Técnico Alexandre Cirilo Alves, Carolina Fabbri, Giovana Louzado, Otavio Louzado e Lara Souza

Judô

Treinamento de Campo Internacional

O primeiro treinamento da Seleção Brasileira aconteceu entre os dias 6 a 16 de janeiro, no interior de São Paulo, na cidade de Pindamonhangaba. Tivemos cinco paineirenses participando do treinamento – Alana Uraguti, Allan Kuwabara, Amanda Drezza, Maria Emília de Cillo e Mariana Barros –, que aproveitaram a ótima oportunidade para troca de experiência e aumento de desenvolvimento de treino.

Aproximadamente 200 judocas participaram, sendo da Seleção Brasileira principal e de base, além de atletas das seleções da Rússia e Azerbaijão. Um excelente intercâmbio entre eles, visando a preparação para as principais competições de 2016, entre elas os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro.



BEBIDA ESPORTIVA



AMBIENTE IDEAL PARA:
Exposições
Coquetéis
Recepções

SAGUÃO SOCIAL

Seu evento corporativo se torna ainda mais surpreendente com esse espaço.



(11) 2142-3600
eventos@saopaulocenter.com.br
www.saopaulocenter.com.br

SÃO PAULO
Center

Benefícios da Prancha Abdominal

Hoje em dia, todos desejam obter a tal da “barriga tanquinho”. Mas antes precisamos conseguir um abdômen forte para prevenir lesões, dores e problemas na coluna vertebral.

Estudos recentes apontam que a ativação do reto abdominal, oblíquo interno, oblíquo externo e transversos do abdômen, têm maior ativação em exercícios que exijam a estabilização do tronco. Artigos apontam que uma musculatura abdominal forte previne compressões na coluna vertebral, deslizamento de vértebras, protrusões discais e hérnias de disco.

O exercício de Prancha Isométrica é ótimo para estabilizar o tronco e a pelve, ativando isometricamente as musculaturas abdominais. Na parte inferior, musculaturas como ilíopsoas, reto femoral e sartório estão entre as principais ativadas; na parte superior, as musculaturas do peitoral, deltoide e serrátil ajudam na estabilização.

De barriga para baixo, pés e cotovelos no chão, pés na largura do quadril e cotovelos na largura do ombro, manter a coluna e a pelve neutra com o abdômen contraído para realização do exercício. Para concretizar corretamente, chame um profissional de Educação Física. As dicas são do Professor Emerson Shutida. Bom treino!



Boxe

Vá à luta

Quer uma atividade que está entre as que mais queimam calorias, é terapêutica, melhora o condicionamento físico e ainda define o corpo, sem exageros? Vá lutar boxe! É isso mesmo! Esqueça um pouco aquela ideia de Rocky Balboa e foque no quanto essa atividade pode melhorar sua vida. Por meio do aprendizado técnico e do conceito que cerca o exercício, os praticantes adquirem coordenação, equilíbrio, consciência corporal, melhora da frequência cardíaca, ritmo e melhores reflexos. Uma aula de Boxe pode fazer você perder cerca de 600 calorias, a depender da intensidade do exercício.

Em 2016, o Boxe Paineiras vem com força total para mais uma temporada de suor, diversão e muito treinamento, sem esquecer os eventos produzidos pela modalidade, como o Festival de Luvas, o Super Treino, entre outros.

Não deixe de experimentar no seu Clube o que o Boxe tem a oferecer. Sua vida – e seu corpo – vão mudar!



SEFFE/SAT

Matrículas Abertas

Abertas as inscrições para os testes de habilidade

A partir do dia 11 de fevereiro iniciam-se os testes de habilidade para os cursos. É importante salientar, para alunos novos em todos os cursos da Área Formativa SEFFE/SAT, que existem horários mais procurados e as vagas são limitadas.

