



CONSTRUINDO — INOVAÇÃO —



REVISTA PAINEIRAS
JUNHO DE 2016

Mundo do Enxoval

OFF

até 50% de desconto

25
anos

MOEMA - JARDINS - SHOP. D&D
SHOP. CIDADE JARDIM - SHOP. IGUATEMI ALPHAVILLE

WWW.MUNDODOENXOVAL.COM.BR
TELEVENDAS: 11 2348-9999



"Oba quero a revista no meu celular!"

Graziela Ayres - 4503 - 12 anos

Thomas Zimmermann - 9560 - 12 anos

Giulia Piazza - 3208 - 13 anos

Maria Eduarda Corominas - 3845 - 12 anos

**"Parabéns pela idéia.
O conteúdo digital fica muito
mais barato e dá pra carregar
no bolso e ler em qualquer lugar."**

Antônio Carlos Martins - 3408

71 mas com aparência de 70

PRECISAMOS FALAR SOBRE A NOSSA REVISTA.

A tecnologia da informação nos permite conectar ideias, pessoas, lugares e instituições pela via digital. Mais do que economia de recursos financeiros e ambientais, as novas mídias permitem à sociedade progredir mais rapidamente pelo compartilhamento de informações e conhecimento, multiplicando as oportunidades para todos ao mesmo tempo que permite o desenvolvimento de mensagens específicas para cada um.

Ligado nesse novo momento e nos hábitos dos seus associados, o **Clube Paineiras** vai promover um grande salto nas suas comunicações, acrescentando novas opções de informação e diálogo, utilizando-se de recursos físicos, impressos e digitais, como um novo portal, aplicativo para telefones celulares, video walls, dentre outras inovações programadas para os próximos meses.

Nesta revisão, optamos por transformar a **Revista do Paineiras**, tradicional, mas muito custosa, num **guia mensal** com a programação do clube e cobertura dos principais acontecimentos, disponibilizado na internet e impresso nas dependências do clube.

Com essa mudança, além de comunicar o que efetivamente interessa ao associado, vamos poder investir nos novos meios cada vez mais adotados pela comunidade paineirense de forma ágil, direta e personalizada.

Menos papel. Mais utilidade. Isso sim é inovação.



GUIA PAINEIRAS

Clube Paineiras do Morumby - Junho / 2016

Sociocultural

Esportes

Kids

Dasp

Bem-Estar

Aconteceu
no Paineiras



47º ARRAIÁ DO PAINEIRAS
ALMIR SATER E DIVERSAS ATRAÇÕES
PROMETEM ESQUENTAR A NOSSA FESTA.



Clube Paineiras do Morumby

Revista Paineiras | Junho/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
Tesoureiro.....	Ricardo Guimarães

DIRETORIA DE DEPARTAMENTOS

Alimentos e Bebidas/Sauna.....	Oswaldo Molena Júnior
Assistência Social do Paineiras.....	Glorinda Jesus Silva
Comunicação.....	Gabriela Berriel Monteiro
Higiene e Saúde.....	Luiz Roberto Terzian
Jurídico.....	Adalberto Pimentel Diniz de Souza
Manutenção e Obras.....	Waldemar de Freitas Pizarro
Ouvidoria.....	Maria Rosemary França Vianna
Recursos Humanos.....	Maria de Los Angeles Duran Valiñas
Tecnologia.....	Luis Augusto de Aquino Castro

ESPORTES

Beach Tennis.....	Maria Angelica Wiegand Calvo
Futebol Veterano.....	Sergio Luis Pereira Barretto
Geral de Esportes.....	Nelson da Silva Vilares
Judô.....	Maurício André Cataneo
Nado Sincronizado Competitivo... ..	Leonice Mota Rossello
Natação.....	Alberto dos Santos Mota
Polo Aquático.....	Carlos Henrique Longo
SEFFE/SAT.....	Adriana da Via Soares de Mello
Snooker.....	Luiz Gonzaga Soares
Squash.....	Tito Lívio Alejandro Betanzos
Tênis.....	Marco Jerez Telles

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, Luís 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 Emilia 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.org.br



Facebook (Página Oficial)

facebook.com/clubepaineirasdomorumby



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

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

Alessandro Visconde

Fauze Jibrán Hsieh

Gabriela Berriel Monteiro

Juarez de Alvarenga Massarioli

Juliano de Miranda Tubino

Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues

Piergiogio Helzel

Ricardo Bedotti

Tito Lívio A. Betanzos

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

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

Texto..... Cíntia Ferreira e Mayara Baptista

Jornalista Responsável..... Renata Garcia Bernardes

Fotos..... Arquivo Paineiras e Badadi Mídia

Impressão..... Rush Gráfica e Editora

Distribuição..... Balcão de Entregas

Sumário

PAINEIRAS

14 CAPA – Portal Paineiras – Nosso Clube ainda mais conectado e interativo

18 PONTE AÉREA PARA O SUCESSO – Atletas do Clube se destacam no exterior

CLICKS

22 4º OUTONO CULTURAL – Apresentações encantaram associados e convidados

SOCIOCULTURAL

28 47º ARRAIÁ DO PAINEIRAS – A mais charmosa Festa Junina de São Paulo



36 XX SALÃO DE ARTES PLÁSTICAS E FOTOGRAFIAS – Paineirenses participam de exposição no Saguão Social

41 NOITE JAPONESA – Uma festa temática para animar a sexta-feira

KIDS

49 ACONTECEU – Garotada participa de oficina de Dia das Mães



BEM-ESTAR

51 DOENÇAS DE INVERNO – Afaste os riscos de ficar doente quando cai a temperatura

ESPORTES

52 NADO SINCRONIZADO – Ex-atleta do Paineiras entra para o Cirque Du Soleil

62 TÊNIS – Clube sedia 4ª edição do São Paulo Challenger e recebe Fernando Meligeni



70 VÔLEI SENTADO – Paineirense é homenageado nos Estados Unidos

88 AGENDA

90 SERVIÇOS

94 CLASSIFICADOS

vivo

viva



4G



ULTRA
BANDA
LARGA

Telefónica

Consulte disponibilidade na sua região e mais informações nas lojas ou no site vivo.com.br

Viva todas
as conexões,
agora
em todo
o Brasil.



HDTV



VOZ



APPS
E MUITO
MAIS

tudo

Ligue 103 15 ou vá até uma loja Vivo.



A voz do Presidente Daniel Dell'Aquila



Mário Migliavada (1º Vice-presidente), Daniel F. Dell'Aquila (Presidente), Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues (2º Vice-presidente) e Ricardo Guimarães (Tesoureiro)

Caro Associado,

Vivemos uma fase de profundas mudanças. E mudar nem sempre é fácil. Implica revisão e abandono de antigos paradigmas, reestruturação e readaptação. No entanto, transformações são necessárias diante do mundo dinâmico e em constante evolução no qual estamos inseridos.

No ambiente do nosso Clube não é diferente, por isso, inspirados por toda inovação tecnológica que vivemos, com o crescimento das redes sociais e das ferramentas online, nos próximos meses realizaremos mudanças importantes na forma de comunicação do Clube com o Associado.

Essa revista, por exemplo, vai mudar, mas não é só. Muito em breve, inauguraremos um portal totalmente dedicado e voltado ao Associado. A ideia é facilitar, dar maior clareza às interações e mais condições de diálogo simples e direto. Na matéria de capa desta edição será possível conferir como o Paineiras vem investindo na comunicação cada vez mais fluída com os paineirenses.

E, por falar em incentivo e mudança, teremos também nessa edição uma matéria muito especial, que traz atletas paineiren-

ses que mudaram para o exterior a fim de estudar e treinar. São muitos, nas mais diferentes modalidades: natação, tênis, polo, etc. A grande maioria tem em comum o fato de ter começado no SEFFE/SAT, o que mostra o resultado do trabalho de sucesso de inúmeras Diretorias que anteriormente geriram nosso Clube. Cabe a nós reconhecer esses acertos e cada vez mais dar maiores condições para que outros atletas tenham a oportunidade de trilhar esse mesmo caminho.

Por fim, gostaríamos de destacar que junho é um mês muito especial para o nosso Clube. Teremos a tradicional festa junina do Paineiras, organizada com muito cuidado e carinho para garantir a diversão e confraternização da família paineirense. Convido todos a participarem não somente dessa nossa grande festa, mas também de todas as mudanças e transformações em curso. Vamos juntos? É importante lembrar que juntos fazemos a diferença!

Grande abraço,

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)

Os trabalhos do Conselho Deliberativo prosseguem em ótimo ritmo, atendendo às exigências administrativas de gestão levantadas pelos conselheiros e Diretoria Executiva. No dia 23 de maio, na reunião extraordinária, os conselheiros discutiram e deliberaram sobre uma extensa Ordem do Dia, precedida pelos assuntos do Expediente e, especialmente, as manifestações da Diretoria, do Conselho Fiscal e dos Conselheiros. Também os Grupos de Estudo sobre títulos dependentes e rito eleitoral estão bastante adiantados. Tenho solicitado e reiterado o convite para que os Associados participem das discussões desses assuntos. Canais de comunicação estão abertos, a secretaria do Conselho Deliberativo e o site do Clube estão à disposição de todos. As opiniões serão levadas em devida conta. Vale lembrar que esses canais de diálogo – as plataformas de comunicação – estão sendo otimizados e, em breve, serão transferidos para o ambiente online através do Portal Paineiras.

Junho é sempre um mês de muitas atividades no Paineiras. A programação da festa junina de 2016 foi elaborada com muito carinho e cuidado. Tive a honra de estar a frente desse evento como Diretor Executivo e posso afirmar com toda certeza que todos vão se divertir numa das mais belas festas juninas de São Paulo. Também a celebração do amor estará em alta com as comemorações do Dia dos Namorados.

A vida política e social pede a participação de todos, especialmente nesta época difícil da história do nosso País.

Cordiais Saudações,

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

DASP

Ações do DASP

Em abril e maio, o Departamento de Assistência Social do Clube (DASP) promoveu uma série de ações beneficentes. Confira abaixo as principais delas:



PARCERIA COM O PROJETO INSPARA

O Instituto Inspiração Paradesportivo (Inspara) e o DASP, comandado pela Associada e ex-atleta Camila Lazzarini, fizeram uma ação especial com aula de Nado Sincronizado, ministrada pela professora Cláudia, para jovens portadores de Síndrome de Down, alunos da APAE, associados do Clube e convidados.

BAZAR DAS MÃES

No mês das mães, o DASP participou do Bazar especial do Paineiras e convidou algumas ONGs e entidades beneficentes para divulgar o trabalho delas. Amigos do Bem, Grupo Socorrista Zaira Pitt e a Coordenação Regional das Obras de Promoção Humana – CROPH – foram os convidados de honra. O Departamento de Assistência Social do Clube doou parte das camisetas da Feijoada da Folia para eles.



AMIGOS DO BEM

A ONG Amigos do Bem, que faz um lindo trabalho no Sertão Nordestino, participou, em conjunto com o DASP, de uma ação de doação de materiais esportivos, como bolas de vôlei, tênis, futebol, basquete e polo para os projetos educacionais e de inclusão social da instituição. Agradecimento especial para o professor de tênis, Danilo Navacinsk, voluntário da ONG, que fez a entrega da doação em Catimbau, Pernambuco. Parabéns, Danilo, pelo excelente trabalho!

DOAÇÃO NUTRITIVA

Em parceria com a fabricante Maguary e o Marketing do Clube, o DASP organizou entrega de produtos, como o purê de frutas, para os funcionários do Paineiras.



CAMPANHA NOVA

Já no Tênis, houve lançamento da campanha "Doe uma Raquete", em conjunto com a diretoria da modalidade.



Atividades do Conselho Deliberativo – 2016

Reuniões da Comissão de Sindicância

Dias: 26/4 e 9/5

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

Foram analisados quarenta e quatro (44) processos, sendo:

Nove títulos do Clube, quatro Títulos do Clube para filho de Associado, três empréstimos de título, uma renovação de empréstimo de título, duas transferências entre pais e filhos, uma transferência de titular para cônjuge, uma transferência de titularidade, duas exclusões de dependente, cinco inclusões de dependente e 16 Atletas não associados Pré-Militantes e Militantes. Todos os processos foram aprovados.

Reunião da Comissão de Julgamento

Dia 18/4

Presidente Conselheiro Vitalício Dr. Carlos Roberto Vazzoler. Conselheiros efetivos: Luciano de Freitas Santoro, Marco Aurelio Scalise, Pedro Alves da Costa Filho e a Conselheira Suplente Paula Virginia Pedro. 2 processos em análise.



**AMBIENTE
IDEAL PARA:**

Exposições
Coquetéis
Recepções

SAGUÃO SOCIAL

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

CONSTRUINDO

CONEXÃO PAINEIRAS: ENTENDA O SALTO QUE O CLUBE ESTÁ REALIZANDO

A comunicação e tecnologia andam tão juntas que, muitas vezes, a história de uma e de outra se confundem.

Atualmente, basta um clique e a informação brota, como mágica. No entanto, para chegar nesse ponto foi preciso muito investimento, gente inovadora, mudança de paradigmas.

De vez em quando, a História muda tanto que parece que o mundo nasceu de novo. Sim, estamos em um desses momentos. Redes sociais, aplicativos, transmissão de som e imagem por streaming, todas essas ferramentas modificaram a forma como as pessoas se comunicam. O Clube já entrou na Era Digital e agora segue modificando – para melhor – suas opções de diálogo e informação. Quer ver só?



INOVAÇÃO

DE COMUNICAÇÃO E TECNOLOGIA

Em breve você terá acesso ao novo Portal Paineiras, um centro vivo de informações, idealizado para dialogar com os Associados e seus diversos públicos de maneira interativa, ágil, dinâmica e, sobretudo, inteligente. A iniciativa une forças e faz da parceria entre os departamentos de Comunicação e Marketing e Tecnologia a combinação ideal para levar conhecimento na Era Digital, criando um sistema de informação capaz de atingir em cheio o público, sem rodeios.

Em um ambiente online extremamente amigável e integrado aos hábitos e cotidiano dos Associados, a nova ferramenta de interação do Clube, o Portal Paineiras, tem o objetivo de facilitar o acesso a informação e administração pessoal de uma série de serviços. O conteúdo compartilhado vai também possibilitar um maior envolvimento do Associado, o que acabará se tornando um propagador dos eventos e acontecimentos do Paineiras, ajudando a disseminar notícias de seu interesse. E isso é estratégico, já que o Clube não dispõe de recursos financeiros para fazer campanhas de divulgação adequadas.

“Sabe aquele evento social ou esportivo interessante? Você poderá compartilhar por WhatsApp, Facebook e outras redes sociais, assim como favoritar. Seja via celular, tablet ou laptop, conectando pessoas, ideias, lugares e instituições em um clique”, completa a Diretora de Comunicação e Marketing do Paineiras, Gabriela Monteiro.

O já conhecido ALIVE em breve se transformará em Meu Paineiras – abrigado dentro do novo Portal Paineiras. Essa mudança acontece de forma consistente e por etapas, disponibilizando primeiramente os serviços prioritários e mais acessados, em área exclusiva com acesso somente através de login e senha. Seguindo o cronograma estabelecido pelos Departamentos de Comunicação e Marketing e Tecnologia o lançamento do Portal Paineiras, juntamente com toda a reformulação dos métodos de comunicação e a oferta de alguns serviços pelo celular, está previsto para meados de julho.

Não se trata apenas de um portal, estamos falando de um projeto de inteligência em comunicação amparado nas facilidades e inovação da tecnologia que vai além. “Estamos trabalhando na Campanha da nova linha de comunicação do Paineiras, um conceito vanguardista e inovador que vai ao encontro das necessidades e demandas da nova sociedade. É menos papel, mais utilidade. O e-mail marketing será dirigido atendendo às preferências de cada Associado, os cartazes darão espaço à informação na palma da mão, em qualquer lugar, fácil, acessível” completa Gabriela.

“Sabe aquele evento social ou esportivo interessante? Você poderá compartilhar por WhatsApp, Facebook e outras redes sociais, assim como favoritar.”

Do ponto de vista da infraestrutura, em abril houve uma ampla reforma no Wi-Fi do Clube, com instalação de antenas mais potentes e equipamentos que permitem mais acessos simultâneos. “Como toda alteração de tecnologia, estamos ainda em período de ajustes. A tendência é que nos próximos meses a oferta do Wi-Fi fique ainda maior dentro das dependências do Paineiras”, diz Luis Augusto de Aquino Castro, diretor de tecnologia.

Essa revista que você está lendo agora também passará por um aprimoramento, tornando-se um guia cultural e esportivo, com atualizações e fotos sobre o que acontece no Clube.

A ideia dessas mudanças é facilitar e aprimorar a experiência do Associado. “O Paineiras tem a ideia de, em médio prazo, fornecer ferramentas tecnológicas que permitam uma experiência cada vez melhor com o Clube, que é um local de entretenimento e lazer para as famílias e deve estar associado às atividades prazerosas”, afirma Luís. O Clube é para relaxar, não pode ser fonte de preocupações, por isso vem trazendo cada vez mais soluções em termos de prestação de serviços e ferramentas tecnológicas.

Mas, vale lembrar, experiência rica é aquela que aproxima pessoas, construindo momentos prazerosos – e por que não – inesquecíveis. “É necessário que a tecnologia seja um meio para que esse ambiente seja atingido. A funcionalidade da tecnologia é servir às pessoas, para que elas tenham cada vez mais tempo para suas relações pessoais e interações com a família e amigos. Não pode ser o principal foco das atenções, para o bem ou para o mal. No Paineiras, o direcionamento da tecnologia é esse: servir”, conclui. Por isso, siga com a gente nessa busca por qualidade, facilidade e interação. Curtiu?

Avisos e Novidades

Revitalização e Obras

Conheça as melhorias e obras previstas para os próximos meses no Clube Paineiras:

- Estação de efluentes (parte do Projeto Ambiental) – Em execução;
- Troca do telhado do prédio da antiga sede social – Em contratação (Boliche e Snooker);
- Guarda corpo de vidro Deck das cúpulas – Em execução;
- Sistema de gerenciamento de Resíduos (parte do Projeto Ambiental) – Em execução;
- Reforma do Deck das cúpulas – Impermeabilização e Telhado verde – etapa 2 – Em execução;
- Reforma do Lago de carpas – Em execução;
- Restauração dos pisos de mosaico português – Em execução;
- Recuperação e tratamento do concreto aparente – Em execução;
- Reforma do vestiário feminino social (eliminação de vazamentos, novo forro, troca de armários e pintura em geral) – Previsão Maio (A REVISTA É DE JUNHO, MELHOR TIRAR ESSA INFO) – Aguardando aprovação do COMPRESP (órgão responsável pelo tombamento do Clube). Período de 6 meses;
- Novas quadras de vôlei de areia – Em execução;
- Troca dos armários do vestiário feminino social – Em execução;
- Restauração das esculturas do Saguão Social – Em execução;
- Diagnóstico e análise de risco do acervo arbóreo do Clube – Em andamento – O trabalho está sendo realizado pelo IPT (Instituto de Pesquisas Tecnológicas) - Primeira etapa – Em execução;
- Monitoramento para controle de cupins nas edificações – Em licitação;
- Elevação de guarda corpo nas áreas do Clube – Para atender a ABNT NBR 14718. Em andamento. Locais de intervenção – Corredor diretoria, Pisos 1 e 2 do Fitness e Piscina olímpica. – Em execução;
- Restauração da estrutura espacial do vale-nível piscina olímpica – Licitação concluída – A obra será executada em julho;
- Projeto para modificação da piscina infantil do playground, visando melhorar a segurança dos usuários – Em andamento;
- Projeto de alteração do layout do Piano – Em andamento;
- Projeto do Novo Salão Cabeleireiro – Em andamento;
- Montagem da Festa Junina;
- Reforma do campo society – Em licitação;
- Manutenção do gramado do campo de futebol;
- Reforma da iluminação do campo de futebol e pista – Em desenvolvimento de projeto luminotécnico;
- Reforma do playground – Em licitação;
- Manutenção do sistema de SPDA (Sistema de Proteção contra Descargas Atmosféricas).

