



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 5
Ed. 62 | Abril de 2017



CONDICIONAMENTO FÍSICO: GRUPO COMEMORA SEU 1º ANO

Esportes
Maratonas Aquáticas

Acontece no Clube
Mãos à obra

Click Social
Mulheres de Timbre

O MELHOR
APARTAMENTO
DA REGIÃO

SAIA DO
ALUGUEL

PAGAMENTO
FACILITADO

PRONTO PARA
MORAR

Parcelas a partir de

R\$ 793,33



CONDOMÍNIO
**CAMBARÁ
JEQUITIBÁ**

*Valor de parcela considerando entrada de 20% (quinhentos mil e 700 reais).
Cálculo das parcelas feito considerando em 126 parcelas, mais 12 parcelas FGTV acumuladas do ano.

4

ELEVADORES

2 elevadores por torre
do empreendimento.

APARTAMENTOS

1 e 2

DORMITÓRIOS

Todos com varanda e
ampla vista da cidade.

UFSCar
(à 250 metros)

**Hospital
Escola**
(à 150 metros)

Excelente oportunidade
para investir ou morar.

**GARAGEM
COBERTA***

Vagas de garagem
coberta e com coberturas
sombreadoras.

*As unidades de 11 e 12 unidades de 12 metros
de altura possuem, além das vagas de estacionamento.

MAPA DE
LOCALIZAÇÃO:

**Rua
Anita Stella
461**



construção e incorporação



açude
incorporadora

exclusividade de vendas

**Imobiliária
CARDINALI**
A casa é sua.

2107 8000
USP

2107 8001
Sta. Felícia

www.icardinali.com.br



Especial

Campanha de Incentivo à Leitura.....08



Acontece no Clube

Mãos à obra.....10



Esportes

Condicionamento Físico completa um ano.....14



Esportes

Conheça as equipes do Campeonato de Vôlei...20



Futebol

Equipes do 21º Campeonato Interno.....22



Click Social

Confira os eventos de março.....24

A REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE é distribuída por mala direta mensal a todos os seus sócios titulares e pontos comerciais. É vetada cópia ou reprodução dos espaços publicitários por qualquer meio de comunicação sem prévia autorização por escrito. Programação sujeita a alterações.

Tiragem de 3.600 exemplares.

Visite: www.saocarlosclube.com.br

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6228

Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-6200

Departamento de Relações Públicas: (16) 3362-6229 - rp@saocarlosclube.com.br

Jornalista Responsável:

Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

Textos:

Ana Paula Vieira

Diagramação:

Diego Carlos Bertolino

Impressão:

Gráfica Carnicelli

CAROS ASSOCIADOS

Retomada do Plano Diretor de Obras do São Carlos Clube

Poucos associados sabem, mas nosso Clube tem um Plano Diretor que contempla uma série de demandas latentes por obras e benfeitorias em nossa Sede de Campo.

A partir de sua elaboração, no ano 2000, várias dessas demandas foram atendidas, outras foram esquecidas ou se mostraram inviáveis tecnicamente e algumas foram alteradas por revisões conjuntas realizadas entre Diretorias Executivas e Conselhos Deliberativos passados. Nesta oportunidade, é com grande alegria que comunico aos associados que estamos retomando as obras definidas em nosso Plano Diretor.

É importante lembrar que, para escolher qual obra será executada, em detrimento de outras, vários aspectos são levados em conta, como: o planejamento financeiro, a logística para execução da obra, que muitas vezes esbarra na falta de infraestrutura e espaço físico, mas, principalmente, a demanda dos associados por aquele novo equipamento a ser construído.

Iniciaremos esta retomada por uma obra que há muito tempo é almejada por nossos associados e que tem por principal objetivo atender melhor a todos os frequentadores de nosso Bar do Bosque e, principalmente, às crianças, mães e pais que frequentam o Parque

Infantil.

Paralelamente à execução dessa obra de extrema importância aos nossos usuários, continuaremos os trabalhos de manutenção, requalificação e reforma de nosso espaço físico, atuando de maneira pontual a fim de atender a outras demandas reprimidas com as quais diariamente nos deparamos. Aqui elencamos: a reforma do conjunto de nossas quadras de tênis, que já se encontram em andamento; a reforma de nossos vestiários da piscina, criando espaços para vestiários familiares; a reforma e requalificação de nossas quadras poliesportivas, que serão em breve revitalizadas; melhorias de nossa sauna e da sala de leitura, que estão em fase de estudos e projetos; dentre outras que ainda estão sendo planejadas.

