



REVISTA

São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 6
Ed. 91 | Julho de 2019

SOB NOVA DIRETORIA



**LOBÃO &
OS EREMITAS
DA MONTANHA**

FitRun

Correr é o melhor remédio

Julho

Colônia de Férias

Tênis

Modalidade conquista novos adeptos

A imobiliária

ROCA

é o que você precisa!



Confira as **NOVIDADES** e **FACILIDADES** que a Roca preparou para o ano de 2019.



Assinatura digital
de contratos;



Disponível consultas e
boletos online;



Aplicativo profissional
para vistorias;



Site atualizado e com
facilidades online;



Os melhores imóveis de
São Carlos cadastrados;



Leva e traz: levamos você
até o imóvel interessado e
trazemos de volta;



Ampla visibilidade nas redes sociais e portais imobiliários.

SIGA NOSSAS PÁGINAS NAS REDES SOCIAIS

ROCA
imóveis

☎ 16 3373.5000 📞 16 99611.7890 🌐 www.roca.com.br

📘 Imobiliária Roca Imóveis 📷 @rocaimoveis 📺 Roca Imóveis



Agenda

Confira os eventos do mês de julho.....06



Entrevista

Lobão e suas mil e uma faces08



Inverno Quente

Colônia de Férias agita as tardes da garotada..... 12



Tênis

Modalidade atrai praticantes.....14



FitRun

Grupo incentiva prática da corrida.....16



ClickSocial

O que move nosso Clube.....18

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.

www.saocarlosclube.com.br São Carlos Clube saocarlosclubezc São Carlos Clube

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP
 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 e Eloiza Strachidni
Diagramação:
 Diego Carlos Bertolino
Revisão:
 Dirlene Ribeiro Martins
Impressão:
 Gráfica Color Graphic



PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Gostaria de agradecer a todos os sócios que participaram das eleições do São Carlos Clube. Contamos com grande presença de associados: 800 sócios votantes compareceram para eleger 17 novos conselheiros e o presidente e vice-presidente da Diretoria Executiva.

Minha missão agora é, ao lado de todos os diretores nomeados, manter o Clube no rumo certo, com responsabilidade financeira, fazendo bons eventos e investindo onde for necessário. Temos muitos planos em todos os setores, esperamos conseguir atingir nossos objetivos e satisfazer ainda mais todos os associados do nosso querido Clube.

É claro que poderemos errar em alguns momentos, mas tenham certeza de que buscaremos sempre o melhor para todos. Há vários canais de comunicação que os sócios podem utilizar para elogiar ou sugerir mudanças. Utilizem!

O Rock no Bosque já está marcado para os dias 12 e 13 de julho, com shows das bandas Baronesa, Rockinstones, Festa do Rock e a grande atração do evento: o cantor Lobão. Nada melhor para comemorar o Dia Mundial do Rock do que estar na presença de roqueiros!! Um novo formato de evento será inaugurado, em que o Bar do Bosque não funcionará. Teremos vários *food trucks* e venda de bebidas nas tendas. A ideia é privilegiar melhores atrações com uma estrutura de atendimento menos dispendiosa para o Clube.

Estaremos sempre abertos a sugestões, buscando continuamente melhorar e mantendo o Clube sempre ativo em todos os setores.

Um abraço a todos!

Marco Antonio Partel
Presidente

DIRETORIA EXECUTIVA - GESTÃO 2019/2021

Marco Antonio Partel
Dagoberto Dario Mori
Miguel Antonio Bueno Da Costa
Luiz Fernando Oriani Paulillo
Reginaldo Donizetti Leandro
Eduardo Sanches Perera
Paulo Marcio Nogueira Castilho
Jeferson Lopes
Maria Butcher Romero
Harry de Oliveira Santos
Mauro Yoshio Udo
Tiago Augusto Dias
Mara Sandra Canova Moraes

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



PÁGINA DO CONSELHO

Dia de festa e eleição no Conselho Deliberativo

No dia 15 de junho, o Conselho Deliberativo reuniu-se pela segunda vez no ano, a fim de dar posse aos 17 novos conselheiros e também para eleger o presidente e o vice-presidente do Conselho Deliberativo, do Conselho Fiscal e das Comissões Permanentes. Em sessão festiva, os conselheiros que estavam encerrando o mandato receberam um certificado em reconhecimento aos seis anos de trabalho dedicados ao São Carlos Clube. Logo em seguida, os novos conselheiros assinaram o documento de posse e ocuparam as respectivas cadeiras no Conselho.