PRINCIPAIS MELHORIAS EM ANDAMENTO:

- Eliminação das grelhas de captação do piso no corredor esportes e quadras 5 e 6;
- Eliminação das cantoneiras enferrujadas nos degraus das escadarias das arquibancadas das quadras 5 e 6;
- Serviços diversos – estacionamento: elevação de muretas de contenção, pintura de guarda corpos, correção das escadarias, eliminação de vão no guarda corpo metálico e pintura;
- Reforma das raia das piscinas social e olímpica.

Happy Hour no Paineiras

O Deck do Clube está mais animado! Toda sexta-feira, das 17h às 19h, o Paineiras promove Happy Hour com música ao vivo (MPB) e petiscos. Que tal começar seu fim de semana de forma mais animada? Dê uma passadinha no Clube. Esperamos você.

Promoção no Rofer

O Rofer Gastronomia e Eventos não para de inovar! Com excelência no atendimento e cardápios de dar água na boca, que vão desde um café da manhã para começar o dia com tudo até um jantar de gala elegante e apetitoso, o Rofer está com uma promoção para fazer do seu coquetel um evento único. A promoção – válida para eventos fechados até o dia 31 de julho de 2016 – é só para Associados. Confira abaixo os preços.

Coquetel: R\$ 75,00 por pessoa
Coquetel com prato quente: R\$ 85,00 por pessoa
Coquetel com jantar: R\$ 110,00
Para mais informações
eventos@rofergastronomia.com.br
 ou (11) 3779 2121



"O melhor lugar do mundo"



FÉRIAS QUE FAZEM BEM

É verdade. Fazem bem para o corpo, fazem bem para a alma. Fazem bem para os pais, fazem bem para os filhos. Passar as férias no RepLago é um presente que dura para sempre. **Você sabe por quê?**



Para os pais

O ar livre aumenta a resistência, estimula a criatividade e dá sensação de liberdade.

Há sempre acolhimento, segurança e programação adequada aos interesses da idade.

Neste espaço privilegiado, a alegria não depende de wi-fi e a verdadeira rede social é esta!

O repertório de experiências se amplia com as escolhas entre projetos de esportes, de equipe, náutica, radicais, explorações, aventura, biologia e artes.

Para os filhos

Você tem muito espaço para se divertir e fazer amigos que ficam para a vida.

Aqui você pode ser quem é e terá ajuda sempre que precisar.

As aventuras são mais emocionantes do que as dos jogos virtuais.

Aqui você escolhe o que prefere fazer entre muitos tipos de atividade.

Archery Tag

TEM NOVIDADE CHEGANDO e das boas!

Light Painting
Pintar com a Luz

Festa de Parintins

QUAL A TEMPORADA IDEAL? DATAS DE JULHO DE 2016:

6 dias – 4 a 9
8 dias – 10 a 17
7 dias – 18 a 24
Idade: 6 a 17 anos



República LAGO

É divertido ser você

Jogos especiais, **Escape Room**, trilha do Barroso, **biologia**, artes, **jogos de rua**, esportes, **estúdio musical**. Noites com eventos superproduzidos como a **festa de Parintins**. Náutica com **caiaques**, stand up, **banana boat**, aqua jump e, conforme a idade: **knee board**, esqui aquático, **wake board** e boia delta.

Rep Chefs – Aprenda a fazer pratos elaborados e deliciosos com os chefs do RepLago.

Cinema – Quem quiser poderá viver as experiências de criar o roteiro, ser personagem, ou participar montando figurinos, maquiagem, cenários, efeitos especiais e edição do vídeo da temporada.

Mais informações e inscrições pelo site replago.com.br ou tel. 11 3818-6600 Leme – SP | [Facebook.com/replago](https://www.facebook.com/replago)

PONTE AÉREA PARA O SUCESSO

Não é nada fácil deixar a pátria mãe. É preciso coragem, boa vontade e muita determinação. Ainda bem que essas qualidades sobram nos atletas do Paineiras. Não é à toa que têm tanto paineirense no exterior estudando, jogando, representando – e muito bem – o Brasil. O Paineiras incentiva desde sempre atletas do Clube a investirem nesse sonho. Por meio de intercâmbios com as escolas, muitos jovens conseguem fazer essa tão desejada ponte aérea. Confira abaixo alguns dos brasileiros que se arriscaram mundo afora. Cada um deles tem muita história para contar.



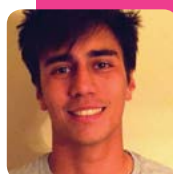
A judoca Amanda Drezza foi selecionada para um estágio na Universidade de Tsukuba no Japão, uma das maiores do país. A estadia dela por lá será de seis meses.



Firmiano Moraes Pinto (tênis) cursou Business na Webber Internacional University, em Orlando, Estados Unidos.

Ana Helena de Moraes Pinto (tênis) cursa Management com Minor (aulas extras) em Marketing, na Kaiser University, em West Palm Beach – FL, Estados Unidos

Bruno Riviere Padilha jogou na equipe de Tênis do Clube e se formou em dezembro de 2015 em Business, com especialização em Accounting, pela Flager College, na Flórida, Estados Unidos.



Caio Pedro Niel (tênis) faz graduação em Ciências Contábeis e Finanças, pela Belmont University, Estados Unidos



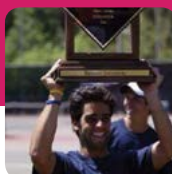
Giovanna Ramos (tênis) está cursando Exercise Science, na University of West Florida Pensacola, nos Estados Unidos.

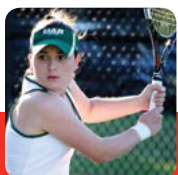


Assim como Caio, Felipe Lima (tênis) estudou na Belmont University, Estados Unidos, de 2003 a 2006. Foi campeão da Conferência Atlantic Sun, em 2006, e hoje é formado em Accounting.



Flávia Nagayama (tênis) se formou em 2014 em Business Administration e Management na Middle Tennessee State University, nos Estados Unidos. "Agradeço muito à equipe de Tênis do Paineiras, que em todos esses anos me apoiou, principalmente aos mestres Baiano e Otaviano", declara.





Giovanna Baccharini (tênis) está cursando o terceiro ano de Marketing Esportivo na University of Alabama at Birmingham, nos Estados Unidos.

Giovanna Patittucci (tênis) estuda Business Management e Marketing, na University of West Florida, em Pensacola, nos Estados Unidos. "Sou infinitamente grata por ter tido o suporte da família Paineiras. Eu considero o Otaviano como uma espécie de segundo pai. Eles são mesmo uma família".



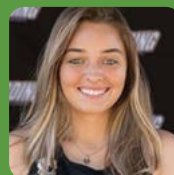
Thiago Dualiby (tênis) estudou na University of Mount Olive, na Carolina do Norte, Estados Unidos, onde se formou em Administração e Ciências Ambientais. "Foi uma grande experiência e recomendo a todos que tenham oportunidade de fazer o mesmo".

Sophia Chow (tênis) está na University of San Diego, nos Estados.



Leonardo Herom Civita Jerez Telles (tênis) está no primeiro ano na University of Texas at Austin, nos Estados Unidos, primeiro lugar no ranking de universidades públicas dos Estados Unidos em 2015.

Luiza Adas (tênis) está cursando Psicologia na Tarleton State University Stephenville, no Texas, Estados Unidos.



Gabriela Angelin Alves (tênis) está cursando Business Economics na Harding University, Arkansas, Estados Unidos.

Eduardo Russi (tênis) está treinando na academia de Juan Carlos Ferreiro, na Espanha.



Osni Santos (tênis) estuda na Laredo Community College, no Texas, Estados Unidos.



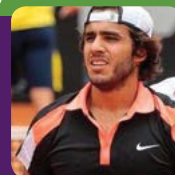
Samantha Czarniak Rego (tênis) estuda Universidade do Arizona, nos Estados Unidos.



Tatiana Natale Dualib (tênis) estudou Business Management em Mars Hill University, na Carolina do Norte, Estados Unidos. "Ficar longe da família foi difícil, mas aprendi muito. Foi a melhor escolha que fiz".



Maria Júlia Mendes (tênis) está cursando Marketing na Clayton State University, em Atlanta, Estados Unidos.



Maurício Antun (tênis) formou-se em 2015 em Finanças na Belmont University Nashville, no Tennessee, Estados Unidos.





Lucas da Silveira (tênis) está cursando Matemática Aplicada e Economia na Brown University Providence, Rhode Island, Estados Unidos.



João Pedro Fernandes (polo aquático) também estuda na Stucum Centre d'Estudis, Barcelona, Espanha.



Natalie da Silveira (tênis) está estudando Global Studies, com certificado em Sports Management, na University de Santa Barbara, nos Estados Unidos.



Mariana e Luiza Sonnervig (tênis) cursaram Marketing na University of West Florida, em Pensacola, Florida. Foram campeãs da Conferência 2013 e ganharam as regionais junto com Giovanna Patittucci (no centro).

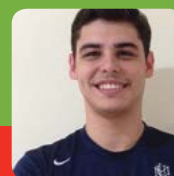


Bruno Russo (tênis) está estudando Business Management na Belmont University, no Tennessee, Estados Unidos.

Felipe Abreu (tênis) fez curso de Administração na Belmont University, no Tennessee, Estados Unidos.



Marcelo Czillich Alvim (tênis) formou-se em Administração de Empresas, pela Lincoln Memorial University, nos Estados Unidos. "Estudando fora do Brasil tive a oportunidade de conhecer novas culturas e ser campeão do time de tênis. Agradeço a todos os técnicos e preparadores físicos do Paineiras por todo apoio e para meu crescimento esportivo, pessoal e profissional", diz.



Nicholas Battistini (tênis) estuda na Palm Beach Atlantic University. "Depois de 4 anos jogando nos EUA, aprendemos a mudar nossa postura em quadra. Deixar de jogar por si mesmo apenas e jogar também por mais 5 jogadores e amigos que também dependem de você".

Ana Alice Amaral (Polo Aquático) estuda na Súnion e joga no clube Sant Andreu, em Barcelona, Espanha.



Rafael Vergara (polo aquático) estuda na Stucum Centre d'Estudis, Barcelona, Espanha.



Julia Benvenutti Gerotto (natação - à esq.) estudou Comunicação, na Universidade de Kentucky



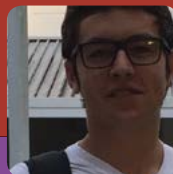


Matheus Benvenuti Gerotto (natação) estudou Marketing e Management, na Universidade de Kentucky, nos Estados Unidos.



Bruno Hediger (natação) está no 2º semestre de Engenharia Química na Technische Universität München (Universidade Politécnica de Munique), em Munique, na Alemanha.

Mateus Naves Brígido (natação) cursa atualmente Engenharia Mecatrônica na FH Aachen, na Alemanha.



Luiz Oliveira Clinco (natação) estuda na Olympia High School, em Orlando, Florida, Estados Unidos.



Vinicius Finsk Sportello estudou Business Management Marketing & Computer Programming, em Limestone College, Estados Unidos.

João Cervone (natação) faz Ciências da Computação na Pennsylvania State University, nos Estados Unidos.

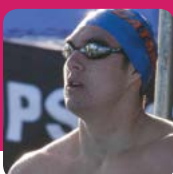


Carol Azambuja estudou Relações Públicas e nadou nos EUA pela Wayne State University, em Michigan.

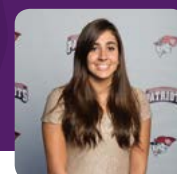


Lucas Benvenuti Gerotto (natação) estudou Engenharia Mecânica, na Universidade de Kentucky, Estados Unidos. Hoje trabalha em Ohio.

Luke Torres (natação) faz Industrial & Systems Engineering na University of Florida, em Gainesville, Estados Unidos. Ele começou, inclusive, o próprio negócio.



Victoria Tornelli Santana estuda Business Administration na University of the Cumberlands, Williamsburg Kentucky, Estados Unidos.



Clicks

IV Outono Cultural

Em maio, o Departamento Sociocultural do Clube promoveu mais uma bem-sucedida edição do Outono Cultural. Durante o evento, alunos de diversos cursos se apresentaram, mostrando ao público os trabalhos desenvolvidos em classe.

A criançada também se divertiu à beça em uma oficina de pintura. "Eu achei incrível esta atividade, as crianças todas do Clube pintando juntas, estava lindo de ver o trabalho, a atividade coletiva e o resultado. Estou indo embora muito feliz com os trabalhos individuais das quatro meninas que vieram comigo hoje", comentou Cecília Penteado Sandrini, que trouxe a filha Julia para participar das atividades. Confira alguns clicks!

Assim como nas edições anteriores, o evento foi sucesso de público



Dança Moderna



Ballet Baby



As bailarinas capricharam também no visual



A artista Flávia Pinheiro participou de uma atividade interativa com os convidados



Alunas do curso de Flamenco



Paulo e Gabriela



Gustavo Paolucci



Maria Luiza



Giulia Nassa



Pedro Autz



Dança Contemporânea



Luiza e João Pedro



Dança do Ventre



Ballet Clássico



O Coral Paineiras também esteve presente no evento



Dança do Ventre



A criançada curtiu bastante



Paula Justino, Sonia Maria e Luiz Prezia



Professor Carlos e Sérgio



Os pequenos fizeram divertidas pinturas em painéis



Paula e Maurício



Dança de Salão



Ballet Clássico



Ballet Clássico



Ballet Clássico



Alunas do curso de Artes Plásticas



Aula aberta de Tai Chi Chuan



A alegria era contagiante



Silvio Prado



Wanderley Zanoni

CLICKS



Sapateado e Jazz



Ballet Clássico



Os trabalhos ficaram incríveis



Orgulho da pintura concluída



Cecília Penteado Sandrini e as crianças (da esq. para dir.): Julia, Cristina, Helena e Elizabeth

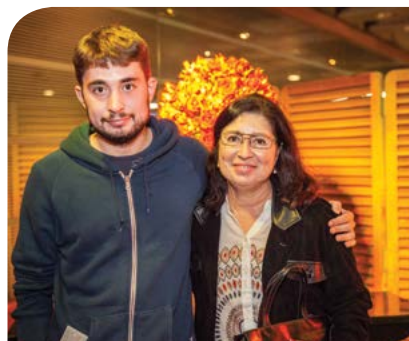


Os pequenos participaram de uma oficina de pintura



TsuNany – Stand-Up Comedy com Nany People

O Piano Bar quase não conseguiu conter as gargalhadas dos paineirenses que vieram prestigiar a humorista Nany People com o espetáculo TsuNany. Com muito bom humor, ela abordou de forma descontraída o que considera como os “malsucedidos hábitos” da vida moderna, como o uso excessivo de celulares e cirurgias plásticas sem limites. A galera adorou e se divertiu à beça. Confira alguns clicks do evento!



XVII Encontro de Sapateado

Em maio, dançarinos do mundo todo celebraram o Dia Internacional do Sapateado! E aqui no Paineiras a data foi comemorada com a realização do XVII Encontro de Sapateado. Além das alunas do nosso Clube, o evento contou com a participação de outros clubes da cidade, academias e grupos convidados. Foi uma ótima oportunidade tanto para os artistas que participaram de um intercâmbio cultural, quanto para o público que pode conferir de perto atrações de excelente nível técnico. Confira as fotos!



CLICKS





SOCIOCULTURAL

47° Arraiá do Paineiras 2016

Almir Sater e diversas atrações prometem esquentar a nossa festa

Dias 11 e 12 de junho, sábado e domingo, na Plataforma Infantil e Plataforma das Piscinas, a partir das 12h

Gente, já está quase tudo pronto para mais uma edição da Festa Junina do Paineiras! Shows sensacionais, barraquinhas e food trucks repletos de quitutes saborosos e barracas de brincadeiras para fazer a alegria de crianças e adultos, tudo organizado e preparado com muito carinho pela equipe do Departamento Sociocultural do Clube.

Serão dois dias de muita festa e alegria com mais de 20h de atrações, que irão agitar o fim de semana dos paineirenses! "É preciso amor pra poder pulsar. É preciso paz pra poder sorrir"...E é preciso Almir Sater para interpretar canções como "Tocando em Frente", "Chalana", "Moreninha Linda" e outros clássicos da música brasileira.

O artista fará um show para lá de especial em nosso arraiá, vai aproveitar para contar 'causos' e interpretar grandes canções do seu repertório, acompanhado por sua viola de dez cordas, mais conhecida como viola caipira. A festa deste ano promete!

INFORMAÇÕES

Data do evento: 11 e 12 de junho
Local: Plataforma Infantil e Plataforma das Piscinas
Horário - início: 12h
Horário - término: 11/6 (sábado) às 2h e 12/6 (domingo) às 23h

Faixa etária: livre
*Associados e crianças até 5 anos não pagam.

Valores Ingressos - para convidados:
11/6 (Sábado) - R\$ 90,00
12/6 (Domingo) - R\$ 100,00

Confira outras atrações musicais que subirão aos palcos do Paineiras:

ADRIANO HERRERA

O artista vem ao Clube para animar a festa junina mais badalada de São Paulo. Interpretando hits do sertanejo universitário que são sucesso em todo o Brasil!



BRED E BRENO

A dupla sertaneja chega ao nosso Clube trazendo toda a sua irreverência e carisma. Com certeza ninguém vai conseguir ficar parado!

DJ VANDER DIAS

O DJ participa de mais uma edição do arraiaí do Paineiras, com muita descontração e o melhor do sertanejo.



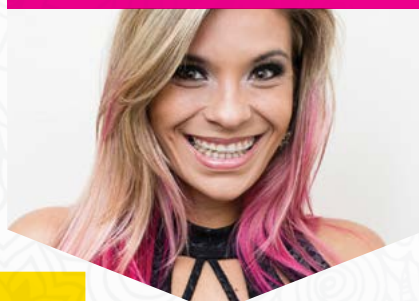
DANI LASALVIA

A artista apresenta um show que mescla a vibração e alegria dos ritmos brasileiros possíveis na viola, com as melodias que permeiam nossa identidade brasileira.



ELIS JUSTI & BANDA

Elis Justi apresentará aos paineirenses um repertório repleto de canções sertanejas atuais e clássicas, forrózinho, entre outros.



ESTAÇÃO LUNAR

Com a Estação Lunar vai ter forró popular e tradicional. Eles prometem tocar músicas de Luiz Gonzaga, Rastapé, Falamansa, Genival Lacerda, Dominginhos e muito mais!