Muito ainda há para ser realizado, e o compromisso de nossa Diretoria Executiva é utilizar a taxa de construção com responsabilidade e transparência, tornando o Clube cada vez mais agradável para nossos associados.

Convido a todos para que visitem a página Acontece no Clube e conheçam as novidades que a Diretoria de Patrimônio e Obras planeja para os próximos meses.

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Presidente

CAROS ASSOCIADOS

Dando prosseguimento à proposta de aprimoramento dos canais de comunicação do CD-SCC com o associado, no mês de abril, a Palavra do Conselho apresenta as considerações de João Alberto Cruvinel Moura, presidente da Comissão Jurídica do Conselho Deliberativo do SCC:

"Caro associado, como já informado em mensagens anteriores, este ano teremos eleição no São Carlos Clube, em que serão renovados 17 membros do Conselho Deliberativo, conforme preceitua o artigo 55 do nosso Estatuto, portanto, será também o último ano de gestão da atual Mesa Diretora. A Comissão Jurídica do São Carlos Clube é uma comissão permanente do Conselho Deliberativo, funcionando como órgão de assessoria, tanto para o Conselho como para a Diretoria Executiva.

Compete à Comissão Jurídica emitir pareceres sobre contratos de qualquer natureza em que o Clube seja parte interessada e ainda sobre recursos levados ao Conselho Deliberativo a respeito de outros processos a ela submetidos que envolvam matéria jurídica ou estatutária.

A Comissão Jurídica teve atuação de

destaque dentro da atual Mesa Diretora do Conselho Deliberativo, emitindo pareceres notadamente na contratação de empresas de auditorias, consultas sobre empréstimos bancários, parcelamento de impostos e insumos, dentre outros.

Emitiu pareceres sobre sindicância, envolvendo membros do Conselho e recursos de associados, visando à mudança de penalidades aplicadas pela Diretoria Executiva, tudo com observância em nosso Estatuto.

Estamos orgulhosos por fazermos parte não só da Comissão Jurídica, mas também por sermos sócios do São Carlos Clube.

Aproveitamos este momento para parabenizar a atual Mesa Diretora, que nestes dois anos de administração conduziu com maestria os trabalhos pertinentes."

João Alberto Cruvinel Moura
Presidente da Comissão Jurídica

Lauriberto Paulo Belém
Presidente do Conselho Deliberativo

Almoço de Páscoa

16/04
a partir das 10h

**BRINCADEIRAS
E MUITA DIVERSÃO**

CAÇA AOS OVOS

PINTURA FACIAL

OFICINA DE MÁSCARAS
DE COELHINHO

MÚSICA AO VIVO COM
ANDRÉ DE SOUZA



São Carlos Clube

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



Torneio de Tênis - Duplas por Equipe
08 e 09/04 nas Quadras de Tênis

Dancing para Casais
08/04, às 21h, na Sede Avenida



Festival de Natação
09/04 às 9h30 na Piscina Semiolímpica

Almoço de Páscoa
16/04, a partir das 10h, no Bar do Bosque



Chá da Tarde
19/04 às 14h30 na Antiga Academia

Torneio de Bocha
Inscrições até 17/04, início em 25/04



Night Run I
29/04 às 8h, saída da Pista de Atletismo

Flash Back
29/04 às 22h, na Boate do SCC



Diretoria Executiva

Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Dimas Antonio Alves de Figueiredo
Marco Antonio Partel
Nadim Remaili
Fernando Celso Rizzo Jr
Carlos Luis Fabiano Jr
Dagoberto Dario Mori
Jeferson Lopes
Edison Martins Miron
Renato Aurelio Locilento
Antônio Carlos Fonseca Siqueira (Zuza)
Eduardo A. Burihan
Eduardo Imparato

Presidente
Vice-presidente
Diretor Administrativo
Diretor Administrativo Adjunto
Diretor Financeiro
Diretor Financeiro Adjunto
Diretor de Patrimônio e Obras
Diretor Social
Diretor Geral de Esportes
Diretor Cultural
Diretor de Sede
Diretor Jurídico
Diretor de Relações Públicas

Conselho Deliberativo

Lauriberto Paulo Belém
Miguel Antonio Bueno da Costa
Massahiro Sérgio Koto
Rui Cleiton Leite De Oliveira