Natação SEFFE: todas as turmas, exceto níveis Baby, Kids e Iniciação

Natação SAT: todas as turmas

Judô SEFFE: a partir do nível 2

Karate SEFFE: a partir do nível 2

Karate SAT: para todas as turmas

Tênis SEFFE: nível 1 a partir de 7 anos em diante

Tênis SAT: todas as turmas

Calendário

1º Semestre de 2016

Para que os associados já possam se programar quanto às nossas atividades deste primeiro semestre de 2016, divulgamos o calendário até o mês de julho. Atentem-se às datas de testes, matrículas e rematrículas para não perderem os prazos.

FEVEREIRO

Dia 1º – 2ª feira – Início das aulas no 1º semestre para todos os cursos

Dia 5 – 6ª feira – Aula opcional para todos os cursos (definir escala)

Dia 6 – Sábado – Aula opcional para todos os cursos

Dia 8 – 2ª feira – Emenda de Feriado – não haverá aula para todos os cursos

Dia 9 – 3ª feira – Feriado Carnaval

Dia 10 – 4ª feira – Emenda de Feriado – não haverá aula para todos os cursos

Dia 11 – 5ª feira – Início dos Testes de Habilidade para todos os cursos

MARÇO

Dia 24 – 5ª feira – Aula opcional para todos os cursos

Dia 25 – 6ª feira – Feriado de Paixão de Cristo

Dia 26 – Sábado – Aula opcional para Natação Piscina Kids

Dia 27 – Domingo – Feriado de Páscoa

ABRIL

Dia 20 – 4ª feira – Aula opcional para todos os cursos

Dia 21 – 5ª feira – Feriado de Tiradentes

MAIO

Dia 1º – Domingo – Feriado de Dia do Trabalho

Dia 26 – 5ª feira – Feriado de Corpus Christi

Dia 31 – 3ª feira – Término dos Testes de Habilidade para o curso de Natação SEFFE

JUNHO

Dias 6 a 11 – Avaliação dos alunos da natação SEFFE e KIDS

JULHO

Dias 1, 2 e 3 – Rematrícula na Central de Atendimento – CAT
Dia 2 – Sábado – Término das aulas do 1º semestre para todos os cursos

Dia 4 – 2ª feira – Sorteio da Rematrícula

Dias 4 a 9 – 1ª Semana 70º Paineiras Camp

Dias 5 e 6 – Troca para 2ª opção de horário

Dias 7 a 12 – Matrículas para alunos novos na Central de Atendimento – CAT

Dia 9 – Sábado – Feriado de Revolução Constitucionalista

Dia 11 a 16 – 2ª Semana 70º Paineiras Camp

Dia 13 – 4ª feira – Sorteio da Matrícula

Regulamento Específico 2016

Válido para todos os cursos da área formativa SEFFE/SAT

Objetivos do SEFFE/SAT: despertar o interesse ou dar continuidade da prática esportiva e encaminhar alunos potenciais para equipes competitivas do Paineiras ou de outros clubes.

Requisito do curso: aprendizagem dos fundamentos básicos da modalidade, desenvolvendo as qualidades físicas básicas, o gosto e o interesse pela prática do esporte.

Pagamento: mediante determinação da Diretoria Executiva, conforme Regulamento de Cobrança.

Matrículas: ocorrerão até o final do mês de outubro e serão preenchidas de acordo com a disponibilidade de vagas e por ordem de chegada.

Exceto para Natação SEFFE, que será até o último dia útil do mês de maio (1º semestre).

Teste de habilidade obrigatório, antes do ato da matrícula, para todos os níveis.

A idade considerada no ato da Matrícula deverá ser completada no semestre corrente do ano. Exceto Natação Kids (nível baby) 1 ano completo, Educação do Movimento e Judô 3 anos completos.

O comprovante de matrícula/pagamento deverá ser entregue ao professor no primeiro dia de aula.

Os horários que não atingirem o número mínimo de cinco alunos poderão ser extintos.

Os associados inscritos terão direito a rematrícula obrigatória para o próximo período (garantia de vaga e não necessariamente de horário, dias, locais e professores).

Limite de alunos por turma/curso: de acordo com a característica de cada modalidade.