GRUPO VIOLADO

Com mais de 10 anos de estrada e dois álbuns lançados, o grupo apresenta clássicos da música sertaneja raiz com composições e arranjos que reverenciam a viola caipira.



HARMÔNICOS

Para incrementar nossa festa, os Harmônicos chegam com tudo e prometem muita descontração e alegria.

LOCUTOR VENTANIA

"Aowwww, potência"! Com uma voz marcante e inconfundível, Ventania volta ao Paineiras para trazer mais vida à nossa festa com seu bordão, que já é marca registrada.



PAULO LEITE

O cantor apresenta músicas sertanejas e caipiras regionais como "Menino da Gaita", de Sergio Reis e "Casinha Branca", de Elpídio dos Santos.



PEDRO AUTZ

Contratado pela EF Sony Music, ele apresenta parte de seu repertório, que acumula 40 composições autorais em inglês. Pedro, que possui o estilo Pop Rock e Folk, canta no arraiá, músicas como "Xo" (John Mayer) e "Footloose" (Blake Shelton), entre outras.



QUADRILHA TIA VALDELICE

Considerado um dos mais tradicionais grupos de dança junina do Brasil, a Quadrilha Tia Valdelice retrata a cultura nordestina através da dança.



RED FOX E SIOUX

A banda Red Fox tem influências típicas do country americano e com certeza vai trazer uma alegria contagiante em um show mega animado e interativo.



VALÉRIA SOARES E FORRO TUM-TUM

A pernambucana Valéria Soares, acompanhada pelo trio "Forró Tum Tum", traz nas veias os ritmos nordestinos e seu show passeia por baiões, xotes e rastapés contagiando todo mundo!



VIOLEIROS MATUTOS

O nome já diz tudo... Os Violeiros Matutos arrasam na viola e chegam com arranjos próprios para os grandes clássicos da música de raiz.



Curso de montagem de Malas e Planejamento de Viagens

**13 de junho, segunda-feira, das 13h às 15h,
na Sala 7 do Centro Cultural**

Seja a trabalho ou lazer, sempre que planejamos uma viagem batem aquelas dúvidas. Quantas e quais tipos de peças de roupa levar? Qual é a melhor forma de dobrar as roupas e de colocá-las na mala? Como evitar vazamentos de produtos? Essas e outras perguntas serão respondidas por Alessandra Melo no Curso de Montagem e Planejamento de Viagens, que acontece no dia 13 de junho.

Arrumar as malas de uma forma mais organizada é o primeiro passo para uma viagem mais prática e sem estresse. Afinal, ninguém merece perder tempo revirando a bagagem atrás de uma peça de roupa perdida na bagunça ou quebrando a cabeça para encontrar espaço para as compras e lembrancinhas. Descomplique a sua viagem, participe!

Alessandra Melo

Fanpage: <https://www.facebook.com/suacasacomvida>
Instagram: @suacasacomvida

Dia: 13 de junho, segunda-feira

Horário: das 13h às 15h

Valor: R\$ 40,00

Local: Centro Cultural – Sala 7

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Central de Atendimento – CAT

(11) 3779.2010 / 3779.2012

De segunda a sexta-feira, das 8h às 20h

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



Curso de Cartonagem ou Encadernação

2, 9, 16 e 23 de junho, quintas-feiras, das 9h às 13h, na Sala 07 do Centro Cultural

Que tal aproveitar 2016 para desenvolver suas habilidades manuais e aprender a confeccionar itens únicos e especiais? No Curso de Cartonagem ou Encadernação, ministrado por Paty Araújo, você aprenderá a criar produtos personalizados! Uma simples caixa de papelão pode se transformar em um lindo porta-joias e, ao invés de usar cadernos que qualquer pessoa pode ter igual, você aprenderá a fazer os seus próprios utilizando uma técnica de encadernação com costura artesanal. Os alunos que participarem de 4 aulas poderão criar até 4 peças de Cartonagem ou Encadernação, dependendo da complexidade da peça a ser desenvolvida.

Aproveite esta oportunidade e garanta a sua vaga!

Dias: 2, 9, 16 e 23 de junho, quintas-feiras, das 9h às 13h
Local: Centro Cultural – Sala 7
Duração da aula: 3h
Valor por aula: R\$ 30,00 (não incluso os materiais)

CURSO DE CARTONAGEM – VALOR POR AULA:

Material com tecido: de R\$ 30,00 a R\$ 50,00
Material sem tecido: de R\$ 20,00 a R\$ 35,00

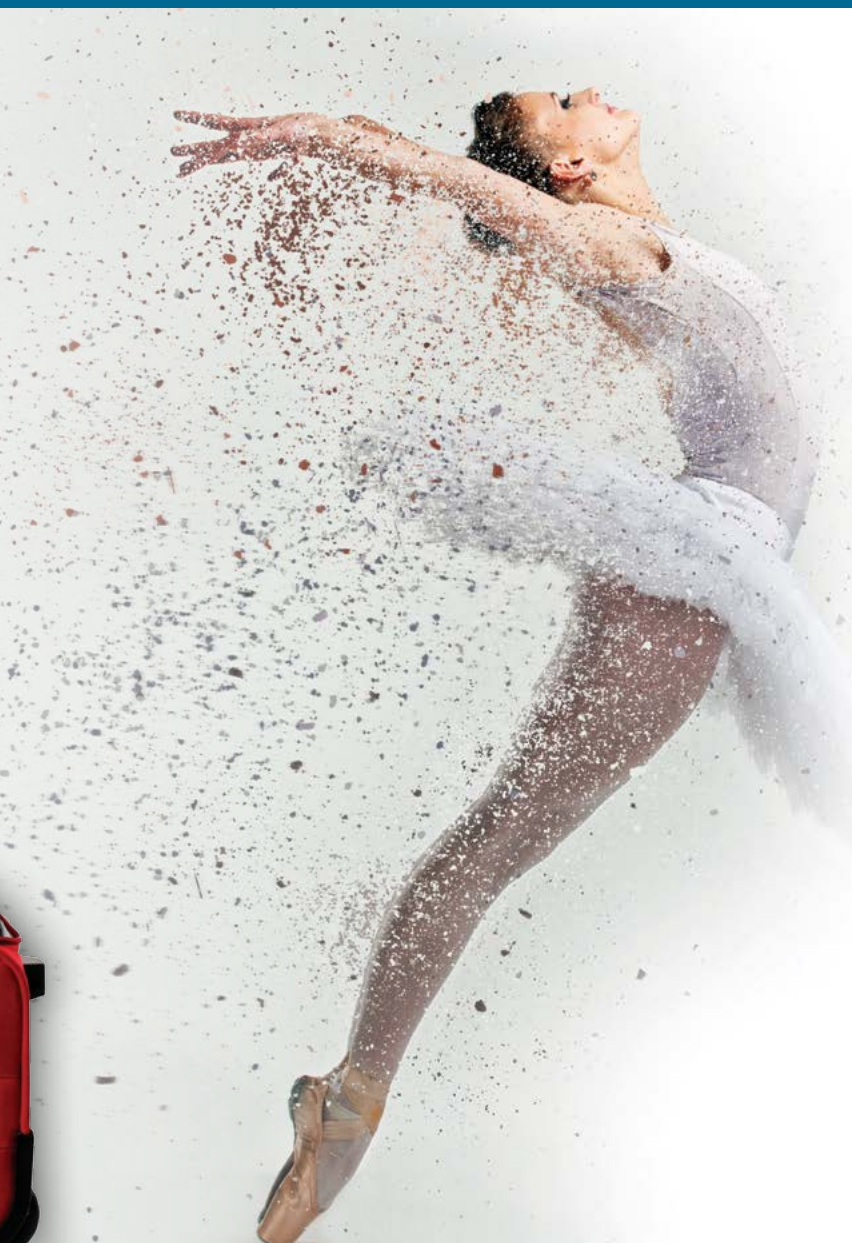
CURSO DE ENCADERNAÇÃO

Material com tecido: R\$ 30,00

*Para abertura de turma: mínimo de 4 participantes.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Central de Atendimento – CAT
(11) 3779.2010 / 3779.2012
De segunda a sexta-feira, das 8h às 20h
Sábados, domingos e feriados, das 8h às 17h



Pesquisa – Curso Novo

Técnicas de Ballet para Nado Sincronizado

Você sabia que antes da década de 30, o Nado Sincronizado também era chamado de Ballet Aquático? Isso por que a modalidade exige que as atletas executem coreografias sincronizadas, utilizando conceitos de natação, ginástica e dança. Para ajudar nossas atletas a aprimorarem seu desempenho, o Clube irá oferecer o curso Técnicas de Ballet para Nado Sincronizado.

O treinamento da técnica de Ballet Clássico requer força e precisão, levando em conta a postura e a flexibilidade. O objetivo deste curso é aliar e explorar as habilidades para melhorar a estabilidade pélvica, a linha de pernas e pés, o alinhamento do corpo e quadril, evitar lesões, entre outras correções que são necessárias à prática do Nado Sincronizado. Se você quer participar envie um e-mail para Debora Portaro (debora.esportes@clubepaineiras.com.br) com as seguintes informações: nome, idade, há quanto tempo pratica Nado Sincronizado e em que nível está. Você também pode entrar em contato pelo telefone 3779-2103.

INFORMAÇÕES

Dias: às quintas-feiras
Horário: das 17h às 18h
Local: Centro Cultural – Sala 08
Valor mensal: R\$ 60,00

Técnicas de Pintura Artística



De 1º de junho a 30 de setembro, das 14h30 às 17h30, no Centro Cultural

Se você quer desenvolver a capacidade de observação, racionalização, interpretação e registro da imagem observada, não pode deixar de se inscrever na lista de intenção do curso Técnicas de Pintura Artística, ministrado por ledha Coimbra. Os participantes serão treinados e capacitados, inicialmente, a partir da observação e desenho de objetos componentes simples do nosso Clube! Paisagens internas e externas, arquitetura, vegetação, equipamentos, símbolos e pessoas. Conteúdo da aula: Geometria do Objeto, Geometria da Paisagem – Interna e Externa, Espaço Compositivo – Composição do Quadro, Linhas de Força, Ritmo, Proporção e Fulcros, Expressão Individual da Luz e Expressão Individual da Cor.

Dias: de 1º de junho a 30 de setembro de 2016 (às quartas e sextas)

Horário: das 14h30 às 17h30

Local: Centro Cultural – Sala 4 e 9

Valor mensal: R\$ 300,00

Material necessário: o aluno deverá trazer conjunto de tintas, pincéis, espelhos, carvão, papéis, panos, etc. Prevê-se uma fase experimental de 3 meses de duração.

*Para abertura de turma: mínimo de 3 participantes.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Central de Atendimento – CAT

(11) 3779.2010 / 3779.2012

De segunda a sexta-feira, das 8h às 20h

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

Curso de Mosaico

Você sabe o que é Mosaico? Conhecida também como Arte Musiva, essa é uma técnica milenar que foi usada por civilizações antigas no revestimento de palácios, calçadas e templos. Consiste em compor desenhos figurativos ou abstratos com pequenos pedaços de materiais variados, como cerâmica, pastilhas, mármore, etc. Hoje a Arte Musiva é empregada para confecção de painéis, objetos e utilitários. A professora Vera Palumbo vai te ensinar todas as técnicas necessárias para que você produza lindas obras. Inscreva-se!

Dias: às quintas-feiras

Horário: das 8h às 10h

Valor mensal: R\$ 170,00



Lista de Intenção

INICIAÇÃO AO BALLET

Sábados, das 9h30 às 10h30

Valor mensal R\$ 120,00

ZUMBA

Segundas ou quartas, das 8h às 9h

Terças ou quintas, das 19h às 20h

Valor mensal: R\$ 100,00

NOVO HORÁRIO

DANÇA DE SALÃO INTERMEDIÁRIO

Quartas, às 20h30

Valor: R\$ 180,00 (uma vez por semana) ou R\$ 330,00 (duas vezes por semana, às segundas e quartas)

BABY II

Segundas e quartas, às 16h30

Valor: R\$ 73,01



O que é ter Consciência Corporal?

Consciência Corporal é aprimorar nossas percepções sensoriais, notar os defeitos nas atitudes e movimentos executados involuntariamente e habitualmente. O movimento só pode ser considerado uma revelação de nós mesmos quando tomamos consciência do modo pelo qual ele se realiza, sem fazer a repetição mecânica.

O curso leva o participante a compreender que o movimento de uma parte é vivido pelo corpo todo. O corpo é como uma casa, é estruturado de modo que cada parte tenha seu próprio lugar e cada peça esteja interligada para equilibrar o peso das outras peças. Falando em equilíbrio, temos que falar em gravidade: ela atua sobre nós a cada momento de nossa existência, sentados, em pé, durante todo movimento e até quando deitados. Esta força nos atrai continuamente para o centro da Terra. Como ela puxa tudo para baixo, as partes mal apoiadas são levadas a posições antinaturais e muitas vezes dolorosas. Vamos trabalhar para evitar que essas partes saiam do prumo, mantendo o alinhamento postural, vamos ter Consciência Corporal!

Por Sandra Falcone

Aplicativo Vigilantes do Peso: Apoio ao Emagrecimento!

A tecnologia também pode ser uma grande aliada para quem quer emagrecer. Agora os participantes do Vigilantes do Peso podem contar com a ajuda do aplicativo do programa. A ferramenta serve como apoio para quem deseja alcançar a boa forma e traz receitas light, histórias inspiradoras de emagrecimento, e artigos sobre o tema. Para quem é associado ao programa, há mais recursos, como um leitor de códigos de barras que mostra a pontuação de alimentos industrializados, um Monitor

Digital para consultar, calcular e contabilizar os pontos dos alimentos e bebidas consumidos e os gerados nas atividades físicas praticadas. Outro recurso do aplicativo é o Guia de Alimentos e Bebidas, com cerca de 20 mil produtos industrializados e suas respectivas pontuações. Há ainda sugestões de cardápios, listas de compras e pratos saudáveis.

O aplicativo pode ser encontrado na App Store ou no Google Play, na versão para iOS ou Android, respectivamente, e pode ser baixado em smartphones. Para aparelhos com sistema operacional incompatível, o Vigilantes do Peso disponibiliza, ainda, uma versão on-line do aplicativo para tablets, computadores e outros celulares pelo site app.vigilantesdopeso.com.br. Faça o download e aproveite!

Lista de Intenção aberta para novo horário: segunda-feira, às 19h, no Centro Cultural – Sala 07.

*Para abertura de turma: mínimo de 25 participantes.

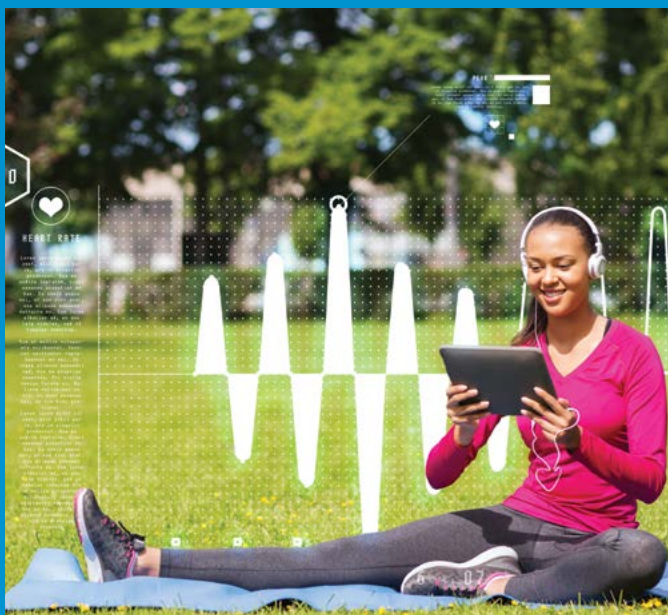
INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Central de Atendimento – CAT

(11) 3779.2010 / 3779.2012

De segunda a sexta-feira, das 8h às 20h

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





XX Salão de Artes Plásticas e Fotografias do Clube Paineiras

De 20 de junho a 3 de julho, no Saguão Social

A expectativa é grande! Está chegando a 20ª edição do Salão de Artes Plásticas e Fotografias do Paineiras. Entre os dias 20 de junho e 3 de julho nossos Associados irão expor trabalhos de Pintura, Desenho, Escultura e diversas outras categorias. Já na mostra de fotografia o tema não poderia ser mais atual: "Uma selfie diferente!".

No dia 30 de junho acontecerá o coquetel de premiação. Nas Artes Plásticas serão premiadas as três primeiras obras classificadas em cada categoria. Na mostra de Fotografias serão classificadas 10 fotos de cada categoria e as três primeiras colocadas serão premiadas. As obras e fotos classificadas representarão o Paineiras na Mostra ACESC de Artes Plásticas e Fotografia. Anote na agenda e venha conferir e prestigiar nossos talentosos artistas!

Maratona Cultural ACESC 2016

Atenção artistas, paineirenses! Vocês já conferiram os regulamentos da Maratona Cultural ACESC 2016 que estão disponíveis no portal do Clube? Não há desculpa para não participar: o evento abrange diferentes áreas artísticas e contará com mostras e concursos nas áreas de Literatura, Artes Visuais, Fotografia, Música, Teatro, Dança e Culinária.

Com exceção da mostra de Literatura, todas as inscrições são realizadas por meio do Departamento Sociocultural do Paineiras. Para alguns concursos, são necessárias seleções prévias, caso haja um número de interessados superior ao número de vagas por clube. Confira as datas limites para inscrições

The Voice ACESC e The Voice ACESC Júnior

Até 30 de julho

Master Chef ACESC

Até 30 de agosto

Master Chef ACESC Júnior

Até 15 de junho

Vale lembrar que as datas de realização dos concursos que constam nos regulamentos da ACESC são referentes às datas dos eventos interclubes. Verifique no departamento sociocultural as datas para as seletivas internas. Participe!



Vestibular 2016

83%
de alunos
aprovados

42% universidades
públicas



- › 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 certificação internacional
- › Aplicações dos exames internacionais Cambridge e DELE
- › Meritocracia - bolsa de estudos para melhores alunos
- › Preparação especial para o Enem e Vestibular

Colégio **P**
Pentágono

Agende uma visita pelo site:

www.colegiopentagono.com



/ColegioPentagono



/PentagonoColegio

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

Universo de conhecimento e diversão!



Imagina que bacana seria se existisse em nosso Clube um portal mágico que nos levasse à diferentes lugares, culturas e pessoas! Em um piscar de olhos poderíamos conhecer diversos países, vivenciar grandes aventuras e acrescentar em nossa bagagem muito mais informações e experiências.

Bem, aqui no Paineiras nós não temos um portal mágico, mas temos uma Biblioteca com mais de 25 mil exemplares que permitem que nossos Associados viajem sem sair do lugar. Opções para quem gosta de romance, ficção científica, biografias, autoajuda e até para quem procura livros didáticos, dicionários e enciclopédias. Os paineirenses tem à disposição um universo de conhecimento e diversão.