Presidente
Vice-presidente
1º Secretário
2º Secretário

Conselho Fiscal

Raimundo José de Souza
Renato Paschoal Neto
Julio Cesar Rodrigues Nunes

Presidente
1º Membro Efetivo
2º Membro Efetivo

AULAS COLETIVAS

PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7h30 às 8h15	Circuito Funcional	Spinning	Circuito Funcional	Spinning	Circuito Funcional
8h15 às 9h00	Spinning		Alongamento		Alongamento
9h15 às 10h00	Pilates Bola e Solo	Alongamento Express 15 minutos	Pilates Bola e Solo	Alongamento Express 15 minutos	Pilates Bola e Solo
16h30 às 17h15	Spinning	Dance Fitness	Spinning	Dance Fitness	Spinning
17h15 às 18h00	Jump	Fita Suspensa	Jump	Fita Suspensa	Jump
18h30 às 19h15	Circuito Funcional	Spinning	Circuito Funcional	Spinning	Circuito Funcional

ATENÇÃO USUÁRIOS, A PARTIR DE 05/02 A ACADEMIA PASSARÁ A ATENDER AOS DOMINGOS, DAS 8h às 13h



São Carlos Clube



2ª CAMPANHA INCENTIVO À LEITURA SÃO CARLOS CLUBE

DOE UM LIVRO INFANTIL. SEMEIE CULTURA, COLHA EDUCAÇÃO

São Carlos Clube retoma Campanha de Incentivo à Leitura

Livros arrecadados serão doados a bibliotecas de comunidades carentes da cidade

No mês de abril comemora-se o Dia Mundial (2) e o Dia Nacional (18) do Livro Infantil. E para promover essas datas especiais, o São Carlos Clube está organizando sua segunda edição da Campanha de Incentivo à Leitura, direcionada tanto a crianças quanto a adultos. Você pode participar da Campanha doando livros, que serão repassados a bibliotecas de comunidades carentes de São Carlos.

Em 2015, primeira edição da Campanha, muitos sócios doaram diversas obras literárias, totalizando mais de 800 livros arrecadados. Para fortalecer as doações, tivemos o apoio da Biblioteca do Centro Universitário Central Paulista (UNICEP), da Biblioteca da Universidade Federal de São Carlos (BCO-UFSCar) e da Biblioteca da Escola de Engenharia de São Carlos (EESC/USP), que também nos apolarão nesta edição.

PONTOS DE COLETA

São Carlos Clube
Rua Ruth Bloen Souto, 161

Biblioteca UNICEP
Rua Miguel Petroni, 5111

Biblioteca EESC
Av. Trabalhador São-carlense, 400

Relação das Bibliotecas beneficiadas pela Campanha de Incentivo à Leitura do São Carlos Clube:

SISTEMA INTEGRADO DE BIBLIOTECAS DE SÃO CARLOS – SIBISC

Bibliotecas Municipais

Biblioteca Pública Municipal Amadeu Amaral

Biblioteca Pública Municipal Euclides da Cunha

Biblioteca Pública Distrital de Água Vermelha

Bibliotecas Escolares Comunitárias

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Dalila Galli

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Prof. Afonso Fioca Vitali

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Antonio Stella Moruzzi

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Janete Maria Martinelli Lia

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Prof.^a Angelina Dagnone de Melo

Biblioteca Escola do Futuro Prof.^a Maria Ermantina Carvalho Tarpani

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Carmine Botta

Biblioteca Escola do Futuro EMEB Prof^o. Arthur Natalino Deriggi





Fotos: Ana Paula Vieira

Mãos à obra

No Acontece no Clube deste mês, o associado poderá se inteirar sobre o andamento das obras em execução em nossa Sede de Campo e também saber quais serão as próximas demandas a serem atendidas pela Diretoria de Patrimônio e Obras do São Carlos Clube.

Como já exposto na Palavra do Presidente desta edição, é chegada a hora da retomada das obras de nosso Plano Diretor. Para inaugurarmos esta nova etapa, neste mês de abril, está sendo contratada, por meio do Edital de Licitação nº 002/2017, uma empresa responsável pela construção da tão esperada Brinquedoteca.

Mais do que uma Brinquedoteca, o novo edifício, contíguo ao Bar do Bosque, será um complexo que contemplará trocadores e lactários para nossos bebês e também um

sanitário exclusivo para nossas crianças, além de novos sanitários para os adultos que frequentam os eventos realizados no Bar do Bosque.

Sabemos que muito ainda há de ser realizado, e o compromisso de nossa Diretoria Executiva é utilizar a taxa de construção com responsabilidade e transparência, tornando o Clube cada vez mais agradável para nossos associados.