Na ocasião, a principal eleição foi para a presidência e vice-presidência do Conselho, relativas ao biênio 2019/2021. Duas chapas concorreram: Marcio Marino, para presidente, e José Eduardo de Assis Pereira, para vice; e Paulo Brasileiro, para presidente, e Rafael Calil Bueno da Costa, para vice. Por 32 votos a 16, a atual composição – Paulo Brasileiro e Rafael Calil – foi reeleita.

Por decisão da maioria dos conselheiros, a atual mesa foi mantida, permanecendo a conselheira Maria Cleide Patrizi como primeira secretária e Tania Martini como segunda secretária. Na eleição do Conselho Fiscal, José Fernandes Domingues também foi reeleito. Nas próximas edições desta revista serão apresentados os membros da Comissão Fiscal e das Comissões Permanentes.

"Estamos cientes que o resultado traz uma grande responsabilidade, mas, por outro lado, queremos corresponder à altura a confiança depositada."



Paulo Brasileiro,
Presidente do Conselho Deliberativo

"Ficamos muito honrados com este voto de confiança que os conselheiros estão dando ao nosso trabalho. Pretendemos atender às expectativas, com a continuação do trabalho já realizado, em especial a valorização do trabalho das comissões e a integração do maior número de conselheiros possível nas atividades realizadas.

Importante também destacar que este ano será formada a Comissão de Revisão do Estatuto, que demandará muita participação dos membros do conselho, diretoria e associados e que tem suma importância para a melhoria contínua do nosso Clube."



Rafael Calil Bueno da Costa,
Vice-Presidente do Conselho Deliberativo

Conselho Deliberativo

Gestão 2015 / 2021

Ana Laura Gonzales Pedrino Belasco
Angelo Cesar Piassi
Beatriz Helena S. Ceneviva Deiroz
Dimas A. Alves de Figueiredo
Edison Martins Miron
Humberto F. Fabris
João Paulo Porto de Toledo
José Eduardo de Assis Pereira
Julia Rafael Ferraz
Marcio Luis de Barros Marino
Maria Cleide Patrizi
Paulo Augusto Alves Brasileiro
Paulo Cesar Moretti
Paulo Henrique Colturato Reame
Raimundo José de Souza
Reginaldo Cesar Faggian
Ricardo Pozzi

Gestão 2017 / 2023

Eduardo Manso Imparato
Eduardo Pinheiro M. de Arruda Campos
Fernando Celso Rizzo Junior
João Paulo Zanon
Jonas Lopes
José Adolfo Rodrigues Asenha
José Fernando Domingues
Leandro de Carvalho Casale
Luis Fernando Piccin
Luiz Fernando Oriani Paulilo
Normando Tadeu Braga Cesar
Paulo Cesar Brigante
Paulo Marcio N. Castilho
Rafael Calil Bueno da Costa
Renato Aurelio Locilento
Rubens de Arruda Camargo
Stefano Bragatto Quatrochi

Gestão 2019 / 2025

Alessandro Milori
Antonio Carlos Fonseca Siqueira
Arlete de Oliveira Martins
Caio Graco Hortenzi Vilela Braga
Carlos Luiz Fabiano Junior
Dagoberto Dario Mori
Daniel Luis Placeres Cardoso
Fabio do Valle Sverzut
Hugo Cesar Faggian
João Alberto Cruvinel Moura
José Antonio Faria Godoi
José Roberto Gianlorenzo
Lisandro Augusto Ribeiro do Amaral
Lucio Fernando Scarpim Braga
Luis Fernando Gandolfi
Marcio Miguel Bellini
Tania Margareth Martini