Quer ficar por dentro das aquisições mais recentes, fazer reservas, sugestões de compra ou até mesmo renovar empréstimo? Você pode acessar a Biblioteca Online, através do Portal Paineiras, ou entrar em contato pelo telefone: 3779-2054 ou pelo e-mail para: biblioteca@clubepaineiras.com.br. Lembramos que para utilização desses serviços é necessário cadastrar a senha pessoal de usuário na Biblioteca.

Clube de Leitura

Uma ótima opção não só para quem gosta de ler, mas para quem gosta de debater ideias, compartilhar conhecimento, aprender e entender diferentes pontos de vista a respeito de uma mesma obra ou autor. O Clube da Leitura reúne os participantes em encontros mensais para uma troca de experiência entre os leitores.

As atividades buscam incentivar a leitura, o desenvolvimento e a formação de novos leitores, além de integrar os paineirenses que já têm o costume de ler ou interesse em fazer parte do universo da leitura. Você está mais do que convidado para juntar-se ao nosso grupo!

Próximo encontro:

Data: 23 de junho, quinta-feira

Horário: 16h

Local: Sala 8, no Centro Cultural

Título: O Filho Eterno

Autor: Cristóvão Tezza

Mediadora: Débora Cristina Nascimento



Aconteceu na Biblioteca Paineiras

Tarde Literária

No dia 5 de maio a Biblioteca Paineiras promoveu a Tarde Literária. Durante o evento foram premiados os vencedores do Concurso Literário – Conte Uma História. O concurso reuniu diversos participantes, que produziram obras de diferentes estilos e foram avaliadas por profissionais da comunicação.

Confira os vencedores:

1º lugar: Verônica Cantelmo de Miranda Reis Costa

Conto: A Trajetória de um brasileiro da Silva

2º lugar: Edileuza Bezerra de Lima Longo

Conto: Pequenas Ações Grandes Desafios

3º lugar: Mauro Ribeiro Simon

Conto: O Retrato

Além da premiação, o departamento também realizou uma delicada e especial homenagem ao Dia das Mães, com uma narrativa que permeou o real sentido da data, suas tradições e uma inspiradora história sobre maternidade.



As mães que estiveram presentes receberam uma singela homenagem confeccionada pela equipe da Biblioteca: rosas de EVA e caixinhas com bombons e uma linda mensagem às mães



Da esquerda para a dir.: Isabel Nunes, coordenadora da Biblioteca; Sandra Bernardi, diretora do Departamento Sociocultural; Edilueza Bezerra de Lima Longo, Verônica Cantelmo de Miranda Reis Costa e Mauro Simon, ganhadores do Concurso Literário; Débora Cristina e Juliana Marinho, juradas do concurso



Isabel Nunes, coordenadora da Biblioteca; Melina Menghini, contadora de histórias; Sandra Bernardi, diretora do Departamento Sociocultural e Anderson Taba, coordenador de cursos do Centro Cultural

Hora do Conto Infantil: Terra de Índio

No final do mês de abril a equipe da Biblioteca Paineiras, em parceria com o grupo Salto Fino, promoveu uma divertida e educativa contação de história para a criançada do Clube. O evento aconteceu em comemoração ao Dia do Índio e trouxe como pano de fundo os costumes, cultura e lendas indígenas. Os pequenos, é claro, ficaram encantados e aprenderam um pouco mais sobre a importância de preservar a nossa história e a natureza!



Encantados, os pequenos não desgrudavam os olhos da apresentação



Contando a história dos índios de uma forma divertida e interativa



Além de assistir, a garotada também participou



Música no Clube

Projeto do Paineiras incentiva o desenvolvimento cultural. Junte-se a nós!

Promover e ampliar as atividades culturais desenvolvidas pelo Paineiras, na área de música erudita, com o intuito de atrair novos espectadores e se tornar um ponto de referência de difusão de arte e cultura para a cidade. Esse é apenas um dos objetivos do projeto Música no Clube, desenvolvido pelo Departamento Sociocultural do Paineiras, com o apoio do Ministério da Cultura.

O projeto prevê a criação de uma orquestra, reunindo alguns dos nomes mais expressivos da música clássica do Brasil, que realizarão concertos mensais no Clube. Todos os concertos receberão convidados especiais, entre regentes, tenores, sopranos e instrumentistas já consagrados e novos talentos da cena erudita paulistana. Os ensaios serão abertos à escolas e/ou instituições.

Com uma programação bastante diversificada e apresentações sempre gratuitas, a intenção é criar um corpo estável de músicos, sob a regência do maestro Júlio Medaglia, que também fará a direção artística dos espetáculos. Além das apresentações da Orquestra do Clube Paineiras, estão previstas apresentações quinzenais de recitais de duos, trios, quartetos, corais e grupos de câmara, além da produção de um espetáculo de ópera, em parceria com grupos acadêmicos e um musical, com a participação do corpo artístico do Clube.

Você e/ou a sua empresa também podem fazer parte desta iniciativa! Além do abatimento no Imposto de Renda – IR, os investidores terão como contrapartida:

- Inserção da logomarca da empresa em todo material de divulgação dos espetáculos (flyers, folhetos, programas, banners, anúncios, etc) – impresso e eletrônico;
- Espaço para posicionamento de banners da empresa nos locais das apresentações;
- Menção do patrocínio nos press releases e coletivas de imprensa;

- Cessão de ingressos para as apresentações (de acordo com as normas legais da Lei Rouanet);
- Possibilidade de realização de ações promocionais durante o evento (a ser acordado previamente).

Bacana, né? Então junte-se a nós!

MÚSICA NO CLUBE

Projeto aprovado pelo Ministério da Cultura
Lei Rouanet (art.18) / Pronac 154365
Publicado no Diário Oficial da União em 11/12/2015
Conta: BANCO DO BRASIL
Ag 1817-1 | C/C 231274

QUEM PODE COLABORAR COM O INCENTIVO (POR DOAÇÃO OU PATROCÍNIO)

Pessoa Física com abatimento de até 6% do Imposto de Renda devido
Pessoa Jurídica com abatimento de até 4% do Imposto de Renda devido

MAIS INFORMAÇÕES

Departamento Sociocultural do Clube pelos telefones: 3779-2126/3779-2099 ou através do e-mail: marciathuin@clubepaineiras.com.br.



Ministério da
Cultura





Prepare-se

Noite Japonesa

24 de junho, sexta-feira, às 21h, no Restaurante das Cúpulas



Este mês a cultura oriental vai tomar conta do nosso Clube! É que no dia de 24 de junho, a partir das 21h, o Departamento Sociocultural do Clube irá promover a Noite Japonesa. Além de celebrar a amizade entre Brasil e Japão, nossos Associados poderão apreciar a deliciosa culinária japonesa.

O cardápio oriental, aliás, é sucesso entre brasileiros. Além de extremamente saborosos, os pratos típicos japoneses são mais leves e, geralmente, mais saudáveis, já que incluem menos frituras e mais vegetais e peixes. Mas esse é apenas um dos diversos atrativos da rica cultura nipônica que os paineirenses irão aproveitar em uma noite de muita diversão!

Chame os amigos, reúna a família e venha curtir mais uma sexta-feira especial conosco!

INFORMAÇÕES

Data: 24 de junho de 2016

Local: Restaurante das Cúpulas

Horário: 21h às 2h

Idade: maiores de 18 anos

Ingressos: no Estande de Vendas até o dia 24 de junho ou término dos mesmos

Mais informações: 3779-2050

*Ingressos, alimentos e bebidas serão cobrados separadamente.





**Aprovados
CPV 2015**

419
APROVADOS
FUVEST
FEDERAIS E OUTRAS

296
APROVADOS
INSPER

263
APROVADOS
ESPM

321
APROVADOS
FGV

O CPV COMPLETA VOCÊ PARA O VESTIBULAR

Você escolhe o vestibular que vai prestar, determina o tempo que dedicará aos estudos e a maratona começa. Conte com o CPV nessa trajetória! Nós temos o que você precisa para passar na Faculdade dos seus sonhos.

PRÓXIMAS TURMAS

{ **01**
AGO

Semi 2º Semestre 2016
Turmas Manhã e Tarde
ENEM, ESPM, FGV, Fuvest e Insper

EXAME DE BOLSA MÉRITO

Bolsas de até 100% de acordo com seu desempenho.*

    /cpveducacional

cpv.com.br/proximasturmas



Consolação 3123-4590
Morumbi 3740-2111
V. Olímpia 2344-4110



Sábado Musical

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

4 de junho

Paulah Gauss se apresenta no Paineiras

Em junho, o Paineiras receberá a cantora, compositora e intérprete **Paulah Gauss**. Com músicas nacionais e internacionais que vão do samba ao jazz, passando por outros estilos, a artista vai animar o fim de semana do Clube.

Considerada pelo público uma "Show Woman", tanto por sua forma de interpretar canções, quanto pela versatilidade e interação com a plateia, ela observa: "O que faço flui de mim, são as verdades que venho descobrindo com o tempo, das pessoas, dos palcos e das experiências". Imperdível!



18 de junho

Mariana e Leonardo Um século de amor

Love is in the air! No mês dos namorados que tal aproveitar para curtir uma noite especial ao lado de quem você ama? Para celebrar o amor em grande estilo o Paineiras traz a dupla **Mariana e Leonardo**!

Com um repertório repleto de canções românticas, eles prometem despertar muitas emoções e aquecer o coração dos casais apaixonados. Com certeza vocês irão desfrutar de momentos inesquecíveis!

INFORMAÇÕES

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

Serviço de A&B: Porções e bebidas à la carte cobrados separadamente.

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

*Os ingressos deverão ser adquiridos no Estande de Vendas.



CIRCUITO BROADWAY
Férias

A estrela é você!

Canto, dança, sapateado e interpretação durante curso de férias sobre musicais da Broadway. As férias de julho nunca foram tão musicais e estreladas. Isso por que, durante uma semana, crianças, adolescentes e adultos poderão viver e aprender sobre o universo dos espetáculos em mais uma edição do Circuito Broadway no Paineiras.

De 4 a 9 de julho, a terceira edição do curso promete revelar um pouco da magia, ensinar coreografias, canções e democratizar o texto e a dança dos espetáculos que fascinam multidões. Nesse encontro – com espaço para alunos com muita ou pouca experiência – grandes nomes do teatro musical brasileiro estarão reunidos e serão os professores, dividindo aprendizados, segredos, histórias e muita diversão em aulas para todos os gostos e estilos.

O elenco já começou a ser escalado pela diretora artística Fernanda Chamma, que recrutou:

Alessandra Régis (professora de musical theatre): formada pela Escola Municipal de Bailados (SP), tem cursos de especialização em New York nas áreas de jazz, sapateado, canto e musical theatre. Como bailarina e coreógrafa trabalhou com Wolf Maya, Miguel Falabella e Cláudia Raia.

Adenis Vieira (professor de musical theatre): bailarino com formação clássica, jazz e musical com especialização em Nova York. Integrou o elenco da Turma da Mônica, atua na Cia. Only Broadway e esteve em cartaz com os musicais “Hairspray”, “Cats” “Gaiola das Loucas” e “Antes Tarde do que Nunca”.

Carla Vasquez (professora de sapateado): atriz, bailarina, cantora e sapateadora. Formada em ballet clássico e em artes cênicas pela Escola de Atores Indac (São Paulo-SP). Atuou nos musicais “Crazy For You”, “Alô, Dolly!”, “Xanadú”, “Rock Show”, “Mulheres à beira de um ataque de nervos”, entre outros.

Sandro Sabbas (professor de canto): atuou nos musicais “Hairspray”, “O Soar da Liberdade”, “Miss Saigon”. É professor no Curso Profissionalizante de Teatro Musical do SESI, no Estúdio Broadway e na Escola de Atores Wolf Maya. É formado em Licenciatura em Educação Musical pela UNESP e licenciado pela IVTOM, associação internacional que se dedica ao desenvolvimento da técnica vocal MIX.

No script também já estão definidas muitas histórias que são referência no universo musical e prometem animar ainda mais a temporada: “Pequena Sereia”, “Tarzan”, “Footloose”, “West Side Story”, entre outros hits.

Garanta seu papel neste show, integre o elenco do Circuito Broadway Férias e participe do pocket show de encerramento da temporada no sábado (9 de julho). Informações e inscrições: www.allegrovivaceproducoes.com.br

VALOR DO INVESTIMENTO:

TURMA KIDS

Das 9h às 16h, de segunda à sexta
 Associados – R\$ 770,00
 Não associados – R\$ 830,00
 Refeições inclusas – café da manhã, almoço e lanche da tarde

TURMA TEEN

Das 14h às 17h15, de segunda à sexta
 Associados – R\$ 450,00
 Não associados – R\$ 500,00

TURMA ADULTA

Das 18h às 21h15, de segunda à sexta
 Associados – R\$ 450,00
 Não associados – R\$ 500,00
 *Mínimo de 10 alunos por turma.

Vem aí

O Clube das Histórias do Mar

26 de junho, domingo, às 13h e às 15h, no Cineteatro

Um espetáculo estrelado apenas por crianças: assim é "O clube das histórias do mar". O musical apresenta a narrativa de uma escola onde alunos "arteiros" vão para a Sala de Orientação. Como consequência, as crianças precisam fazer uma dissertação com o tema "Fundo do Mar". Inspirados, eles começam a contar a mais famosa de todas as histórias... "A Pequena Sereia", baseada no musical da Broadway com canções de Alan Menken e Howard Ashman.

Venha conferir! Os ingressos são gratuitos e limitados, retire o seu no Estande de Vendas!

INFORMAÇÕES

Data: 26 de junho, domingo

Horário: às 13h e às 15h

Local: Cineteatro

Direção artística: Marietta Piráquine

Classificação etária: livre



Apresentação da montagem de estudo do musical O Despertar da Primavera

26 de junho, domingo,
às 19h, no Cineteatro

Em junho acontece também a apresentação da montagem de estudo do musical "O Despertar da Primavera". Vencedor de oito Tony Awards, incluindo Melhor Musical, esta é considerada uma das obras mais polêmicas da literatura. O ousado espetáculo se passa na Alemanha de 1891 e explora a confusão que permeia a adolescência e a fase da puberdade, na qual jovens com os hormônios em ebulição enfrentam um período de autodescobertas em uma sociedade repleta de tabus.

Não deixe de prestigiar! Os ingressos gratuitos e limitados poderão ser retirados no Estande de Vendas. Garanta o seu!

INFORMAÇÕES

Data: 26 de junho, domingo

Horário: 19h

Local: Cineteatro

Direção Artística: Marietta Piráquine

Classificação etária: 18 anos



FILMES PARA JOVENS E ADULTOS

Junho/2016



Gosto de Cereja
3/6 – sexta-feira – 20h
Direção: Abbas Kiarostami
Elenco: Homayoun Ershadi, Ahdolrahman Bagheri e Safar Ali Moradimais
Gênero: Drama
Origem: França/Irã
Classificação: 10 anos
Duração: 99 min
Ano: 1997



Entourage: Fama e Amizade
5/6 – domingo – 19h
Direção: Doug Ellin
Elenco: Adrian Grenier, Kevin Connolly e Kevin Dillon
Gênero: Comédia
Origem: EUA
Classificação: 16 anos
Duração: 105 min
Ano: 2015



Meu Nome é Khan
10/6 – sexta-feira – 20h
Direção: Karan Johar
Elenco: Shah Rukh Khan, Kajol Devgan e Shane Harper
Gênero: Drama/Romance
Origem: Índia
Classificação: 10 anos
Duração: 200 min
Ano: 2010



Joy: O Nome do Sucesso
11/6 – sábado – 19h
Direção: David O. Russell
Elenco: Jennifer Lawrence, Robert De Niro e Bradley Cooper
Gênero: Biografia/Drama
Origem: EUA
Classificação: 10 anos
Duração: 124min
Ano: 2016



Uma Noite Fora de Série
12/6 – domingo – 19h
Direção: Shawn Levy
Elenco: Steve Carell, Tina Fey e Mark Wahlberg
Gênero: Comédia/Ação
Origem: EUA
Classificação: 14 anos
Duração: 88 min
Ano: 2010



Charlie: A Vida e a Arte de Charles Chaplin
17/6 – sexta-feira – 20h
Direção: Richard Schickel
Elenco: Charles Chaplin, Sydney Pollack e Milos Forman
Gênero: Biografia/Documentário
Origem: EUA
Classificação: 10 anos
Duração: 127 min
Ano: 2003



A Grande Aposta
18/6 – sábado – 19h
Direção: Adam McKay
Elenco: Christian Bale, Brad Pitt e Ryan Gosling
Gênero: Drama/Biografia
Origem: EUA
Classificação: 14 anos
Duração: 131 min
Ano: 2016



Deadpool
19/6 – domingo – 19h
Direção: Tim Miller
Elenco: Ryan Reynolds, Morena Baccarin e Ed Skrein
Gênero: Ação/Aventura/Comédia
Origem: EUA/Canadá
Classificação: 16 anos
Duração: 108 min
Ano: 2016



Gonzaga: De Pai para Filho
24/6 – sexta-feira – 20h
Direção: Breno Silveira
Elenco: Nivaldo Expedito de Carvalho, Júlio Andrade e Nanda Costa
Gênero: Drama
Origem: Brasil
Classificação: 10 anos
Duração: 120 min
Ano: 2012



Spotlight – Segredos Revelados
25/6 – sábado – 19h
Direção: Tom McCarthy
Elenco: Michael Keaton, Mark Ruffalo e Rachel McAdams
Gênero: Drama/Suspense
Origem: EUA
Classificação: 12 anos
Duração: 128 min
Ano: 2016

Confira no Aplicativo Paineiras os trailers e as sinopses dos filmes programados! Para baixar, entre na App Store ou na Google Play e busque por “PAINEIRAS”.

As exibições dos filmes acontecem no Cineteatro

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

Tem brincadeira? Tem sim senhor!

As atividades acontecem às sextas-feiras, às 16h

O nome já diz tudo. Brinquedoteca! Esse é o cantinho especial do Clube totalmente dedicado às crianças. Toda semana as monitoras desse espaço tão divertido organizam atividades especiais que, além de entreter, buscam contribuir para o desenvolvimento da molecada. Este mês o destaque é o Arraiá Brinquedoteca. A atividade acontece no dia 24 de junho e com certeza a garotada vai adorar festejar uma das datas comemorativas mais coloridas e animadas do nosso calendário. Não deixe de trazer seus filhos!

Programação:

Data	Atividade
3	Cultivo da horta
10	Circuito ambiental
17	Pintura facial
24	Arraiá Brinquedoteca

SEARTI

Horário de funcionamento:

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

Sábados:
Das 8h30 às 16h50

Domingos e feriados:
Fechado

O Setor de Educação Artística – SEARTI é onde a mágica acontece! Uma caixa de leite se transforma em um fantoche, uma garrafa vira uma linda tartaruga e um pedaço de argila torna-se uma linda escultura. O mais bacana? Quem faz toda essa mágica acontecer é a criançada! Os pequenos literalmente colocam a mão na massa e aprendem de uma forma bem sutil a importância de cuidarmos do nosso meio ambiente, começando com pequenas ações, como a reciclagem. Confira a programação deste mês!