Acompanhe agora a evolução das obras em andamento e os locais onde novas obras serão em breve executadas.

Instalação de Academia ao Ar Livre Obra Concluída

Manutenção e reconstrução do piso asfáltico, pintura emborrachada, substituição do sistema de iluminação incandescente por iluminação a LED, instalação de pisos drenantes e entrega de equipamentos da Academia ao Ar Livre.



Quadras de Tênis de Saibro

Obra em Andamento

Manutenção do sistema de drenagem, troca completa do pavimento de saibro, manutenção do sistema de iluminação, instalação de novos equipamentos nas quadras.



Brinquedoteca, Trocadores, Lactário, Sanitários Infantis e Sanitários de apoio do Bar do Bosque

Obra em Fase de Contratação

O local contará com uma área de 495 m² que contemplará um espaço moderno, seguro e projetado para ampliar os serviços oferecidos a nossos pequenos associados.

Será ambientado com brinquedos educativos e atividades que darão a nossas crianças oportunidade de manifestar suas potencialidades e despertar sua criatividade.



Vestiários Família do Parque Aquático

Obra em Fase de Projeto

Reforma interna dos vestiários masculino e feminino para atender a mães acompanhadas de meninos e pais acompanhados de meninas, de maneira a preservá-los da entrada nos vestiários de adultos que desejem utilizar os sanitários, chuveiros e vestiários.



Reforma da Sala de Leitura

Obra em Fase de Projeto

Uma nova área será requalificada, para atender aos sócios que frequentam a Sala de Leitura com iluminação condizente, móveis modernos e assentos mais confortáveis.



Requalificação de espaços da Sauna

Obra em Fase de Projeto

Muitos sócios se reúnem semanalmente para confraternizar no espaço da Sauna. A fim de manter a tradição, inicialmente será reestruturada a área de cocção de alimentos, com o objetivo de mitigar o cheiro de fritura de alimentos no local e proporcionar mais higiene e conforto aos usuários.





Transparência

Prezados associados,

Mantendo nosso compromisso de total transparência com nossos associados, ocupamos este espaço para informar que:

Em Reunião Extraordinária do Conselho Deliberativo, realizada em 31/08/2016, foi votado e aprovado pelos conselheiros o Parecer da Comissão Jurídica dando anuência e respaldo favorável à posição da Diretoria Executiva de encaminhar todo o material colhido em Sindicância Especial instaurada para apurar eventuais irregularidades na Gestão 2013/2015 do São Carlos Clube, nas áreas Cíveis e Criminais competentes.

No ensejo, esclarecemos que as providên-

cias tomadas pela Diretoria Executiva, por ora, estão voltadas às medidas cíveis e criminais relativamente à cobrança dos prejuízos e apuração dos fatos ocorridos.

A Diretoria Executiva também esclarece aos associados que as medidas judiciais, a partir desta data, seguirão seus cursos normais, ficando a cargo dos profissionais contratados o acompanhamento e os desdobramentos daí decorrentes, inclusive eventuais providências que se fizerem necessárias.

Sem mais, reiteramos que todas as providências foram tomadas em respeito aos associados e no interesse do nosso Clube.

O São Carlos Clube quer ouvir você!

Esse é o melhor caminho para enviar suas reclamações e sugestões para a Diretora do São Carlos Clube:

ouvidoria@saocarlosclube.com.br

Conheça alguns de nossos Coordenadores:

Academia
Robson Wenzel

Administração/Secretaria
Márcia Cristina Faria

Bares e Restaurantes
Thearlene Alves Botelho

Esportes - Geral
Eduardo Pedrosa (Duzão)

Esportes - Futebol
Carlos R. Bedinotto (Alemão)

Esportes - Natação e Terceira Idade
Egle Bonicelli

Financeiro
Ana Paula Marcatto

Relações Públicas / Social / Cultural
Ana Paula Vieira

Sede
Gilberto Luiz Gussi

Juntos vamos deixar o Clube cada dia melhor



São Carlos Clube



Fotos: Arquivo equipe

Associadas participam da WRun

Quinze atletas passaram por prova de fôlego em uma das maiores corridas femininas do Brasil

Sempre em busca de melhores metas e novos desafios, não para de crescer o número de inscrições do público feminino em provas de corrida de rua. A WRun, uma das competições especialmente planejadas para as mulheres, reuniu, em 2016, cerca de 19 mil atletas que percorreram 4 ou 8 km. Em 2017, pela primeira vez, a equipe Running Total participou com força total: 15 associadas completaram a prova.