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



Copinha de Tênis Infantil
01 a 05/07, no horário das aulas

Colônia de Férias
01 a 26/07, das 13h30 às 17h30



Música ao Vivo com Trio Jimmy, Arieli e Jorge
05/07, às 20h, no Bar do Bosque

Clínica Feminina de Tênis
06/07, às 15h, nas quadras de tênis



Chá da Tarde
10/07, às 15h, na Antiga Academia
Doação: Leite em pó integral

Campeonato Interamigos e Futgrama Society
Início dos jogos em 14/07



Karaokê com Ricardinho
19/07, às 20h, no Bar do Bosque

Torneio Cacapa
27 e 28/07, nas Quadras de Tênis



O PRIMEIRO GRANDE
EVENTO DA NOVA GESTÃO JÁ
VEM COM MUITAS NOVIDADES
PARA OS ASSOCIADOS!



12 DE JULHO

20H BANDA BARONESA
23H ROCKINSTONES

13 DE JULHO

**20H MARCOS CARRERI E
RODRIGO LANCELOTTI**

23H



**LOBÃO &
OS EREMITAS
DA MONTANHA**

BARILOCHE

A partir de
10x
sem juros

VILLA HUINID PIONEROS

★★★

Hospedagem em regime de café da manhã, traslados de chegada e saída, com saída em 01/09/19

8 dias/ 7 noites

Saída
de Viracopos

10x sem juros de
R\$ 293,00

à vista
R\$ 2.930,00

PORTO SEGURO ALL INCLUSIVE

8 dias/ 7 noites

Saída: 17/08/19

★★★★

NAUTICOMAR HOTEL E BEACH CLUB

Hospedagem em regime de ALL INCLUSIVE, traslados de chegada e saída.

Saída
de Viracopos

10x sem juros de
R\$ 308,60

à vista
R\$ 3.086,00

CONSULTE VALORES IMPERDÍVEIS PARA COMPRAS DE PASSAGENS AÉREAS COM A AZUL

CALDAS NOVAS

4 dias/ 3 noites

Saída: 05/09/19

HOTEL GOLDEN DOLPHIN SUPREME

★★★★

Hospedagem em regime de café da manhã, traslados de chegada e saída.

Saída
de Viracopos

10x sem juros de
R\$ 98,50

à vista
R\$ 985,00

GAMBORIÚ - COM BETO CARRERO

4 dias/ 3 noites

Saída: 23/08/19

HOTEL ILHA DA MADEIRA

★★★★

Hopedagem em regime de café da manhã, traslados de chegada e saída, traslado ao Beto Carrero World com 1 ingresso incluso.

Saída
de Viracopos

10x sem juros de
R\$ 101,00

à vista
R\$ 1.010,00

LISBOA

9 dias/ 7 noites

Saída: 10/11/19

HOTEL VIP INN BERNA

★★★★

Hospedagem em regime de café da manhã.

Saída
de Viracopos

10x sem juros de
R\$ 434,55

à vista
R\$ 4.345,50

Os valores publicados são válidos por pessoa, com hospedagem em apartamento duplo, para voos da Azul partindo de Viracopos (Campinas), com eventual conexão. Condições válidas para viagens nacionais e internacionais nas datas mencionadas, sujeitos à disponibilidade de aéreo e hospedagem. Consulte também pacotes para demais datas de viagem, quantidade de noites e outros hotéis e destinos, consulte a disponibilidade de aéreo e hospedagem realizada no dia 14/07/2019. Os pacotes incluem passagens aéreas, cujo valor está sujeito a disponibilidade de assentos, as regras e restrições tarifárias específicas e as tarifas em hotéis nas classes e categorias especificadas. Preços divulgados em reais, calculados ao câmbio de R\$ 4,04 (1 dólar) do dia 14/06/2019. Parcelamento válido para compras com cartões de crédito Visa, Mastercard, Hipercard e American Express, valores incluem taxas de embarque. Valores, datas e condições de pagamento estão sujeitos a reajustes sem aviso prévio. Os pacotes de viagens conjugados com passagens aéreas são pessoais, irrevocáveis e os seus valores estão sujeitos a disponibilidade de assentos e as regras e restrições tarifárias específicas. Em caso de cancelamento ou alteração do pacote de viagem originalmente contratado, serão aplicadas as penalidades descritas nos termos e condições da prestação de serviço disponibilizados em azulviagens.com.br/termos-e-condicoes. Consulte nossa central de atendimento pelo fone (011) 33719577 para maiores esclarecimentos.