Lista de espera: não há definição exata da sua chamada. Após a chamada, o prazo para a efetivação da matrícula será de 4 dias corridos. A validade da lista de espera será até o último dia útil de outubro.

Frequência/Duração das aulas: de acordo com a característica de cada modalidade.

Atrasos/Saída Antecipada: mesmo chegando atrasado o aluno poderá participar da aula, se adaptando ao programa em andamento. Saída antecipada será permitida mediante autorização do professor.

Faltas: o aluno terá direito a 6 faltas por semestre. Existindo lista de espera e ultrapassando este limite, estará eliminado do curso automaticamente.

Em caso de desistência, o associado deverá efetuar o cancelamento da inscrição na Central de Atendimento – CAT, caso contrário será mantido matriculado no curso.

Atestados: apresentação de atestado médico somente para período de afastamento superior a 7 dias, entregue a coordenação do setor.

Atividade/Aula

Não haverá aula nos meses de janeiro, julho e dezembro.

No caso de indisciplina, o professor tem autonomia para suspender o aluno da atividade do dia, devendo imediatamente comunicar a coordenação do setor.

Não é permitida a entrada de alimentos e/ou bebidas no recinto de aula.

UNIFORME: para melhor identificação e segurança dos alunos em aula e eventos/competições internas e externas, será obrigatória a utilização do uniforme específico do SEFFE/SAT, que 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 / sunga / maiô azul marinho.

Não é permitida a participação em aula sem calçado adequado e meia.

Aulas opcionais: são aulas sem a anotação de faltas.

Aulas experimentais: o aluno poderá fazer uma (1) aula experimental, antes da matrícula.

Nosso atendimento é voltado para a inclusão e formação do indivíduo como um todo. Para casos específicos (indicações médicas e atendimentos individuais), o Clube dispõe de Departamento Médico e Fisioterapia que farão o atendimento dentro do possível.

A atividade será suspensa, sem reposição ou compensação financeira, quando coincidir a data com feriados.

Ocorrências Médicas: o aluno será encaminhado ao Departamento Médico para primeiros atendimentos necessários.

Outras informações de acordo com a característica de cada modalidade, vide regulamento específico, na Central de Atendimento – CAT ou diretamente com os professores de cada modalidade esportiva.

AGENDA PAINEIRAS

FEVEREIRO/MARÇO

TODAS AS TERÇAS-FEIRAS

VIGILANTES DO PESO

Às 9h. Sala 7 do Centro Cultural

TODAS AS QUARTAS, SÁBADOS E DOMINGOS

RACHÕES DE FUTEBOL SOCIETY

Quartas das 19h às 21h

Sábados e domingos das 7h às 11h

Quadra de Futebol Society

RACHÕES DE PETECA

Quartas das 19h às 22h

Sábados e domingos das 8h às 12h

Quadras de Peteca e Ginásio Novo

RACHÕES DE FUTEBOL DE CAMPO

Quartas das 19h às 23h

Sábados e domingos das 8h30 às 12h

Campo de Futebol

TODAS AS QUINTAS-FEIRAS

KARAOKÊ

Das 20h à 1h. Piano Bar

TODOS OS SÁBADOS

TREINO DE CORRIDA NA USP (SCORP)

Das 7h às 10h30

Estrutura: Raia Olímpica da USP, ao lado do CRUSP

TODOS OS FINAIS DE SEMANA

MONITORIA INFANTIL

Sábados e domingos das 9h às 15h

Encontro na Plataforma Infantil

CINE PAINEIRAS – SESSÕES KIDS

Sextas, sábados e domingos às 15h. Programação completa na página 39

TODOS OS FINAIS DE SEMANA

CINE PAINEIRAS SESSÕES JOVENS E ADULTOS

Sextas-feiras – às 20h (no dia 26/2 a sessão terá início às 19h). Sábados e Domingos às 19h
Programação completa na página 34