Data	Atividade
1º-2	Confecção de rádio
3-4	Argila
6-7	Confecção de cedro
8-9	Fantoche com caixa de leite
10-11	Tartaruga com garrafa
13-14	Telefone sem fio
15-16	Chocalho
17-18	Porta recado com refil de café
20-21	Confecção de peteca
22-23	Porta controle
24-25	Atividades com potes de sorvete
27-28	Cachorro sanfonado
29-30	Atividades com prendedor

Aconteceu Oficina de Dia de Mães

Em maio a criançada participou de uma oficina muito especial no SEARTI. Os pequenos confeccionaram um lindo presente para celebrar o Dia das Mães! Utilizando materiais recicláveis, a garotada produziu lembrancinhas únicas, mas o que fez os presentinhos ficarem realmente bacanas foi o amor e a dedicação de cada um. As mamães, é claro, adoraram! Confira!



CINEMA KIDS

Junho/2016



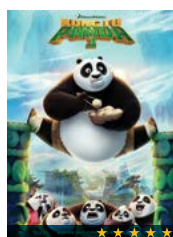
Toy Story: Um Mundo de Aventuras
3/6 – sexta-feira – 16h
Direção: John Lasseter
Gênero: Animação/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 77 min
Ano: 1995



Divertida Mente
17/6 – sexta-feira – 16h
Direção: Pete Docter
Gênero: Animação/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 95 min
Ano: 2015



A Lenda de Sarila
5/6 – domingo – 15h
Direção: Nancy Florence Savard
Gênero: Animação/Aventura
Origem: Canadá
Classificação: 6 anos
Duração: 70 min
Ano: 2013



Kung Fu Panda 3
19/6 – domingo – 15h
Direção: Jennifer Yuh/Alessandro Carloni
Gênero: Animação/Aventura
Origem: EUA/China
Classificação: Livre
Duração: 95 min
Ano: 2016



As Peripécias do Ratinho Detetive
10/6 – sexta-feira – 16h
Direção: Ron Clements
Gênero: Animação/Aventura
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 77 min
Ano: 1986



O Conto da Princesa Kaguya
24/6 – sexta-feira – 16h
Direção: Isao Takahata
Gênero: Animação/Drama
Origem: Japão
Classificação: Livre
Duração: 137 min
Ano: 2015



A Casa do Mickey Mouse: O Musical Monstruoso do Mickey
11/6 – sábado – 15h
Direção: Walt Disney Studios
Gênero: Animação/Aventura
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 115 min
Ano: 2015



As Aventuras dos 7 Anões
25/6 – sábado – 15h
Direção: Boris Aljinovic/Harald Siepermann
Gênero: Animação/Comédia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 87 min
Ano: 2015



Magia Estranha
12/6 – domingo – 15h
Direção: Gary Rydstrom
Gênero: Família/Fantasia
Origem: EUA
Classificação: Livre
Duração: 99 min
Ano: 2015

Confira no Aplicativo Paineiras os trailers e as sinopses dos filmes programados! Para baixar, entre na App Store ou na Google Play e busque por “PAINEIRAS”.

As exibições dos filmes acontecem no Cineteatro



Afaste o risco de ficar doente neste inverno

Basta virar o tempo para que aquela gripe ou resfriado incômodos apareçam. Apesar de algumas pessoas serem mais resistentes às doenças respiratórias de inverno, todo mundo está suscetível a esses problemas de saúde. Alergias, rinites, sinusites, pneumonias, asma. A lista é grande. No entanto, é possível minimizar as chances de “ficar de cama” na mudança de estação. Quer saber como? O Dr. Luiz Terzian, médico do Departamento de Saúde do Clube Paineiras, dá algumas dicas:

- Uma das medidas mais importantes é lavar as mãos sempre que necessário. As mãos são meios de transmissão de doenças como gripes e resfriados;
- Cubra a boca com um lenço ao espirar ou tossir e evite ir a locais com muitas pessoas.
- Lave constantemente também as roupas de cama de casa. Esses itens costumam acumular ácaros, causadores de alergias e outras doenças;
- Beba bastante líquido, pois a hidratação é essencial para um organismo saudável;
- Retire o pó dos objetos da casa e use aspirador no sofá, cama e outras mobílias. O acúmulo de poeira pode potencializar alergias respiratórias. Para evitar suspensão de poeira, limpe os cômodos com pano úmido.
- Evite, quando possível, contato com pessoas contaminadas e ficar em locais aglomerados. Ambientes fechados e com muitas pessoas favorecem a contaminação;
- Tenha uma alimentação rica e variada, privilegiando alimentos com alta concentração de vitaminas, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, como frutas cítricas, vegetais de cor escura, peixes, gengibre, carnes, sementes e leguminosas.
- Tome a vacina contra a gripe, preferencialmente a tetravalente, que vai deixar seu corpo mais resistente contra os tipos de vírus mais comuns desta temporada.

Nado Sincronizado



Equipe juvenil. Atrás: Luana Chehab Canto Pereira, Victoria Hernandez Gomes, Julia Barboza, Beatriz Oshiro Rossi, Celina Tiemi Seabra Rangel, Georgia Defendi; na frente: Caterina Brunetti Trofa, Clara Urrutia Noriega, Rafaela Geraldi Garcia

Competição de Figuras mostra força do Nado do Paineiras

Você sabe o que é Figura no Nado Sincronizado? É um movimento técnico no qual todas as atletas realizam o mesmo movimento e são julgadas em função de alguns critérios, como controle, altura, linhas, eixo de giro, entre outras. Em geral, elas competem duas figuras obrigatórias e duas sorteadas 48h antes da competição. Por isso, uma competição como a de Figuras é um excelente teste para a galerinha que está começando. Realizada nas piscinas do Conjunto Aquático Caio Pompeu de Toledo, no Ibirapuera, em São Paulo, no dia 7 de maio, contou com participação expressiva, tanto em número de atletas, como em bons resultados, demonstrando a força dos atletas paineirenses. Promovida pela FAP, a competição foi a segunda do ano do Nado Sincronizado.

Na Categoria Infantil Principiante o destaque foi das atletas Valentina Ambrósio (prata), Maria Fernanda Almeida de Abreu (Bronze), Marcela Di Fiori Luchetti Costa, Isabella C. Zanata, Helena Callil Tomei e Pietra Camargo Binda. A grande maioria, nesse caso, estreou a participação nessa competição. Já no Infantil Nível A, destaque para Gabriela Roge Ferreira Duarte (Ouro), Laura Komatsu Chardulo (Prata), Giulia Chiariello (Bronze), Marina Dudorenko Bauer, Mariana Pinheiro Endo, Carolina Oshiro Rossi, Gabriela Di Fiori Luchetti Costa e Gabriela Geraldi Garcia.

No Juvenil Nível A destaque para Caterina Brunetti Trofa, que levou ouro, Clara Urrutia Noriega (prata), Rafaela Geraldi Garcia (bronze), seguidas de Victoria Hernandez Gomes, Celina Tiemi Seabra Rangel, Luana Chehab Canto Pereira, Gabriela Roge Ferreira Duarte, Giulia Chiariello, Marina Dudorenko Bauer e Beatriz Oshiro Rossi. Vale destacar também a participação de Julia Mariano Barboza e Georgia Defendi como atletas pré-competidoras.

No Júnior Nível A destaque para Monique Lisaukas Rupitsch (ouro), Victoria Costa Aguiar Mussa (prata), Caterina Brunetti Trofa (bronze), seguidas pelas atletas Victoria Cloretti Casale, Clara Urrutia Noriega, Isabella Bezerra Rigby, Vitoria Nascimento Serafini e Isadora Nascimento Serafini. Parabéns, meninas!



Victoria Costa Aguiar Mussa, Monique Lisaukas e Caterina Brunetti Trofa

Clara Urrutia Noriega, Caterina Brunetti Trofa e Rafaela Geraldi Garcia



Helena Callil Tomei, Isabella C. Zanata, Pietra Camargo Binda, Maria Fernanda Almeida de Abreu, Valentina Ambrósio e Marcela Di Fiori Luchetti Costa



Infantil (da esq. para dir., na parte de trás): Marina Dudorenko Bauer, Giulia Chiariello, Gabriela Roge Ferreira Duarte, Laura Komatsu Chardulo, (da esq. para dir., na frente): Gabriela Di Fiori Luchetti Costa, Gabriela Geraldi Garcia, Carolina Oshiro Rossi, Mariana Pinheiro Endo



Principiante infantil: Valentina Ambrosio (Prata) e Maria Fernanda Abreu (Bronze)



Pódio infantil: Laura Komatsu Chardulo (Prata), Gabriela Roge Ferreira Duarte (Ouro) e Giulia Chiariello (Bronze)



Equipe Júnior (da esq. para dir., na parte de trás): Victoria Cloretti Casale, Vitoria Nascimento Serafini e Isadora Nascimento, Monique Lisaukas; na frente: Victoria Costa Aguiar Mussa, Caterina Brunetti Trofa, Clara Urrutia Noriega e Isabella Bezerra Rigby



Nayara Figueira:
sonho realizado

Nayara agora é Cirque du SOLEIL

Uma atleta vencedora que foi para duas Olimpíadas, conquistou o primeiro lugar na Sul-americana cinco vezes e o brasileiro tantas outras, além de medalhista de bronze três vezes em Pan-americanos, encara um novo desafio. Nayara Figueira vai integrar um dos shows residentes em Las Vegas do Cirque du Soleil. O espetáculo chama-se "O" e será feito todo na água, o lar da Nayara.

A ideia de participar da companhia surgiu de um bate papo com outras colegas, as gêmeas Isabela e Carolina de Moraes. Elas também foram atletas do Paineiras, foram para duas Olimpíadas e hoje estão em La Vegas, no Le Reve, um dos principais shows da cidade. "A Carol me mostrou um lado que eu não imaginava do Circo: a oportunidade de continuar fazendo o que eu amo, o Nado Sincronizado, de uma forma que não tem a mesma cobrança de quando se é atleta. Amei a ideia e mergulhei de cabeça. Estou muito feliz por estar realizando esse sonho, que vem sendo desenhado desde 2013", conta. É isso aí, Nayara, brilhando como sempre!



Nayara e a equipe do Circo

Mães de atletas

A dedicação das mães do Nado

Parece mesmo uma dança. Quem assiste uma apresentação de Nado Sincronizado se encanta com o que aquelas meninas são capazes de produzir na água. Qualquer fotografia vira pintura. Todo mundo gosta de ver, porque é bonito demais mesmo. Mas por trás de tanta beleza tem muito trabalho duro. Treino, treino, treino. Dedicção. Comprometimento. E renúncia. Vida de atleta não é fácil, todo mundo sabe. Mas tem pessoas que não só sabem, como acompanham todo esse esforço. Na torcida pelos filhos, as mães são parte essencial do quebra-cabeça vitorioso da vida das meninas do Nado.

Sabrine Lowy, por exemplo, é uma atleta talentosa, que já competiu na Seleção Brasileira como titular nos Jogos Pan-Americanos e de Toronto, e tem no currículo uma série de outras conquistas. A mãe dela, Mônica Lowy, formada em Educação Física com especialização em Psicologia do Esporte, foi professora de Ballet Clássico e define em duas palavras o envolvimento da filha – e da família – com o esporte: dedicação total. “Isso significa ter que renunciar, muitas vezes, a outros aspectos da vida pessoal. O esporte exige um grau de comprometimento muito grande e uma busca pela excelência, que nunca termina”, explica. Mônica conta que a filha começou na natação, com a professora Lucimara, mas já aos 9 anos entrou no competitivo e de lá para cá foram muitos anos de disciplina e apoio.

Apoiar é o princípio número um para toda mãe de atleta. No entanto, todo cuidado é pouco para que esse apoio não se transforme em interferência. Nicky Giorgi, mãe da Mariana Giorgi, tem isso como máxima. “Acho importante estar perto, mostrar para ela que estou lá para apoiá-la, mas busco sempre não interferir na dinâmica dela com o esporte, com as técnicas, e com as colegas”, diz. Nicky acompanha as meninas quase em tempo integral, tanto que tem um acervo de mais 10 mil fotos. Isso por que ela fotografa todas as competições. A filha dela, Mariana, tem uma história longa no Nado, mas começou na natação. “Veio dela o pedido para fazer Nado. Ela fez um teste com 9 anos e passou direto para o competitivo”.

Assim como Mariana, Sofia Costa escolheu o Nado quando criança. O início foi na natação, junto com o irmão, que praticava o esporte. Além disso, fazia Ballet, Ginástica Artística e Rítmica. Um dia, aos 7 anos, a equipe de Nado fez uma aula demonstração e Sofia se encantou. Pediu para fazer. Aos 8 anos entrou na equipe. Hoje está com 18 e é um dos destaques da modalidade, fazendo dupla com Mariana Giorgi. A mãe dela, Rita de Cássia Costa é quem conta a trajetória da filha, com orgulho em cada palavra. Ela lembra que ser mãe de atleta envolve uma parceria sem igual. “É estar ao lado do filho ou filha em todos os momentos. Dando qualquer tipo de apoio que ele precise. Sempre fui muito torcida. Ponho peruca rosa, grito. Nunca quis dar palpite na parte técnica. Ser mãe de atleta é ter muito orgulho, pois sabemos quantos sacrifícios eles fazem para conseguir os resultados”, conclui.



Mônica e Sabrine Lowy



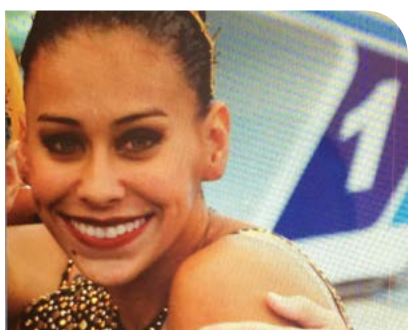
Sabrine, em uma das apresentações do Nado



Sofia e Rita Costa



Nicky Giorgi



Mariana Giorgi



Mariana Giorgi (no centro) ao lado de Sofia e da técnica Andrea Curi

Natação Master



Atletas da Natação Master

Campeonato Brasileiro de Masters

A tradicional cidade de Palhoça, em Santa Catarina, recebeu entre os dias 21 e 24 de abril o 57º Campeonato Brasileiro de Masters da Natação, no Complexo Aquático da UNISUL. Sessenta e cinco equipes, somando um total de 431 atletas participaram da competição. Além dos brasileiros, equipes estrangeiras como o Paraguay Masters, Masters Santa Cruz, Federación de Natación del Oeste de La Provincia de Buenos Aires, entre outros, fizeram parte da competição. O Paineiras participou das equipes grandes, com 15 atletas. Na classificação geral por pontos o Clube ficou em 6º lugar.

O primeiro lugar do Troféu Eficiência, que soma o número de pontos e divide pelo número de atletas inscritos na equipe, foi paineirense também. Entre os recordistas da equipe mista, Categoria - 240, Douglas Alpino, José Orlando Loro, Maria Stella D'Almeida e Anete Guisard estabeleceram recorde Sul-Americano e Brasileiro na prova 4X100 Medley Misto. Os atletas trouxeram para casa 38 medalhas de ouro, por isso ficaram em 3º lugar, 17 de prata e 14 de bronze. Valeu, galera!

Manual da Tocha



José Orlando Loro, condutor da Tocha nos Jogos Olímpicos RJ 2016

Além do recorde no Campeonato Brasileiro de Masters de Natação, José Orlando Loro terá a honra de ser um dos condutores da Tocha nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. Sim, já dissemos isso, mas é que o Clube está muito orgulhoso dessa conquista. Ser condutor da Tocha não é para qualquer um. O paineirense fará parte de uma equipe de 12 mil pessoas que receberam a mesma missão. O revezamento termina com a abertura dos Jogos, no dia 5 de agosto. É muita responsabilidade! Não à toa, eles têm o Manual do Condutor. Confira algumas regras:

- Compartilhe sua emoção e novidade com sua comunidade. Ajude a passar os valores olímpicos adiante;
- Após receber a notificação com as informações a respeito de sua participação, você poderá visitar seu trecho estabelecido para o percurso. Compartilhe sua localização com amigos e família;
- O uniforme do condutor é um símbolo de igualdade e unidade. Não deve ser alterado ou customizado;
- Todo condutor recebe um Certificado ao final do revezamento.

Natação

II Circuito Mirim

Segundo Clube com mais nadadores inscritos, o Paineiras fez bonito na segunda etapa do Circuito Mirim. Ao todo foram 19 equipes participantes e um total de 363 atletas. Vinte e nove crianças paineirenses enfrentaram com garra o frio que fazia no dia da competição, 1º de maio. O Clube conseguiu um total de 20 finais diretas e todos melhoraram seus tempos em pelo menos uma das provas. A grande final do Circuito Mirim será no Paineiras, no dia 19 de junho, a partir das 8h. Venham prestigiar!

A competição aconteceu no próprio Clube

ESPORTES

Torneio Sudeste de Natação Infantil

O Corinthians também é natação. Entre os dias 6 e 8 de maio, aconteceu o Torneio Sudeste de Natação Infantil, na piscina do Sport Club Corinthians Paulista. Trinta clubes e 340 atletas disputaram a competição. O Paineiras mandou bem com medalha de prata para

Felipe Oliveira Mota, Felipe Pelegrini Kumagae, Gabriel Pinheiro da Silva e Thiago Capp Barbosa no revezamento 4X50 Medley e Bronze com Felipe Mota, nos 100 metros – Peito. Ao todo foram 16 finais, com atletas entre o 4º e 8º lugar.

Paineiras na Seletiva de Natação

Está quase. Os Jogos Olímpicos do RJ prometem movimentar o esporte brasileiro de forma excepcional. Porém, antes disso, em março, foi disputada na capital carioca, no Olympic Aquatic Center, a Seletiva da Natação para os Jogos Olímpicos de 2016. O Paineiras estava lá, claro! Ana Clara Cervone, Manuela Ayub Barres e o professor Rogério "Mixirica" Nocentini representaram o Clube.



Paineiras representado pelo professor Rogério e pelas atletas da natação



Confraternização deliciosa

A natação tem uma vez por mês um dia delicioso, literalmente: o Dia da Batata. O professor Márcio Estevez, da Categoria Petiz, é o grande organizador desse evento de dar água na boca. A confraternização entre os atletas depois do treino, regada à muita batata frita e diversão, sempre rende ótimas histórias.

Olha só: felicidade pura no Dia da Batata

ESPORTES

Turma do Mirim na Ginástica Artística

A natação é um esporte completo, mas a formação esportiva é multidisciplinar. Por isso, de vez em quando, a equipe do Clube leva a garotada para conhecer outros departamentos e interagir com outros esportes. Recentemente, a equipe Mirim fez atividades na Sala de Ginástica Artística do Paineiras. As crianças exercitaram corpo e mente, experimentaram elementos de força, coordenação, agilidade, velocidade, coragem e, mais importante, brincaram muito. Diversão demais!

A criançada da natação se divertiu demais nesse dia



Atletas da categoria Mirim durante a competição

Maratona Indoor

Estar em contato com a água nunca é demais para os atletas de natação. Por isso, a equipe Mirim do Paineiras participou de um evento da Federação Aquática Paulista – A Maratona Indoor. O principal objetivo é estimular as crianças a praticarem a maratona aquática, em um ambiente seguro e controlado. Realizada no Clube Esperia, a competição teve formato de circuito, com a sinalização do percurso feito pelas mesmas boias que fazem a marcação no mar e nas represas. Tudo para que os atletas pudessem vivenciar a emoção e desafio de uma competição como essa. Valeu!