Lobão e suas mil e uma facetas no Rock no Bosque

Evento também contará com a presença das bandas Baronesa, Rockinstones e Festa do Rock

Uma lenda viva e os melhores covers do Brasil – assim será esta edição do Rock no Bosque. Além de Lobão, duas bandas covers, Baronesa (Barão Vermelho) e Rockinstones (Rolling Stones), e o duo Rodrigo Lanceloti e Marcos Carreri tocarão o que há de melhor no rock nacional e internacional.

Confira:

Na sexta, dia 12, o Rock no Bosque começa às 20h com a banda **Baronesa**, cujo repertório vai do blues romântico ao mais puro rock 'n' roll, flertando com a MPB e recheado de letras com personalidade e maneirismos poéticos e críticos. A banda formada por Rinaldo Ferragini (vocal), Fernando Izé (guitarra), Juliano Bettoni (baixo), Ricardo Chuck (teclados) e Rodrigo Mendonça (bateria) foi criada e inspirada em Cazuza e Barão Vermelho.

No mesmo dia, às 23 h, será a vez da **Rockinstones**, a melhor banda cover dos Rolling Stones do Brasil, que realizou mais de 400 apresentações em sete anos. Formada por Alexandre Rüger (Mick Jagger), Tchago Cecchetto (Keith Richards), Lucas "Papito" Paolini (Ron Wood), Felipe Tumenas (Bill Wyman) e Mário Candelária (Charlie Watts), em suas apresentações a banda prima não só pela execução fiel das melhores músicas dos Dinossauros do Rock, como também pelo visual, trejeitos e mesmos instrumentos dos lendários músicos.

No sábado, às 20 h, será a vez da **Festa do Rock**, um projeto com duas bandas executando só clássicos do rock nacional e internacional. Marcos Carreri tocará Charlie Brown Jr, CPM 22, Paralamas do Sucesso e o Rappa, enquanto Rodrigo Lanceloti cuidará dos clássi-

cos internacionais de Talking Heads, AC/DC, The Clash, Ramones, A-Ha, dentre outros.

Lobão sobe ao palco em seguida para tocar seus grandes sucessos. Nascido no Rio de Janeiro em 1957, João Luiz Woerdenbag Filho ganhou, ainda na adolescência, o apelido de "Lobão" por ter a mania de se vestir com um macacão de jardineiro preso por uma alça só e ser muito guloso. Iniciou a carreira como baterista no grupo Vímana, da qual faziam parte também Lulu Santos e Ritchie, e, posteriormente, formou a Blitz com Evandro Mesquita e Fernanda Abreu.

Em 1982 lançou seu primeiro álbum solo, *Cena de Cinema*. Compositor de grandes sucessos como "Me Chama", "Vida Bandida", "Rádio Blá", "Decadence avec Elegance", "Vida Louca Vida" e "Corações Psicodélicos", em 1999 decidiu lançar seu primeiro álbum independente, *A Vida É Doce*, comercializado em bancas de jornal e que alcançou o posto de segundo disco mais vendido de sua carreira.

De 2003 a 2008 editou a revista *outra coisa* (em minúsculo mesmo), que a cada edição trazia o CD de um músico independente (BNEGÃO, Cachorro Grande e Mombojó, dentre outros). Em 2007 lançou o CD e DVD *Acústico MTV*, que lhe rendeu o Grammy de Melhor Disco de Rock. Também enveredou pela literatura e lançou quatro livros, sendo um deles sua biografia. Confira nosso bate-papo com o músico:

Com tantos anos de estrada e já passando dos 60, o que ainda o motiva a compor, escrever, cantar?