● SOCIOCULTURAIS

● KIDS

● ESPORTIVOS

1º DE FEVEREIRO

INÍCIO DAS AULAS DOS CURSOS CULTURAIS

Confira a grade de cursos na página 22

6 E 7 DE FEVEREIRO

MATINÊ DE CARNAVAL

Sábado e domingo, a partir das 14h

Salão Nobre

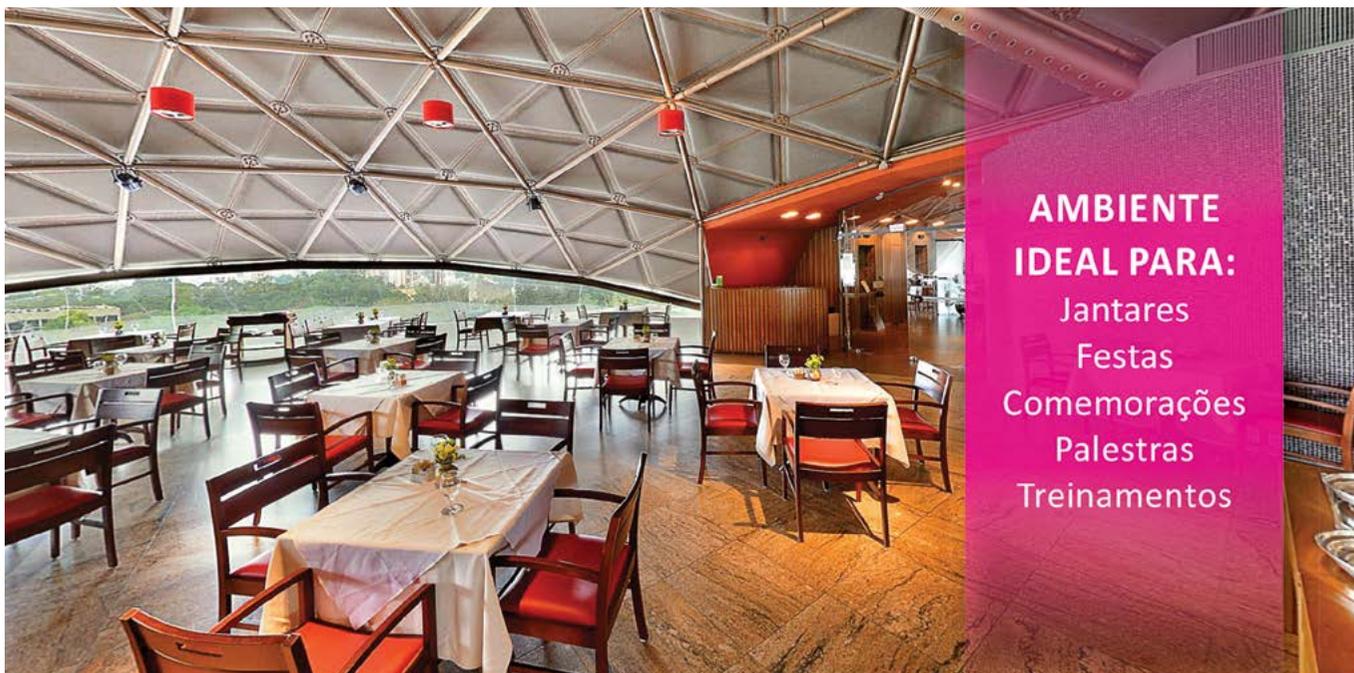


5 DE MARÇO

SÁBADO MUSICAL COM THE ROYAL QUEEN

A partir das 21h30 – no Piano Bar





**AMBIENTE
IDEAL PARA:**
Jantares
Festas
Comemorações
Palestras
Treinamentos

ESPAÇO DAS CÚPULAS

Seu evento corporativo se torna ainda mais surpreendente com esse espaço.



(11) 2142-3600
eventos@saopaulocenter.com.br
www.saopaulocenter.com.br

SÃO PAULO
Center



**AMBIENTE
IDEAL PARA:**
Confraternizações
corporativas
Lançamentos
Convenções de
vendas

SALÃO NOBRE

Seu evento corporativo se torna ainda mais surpreendente com esse espaço.