Recordistas do Mês

Como já é tradicional na natação do Paineiras, o ranking dos recordistas do mês demonstra a força e o talento desses novos atletas. Confira os melhores colocados de abril:



Bruno Carvalho

Thiago Laitz

Henrique Saraceni

Gabriel Quintas

Hiyan Kubagawa

Luiz Zeferino

Maria Fernanda Gonzalez

Lucas Tudoras

Stephanie Balduccini

Lucas Santos

Stephanie Balduccini

Petiz 2
50 livre
0'30''28
Seletiva Troféu Kim Mollo – Paineiras/SP

Lucas Tudoras

Petiz 2
50 livre
0'27''08
Seletiva Troféu Kim Mollo – Paineiras/SP

Lucas Tudoras

Petiz 2
100 livre
1'00''83
Seletiva Troféu Kim Mollo – Paineiras/SP

Lucas Tudoras

Petiz 2
100 borboleta
1'05''29
Seletiva Troféu Kim Mollo – Paineiras/SP

Hiyan Kubagawa

Infantil 2
100 peito
1'09''25
Seletiva do Kim Mollo – São Paulo/SP

Maria Fernanda Gonzalez

Junior 2
100 livre
0'57''88
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Maria Fernanda Gonzalez

Junior 2
200 livre
2'05''75
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Thiago Laitz

Junior 2
200 medley
2'11''15
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Lucas Fernandes dos Santos

Junior 2
200 peito
2'23''76
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Thiago Laitz

Junior 2
200 peito
2'23''64
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Henrique Saraceni

Junior 2
200 peito
2'18''74
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Luiz Matheus Zeferino

Junior 1
50 borboleta
0'26''83
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Bruno Gonçalves Carvalho

Junior 1
50 borboleta
0'26''50
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Lucas Fernandes dos Santos

Junior 2
100 peito
1'04''90
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Thiago Laitz

Junior 2
100 peito
1'03''53
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Henrique Saraceni

Junior 2
100 peito
1'03''26
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Henrique Saraceni

Junior 2
50 peito
0'29''45
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Gabriel Quintas

Junior 2
100 costas
0'58''07
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Gabriel Quintas

Junior 2
50 costas
0'27''17
Torneio Regional – Guaratinguetá/SP

Polo Aquático

ESPORTES

Muitos jogos no Polo Aquático

A agenda do Polo Aquático está lotada, quer ver só? No Sub-13 foram realizados dois jogos válidos pelo Campeonato Paulista. Vitória contra a Hebraica (10 X 5) e derrota contra AbdaB (14 X 8). Já no Sub-15 Masculino a equipe realizou dois jogos pelo Paulista. Apesar do esforço e determinação, o resultado não foi bom. O primeiro terminou com placar de 11 X 10 e o segundo, 13 X 9. No Sub-17 masculino, o jogo contra o Pinheiros foi desfavorável (7 X 5); na segunda disputa empatou com o Jundiá.

Vale lembrar que na categoria do Sub-17, a equipe paineirense está na Liga Polista. Até agora foram duas vitórias contra o Tijuca e o MED-USP e uma derrota contra a Hebraica.

As meninas do Sub-17 também estão jogando bastante. Contra o Pinheiros pelo Campeonato Paulista elas venceram pelo placar de 6 X 5. Já no Sub-19 feminino, o Pinheiros levou a melhor (13 X 6).

PATROCÍNIO



nucita
e demais que dançam

EB&I

APOIO AO
ESPORTE
COMPETITIVO

COLÉGIO

Mater Dei

OBJETIVO
Sistema de Ensino

Colégio
Pentágono



Judô

Paineirense no Junior European Cup

Alana Uraguti é uma promessa do Judô paineirense. Ela, que é atleta da Seleção Brasileira de Base, viajou em abril para disputar duas etapas do Junior European Cup, na Itália. A judoca conseguiu a medalha de bronze na categoria - 63kg, um ótimo resultado para quem enfrenta a primeira competição internacional. A atleta está cheia de planos e pensa grande. “O meu maior objetivo este ano é ser campeã da Copa do Brasil Júnior e conseguir vaga para o Pan-Americano Júnior. Espero ainda fazer uma boa transição para a Classe Sênior, aproveitar ao máximo os treinamentos e competições e estar preparada para a nova classe”, diz.



Alana Uraguti representando o Brasil na Itália



Atletas paineirenses durante a competição

Etapa final do Paulista

Nos dias 23 e 30 de abril aconteceu a etapa final do Paulista Sub-18 e Sub-21, em Ribeirão Preto e São Paulo, respectivamente. Esse é um dos campeonatos mais disputados do país, pois conta com alto nível técnico e volume de atletas do estado. Sete paineirenses participaram da final: João Lourenço, Bárbara Lopes, Felipe Loverdos, Luis Eduardo Rossetim, Gabriel Alves, Jhefferson Teodoro, e Alana Uraguti. Essa última foi destaque conquistando medalha de bronze na Classe Sub-21, Categoria -63kg. Essas disputas são importantes para aprimorar ainda mais as classes de base. Os judocas do Paineiras prometem!

Concentração com a Seleção Olímpica Brasileira

O Judô é a modalidade mais vitoriosa do Brasil em Olimpíadas. Por isso, o esporte gera muitas expectativas quanto às medalhas que os brasileiros podem conseguir. A Seleção Olímpica Brasileira tem realizado muitos treinamentos no formato de concentração como meio de preparação para os Jogos Olímpicos Rio 2016. Allan Kuwabara, Categoria -60kg, medalhista de bronze no Mundial Júnior, e Adriano Toshio, Categoria -81kg foram convocados para os treinos da Seleção. Essa experiência certamente renderá ótimos frutos. Parabéns, meninos!



Allan Kuwabara

São Paulo Challenger de Tênis

No mês de abril, o Clube realizou a quarta edição do São Paulo Challenger de Tênis. Com a participação de 32 tenistas profissionais na chave principal, entre nacionais e estrangeiros, e jogos de nível excelente, o torneio foi desfrutado por todos os Associados, principalmente por aqueles que amam o tênis como esporte.

O chileno Gonzalo Lama, de 22 anos, sagrou-se campeão de Simples derrotando na final o norte-americano Ernesto Escobedo, 19 anos, com um duplo 6/2. Nas duplas, tivemos final brasileira: o gaúcho Fabrício Neis e o paulista Caio Zampieri derrotaram o pernambucano José Pereira e o paulista Alexandre Tsuchiya, com parciais de 6/4 7/6 (3).

Com o Challenger ATP Tour, que aconteceu no mês de abril, algumas inovações sob o aspecto de comunicação com os Associados já puderam ser verificadas. O evento foi amplamente divulgado com antecedência e mais abrangência, oferecendo maior oportunidade de participação e interação. Tanto no torneio de duplas, quanto na clínica com Givaldo Barbosa e no PROAM, bem como a exposição de toda a programação de jogos nas quadras e nas mídias do Clube. Nesse contexto, foi apresentado o regulamento para indicação do WC oferecido pelos organizadores ao Paineiras, levando em consideração a classificação no ranking IFC/ATP/CBT/FA. Agradecemos todos os Associados que nos enviaram e-mails e registros, parabenizando pela organização, amplitude e clareza nas informações prestadas. Esse é nosso trabalho.

Em uma ação conjunta, durante o Challenger, tenistas profissionais foram até as quadras de aula e treinamentos interagindo com nossos jovens atletas e estimulando a evolução na prática da modalidade, tendo nesses modelos de sucesso um retrato das possibilidades na carreira. No domingo da final do torneio Challenger, os Associados foram agraciados com um evento no qual atletas do competitivo foram às quadras 'bater bola' com Fernando Meligeni, um dos maiores tenistas da nossa história e o público compartilhou um pouco da trajetória do Fino. Foi fantástico! Vejam a seguir...



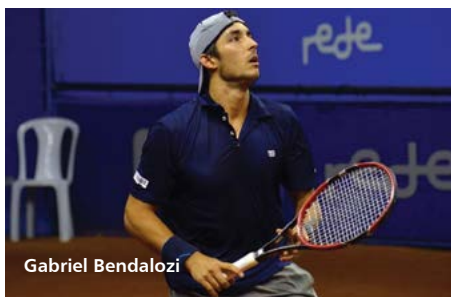
Meligeni com o campeão e o vice, Gonzalo Lama e Ernesto Escobedo



Dupla campeã Fabrício Neis e Caio Zampieri



Diretoria do Clube com Meligeni



Gabriel Bendalozzi



Renato Lima



Eduardo Russi

Wild cards

Os atletas paineirenses Renato Lima e Gabriel Bendalozzi foram contemplados com Wild Cards (convites) para a chave classificatória (Qualifying) do Torneio. Eduardo Russi também recebeu o convite para jogar a chave de duplas, da qual

participou fazendo parceria com o paulista Rafael Camilo. Os Wild Cards distribuídos pelo Paineiras foram dados aos atletas seguindo critérios adotados pela atual Diretoria de Tênis, e que agora fazem parte do regulamento do Clube.



Thiago Monteiro com a garotada durante o Challenger

Visita muito especial

Alguns jogadores profissionais, participantes do Torneio, foram convidados para visitar as quadras onde treinam nossos atletas competitivos infantojuvenis, levando experiência e conhecimento, em uma ótima conversa, inclusive batendo uma bolinha com eles, gesto este muito apreciado pelos jovens atletas, encantados de poder interagir com estes profissionais.



Experiência rica

Ainda durante o Challenger aconteceu a Clínica de Duplas com Givaldo Barbosa, promovida pelo organizador do Torneio, contando com 20 tenistas paineirenses sorteados. Eles receberam inúmeras dicas desse jogo tão praticado no Paineiras. Foi um sucesso.



Torneio de Duplas

No Torneio de Duplas, Ragner e Alexandre levaram a melhor. Já Oswaldo Graziano e Luiz Bessa conquistaram o vice-campeonato promovido pelo organizador do Torneio Challenger para 16 tenistas paineirenses sorteados. Após o torneio, o organizador contemplou os participantes com um ótimo jantar na acolhedora churrasqueira do tênis.



Torneio Proam



Campeões:
Paulo André e
Nando Jones



Crianças acompanham visita de Meligeni ao Clube

Craque na Quadra

No domingo da final, presente na quadra central, Fernando Meligeni deu um show à parte: promoveu um evento inesquecível para os Associados e, principalmente, para os jovens tenistas paineirenses que durante 3 horas bateram bola, receberam informações e relato de experiências, questionaram o ex-atleta e, por fim, puderam receber seu recém-lançado livro "6/0 Dicas do Fino" autografado! "Quero agradecer ao Fino, pois a viabilidade deste evento foi 99% dele e 1% de nosso esforço", resume o diretor da modalidade no Paineiras, Marco Jerez Telles. Ele lembra ainda que a equipe de professores foi essencial para o sucesso do evento.



Fernando Meligeni e os treinadores do Paineiras, durante o Challenger



Circuito Damas FPT

O Circuito Damas da FPT é um torneio de duplas, que este ano conta com 20 clubes participantes. Cada clube é sede de uma etapa durante um dia, promovendo a interação e relacionamento entre atletas de todos estes clubes que, além de jogar, dividem um excelente café da manhã e almoço.

Dia 13 de abril tivemos a 3ª etapa do Torneio Damas da FPT no Clube Atlético Indiano, com a participação de seis atletas do master feminino paineirense: Alenka Povel, Dionete Colabone, Sandra Monaco, Célia Luz, Paula Tannuri e Marcia Souza. A atleta Sandra Monaco sagrou-se vice-campeã no Grupo B.

A etapa do Ipê Clube foi no dia 18 de abril e contou com a presença de cinco atletas Paineirenses e 48 atletas participantes no total. A atleta Marcia Blasioli foi campeã no grupo B e Ana Paula Estephanelli foi campeã do Grupo D.

A quinta etapa do circuito foi no Coopercotia Atlético Clube no dia 27 de abril, onde tivemos 7 participantes Paineirenses, do total de 58 atletas participantes! São elas: Izilda Alexandre, Laís Romanholi, Flavia Costa, Morgana Lopes Paula Mendes, Paula Tannuri e Vera Ireño. A atleta Flavia Costa foi vice-campeã no grupo B e Paula Mendes foi campeã no Grupo C.

Nos torneios abertos da FPT, este mês tivemos duas campeãs do Máster feminino! No Jaraguá Clube Campestre, Sílvia Musso Fernandez sagrou-se campeã na categoria 3F3 e Dionete Colabone foi campeã na categoria 2F3 no Clube Esperia. Parabéns meninas!



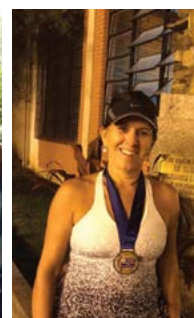
Participantes da etapa do Ipê Clube: da direita para esquerda: Agatha Nastri, Eliana Serra, Ana Paula Estephanelli (Campeã Grupo D), Marcia Blasioli (Campeã Grupo B) e Bianca Silva



Flavia Costa (à esquerda) e Paula Mendes (à direita)



À esquerda, Sandra Monaco



Dionete Colabone



Sílvia Musso Fernandez



Grupo de jogadoras participantes no Coopercotia Atlético Clube

Lição de Casa

Os atletas infantojuvenis paineirenses tiveram “lição de casa”, fazendo levantamentos estatísticos durante os jogos dos profissionais, orientados pela equipe técnica. Excelente método para começar a entender os princípios deste jogo.



Atletas fazendo anotações, sob orientação da equipe técnica

Juvenil com tudo

No Interclubes Infantojuvenil os tenistas paineirenses Pedro Sampaio, Pedro Cataruzzi e Rafael Costa conquistaram o primeiro lugar, na categoria 14 anos. Eles são jovens, mas já mostram que têm um futuro muito promissor no Tênis. É isso aí, meninos!

Circuito Itaú Escolar e Universitário

Entre os dias 28 de abril e 1º de maio, o Clube Atlético Indiano recebeu o Circuito Itaú Escolar e Universitário. O paineirense Gabriel Santos foi semifinalista em Simples e vice-campeão em Duplas. Parabéns, garoto!



Gabriel Santos



(Da esq. para dir.): Pedro Sampaio, Pedro Cataruzzi e Rafael Costa

QUALIDADE EM CADA DETALHE DA SUA CASA.

Diversos padrões de acabamento | Projetos Comerciais | Nossa Fábrica

SELOS DE MADEIRA LEGAL

Lâminas Naturais		Lacas		Madeiras de Demolição
São Paulo				Porto Feliz
Nilson Mantellato				Roque Celso
Tel.: 11 96390-9995				Tels.: 15 3261-3218 15 99166-8101 / 99166-7060
Rua Ferreira de Araújo, 1047 Pinheiros				Rod. Marechal Randon, km 134,5

www.padraomoveis.com.br

Oitenta anos de Tênis

Marca difícil de conseguir. Oitenta anos de dedicação ao esporte. Não à toa, Oduvaldo Donnini, conhecido como “professor de Tênis”, é uma figura conhecida e querida em todo Clube. No dia 1º de maio ele comemorou os seus 89 anos, rodeado de esportistas e amigos. É no Paineiras que ele continua sua paixão pelo Tênis, jogando sempre que pode.

Carismático, homem de comunidade, emancipador de inúmeros municípios, advogado atuante e diretor do Grupo 1 de Jornais, Oduvaldo foi adotado pelos amigos do Paineiras há mais de 25 anos e, principalmente, após o falecimento da sua esposa Vera, outra paineirense e mulher inesquecível, pela sua bondade e amor ao próximo. “O Paineiras faz parte da minha vida. Aqui encontrei os companheiros do esporte, de viagem, das festas, das confraternizações. É a minha segunda família”, resume Oduvaldo.



Oduvaldo Donnini e Andre Kranje



Tenistas veteranos do Paineiras que homenagearam Oduvaldo Donini pelo seu aniversário



Gabe Jaramillo no Paineiras

O técnico e formador de talentos Gabe Jaramillo, treinador de oito atletas profissionais número 1 do ranking ATP e WTA, e de 27 “Top Ten” do circuito profissional esteve no Paineiras mostrando um pouco da sua experiência no tênis profissional, levando aos atletas infantojuvenis algumas vivências na quadra. Posteriormente, concedeu uma palestra aberta aos Associados e professores, no Piano Bar.



Paineirenses acompanham palestra do Gabe



Agradecimentos

A equipe da nova Diretoria de Tênis não mede esforços para trazer aos Associados o que há de melhor no tênis.



Equipe de Associadas que estão colaborando na criação dos novos modelos de uniformes para a equipe competitiva do tênis paineirense: Patrícia Padilha, Flávia Costa, Cristiane Tassi e Rosana Azevedo



Diretor de Tênis Marco Jerez Telles e colaboradores Patricia Padilha, Carlos Maraviglia e Oswaldo Graziano, que tem ajudado esta diretoria na coordenação de todas atividades do Departamento de Tênis

Curta nossa página no Facebook

facebook.com/clube.paineirasdomorumby



Vôlei Sentado



ESPORTES

A premiação é voltada para aqueles que se dispõem a superar as adversidades

Homenagem e Paralimpíadas

Falta pouco! Os Jogos Paralímpicos do Rio estão chegando. Enquanto isso, vale destacar que os atletas paineirenses de Vôlei Sentado, Renato Leite e Wellington Platini foram convocados para as Paralimpíadas. O Renato recebeu, inclusive, uma homenagem em Washington como atleta destaque da modalidade e por propagar o movimento Paralímpico no Brasil. O prêmio Victory Awards foi criado em 1986 para comemorar a vitória do espírito humano e honrar indivíduos que melhor exemplificam a forma e coragem em face da adversidade. O Renato está com tudo! Parabéns.

Renato Leite foi homenageado no Victory Awards



Futebol

Começou a Super Copa de Futebol de Campo

O dia 1º de maio foi de muito trabalho para a turma do futebol do Clube. Nessa data aconteceu a abertura da XI Super Copa de Futebol de Campo 2016. Dois jogos abriram a temporada, um pela categoria Sênior e outro pela Master. Na Sênior, empate (2X2) entre Criciúma e Bangu. Já na Master, vitória do Peñarol por 4X0 sobre o River Plate.

No intervalo entre as partidas, Wilson Aun, o atleta com maior idade na modalidade, recebeu uma linda homenagem. Os membros da Diretoria, Daniel Fausto Dell'Aquila, Luiz Hildebrando Bessa Rodrigues, Nelson Vilares e Sérgio Barreto, e do Departamento de Esportes, Marcos Mirabelli, Paulo Roberto S. do Amaral, André Paulo Dollinger Barjas e Robson Batista da Silva prestigiaram o evento. Além dos jogos, havia bebidas e comidas e uma campanha do agasalho para arrecadação de doações.



Homenagem ao paineirense Wilsos Aun



Hora do Hino Nacional

Torneio Interclubes

O Paineiras estreou na competição nas quatro categorias (30+, 39+, 47+ e 54+). Na 30+, o Sírio levou a melhor (5X2) no primeiro jogo. Já no segundo, vitória nossa contra o Jaraguá (2X1). Na categoria 39+, o Clube ganhou as duas partidas por 3X1 (contra o Sírio) e 1X0 (contra o Pinheiros). Na 47+, larga vitória do Paineiras por 5X2 contra o São Paulo e na 54+, derrota por 2X0 contra o São Paulo. Em maio tem mais jogos. Prestígie!