Sou um compositor nato e minha maior paixão é compor, tocar e escrever. E é dessa forma que organizo minhas ideias, melhoro como pessoa, me curo das dores da alma e me presentio, cheio de alegria, algo que nunca havia existido antes de ser composto, elaborado, executado ou escrito.

Como encara esta era tecnológica, em que a venda de discos está quase suprimida por conta de serviços como o Spotify e outras plataformas?

É preciso melhorar cada vez mais o sistema de arrecadação e incrementar as vendas do vinil no Brasil.

Você precisou se reinventar para continuar na mídia? O que mudou no setor musical da década de 1980 para cá?

Eu me reinvento porque é isso que a vida

nos exige. Reinventar-se é evoluir e se tornar cada vez mais versátil, mais forte e melhor. O setor musical se alastrou e perdeu seus horizontes fixos. Isso é excelente.

Até algum tempo atrás, media-se a popularidade/sucesso de um artista pelos discos de platina que colecionava. Hoje, qualquer um pode fazer sucesso cantando. Em sua opinião, o que será da música brasileira nos próximos anos?

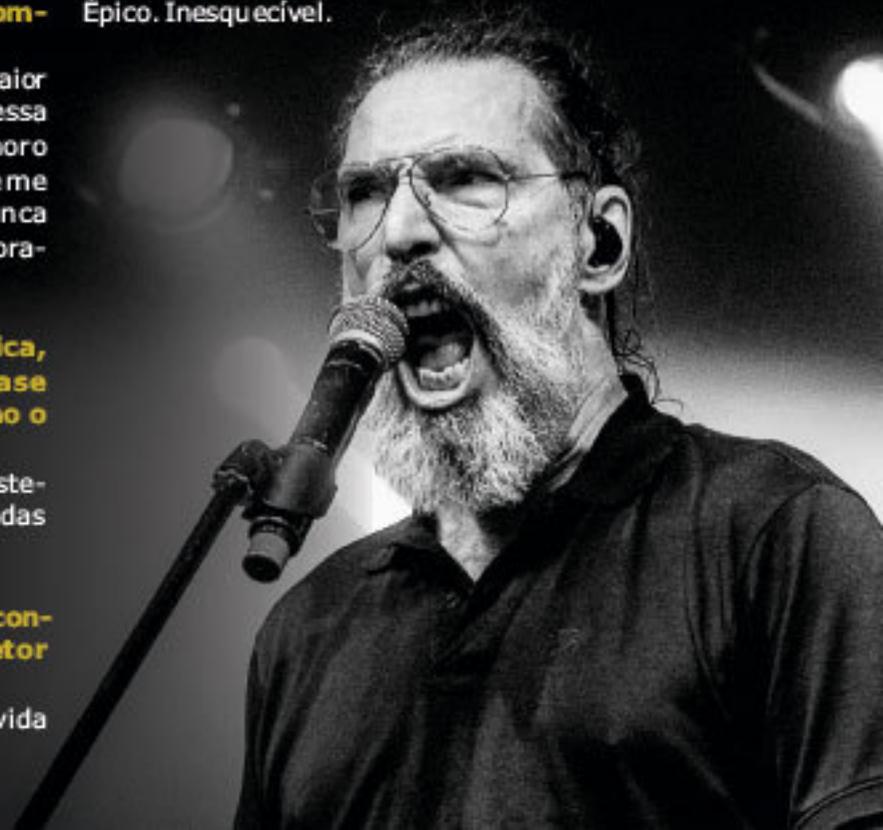
A música alternativa ganha cada vez mais espaço na internet e temos um número avassalador de bandas e artistas novos produzindo coisas excelentes para um público totalmente invisível da percepção do mainstream. Uma revolução se aproxima.

Quais são seus planos profissionais para um futuro próximo?

Estou em plena fase de composição de material novo: no começo de junho lancei o single *Com a Graça de Deus* em todas as plataformas digitais. Também devo lançar a edição atualizada da minha autobiografia, que virá agora com o título *60 Anos a Mil* e deverá estar disponível em novembro. Estou pesquisando material para outro livro sobre a MPB. Também estou entabulando cursos de *master class* de produção musical para internet.