(11) 2142-3600
eventos@saopaulocenter.com.br
www.saopaulocenter.com.br

SÃO PAULO
Center

SERVIÇOS QUE VOCÊ ENCONTRA NO PAINEIRAS:

BELEZA



BARBEARIA ELAL

SEDE SOCIAL, PISO 2S – 3779.2128

Horário de atendimento:

Terça a sexta: 8h45 às 19h45

Sábado: 7h45 às 16h45

Domingo e feriado: 7h45 às 12h45

Segunda: fechado

FRESHY SPA

PISO INTERMEDIÁRIO – 3779.2129

Horário de atendimento:

*MASSAGENS E TRATAMENTOS

Segunda a sábado: 8h às 22h

Domingo: 9h às 14h

Feriado: 10h às 19h

*SAUNA MASCULINA

Segunda: 16h às 22h

Terça, quarta e sexta: 14h às 22h

Quinta: 14h às 23h

Sábado: 10h às 22h

Domingo: 9h às 15h

Feriado: 10h às 19h

*SAUNA FEMININA

Segunda: fechada para manutenção

Terça a sábado: 8h às 22h

Domingo: 9h às 15h

Feriado: 10h às 19h

SALÃO DE BELEZA LUNA

SEDE SOCIAL, PISO 3S – 3779.2127

Horário de atendimento:

Terça a sábado: 8h30 às 19h10

CENTRAL DE ATENDIMENTO – CAT



SEDE SOCIAL, PISO TÉRREO, PORTARIA SOCIAL – 3779.2010/3779.2012

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 20h

Sábado, domingo, feriado: 8h às 17h

**NÃO ENCONTROU O QUE PROCURA?
ENTRE EM CONTATO CONOSCO.**

CONVENIÊNCIA



BANCA DE REVISTAS E JORNAIS

SEDE SOCIAL, PISO 3S, 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

SEDE SOCIAL, 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

ENCORDADOR

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2 AO LADO DO BISTRÔ DO TÊNIS – 3779.1737

Horário de atendimento:

Terça e quinta: 14h às 20h. Quarta e

sexta: 10h às 20h. Sábado, domingo e

feriado: 9h às 14h

ESCOLA DE IDIOMAS

SEDE SOCIAL, PISO 2S, AO LADO DA SALA DE CARTEADO – 3779.2144

Horário de atendimento:

Segunda a quinta: 7h às 20h

Sexta: 7h às 18h. Sábado: 9h às 13h

HOBBY VÍDEO

RAMPA DE ACESSO À PORTARIA SOCIAL, AO LADO DO CINETEATRO – 3779.2036

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 12h às 20h

Sábado, domingo e feriado: 10h às 20h

LAVA-RÁPIDO GIRASSOL

ESTACIONAMENTO, TERCEIRO SUBSOLO PISO PAINEIRA DAS PEDRAS -3 – 3779-1731

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 18h. Sábado: 8h às

18h. Domingo: fechado. Feriado: 8h às 17h

REPROGRAFIA

SEDE SOCIAL, PISO 1S, PRÓXIMO AO MEMORIAL PAINEIRAS – 3779.2019

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h30 às 17h. Sábado:

8h às 16h. Domingo e feriado: fechado

*Fechada para almoço das 12h às 13h

DIVERSOS

INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS



ACADEMIA

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2S 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

SEDE SOCIAL, PISO 3S, AO LADO DO VESTIÁRIO FEMININO – 3779.2131

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 20h

Sábado, domingo* e feriado*: 8h às 17h

*Fechado para almoço das 13h às 14h

BIBLIOTECA PAINEIRAS

SEDE SOCIAL, PISO 3S, AO LADO DO BRADESCO – 3779.2054

Horário de atendimento:

Segunda a quinta: 8h às 19h50

Sexta: 8h às 18h50

Sábado: 8h às 16h50

Domingo e feriado: 9h às 12h50

BOLICHE E PAVILHÃO DE JOGOS

SEDE SOCIAL, PISO 1S, PRÓXIMO À PISCINA SOCIAL – 3779.1700

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 13h30 às 22h

Sábado: 10h às 22h

Domingo e feriado: 10h às 20h

BRADESCO AGÊNCIA E CAIXA ELETRÔNICO

SEDE SOCIAL, PISO 3S, AO LADO DA BIBLIOTECA – 3779.2074

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 10h às 16h

Fechado para o almoço das 12h às 13h

CENTRO CULTURAL

SEDE SOCIAL, PISO 3S, NA PLATAFORMA INFANTIL – 3779.2053/3779.2058

Horário de atendimento:

Segunda a quinta: 8h às 22h

Sexta: 8h às 18h



REDE WIRELESS: VOCÊ JÁ UTILIZA A NOSSA REDE WIRELESS? BASTA CADASTRAR A SUA SENHA NA BIBLIOTECA OU CENTRAL DE ATENDIMENTO – CAT. CONHEÇA OS PONTOS PARA ACESSO: Biblioteca, Centro Cultural, Diretoria Executiva, Esportes, Lanchonete Café Paineiras, Lanchonete Deck Paineiras (Rofer), Restaurante Social e Boate Parcial, Saguão Social, Sala de Musculação e Esteiras, no Complexo Fitness, Salão Nobre, Snooker e Squash.

CENTRO MÉDICO

SEDE SOCIAL, PISO 3S, AO LADO DA BIBLIOTECA – 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

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2S, PRÓXIMO AO FITNESS – 3779.2110

Horário de atendimento:

Segunda: 8h às 17h

Terça a sexta: 8h às 19h

Sábado: 8h às 17h

DEPARTAMENTO DE ESPORTES FORMATIVOS

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2S, PRÓXIMO AO FITNESS

3779.2103/3779.2115

Horário de atendimento:

Segunda: 8h às 18h

Terça a sexta: 8h às 19h

Sábado: 8h às 17h

DEPARTAMENTO DE ESPORTES RECREATIVOS

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2S – PRÓXIMO AO FITNESS – 3779.2102

Horário de atendimento:

Segunda: 7h30 às 21h

Terça a sexta: 7h às 22h

Sábado e domingo: 8h às 17h

DEPARTAMENTO SOCIOCULTURAL

CENTRO ADMINISTRATIVO

3779.1739/ 3779.2050

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 18h

Sábado: 8h às 17h

Domingo e feriado: fechado

ESPAÇOS PARA EVENTOS

*ASSOCIADOS, PESSOA FÍSICA.

SEDE SOCIAL, PISO TÉRREO, PORTARIA SOCIAL, CENTRAL DE ATENDIMENTO – CAT – 3779.1709

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 18h

Sábado: 8h às 17h

espacopaineiras@clubepaineiras.com.br

*EMPRESAS

SÃO PAULO CENTER – 2142.3600

eventos@saopaulocenter.com.br

ESTANDE DE VENDAS

SEDE SOCIAL, PISO TÉRREO, AO LADO DA CENTRAL DE ATENDIMENTO – CAT – 3779.2146

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 20h

Sábado, domingo e feriado: 8h às 17h

MEMORIAL PAINEIRAS

SEDE SOCIAL, PISO 1S, AO LADO DA SALA DE TV

Horário de atendimento:

Segunda a sábado: 10h às 20h

Domingo e feriado: 10h às 18h

OUVIDORIA

SEDE SOCIAL, PISO 1S, CORREDOR DA DIRETORIA – 3779.1716

Horário de atendimento:

Segunda a quinta: 7h30 às 17h30

Sexta: 7h30 às 16h30

*Fechado para almoço das 13h30 às 14h30

ouvidoria@clubepaineiras.com.br

SEGURANÇA

CENTRAL DE SEGURANÇA

SEDE SOCIAL, PISO 1S – 3779.2022

Atendimento 24 horas

INFANTIL

BERÇÁRIO E FRALDÁRIO

SEDE SOCIAL, PISO 1S, PLAYGROUND – 3779.2048

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h às 20h

Sábado, domingo e feriado: 7h às 19h

BRINQUEDOTECA

SEDE SOCIAL, PISO 3S, NO CENTRO CULTURAL – 3779.2056

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 9h às 19h50

Sábado: 9h às 17h50

Domingo e feriado: 9h às 16h50

SEARTI

SETOR DE EDUCAÇÃO ARTÍSTICA INFANTIL, SEDE SOCIAL, PISO 3S, NO CENTRO CULTURAL – 3779.2056

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h30 às 17h50

Sábado: 8h30 às 16h50

Domingo e feriado: fechado

RESTAURANTES E LANCHONETES



BISTRÔ

COMPLEXO ESPORTIVO, PISO 2, 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 KOPENHAGEN

SEDE SOCIAL, PISO TÉRREO, NO SAGUÃO SOCIAL – 3779.2138

Horário de atendimento:

Segunda a sábado: 9h às 21h

Domingo e feriado: 9h às 20h

CAFÉ PAINEIRAS

SEDE SOCIAL, PISO 3S, PRÓXIMO ÀS QUADRAS DE TÊNIS – 3779.2136

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 7h às 21h

Sábado: 7h às 20h

Domingo e feriado: 7h às 19h

DECK PAINEIRAS

SEDE SOCIAL, PISO 1S – PRÓXIMO À PISCINA SOCIAL – 3779.2130

Horário de atendimento:

Segunda a sábado: 6h30 às 22h

Domingo e feriado: 6h30 às 20h

E SE CHOPP?

PAVILHÃO DE JOGOS – 3779.1746

Horário de atendimento:

Segunda: 16h às 22h

Terça a sexta: 14h às 22h

Sábado: 12h às 22h

Domingo e feriado: 12h às 20h

E SE SUSHI?

PAVILHÃO DE JOGOS – 3779.1723

Horário de atendimento:

Segunda: 16h às 22h

Terça a sexta: 13h30 às 22h

Sábado: 12h às 22h

Domingo e feriado: 12h às 20h

RESTAURANTE DAS CÚPULAS

SEDE SOCIAL, COBERTURA – 3779.2124

Horário de atendimento:

Almoço: Segunda a sexta: 11h30 às 15h

Sábado, domingo e feriado: 12h às 16h

Jantar: Pizzaria e à La Carte.

Segunda: Restaurante fechado no período noturno. Terça, quarta, quinta

e sábado: 19h à 0h

Sexta Dançante (vide programação Sociocultural): 21h às 2h

Domingo e feriado: 19h às 23h

NOVOS HORÁRIOS

NOVOS HORÁRIOS

SERVIÇOS

CASA EM CONDOMÍNIO FECHADO NOVA. JUNTO AOS CLUBES PINHEIROS E HEBRAICA, SHOPPING IGUAQUEMI
Térrea com Jardim e Gramado, Praça Arborizada. Piscina, Espaço Gourmet, SPA (Projeto). 4 Suítes, 5 Vagas de Garagem. R\$ 4.900.000,00 Imperdível!
Atendimento Preferencial aos Clubes, Paineiras, Paulistano, Pinheiros e Hebraica.
Fotos: REF.71781

www.cheznousimoveis.com.br
contato@cheznousimoveis.com.br
Tony – CRECI 75133
(11) 9.8174-5675

APARTAMENTOS NO ITAIM
50 e 100 m² úteis Cobertura Duplex 190 m², Próximo do Clube Pinheiros - Faria Lima - Entrega Início 2017.
Parceria Direto com a Incorporadora. Aptos Studio, com Pé Direito Duplo, Terraço, Lazer Total. Atendimento Preferencial aos Clubes, Paineiras, Paulistano, Pinheiros e Hebraica.
Fotos: REF 71233

www.cheznousimoveis.com.br
contato@cheznousimoveis.com.br
Tony – CRECI 75133
(11) 9.8174-5675

REFORMAS & DECORAÇÃO
Projetos Residenciais Personalizados. Acompanhamento e Administração das Obras do Começo ao Fim.
Assessoria nas Compras dos Itens da Obra e da Decoração.
Agende Uma Visita:
Av. Giovanni Gronchi, 6195
Sala. 611.