Para a personal trainer Ana Carolina Grecco, as corridas especificamente direcionadas ao público feminino são mais atraentes, por oferecerem estrutura e serviços voltados a cuidados femininos, como limpeza de pele, esmaltação, massagem, maquiagem, dicas de saúde, venda de acessórios e roupas esportivas e aulas de dança. "Todas as meninas se exercitam e se divertem muito", garante. A personal antecipa que em setembro também participará do Circuito Vênus, que em 2017 comemora dez anos. "O evento será realizado em São Paulo e com certeza estaremos lá."



Ana Carolina conta que do grupo fazem parte atletas de 20 a 65 anos, evidência de que todos podem e estão convidados a participar. "Caminhando ou correndo, respeitando os limites individuais, a prática é prazerosa e, quando orientada, aumenta o condicionamento cardiorrespiratório, sendo grande aliada na melhoria da performance também em outros esportes."



Fotos: Ana Paula Vieira

Grupo de Condicionamento Físico completa um ano no SCC

Conciliar o “suar a camisa” com interesses e responsabilidades da vida diária. Essa é a realidade do Grupo de Condicionamento Físico do São Carlos Clube, que conta com mulheres guerreiras que aliam inúmeras responsabilidades com o esporte, dando-nos uma lição de vitalidade e disposição.

Há um ano, o Grupo de Condicionamento Físico foi implementado pelo Departamento de Esportes, que buscava oferecer uma atividade diferente para os sócios, uma atividade dinâmica e ao ar livre. O instrutor do grupo, Daniel Pelosi, explica que o condicionamento físico abrange agilidade, flexibilidade, força, resistência, velocidade, equilíbrio e coordenação. “Nas aulas, fazemos uma série de atividades dinâmicas, além de exercícios funcionais, alongamento e fortalecimento. Como qualquer outro esporte, o condicionamento é indicado para a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida, tanto em situações cotidianas quanto do rendimento esportivo.”



A associada Sabine Moraes Branco, que participa do grupo desde o início, garante que as aulas a ajudaram na prática do vôlei e a melhorar sua performance em outras atividades. “Entrei no grupo pois vi o cartaz das aulas

durante minhas caminhadas diárias na pista de atletismo. Imediatamente me matriculei e obtive ganhos em vários sentidos. Melhorei meu desempenho no vôlei e, se antes era incapaz de dar uma volta na pista, hoje corro até mais que isso", revela.

Mãe de dois filhos, a associada esclarece que o grupo conta com ampla faixa etária, o que é muito enriquecedor. "Brinco que aqui é nossa terapia. Muita gente que vem triste para a aula sai alegre, transformada. A convivência nos fortalece e mostra o quanto nossos problemas são pequenos. Fizemos muitas amizades, uma foi convidando a outra e hoje estamos em 30 mulheres e dois homens. Faça chuva ou faça sol, estamos aqui fazendo nossas atividades, no campo, na pista ou no ginásio."

Para aqueles que possam temer a dificuldade das aulas, Sabine garante: "O Daniel é muito maleável, pois passa o treino de acordo com a possibilidade de cada um. Ele consegue atender a todos, mas ao mesmo tempo tem olhar individualizado, corrigindo possíveis erros".



O condicionamento físico não tem contraindicações, portanto, todos estão aptos a realizá-lo, explica Daniel Pelosi. As aulas podem ser adaptadas às necessidades de cada um, sempre respeitando os limites individuais. "Após um ano de existência do grupo, observei vários resultados positivos, e os praticantes também relataram melhoras no desempenho das atividades. Algumas pessoas começaram sem conseguir correr 100 m e hoje já conseguem mais de 3 km", diz animado.



A associada Marcia Celia Franco Paes, natural de Belo Horizonte (MG), comprou o título do SCC ao se mudar para São Carlos, há três anos, e faz parte do grupo desde o começo. Ela conta que diariamente fazia caminhadas na

pista de atletismo e um dia foi convidada por Sabine para conhecer a prática. "Fiquei uns três dias apenas observando as aulas, e quando comecei não parei mais. Nas aulas fazemos de tudo. Temos corrida, caminhada, exercícios para os membros superiores, vamos para a quadra de areia, campo de futebol, acho que o treino é bem completo. Tudo melhorou. Me sinto mais disposta, com mais força. Graças ao horário das aulas, fico o dia todo disposta, durmo melhor, me alimento melhor." Marcia afirma que o grupo também foi bom para sua vida social. "Como sou de fora, foi no grupo que fiz as amizades que tenho hoje. Para quem ainda não começou, eu diria que está perdendo tempo, pois faz bem para o corpo, para a alma. Além disso, o Daniel é muito atencioso e carismático."