O que o público do São Carlos Clube pode esperar do seu show?

Um show absolutamente descaralhante. Épico. Inesquecível.



AGENDA CULTURAL

A light blue banner with various baby-related icons like a baby's face, a rubber duck, a pacifier, a baby bottle, a teddy bear, a balloon, and a toy car. The text is centered and reads:

**Música
para Bebês**
com Júlio Prates
07/07 às 11h
no Espaço de Brincar

A dark blue banner with red curtains on the sides. On the left is a clapperboard with a star and the text "Hora de PIPOCA". The main text is in large, bold, yellow and white letters:

CINEMINHA
NO ESPAÇO DE BRINCAR
14/07 ÀS 10H E 17H

A green banner with a background of leaves and sunlight. The text is in bold green and white:

**TEATRALIZANDO COM A
MÃE NATUREZA**
NO ESPAÇO DE BRINCAR
20/07 às 15h e 21/07 às 11h

A yellow banner with a blue rounded rectangle containing text. On the right is an illustration of an open book with a pirate ship, a rocket, and a dragon. The text is in white and blue:

Meu primeiro livro
Atividades Dia do Escritor
28/07 às 11h e às 15h
no Espaço de Brincar



Noite italiana

Pizzas e Vinhos

27/07 às 20h na Sede Avenida

Música Italiana com
Banda Via Roma

Rodízio de Pizzas: R\$ 35,00
Vendas a partir de 03/07 na Secretaria



São Carlos Clube



Julho e Colônia de Férias: tudo a ver!

A novidade este ano é a opção de Lancheirinha Saudável, adquirida separadamente na Secretaria do Clube

As tão esperadas férias estão chegando, e a garotada quer diversão, atividades interessantes e brincar muito com os amigos. Tudo isso crianças e adolescentes podem encontrar na Colônia de Férias "Inverno Quente" do São Carlos Clube, que será realizada nas tardes de julho, entre os dias 1 e 26, na Sede de Campo.

A meninada desfrutará de atividades recreativas de caráter lúdico/pedagógico, como jogos, brincadeiras, oficinas, teatro, acampamentos, dentre outras, sempre de forma educativa, divertida e saudável. Toda a infraestrutura do Clube estará disponível para os monitores: quadras rápidas de tênis, quadras poliesportivas, ginásio João Marigo Sobrinho, os campos de futebol e, claro, o Espaço de Brincar.

Os participantes serão separados em cinco grupos de acordo com a faixa etária: Catatau – crianças de 3 e 4 anos; Turminha – 5 e 6 anos; Turma – de 7 a 9 anos; Turmona – de 10 a 12 anos; e Master – a partir de 13 anos. Cada grupo terá sua programação de atividades, elaboradas considerando as características motoras, intelectuais e de interesses de cada faixa etária.



No ato da inscrição, o participante receberá uma camiseta do projeto, cujo uso será obrigatório durante as atividades. Nos dias 5, 12 e 19 de julho (sextas-feiras) serão realizados acampamentos para três faixas etárias distintas: Turma, Turmona e Master, ou seja, a partir dos 7 anos. Nesses dias, as crianças participarão de churrasco, jogos, brincadeiras, além de dormirem no Ginásio de Esportes. Traga sua lanterna!

A novidade desta edição é que a Colônia de Férias contará com a Lancheirinha Saudável do Bistrô Bon Goût. O cardápio será elaborado com produtos 100% naturais, compos-

tos de fibras e farinhas integrais, além de sementes, frutas, legumes e verduras. E com custo-benefício que agrada o associado.

Sara Canale, responsável pelo Bistrô Bon Goût, explica que o diferencial da empresa é a produção de alimentos saudáveis voltados para o público infantil, ramo em que atua desde 2010. Uma psicóloga e uma nutricionista desenvolvem as receitas e cardápios pensando na diversidade de cores, sabores e nos nutrientes necessários à criança em desenvolvimento. Além disso, os alimentos são apresentados de

forma que despertem o interesse e a curiosidade da garotada. "Nossa proposta é facilitar a vida dos pais, que não precisarão se preocupar com o lanche e ainda saberão com certeza o que as crianças estão comendo", destaca.