Gente nova no pedaço

Alguém que já passou por escolas do Flamengo, Corinthians, tem experiência como professor e coordenador, além de diversos cursos esportivos de peso só pode agregar. É o caso do novo colaborador do Clube, Robson Batista da Silva, mais conhecido como Viola, que comandará as equipes paineirenses em torneios externos. Além da vasta experiência, o novo líder tem sua própria escola de futebol, em Interlagos: a Soccer Gol, onde ele trabalha com crianças de 5 a 15 anos. Seja bem-vindo!



Robson Batista da Silva, o Viola

Vem aí a Super Copa Paulista

Pelo segundo ano consecutivo, o Clube participará da Super Copa Paulista. A competição é difícil e os adversários são complicados. Tem Projeto Tokyo, Indiano, Real Coxa, Dino FAAP, Academia São Jorge e E.C. Aclimação. Mas o Paineiras está com um time excelente e promete trazer bons resultados. É aguardar para ver.

Concentração é essencial no Pilates

A vida moderna exige que as pessoas não parem. No entanto, ter um tempo para olhar para si é necessário e faz bem. O poder de concentração, por exemplo, é uma ferramenta essencial no dia a dia. Algumas atividades demandam isso – e muito – ao unir pausa, concentração e movimento. É o caso do Pilates.

“A concentração é um dos princípios no método Pilates, ao conseguir trabalhar isso corretamente, o praticante consegue desfrutar de forma mais segura dos benefícios proporcionados pela modalidade, como fluidez, harmonia e eficácia”, explica o professor de Pilates, Ednan da Fonseca Candido. Com o tempo e rotina, o praticante sentirá mais segurança para executar exercícios mais complexos, evoluindo na modalidade. Vale lembrar que houve aumento da grade horária da modalidade. Agora tem aulas às 6h, às sextas-feiras. Concentre-se!



Professor Ednan mostra a importância da concentração no Pilates

Saúde no trabalho

As pessoas passam muito tempo no ambiente de trabalho. Por isso é necessário que o bem-estar e promoção da saúde façam parte da rotina. A Ginástica Laboral é exatamente para isso. Com ela os funcionários têm a oportunidade de realizar exercícios físicos específicos para correção postural e combate às doenças causadas por esforços repetitivos, como a LER (Lesão por Esforço Repetitivo).

Desde abril, o Paineiras está fazendo um trabalho relacionado, orientado e conduzido pela equipe de Fitness: Felipe Fialis, Fernanda Maria da Silva, Emerson Shutida e Michele Cristina Teixeira Cardoso. A ginástica Laboral é acompanhada pela equipe da Segurança do Trabalho, Adailza e Loren e a representante do Departamento de Recursos Humanos, Mariana Fernandes. A equipe agradece os gestores e, principalmente, a nova Diretoria Executiva, que são os maiores incentivadores e promotores da Ginástica Laboral.



Ginástica Laboral: time da segurança e do estacionamento



Equipe de esportes e suprimentos durante aula



Fitness de cara nova

Aulas novas

O Fitness está com aulas novas: tem AB Jump, Bike Fast, Especial Sênior e muito mais. A ideia é aumentar ainda mais os interessados em cuidar da saúde de forma prazerosa e segura. Quer ver quais são?

AB JUMP

Aula com exercícios simples ou coreografados executados sobre um trampolim elástico individual, realizados alternadamente com exercícios abdominais. O principal objetivo é desenvolver a capacidade cardiorrespiratória, em conjunto com a força e a resistência muscular do abdômen.

ESPECIAL SÊNIOR

Dedicada à terceira idade, visa proporcionar atividade física adaptada e variada para a faixa etária, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico e qualidade de vida.

FAST CORE

Aula de curta duração, é caracterizada por exercícios abdominais e de toda cadeia estabilizadora da coluna vertebral. Desenvolve a força e resistência da musculatura.

HIIT

De alta intensidade, tem como principal objetivo simular uma corrida para melhorar a capacidade física cardiovascular e respiratória.

RITMOS

Aula aeróbica e coreografada, trabalha ritmos variados como salsa, hip-hop, axé, funk, country, sertanejo, jazz, entre outros. Indicada para iniciantes e para todos aqueles que queiram se divertir dançando, tem como objetivo desenvolver a aptidão cardiorrespiratória e a coordenação motora.

JUMP AND UP

Exercícios simples ou coreografados executados sobre um trampolim elástico individual, realizados alternadamente com exercícios de braços. Desenvolve a capacidade cardiorrespiratória em conjunto com a força e a resistência muscular de membros superiores.

BIKE FAST

Trinta minutos de aula de spinning, visa atender aqueles alunos que dispõem de tempo para manter a saúde em dia.

Squash

Um dos objetivos do Circuito é difundir o Squash

Paineiras recebe 2ª etapa do Circuito Paulista de Squash

Jogar Squash é bom demais! Foi para difundir ainda mais a prática do esporte que o Clube recebeu, entre os dias 12 e 17 de abril, a segunda etapa profissional do Circuito Paulista de Squash, masculino e feminino, válida para o ranking nacional. A Federação Paulista de Squash promoveu ações de integração e conhecimento para os participantes. Além disso, apresentou palestra da empresa Daquiprafora, que é especializada em colocar atletas com bolsas de estudo para jogar por universidades dos EUA; avaliou os árbitros atuantes no campeonato, por meio do árbitro internacional de Squash Nelson Neto; sorteou brindes como raqueteiras, bolas, munhequeiras, camisetas, etc; e instalou uma quadra infantil inflável para divulgar o esporte entre os pequenos.

“Nossa ideia em 2016 é possibilitar a todos os presentes uma aproximação especial ao Squash. Sabemos que o esporte é rico em diversos aspectos e pode ser parte da vida das pessoas em todas as idades”, diz Fernando Augusto de Lima Mendes Junior, presidente da Federação Paulista de Squash.



Circuito Paulista contou com quadra inflável para a criança



Evento contou com boa participação dos paineirenses

Snooker

Campeões no Desafio de Sinuca

Convidado pelo Clube Ipê para o 1º Desafio de Sinuca – Ipê X Paineiras, no dia 12 de abril, nossos sinuquistas deram show. Sagraram-se campeões em uma partida disputada e emocionante. Resultado final: 5 X 2 para os paineirenses. No final, o Clube Ipê ofereceu um delicioso churrasco. A festa foi boa!

Da esq. para dir.: Catarino, Harald Nigrin, Mário Macedo, Valter Barbosa, Gigante, Gilberto Oliveira e Marcelo Gontijo



Catarino recebeu o troféu de campeão das mãos do convidado do evento, Jack, diretor de Snooker do Clube Paulista, e do Alexandre, diretor da modalidade no Ipê



Show de Sinuca no Paineiras

O Troféu Paineiras de Snooker 2016 trouxe o vice-campeonato para o Paineiras. Realizado no dia 28 de abril, contou com a participação dos Clubes AABB, Pinheiros e Clube Castelo. Vários jogos emocionantes agitaram a competição. No final, o AABB levou a melhor, seguido do Paineiras, Pinheiros e Castelo. Catarino, Valter Barbosa, Filpo, Gilberto Oliveira, Romero Dantas e Harald Nigrin foram os representantes paineirenses. Parabéns, sinuquistas.



AABB – Campeões



Time paineirense



Terceiros colocados na competição: Pinheiros



Castelo ficou com o quarto lugar

Beach Tennis

Competição integrada e competitiva

O I Campeonato Estadual Interequipes de Beach Tennis, realizado nos dias 23 e 24 de abril sob a supervisão da FPT, nas quadras do SPFC, mostrou como o esporte está crescendo e integrando cada vez mais atletas. Inaugurando um novo formato, no qual as equipes de cada categoria foram compostas por, no mínimo, uma dupla feminina e uma masculina. Na ocorrência de um empate, uma dupla mista era formada para fazer um novo jogo. Este novo formato no Beach Tennis proporcionou uma maior integração entre os atletas de cada Clube, que organizaram suas torcidas de forma saudável, tornando a disputa bem competitiva e divertida. Participaram do evento 13 entidades, entre clubes, associações, academias e points do estado de São Paulo, reunindo 43 equipes distribuídas nas categorias Pró, Avançada, Intermediária, Iniciante, Master 40+ e Master 50+. O Clube Paineiras participou com 17 atletas e obteve excelentes resultados: Vice-campeões nas categorias Avançada, Intermediária e Master 50+. Parabéns, atletas!



Avançada: Carmen Ribas, Caio Ribas, Angélica Wiegand e Conrado Nakata



Intermediária: Milton Moraes, Diniz Lopes, Adriana Julien, Paola Carvalho, Paula Allievi e Carlos Allievi



Iniciante: Luiz Bessa, Paulo Vinicius Bruno, Elias Nahas, Priscila Bruno, Agatha Félix e Augusta Marques



Master 50+: Angélica Wiegand, Carmen Ribas, Diniz Lopes, Carlos Allievi e Emilio Mathias Junior



Equipe feminina: Augusta Marques, Paola Carvalho, Paula Allievi, Adriana Julien, Priscila Bruno, Agatha Félix (em pé), Angelica Wiegand e Carmen Ribas (ajoelhadas)



Equipe Paineiras: Paola Carvalho, Conrado Nakata, Diniz Lopes, Caio Ribas, Angelica Wiegand, Adriana Julien, Milton Moraes, Paula Allievi, Carlos Allievi (em pé) e Carmen Ribas (agachada)

Paineiras no pódio do Torneio Ravenna

Nos dias 30 de abril e 1º de maio, a cidade de Santana do Parnaíba recebeu o I Torneio Ravenna de Beach Tennis, na Academia de Tênis Slice. A atleta Elisabete Bertolini foi campeã da Categoria 40+, com a parceira Silvana Barros (Atibaia), e Angélica Wiegand conquistou o vice-campeonato da Categoria Avançada, com Ana Margarida Vilela (Clube Esperia). É isso aí, garotas!



Vice-campeãs categoria Avançada: Angelica Wiegand e Ana Margarida Vilela (Clube Esperia)



Campeãs Categoria 40+: Elisabete Bertolini e Silvana Barros (Atibaia)

Intercâmbio promove crescimento e aprendizagem aos alunos Mater Dei

A experiência que um intercâmbio promove é muito valiosa, tanto para o desenvolvimento profissional, como pessoal do adolescente. No Mater Dei, nossos alunos têm a oportunidade de vivenciar essa experiência e, em abril, foi a vez dos alunos do 1º ano do Ensino Médio embarcarem rumo à Las Vegas, nos Estados Unidos.

As aulas de inglês aconteceram na International Education Bureau Language Center, com toda a estrutura de um curso de idiomas no exterior. Nas horas livres, depois das aulas, os alunos seguiram uma programação de atividades cujo roteiro envolvia o aprendizado e a vivência da cultura americana. Dentre os pontos visitados: a rua mais famosa de Las Vegas, Freemont Street Experience; o show das fontes do Hotel Bellagio e Paris Las Vegas; visita guiada à Torre da Stratosphere; visita ao museu Mob - The National Museum of Organized Crime and Law Enforcement, que conta a história do combate ao crime organizado nos Estados Unidos; e visita ao Lake Mead, considerado o maior lago artificial dos Estados Unidos.

Durante os 15 dias do intercâmbio, os alunos tiveram a oportunidade de praticar o inglês, conhecer outras culturas, desenvolver autonomia e maturidade; enfim, crescimento e aprendizagem. Na cerimônia de encerramento na International Education Bureau Center Language, todos os alunos receberam um certificado de conclusão, o qual destacava suas características principais. Após a cerimônia os alunos celebraram essa experiência que se tornará inesquecível.



COLÉGIO
Mater Dei



colegiomaterdei.net



colegiomaterdei.net/newblog



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



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

Boxe

A leveza do Boxe

ESPORTES

Praticante de boxe há mais de 20 anos, o paineirense Flávio Tomé é um apaixonado pelo esporte. Também pudera! O boxe é uma das modalidades mais efetivas para perda de peso e equilíbrio emocional. “Um dia eu estava pesquisando sobre métodos para emagrecer e encontrei diversas reportagens sobre as benesses do boxe nesse sentido. Uma das reportagens citava uma mulher de 23 anos, professora de Artes Plásticas, que havia perdido 35 quilos em um ano e meio praticando o esporte”, conta.

O boxe consome entre 600 e 800 calorias por hora de treino. Atletas mais aplicados conseguem gastar até 1200 calorias em pouco mais de uma hora de treino. Dependendo da intensidade do exercício dá para perder quase 1 quilo e meio em um único dia. Além disso, os movimentos repetitivos privilegiam o endurecimento da massa muscular consumindo a massa gorda e definindo a musculatura. Aquela gordurinha da cintura, que ninguém gosta, pode ser eliminada com exercícios pendulares.

“O que mais atrai na prática do boxe é que se pode perder peso regularmente sem a necessidade de remédios. O intenso gasto de calorias por treino permite que você continue mantendo a alimentação regular, sem muitas variações”, afirma o esportista. Vale lembrar também que a velha ideia de que boxe é um esporte agressivo não procede, tendo em vista que cada treino tem um objetivo diferente: se a intenção é emagrecer, o programa de treinamento será um, se a meta é competir, será outro. No boxe não existem movimentos de força. Todos os movimentos acontecem baseados na descontração muscular, tendo em vista que músculos tensos não produzem velocidade, essencial nesse esporte.

“É importante ressaltar também que não é bater nos sacos de treino que elimina o estresse, como muitos pensam, mas o conjunto das atividades somadas a uma hora ou mais de



Paineirenses praticam boxe no Clube



Além do efetivo gasto calórico, o boxe diminui o estresse

treino com a musculatura descontraída, sem tensão, que faz o praticante leve e feliz”, diz. É um esporte lúdico, efetivo e divertido. No Paineiras, o boxe é bastante valorizado e um dos mais praticados no Clube. “Se você quer mudar a monotonia dos exercícios e procura um pouco de dinamismo, tem que conhecer o boxe”. Convite feito. Que tal aderir?

Jiu-Jitsu



Luiz Felipe: primeiro lugar na categoria Sênior

Campeão paineirense na Copa Internacional

Tem paineirense campeão no Jiu-Jitsu! Luiz Felipe Faria Cláudio conquistou a Terceira Copa Internacional de Jiu-Jitsu, na Categoria Sênior, peso médio, faixa branca. A competição foi realizada no dia 10 de abril, no Colégio Magno, em São Paulo. Parabéns, Luiz!



Competição aconteceu no Colégio Magno, em São Paulo



Eduardo Farhat: Campeão brasileiro de 2016

...E primeiro lugar também no Campeonato Brasileiro

O Jiu-Jitsu do Paineiras está demais! Eduardo Farhat sagrou-se campeão brasileiro de 2016 no Campeonato Brasileiro de Jiu-Jitsu, que aconteceu em Barueri, interior de São Paulo, no início de maio. É isso aí!

Novas turmas

O Jiu-Jitsu está formando novas turmas! Os interessados precisam ter mais de 14 anos. As aulas serão realizadas às terças, das 7h30 às 9h, e sextas-feiras, das 7h às 9h, na sala do Judô. Inscreva-se!



Partida de Tênis no Spac

Dia 9 de abril foi a vez do Tênis. Nessa data aconteceu um evento amistoso nas quadras do Clube SPAC. Dez atletas do SEFFE/SAT participaram. O principal objetivo foi dar oportunidade e vivência de jogo, além de proporcionar sociabilização e integração, fundamentais no esporte. Foi emocionante! Tanto que lotou de gente querendo ver a galerinha jogar!

Vitória em amistoso de Handebol

No dia 30 de abril, a equipe mista de Handebol fez uma partida contra o Clube Alto de Pinheiros, no ginásio novo do Clube Paineiras. O jogo foi disputado e contou com uma dinâmica que permitiu que todos jogassem um pouco. O resultado? Vitória do Paineiras por 25 a 22. Ao todo foram 21 participantes, com destaque para Pietra Hlebanja e Carolina Mustrangi. Valeu, galera!



O jogo contra o Clube Alto de Pinheiros foi emocionante



Professores e alunos durante a competição

Festival de Judô do Clube Esperia

Incentivar as crianças iniciantes no Judô foi o principal objetivo do Festival de Judô do Clube Esperia. Realizado no dia 10 de abril, nas dependências do Clube Esperia, contou com participação de 44 entidades, entre clubes, academias, escolas e projetos sociais. O Paineiras esteve bem representado por 20 alunos, que demonstraram muita dedicação e amor pelo Judô. O Clube agradece!



Os pequenos adoraram participar do Festival

Festival de Judô na Hebraica

Dia 17 de abril foi a vez da Sociedade Hebraica organizar o 14º Festival de Judô para, aproximadamente, 1300 crianças. Vinte e seis judocas paineirenses representaram o Clube. A integração entre atletas foi um dos melhores presentes para essa turma.

...E por aqui também

No Paineiras também teve Festival de Judô. O evento aconteceu no dia 21 de maio e foi idealizado e organizado pelo Departamento de Esportes Formativo. A confraternização entre os participantes,

o estímulo à prática do Judô, o incentivo aos iniciantes foram as principais metas do Festival. Na próxima edição da revista, você ficará sabendo de todos os detalhes desse evento.

Dia de Biathlon Aquático

Dezesseis de abril foi dia de Biathlon Aquático. Conhece? Apesar de ser pouco difundida no Brasil, essa modalidade é pura adrenalina: consiste em natação e corrida alternadamente. Alunos do SEFFE, acompanhados dos pais, divertiram-se fazendo a atividade juntos. Primeiro veio a corrida de 600 metros na pista de atletismo, depois 200 metros de natação na Piscina Olímpica. Ao todo foram 150 participantes. O evento foi tão legal que todo mundo já pede a segunda edição. Aguardem!

Dia movimentado e ensolarado: combinação perfeita para o esporte



70^ª PAINEIRAS CAMP



Férias no Paineiras

A 70ª edição do Paineiras CAMP vem aí! Na temporada de férias de julho a garotada poderá fazer uma série de atividades divertidas e saudáveis. Crianças de 3 a 12 anos podem participar. Vale lembrar que no caso dos pequenos com 3 anos, a participação está confirmada caso completem a idade até 31 de julho. Serão 4 grupos, de acordo com a faixa etária, e duas turmas: uma entre os dias 4 e 9 de julho e outra entre 11 e 16 de julho. As inscrições podem ser feitas na Central de Atendimento – CAT, de segunda à sexta-feira das 8h às 20h e sábados, domingos e feriados, das 8h às 17h. Associados podem se inscrever de 1 a 20 de junho e convidados, de 20 a 26 de junho. Confira abaixo nossos valores e corre para fazer a inscrição:

VALORES DA INSCRIÇÃO:

Associado (uma pessoa)	R\$ 576,00
2 irmãos (somente para Associados)	R\$ 518,00 cada
Associado c/ participação em julho de 2015	R\$ 518,00
Acima de 2 irmãos (somente para Associados)	R\$ 490,00 cada
Não Associado (convidado)	R\$ 1.037,00

Matricule seu filho na natação

Natação é tudo de bom e uma excelente atividade física para as crianças. Por isso, o Paineiras está com inscrições abertas para as aulas de natação Baby e Kids. Voltada às crianças de 1 a 4 anos, teve início no dia 15 de maio. Vale ressaltar que as inscrições são por ordem de chegada. Domingo tem novos horários: das 9h15 às 9h45, das 10h às 10h30, das 10h45 às 11h15, das 11h30 às 12h e das 12h15 às 12h45. Matricule seu filho!