Terapia diária

O receio de Silvia Andrea Tesser Viscaino era o de não "dar conta". "Praticava caminhada todos os dias e via o pessoal correndo. Achava que não conseguiria, mas decidi arriscar. Depois de dois ou três meses, já estava correndo 3-4 km tranquilamente e perdi bastante peso. Realmente aprendi a correr com o grupo, que no começo era bem pequeno. Então, quando encontro alguém correndo ou caminhando, eu já os convido a participar."

Para Silvia, as aulas fazem bem para o corpo, a mente e o coração. "Nossas aulas são dinâmicas, sempre temos algo diferente. Paralelamente, faço musculação duas vezes por semana para fortalecer meu joelho. O pessoal é bem animado, brincamos muito, fazemos café da manhã. Fico triste se perco alguma aula. Claro que não é fácil ser mãe, esposa, empresária, professora, dona de casa, mas diria para quem quer perder peso e ficar de bem com a vida: venha treinar com a gente."

A associada Sônia Pedrino Porto treinava corrida sem acompanhamento e sentiu que

precisava melhorar o condicionamento. "No primeiro dia de aula, eu estava caminhando na pista e vi o Daniel orientar e mostrar como um exercício deveria ser feito. Aquilo chamou minha atenção, entrei no grupo também pela competência dele."



Sônia acredita que o dinamismo das aulas exige coordenação, concentração. "Ouso dizer que isso pode estar ajudando nosso cérebro, prevenindo doenças degenerativas. Acredito no esporte como fator formador do caráter de uma pessoa porque você só tem boas condutas enquanto pratica esportes. Se não tem, a tendência é que você crie bons hábitos. Além disso, o grupo é composto por pessoas maravilhosas, de boa índole, posso dizer que hoje somos uma família."

Meire Carrijo London sempre praticou musculação, Muay Thai e corrida. Ela estava caminhando na pista de atletismo quando viu o

cartaz de divulgação do grupo de condicionamento físico. "Mesmo sem saber como era a aula, vim para complementar e melhorar as atividades que eu já fazia. Queria me condicionar, ter mais fôlego para correr, ter mais método e saber se eu corria direito, sempre buscando alguma coisa aeróbica também para emagrecimento."



Ela conta que obteve ótimos resultados. "Tenho mais disposição, mais energia, mais felicidade. Sinto uma diferença enorme em tudo." Para ela, o grupo também oferece bem-estar social, é sua "terapia diária". "Nos ajudamos muito. É um grupo sensacional, a faixa etária é variada, e essa variedade é importante. O Daniel consegue dar o mesmo treino para todo mundo, respeitando os limites de cada um. Venha participar: é um grupo aberto e temos momentos muito agradáveis."



Faça parte do grupo!

Segunda a sexta-feira, das 7h às 9h, na Pista de Atletismo

PROJETO + SAÚDE

- Avaliação Física e Fisioterápica
- Avaliação e Orientação Nutricional
- Atividades na Academia
Circuito Funcional, Spinning, Alongamento, Pilates, Dance Fitness, Fita Suspensa, Jump
- Turma de Caminhada no Bosque com a Profª Lú
Segundas e Quartas das 8h às 9h
Terças e Quintas das 9h às 10h



São Carlos Clube



Fotos: Ana Paula Vieira

Equipe de Maratonas Aquáticas conquista boas colocações em Ilhabela

O grupo foi formado no São Carlos Clube em 2006, por iniciativa do associado André Cunha.

No dia 8 de abril é comemorado o Dia da Natação, mas foi em março que, em reportagem especial, acompanhamos de perto a equipe de Maratonas Aquáticas do SCC em competição realizada em Ilhabela (SP). O sábado não estava tão ensolarado na Ilha, mas a cor da vegetação das montanhas em contraste com o azul do mar e areias claras é puro encanto.



Apesar de guardar semelhanças com a natação tradicional, a competição de maratonas aquáticas tem suas singularidades. A prova é caracterizada por longas distâncias, se comparada às provas de piscina, mas todo o esforço é compensado por paisagens de tirar o fôlego e pelas amizades feitas nas viagens. Para ajudar nessas provas, normalmente diversos barcos acompanham e orientam os nadadores durante a travessia.