so_lange@uol.com.br
Solange Guerra
(11) 2305-0366 / (11) 9.9292-6002

VENDE-SE LINDA CASA COM VISTA PANORÂMICA A 800 METROS DO CLUBE PAINEIRAS

Área Total 1890 m², Área Construída 980 m², 4 Suítes, 4 Salas, 1 Escritório e 1 Gazebo, 2 Banheiros (Mais os das Suítes), 8 Vagas, 1 Copa e 1 Cozinha com 2 Suítes para Empregados + 1 Banheiro, Salão de Festas, Adega, Churrasqueira, Piscina, Fitness e Quadra de Tênis.

alessandra@yunystore.com.br
Tratar com Alessandra
CRECI J25750
(11) 9.8175-1630

Classificados

A Seção Classificados da nossa Revista Paineiras está atraindo cada vez mais novos e habituais anunciantes, que estão acreditando no seu potencial de divulgação. Agradecemos a confiança destes parceiros em nosso trabalho e fazemos votos que o retorno esperado por eles se concretize muito satisfatoriamente. Assim como eles fizeram, os associados e demais interessados poderão fazer os seus anúncios ao preço de R\$ 250,00, a ser pago via depósito bancário na data da solicitação.

Os anúncios são no formato de texto em até 300 caracteres e os pedidos devem ser feitos pessoalmente no Departamento de Comunicação & Marketing ou através do telefone (11) 3779-2099 e e-mail marketing@clubepaineiras.com.br, até o dia 15 do mês anterior ao da edição. A sequência da publicação dos anúncios será de acordo com a ordem de recebimento das solicitações. Portanto, reserve já o seu espaço!

EXPONHA A MARCA DA SUA EMPRESA E DE SEUS PRODUTOS NA VITRINE DO PAINEIRAS

Um importante polo de atração de investimentos e geração de negócios

- 120.000 metros quadrados de área de puro lazer
- Completa infraestrutura de segurança e serviços
- 24.000 associados de alto poder aquisitivo

Anuncie na Revista Paineiras

Exponha e Divulgue suas Marcas e seus Produtos

Execute as suas Ações Promocionais

Apoie e Incentive nossos Eventos Esportivos e Socioculturais

Aplique em nossos Projetos Incentivados

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 possível ao seu investimento.

Contatos pelo telefone 11 3779-2099 ou marketing@clubepaineiras.com.br



Clube Paineiras do Morumbi

Diretoria Executiva 2016-2018

Matrículas Abertas 2016

Baby • Educação Infantil • Ensino Fundamental • Ensino Médio
• Período Integral Bilingue - Global Program

Nossos Diferenciais

- ✓ Tecnologia Google for Education;
- ✓ Google Learning Space;
- ✓ Certificação Cambridge;
- ✓ Avaliação individual Geekie;
- ✓ Aulas de Inteligência com MindLab;
- ✓ Vivências Internacionais;
- ✓ Robótica Educacional;
- ✓ Atividades Extracurriculares;

Telefone:
|| 3887 0400

**NÓS APOIAMOS
OS ATLETAS
DO CLUBE PAINEIRAS**

COLÉGIO
Mater Dei



colegiomaterdei.net



colegiomaterdei.net/newblog



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



[@materdeisp](https://www.instagram.com/materdeisp)

Rua Marechal Bitencourt 62 | 01432-020 | São Paulo | SP

Educação Bilíngue

Seu filho merece
um mundo maior

Educação Infantil



Ensino Fundamental



Ensino Médio



A See-Saw Panamby utiliza o bilinguismo desde 1994 para o desenvolvimento de uma educação inovadora e de qualidade. O método estimula a capacidade cognitiva, habilidade analítica, criatividade, resolução de problemas e sociabilização.

Agende uma visita
11 3758 2241

www.see-saw.com.br

 seesawpanambyoficial

Rua Visconde de Nacar, 86
Real Parque - SP

Metodologia diferenciada,
qualidade e pioneirismo