Torneio de Handebol

Realizado no dia 9 de abril, na quadra do Vale II, o torneio interno de Handebol contou com participação de 45 alunos do SEFFE/SAT. Separados por categoria, contou com jogos bons e movimentados, entrega de camisetas brinde no final do evento e, mais importante, muita descontração e alegria.



Educação do Movimento promove intercâmbio

Interação tem que ser estimulada desde cedo. Por isso, entre os dias 25 e 28 de abril, a turma do Educação do Movimento participou de um Intercâmbio bem legal no Clube. A Associação Brasileira Hebraica e o Clube Ipê estiveram no Paineiras para uma troca bem legal com nossos pequenos paineirenses. Em um ambiente totalmente voltado e montado para eles, a diversão foi garantida. Foi um sucesso! Ao final do evento todos foram premiados com brindes. Foram momentos inesquecíveis!

Integração entre os clubes foi bastante animada



Jogo foi disputado e intenso



Atletas paineirenses durante a competição

Interclubes de Basquete

No basquete, dia 9 de abril foi a vez do Torneio Início de Temporada 2016 Pró Basquete Interclubes. A principal finalidade foi de aprimorar o nível técnico dos atletas. Seis equipes participaram: Clube Atlético Monte Líbano, Continental Parque Clube, Clube Alto de Pinheiros, Alphaville Tênis Clube, Clube dos Sargentos e Paineiras. O Sub-16 do Paineiras mandou bem e ficou com o segundo lugar nessa fase. Já na segunda etapa, os paineirenses perderam nos minutos finais para o Clube Alphaville. A competição conta com quatro etapas. A última delas será no dia 17 de junho, no Paineiras. A premiação acontece no mesmo dia.



Dia de Tênis

O Tennis Day, organizado pelos professores da área Formativa de Tênis do Paineiras, foi bom demais! Aconteceu no dia 30 de abril e contou com mais de 300 participantes, entre pais e alunos. Os pais puderam acompanhar as atividades propostas em aula e confraternizaram jogando em dupla com os filhos. Foi sensacional!



Rematrícula de Natação

Atenção! Fique de olho nos prazos para rematrícula dos cursos de Natação (SEFFE e Piscina Kids) da área Formativa do 2º semestre de 2016. Conferira as datas abaixo. Vale lembrar que existe possibilidade de sorteio para as turmas, por isso antes do início das aulas em 1º de agosto, certifique-se do resultado do sorteio no site do Paineiras (www.clubepaineiras.com.br) ou pela Central de Atendimento – CAT no (11) 3779 2010.

Rematrícula para o 2º semestre de 2016: 27 de junho a 3 de julho
Sorteio da rematrícula: 4 de julho
Troca para 2ª opção de horário: 5 e 6 de julho
Testes para alunos novos da natação SEFFE: 1º a 30 de junho
Matrícula para alunos novos: 7 a 12 de julho
Sorteio da matrícula: 13 de julho
Término das aulas para todos os cursos SEFFE/SAT: 2 de julho



Homenagem às mães

Toda forma de agradecimento para elas nunca é demais. As mães merecem homenagens, presentes e declarações o ano todo. Pensando nisso, a equipe das turmas Educação do Movimento e Iniciação Esportiva fizeram uma Gincana de Dia das Mães, no Clube, no dia 7 de maio. Ao todo foram 67 homenageadas e 86 filhos homenageando. Foi um dia grandioso. A família Paineiras agradece cada família que participou do evento.

No Nado também foi a vez delas

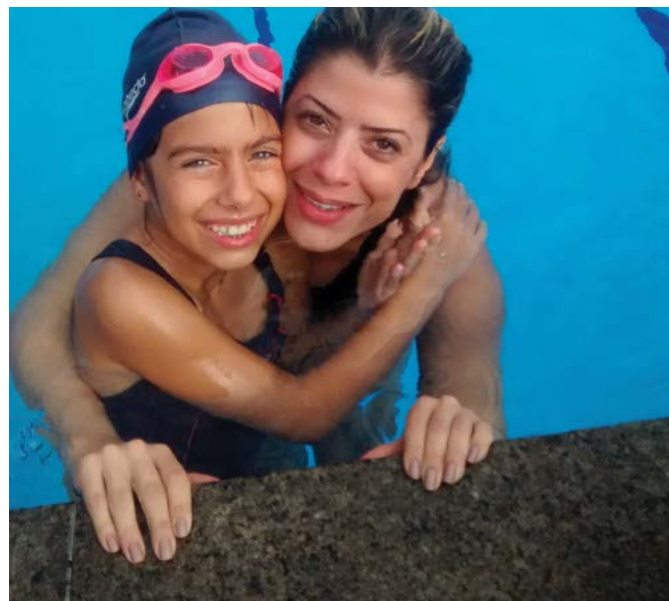
No Nado Sincronizado, mais homenagens às mães. Nos dias 4, 5 e 6 de maio, no horário de aula, as mães tiveram a oportunidade de experimentar e praticar o esporte que as filhas tanto amam. Foi uma aula divertida, alegre e prazerosa. As filhas incentivaram as mães com frases como "Isso, mamãe, continua!" e ensinaram as posições que já aprenderam este ano, como tina, veleiro e capada. No final, música de Roberto Carlos e um certificado personalizado de "Melhor mãe do mundo" fecharam com chave de ouro esse dia cheio de amor.

Mães na natação

Na Natação Kids, no dia 7 de maio, cinquenta mães nadaram com seus filhos na integração promovida pelo Clube. Foi um dia animado e divertido para guardar na memória para sempre.



Mães participaram da Natação com os filhos



Integração entre Clubes no Polo e Nado Sincronizado

No dia 17 de maio, alunos do Ipê Clube vivenciaram uma aula experimental de Polo Aquático e Nado Sincronizado. No Polo, participação de Henrique Dell' Orfanello Raposo, Henrique Oshiro Rossi, Thomas Hanmer Smith, Pedro Freire Matos, Rafael Valadão, João Pedro Acurcio Santos de Mira e Gustavo Belleza Bencini. No Nado sincronizado as atletas Victoria Mussa, Mariana Giorgi e Rafaella Costa estiveram no evento. Parabéns a todos os envolvidos!



Meninas do Nado durante integração



Polo Aquático também participou do evento



Atletas reunidos

Integração no Festival de Basquete do Clube Ypiranga

As equipes Sub-15 e Sub-16 do Paineiras fizeram uma integração bem bacana no Festival de Basquete do Clube Atlético Ypiranga, que aconteceu no dia 7 de maio. Integrantes do projeto social CEU Paraisópolis, com o professor André Brazolin interagiram e trocaram experiências com os atletas paineirenses. Todos saíram muito satisfeitos.

Grand Prix de Voleibol

No dia 30 de abril, aconteceu a segunda etapa do Grand Prix de Voleibol no Paineiras. Jogos eletrizantes e muita garra dos atletas do Sub-13 e Sub-17 foram os ingredientes principais do evento. O Voleibol é um dos esportes mais versáteis e dinâmico. Não é à toa que a criançada adora.



Equipe do Sub-17 do Clube

Equipe do Sub-13 do Paineiras

Circuito Mundial de Montanha

Situado na Serra da Mantiqueira, em São Paulo, o município de São Bento do Sapucaí recebeu o Circuito Mundial de Montanha – INDOMIT – para a meia maratona de montanha, no dia 2 de abril. Rogério Augusto da Silva terminou em 7º lugar na faixa etária e 42º na classificação geral. Confira o tempo dele.

Rogério Augusto da Silva 03:03:30



Rogério Augusto

Meia Maratona Internacional de São Paulo

No dia 10 de abril, a Cidade Universitária foi palco da Meia Maratona Internacional de São Paulo – 5 e 21km. João Branco de Miranda conseguiu o primeiro lugar na faixa etária. Parabéns! Confira o tempo dele e de outros paineirenses.

5 KM

João Branco de Miranda 31:20

21 KM

Sérgio Luis de Miranda 01:33:10

Rogério Augusto da Silva 01:44:28



Christine Baani



Sandra Pizzol

Track & Field Run Series

A primeira etapa da Track & Field Run Series – 5 e 10 km, no Shopping JK, Iguatemi, em São Paulo, foi demais. Os paineirenses fizeram bonito e conseguiram excelentes resultados.

5 KM:

Christine Baani de Agostino 25:20

Sandra Aparecida P. Pizzol 30:48

10 KM:

Bernardo Patury Assumpção 46:33

4º Desafio 28 Praias Maratona de Revezamento

Recordistas da competição! Os paineirenses foram demais no 4º Desafio 28 Praias Maratona de Revezamento 42km, que aconteceu em Ubatuba, litoral de São Paulo. O trio misto composto por Renata Staliano Broetto Azanha, Rogério Augusto da Silva e Antônio Vieira Júnior fez um ótimo tempo: 04:30:18. Parabéns, atletas.



O trio do Paineiras mandou bem na competição

Campeonato de Pedestrianismo do Guarujá

Você sabe o que é Pedestrianismo? Muito simples. É a prática esportiva realizada em grandes marchas a pé. Essa modalidade exige do atleta bastante preparo. João Branco de Miranda sabe bem como funciona, já que levou a melhor, terminando na primeira colocação em sua faixa etária, na primeira etapa do Campeonato de Pedestrianismo do Guarujá, que aconteceu no dia 17 de abril. Veja o tempo dele.

10 KM
João Branco de Miranda 01:03:15



João Branco

Corrida da Fazenda Boa Vista

A excelente infraestrutura da Fazenda Boa Vista, em Porto Feliz, pode ser percebida pelos atletas da 2ª Corrida da Fazenda Boa Vista – 5km. Foi lá que aconteceu a competição, no dia 23 de abril. A paineirenses Mirele Rinaldi conseguiu um ótimo resultado. Confira.

Mirele Rinaldi Tripoli Morais 37:25

Maratona Internacional de São Paulo

Também no dia 23 de abril aconteceu a 22ª Maratona Internacional de São Paulo, no Ibirapuera – 42km. O Paineiras esteve bem representado por atletas cheios de garra e talento. Quer ver o tempo deles?

5 MILHAS (8.046 metros)
Cynthia Aun Khouri 49:57

15 MILHAS (24.140 metros)
Marianne Meni Vinciprova Machado 02:28:06
Werner Biel 02:44:08
Claudia Alves dos Santos 02:44:53

Circuito da Longevidade

No dia do trabalho, 1º de maio, os paineirenses participaram do Circuito da Longevidade – 6km, em Porto Alegre. A corrida foi emocionante e os atletas conseguiram ótimos tempos. Confira.

Marcelo de Lima Dias 32:23
Claudia Wagner de Lima Dias 35:25

AGENDA PAINEIRAS

JUNHO

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

CINE PAINEIRAS

SESSÕES JOVENS E ADULTOS

Sextas às 20h. Sábados e domingos às 19h

Programação completa na página 47

TODOS OS FINAIS DE SEMANA

CINE PAINEIRAS – SESSÕES INFANTIS

Sextas, sábados e domingos às 15h

Programação completa na página 50

● SOCIOCULTURAIS

● KIDS

● ESPORTIVOS

DE 1º DE JUNHO A 30 DE SETEMBRO

CURSO: TÉCNICAS DE PINTURA ARTÍSTICA

Das 14h às 17h30. No Centro Cultural

2, 9, 16 E 23 DE JUNHO

CURSO DE CARTONAGEM OU ENCADERNAÇÃO

Quintas-feiras, das 9h às 13h

Na Sala 7 do Centro Cultural

4 DE JUNHO

SÁBADO MUSICAL

SHOW COM PAULAH GAUSS

Aberto a partir das 20h. Show às 21h30

No Piano Bar

11 E 12 DE JUNHO

47º ARRAIÁ DO PAINEIRAS

Sábado e domingo, a partir das 12h

Na Plataforma Infantil e Plataforma das Piscinas



13 DE JUNHO

CURSO DE MONTAGEM DE MALAS E PLANEJAMENTO DE VIAGEM
Segunda-feira, das 13h às 15h
Na Sala 7 do Centro Cultural



17 DE JUNHO

INTERCLUBES DE BASQUETE – SEFFE/SAT
Sexta-feira, a partir das 15h30
No Ginásio Velho 1

18 DE JUNHO

SÁBADO MUSICAL
MARIANA E LEONARDO: UM SÉCULO DE AMOR
Aberto a partir das 20h. Show às 21h30
No Piano Bar



19 DE JUNHO

CIRCUITO MIRIM – NATAÇÃO
Das 7h30 às 13h. Na Piscina Olímpica

DE 20 DE JUNHO A 3 DE JULHO

XX SALÃO DE ARTES PLÁSTICAS E FOTOGRAFIAS
Das 9h às 22h. No Saguão Social

20 DE JUNHO

FUTEBOL – TORNEIO INTERCLUBES
Segunda-feira, às 20h30
Categoria 47+ (Paineiras X AAB)B
No Campo principal

24 DE JUNHO

NOITE JAPONESA
Sexta-feira, às 21h. No Restaurante das Cúpulas



26 DE JUNHO

MUSICAL: O CLUBES DAS HISTÓRIAS DO MAR
Domingo, às 13h e às 15h. No Cineteatro

26 DE JUNHO

APRESENTAÇÃO DA MONTAGEM DE ESTUDO DO MUSICAL: O DESPERTAR DA PRIMAVERA
Domingo, às 19h. No Cineteatro

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!

Os restaurantes e lanchonetes do Clube são rigorosamente administrados pelo Departamento de Alimentos e 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.



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: 8h às 21h
Sábado, domingo e feriados:
8h às 19h
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 feriados: 9h às 20h

CAFÉ PAINEIRAS

SEDE SOCIAL, PISO 3S, PRÓXIMO ÀS QUADRAS DE TÊNIS – 3779.2136
Refreshante 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 feriados: 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 feriados: 6h30 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: Fechado
Terça a sexta: 16h às 22h
Sábado: 12h às 22h
Domingo e feriados: 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: Fechado
Terça a sexta: 13h30 às 22h
Sábado: 12h às 22h
Domingo e feriados: 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.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

Almoço: Segunda a sexta: 11h30 às 15h
Sábado, domingo e feriados: 12h às 16h

JANTAR TRASTEVERE

O melhor da trattoria italiana no Paineiras. Pizzas, massas artesanais, carnes, peixes e entradinhas maravilhosas.

HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

Terça a domingo: 19h às 23h30
Domingos e feriados: Só pizzaria

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 feriados: 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

Feriados: 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

Feriados: 10h às 19h

*SAUNA FEMININA

Segunda: fechada para manutenção

Terça a sábado: 8h às 22h

Domingo: 9h às 15h

Feriados: 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, feriados: 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 feriados: 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 feriados: 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

feriados: 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 feriados: 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. Feriados: 8h às 17h

REPROGRAFIA

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

Horário de atendimento:

Segunda a sexta: 8h15 às 18h. Sábado:

8h15 às 16h. Domingo e feriados: fechado

*Fechada para almoço das 13h às 14h

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

Feriados: 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 feriados*: 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 feriados: 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 feriados: 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? PARA ACESSAR NOSSA REDE BASTA CADASTRAR A SUA SENHA POR FORMULÁRIO ELETRÔNICO OU ATRAVÉS DO FACEBOOK. 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 feriados: 6h às 19h

DEPARTAMENTO DE ESPORTES COMPETITIVOS

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

Horário de atendimento:

Segunda: 7h às 17h

Terça a sexta: 7h 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:

Terça a sexta: 8h às 22h

Sábado: 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 feriados: 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 feriados: 8h às 17h

MEMORIAL PAINEIRAS

SEDE SOCIAL, PISO 1S, AO LADO DA SALA DE TV – 99975.9598

Horário de atendimento:

Segunda, sexta, sábado, domingo e

feriados: 8h15 às 16h

Terça, quarta e quinta: 8h15 às 19h30

OUIDORIA

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 feriados: 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 feriados: 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 feriados: 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 feriados: 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 feriados: 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 feriados: 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 feriados: 6h30 às 20h

E SE CHOPP?

PAVILHÃO DE JOGOS – 3779.1746

Horário de atendimento:

Segunda: Fechado

Terça a sexta: 16h às 22h

Sábado: 12h às 22h

Domingo e feriados: 12h às 20h

E SE SUSHI?

PAVILHÃO DE JOGOS – 3779.1723

Horário de atendimento:

Segunda: Fechado

Terça a sexta: 13h30 às 22h

Sábado: 12h às 22h

Domingo e feriados: 12h às 20h

Taxa de convidado isenta para almoço durante a semana

RESTAURANTE DAS CÚPULAS

SEDE SOCIAL – COBERTURA – 3779.2124

Horário de atendimento:

Almoço: Segunda a sexta: 11h30 às 15h

Sábado, domingo e feriados: 12h às 16h

TRASTEVERE (JANTAR)

Horário de atendimento:

Terça a domingo: 19h às 23h30

Domingos e feriados: Só pizzaria

CASA EM CONDOMINIO FECHADO – NOVA JUNTO AOS CLUBES PINHEIROS E HEBRAICA, SHOPPING IGUATEMI

Térrea com jardim e gramado, praça arborizada. Piscina, espaço gourmet, SPA (projeto). 4 Suítes, 5 Vagas de Garagem. R\$ 5.300.000,00 Imperdível! Atendimento preferencial aos clubes Paineiras, Paulistano, Pinheiros e Hebraica.

Fotos: REF.71781, 72374
www.cheznousimoveis.com.br
contato@cheznousimoveis.com.br
Tony – CRECI 75133 (11) 9.8174-5675

REFORMAS & DECORAÇÃO

Desenvolvimento de projetos em 3D.
Administração de obras.
Assessoria na decoração do imóvel.
Acompanhamento e assessoria técnica para as compras dos itens da obra e decoração.
Entre em contato que faremos a avaliação do imóvel e orçamento.

Solange Guerra
www.solangeguerra.com.br
Av: Giovanni Gronchi, 6195 - Sala 611
(11) 2305-0366 ou (11) 9.9292-6002

AULAS PARTICULARES DE INGLÊS E ALEMÃO

Personalizadas para cada necessidade. Preparação para provas, viagens e intercâmbios. Especialização em problemas de bloqueio. Atendo todas as idades. Aulas individuais ou em grupo. Na sua casa ou empresa. Atuo principalmente na região sul.

Sandra Gottschalk
sgottschalk@ig.com.br
(11) 4111-6630 (11) 9.80175206

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 do 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!



AMBIENTE IDEAL PARA:
Confraternizações corporativas
Lançamentos
Convenções de vendas

SALÃO NOBRE

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



Clube Paineiras do Morumbi

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

SÃO PAULO
Center

- Baby • Educação Infantil
- Ensino Fundamental • Ensino Médio
- Período Integral Bilíngue - 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



[@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