Embora Alessio Mattiello esteja na equipe de Maratonas desde o começo, só retornou às competições recentemente, após ficar afastado por mais de um ano em virtude de uma lesão no ombro. Ele afirma que sempre gostou de natação, mas foi nas competições em águas abertas que se encontrou no esporte. "Fiz muitas amizades. Nesses eventos nos relacionamos com pessoas de várias faixas etárias, além de participar de competições em lugares incríveis. Nos tornamos mais saudáveis, disciplinados, e estar na água é uma superação, eu

volto a ser moleque quando vou competir”, confessa.

Alessio revela ainda que o esporte o ajudou a superar algumas fases difíceis. “Eu pensava tanto na piscina que brinco que eu aquecia a água, mas saía de lá com meus problemas resolvidos. A natação é minha vida. O Clube nos apoia e sou muito grato. A Diretoria está de parabéns por todos os projetos que vem desenvolvendo.”



Já a associada Marize Moreira Ramos Veneziani, que também faz parte da equipe, conta que ingressou no esporte por incentivo da filha. “Minha filha me incentivou a fazer hidroginástica, e nesse período abriu uma turma para natação. Entrar na equipe foi algo natural, estou no grupo há cinco anos.”

A nadadora relembra que sua primeira maratona em águas abertas aconteceu em Araraquara (SP), no Náutico, e que na ocasião achou que iria desistir. “Fiquei um pouco assustada por não ver o fundo do lago, mas decidi fazer a prova de costas. Tive apoio de todo o

grupo, sem exceção – desde os professores até o salva-vidas –, por isso fui mais tranquila por este caminho que estou até hoje.”

A atleta afirma que o esporte transforma a vida das pessoas de forma muito positiva, pois a aprendizagem e a superação são constantes. “Mesmo na minha idade, eu continuo aprendendo. O esporte te dá a oportunidade de conviver com pessoas de várias faixas etárias, lidar com as diferenças e viver em um ambiente mais saudável. A partir disso melhoramos nossa saúde física, mental, motora.”

Para quem gostaria de participar, mas ainda tem algum receio, a atleta afirma que não há idade certa para almejar uma vida mais saudável. “O envelhecimento hoje exige que a pessoa tenha movimento – ganhamos em agilidade, não sentimos tantas dores. A introdução para os jovens na natação é mais fácil, já para os mais maduros é necessário contar com o respaldo da medicina e apoio técnico. É importante estar bem amparado, mas todo o esforço é recompensado. Tenho a sensação de dever cumprido após sair de uma prova.”

Resultados:

Provas Média/ Longa

- 1º André Luiz Cunha 4km
- 4º Ângelo Saggio 4km
- 4º Bruno Rafael Ferraz 2km
- 1º Maurício Ninomiya 2km
- 4º Ricardo Renovato Nazareno 4km
- 5º Mauro Oswin Facci 2km

Provas Curtas

- 3º Alessio Antunes Matiello 1km
- 5º Marize Moreira Ramos Veneziani 1km



CAMPEONATO INTERNO DE VOLEI



Maison K



Plenitude



Planeta Kids

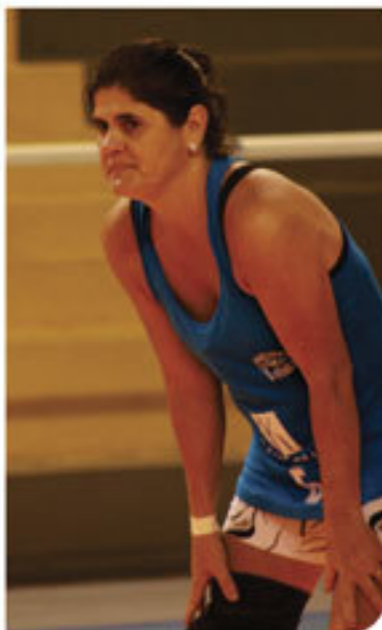


Oásis Eventos



Ieda's Place / Águia Branca





Campeonato de Vôlei

Confira os cliques da abertura do Campeonato Interno de Vôlei realizado no Ginásio João Marigo Sobrinho

Fotos: Ana Paula Vieira



21º Campeonato de Futebol Adulto

Mais de 200 atletas participam do Campeonato que é realizado no Estádio do Paulista.
Cliques: Diego Bertolino



CAPAZ CONSTRUTORA



BONÉ & CIA / COLORGRAPHIC



DOCES TIQUINHO / BIBI CALÇADOS



DYNAMO / CÂMBIO DIRECT



**FARMÁCIA ALEXANDRINA - ÓTICA SANTA LUZIA
MARIUTTI DESPACHANTE**



JAVEP CHEVROLET

**LÍDER CONCRETO****REMAR / LIBERTY SEGUROS****ROCA IMÓVEIS****RUBI GRAAL****SICOOB CREDIGUAÇÚ****YACHI JAPANESE FOOD**

- ✓ SIGA
- ✓ COMENTE
- ✓ CURTA
- ✓ VISUALIZE
- ✓ POSTE
- ✓ COMPARTILHE



facebook
SAOCARLOSCLUBESCC



instagram
@SAOCARLOSCLUBESCC

**SIGA O SCC
NAS REDES SOCIAIS
E FIQUE POR DENTRO
DE TUDO O QUE
ACONTECE NO CLUBE!**



Torneio Estímulo

Mesmo com o mau tempo, os associados vieram prestigiar a primeira etapa do Torneio Estímulo do ano.

Fotos: Diego Bertolino

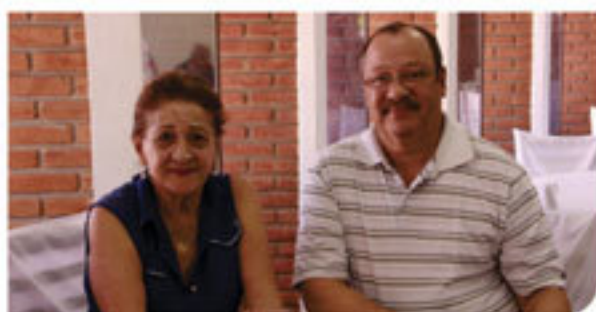




Chá da Tarde

Uma tarde agradável reuniu associadas(os) para um momento de descontração e amizade.

Fotos: Ana Paula Vieira



CLICK SOCIAL

Chá da Tarde

19/04 às 14h30
na Antiga Academia



Contribuição Obrigatória:
Fralda Geriátrica G



Mulheres de Timbre

O Projeto reuniu vozes de mulheres que representaram muito bem as artistas do cenário musical.

Fotos: Mayane Nascimento e Baldan





Mulheres de Timbre

O Projeto reuniu vozes de mulheres que representaram muito bem as artistas do cenário musical.

Fotos: Mayane Nascimento e Baldan



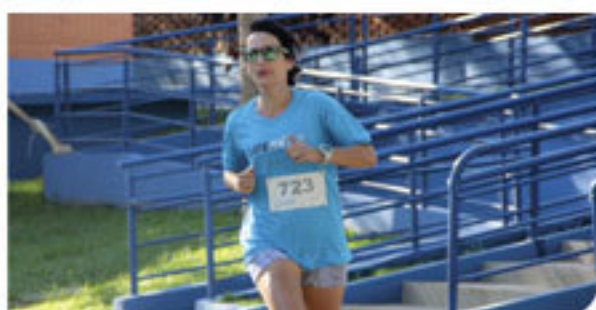
CLICK SOCIAL



Cross Clube

Confira os cliques do 1º Cross Clube do ano.

Fotos: Diego Bertolino



**VENHA CONHECER A
ACADEMIA AO AR LIVRE
PROF. JOÃO CARLOS ZUIN
O MAIS NOVO ESPAÇO
PARA A PRÁTICA DE
ESPORTES DO SCC**



São Carlos Clube



Torneio de Tênis

Confira alguns dos ganhadores da etapa do Torneio de Tênis Aberto de Verão, realizado no SCC

Fotos: Diego Bertolino



Almoço Especial
Dia das
Mães

14/05 a partir das 12h



São Carlos Clube



DESCUBRA A EXPERIÊNCIA DE NAVEGAR NA INTERNET COM UM LINK 100% FIBRA ÓPTICA!

A **Virgos** apresenta à São Carlos a marca **C-lig Telecom**, que após meses de testes, implementação e ampliação de uma grande rede de fibra ótica, já encontra-se em plena operação, levando o que há de mais veloz para sua empresa ou residência.

São pacotes sem **limite de download**, sem reajuste de mensalidade, suporte amigável e a certeza de um serviço estável e de qualidade. Podemos dizer que hoje somos a melhor opção em internet em São Carlos e região, com pacotes de **100Mb de velocidade**.

**CONHEÇA UM NOVO SERVIÇO DE DADOS E VOZ
QUEREMOS TE SURPREENDER!**

www.clig.net.br
Rua Episcopal, 1763 – Centro

100MB
DE VELOCIDADE

0800 722 8666
fb.com/clignafibra