A Lancheirinha Saudável consiste em: uma fruta + um suco natural + duas porções de panificação salgada + uma porção de panificação doce. O valor não está incluído na taxa da Colônia. A lancheira pode ser adquirida na Secretaria do Clube; há opções diárias, semanal ou pacote para o mês todo.

Confira o cardápio:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 01 01 a 05/07	MINI BAPINHA DE QUEIJO COOKIES DE BARRILEIRO COM GOTAS DE CHOCOLATE MILK SUCO DE LARANJEIRA	PÃO DE BATATA COM FRONTEIRO BISCOTTO AMALGAMADO SALADA DE FRUTAS SUCO DE CEREJA	MINI PIZZA DE QUEIJO CUPONES DE CACHÊ COM COBERTURA DE GARDOLINHA SABOR SUCO DE MARACUJÁ	PÃO DE MANDIOQUINHA COM PATÊ DE FRANGO COOKIES DE AMEIXA COM COBERTURA DE CHOCOLATE MILK SUCO DE LARANJEIRA	TORRÃO DE FRANGO COM QUEIJO BINGO DE CROCANTE MILK SUCO DE FRUTAS VERMELHAS
SEMANA 02 06 a 10/07	MINI PÃO DE QUEIJO BACON TOPEGO MARMELA SABOR SUCO DE LARANJEIRA	MINI QUINTE ABACAO BOLÃO DE CEBOLINA COM COBERTURA DE CHOCOLATE MILK SUCO DE ABACAXI	PÃO DE CROQUELA COM PROVELLO SIMPLOS MELHORA DE MORGANO	PANADINHO DE QUEIJO QUEIJA PINK SABOR SUCO DE AÇÚCAR COM LARANJEIRA	PÃO DE BARRÃO DE COM MARMELA E QUEIJO FALTO DE PATÊ COM COCO MATE MILK SUCO DE MARACUJÁ
SEMANA 03 11 a 15/07	PÃO DE QUEIJO COM BARRILEIRO E CHOCOLATE MILK COM MACHO DE BARRILEIRO	MINI BAPINHA DE FRANGO COOKIES DE BARRILEIRO COM COBERTURA DE CHOCOLATE MILK SUCO DE AÇÚCAR	PÃO DE BATATA COM GELÉIA ARTIFICIAL DE LARANJEIRA SABOR DE COCO MILK SUCO DE MARACUJÁ	MINI PIZZA DE FRANGO COM QUEIJO BOLÃO DE FRANGO SABOR SUCO DE CEREJA	PÃO DE MANDIOQUINHA COM MARMELA E QUEIJO BINGO DE LEITE MINGO MILK SUCO DE FRUTAS VERMELHAS
SEMANA 04 16 a 20/07	MINI PÃO DE QUEIJO COOKIES DE CHOCOLATE MILK SUCO DE FRUTAS VERMELHAS	FRITEL ABACAO DE CARNÊ MILK MUFFIN DE LARANJEIRA COM GARDOLINHA SABOR SUCO DE CEREJA	PÃO DE CROQUELA COM PROVELLO IOGURTE ARTIFICIAL DE MORGANO COM GARDOLINHA SABOR SUCO DE LARANJEIRA	MINI PACOTÃO DE QUEIJO CUPONES DE CHOCOLATE MILK ABACAO COM COBERTURA DE BARRILEIRO MILK SUCO DE AÇÚCAR	TARDE DO HAMBURGUER! MONTA SEU BARRILEIRO BINGO COM CACHÊ SUCO DE LARANJEIRA

COLÔNIA SHOW DE FÉRIAS 2019

ATIVIDADES LÚDICAS, ESPORTIVAS E RECREATIVAS

01 a 26 de Julho
das 13h30 às 17h30



Tênis em evolução

Modalidade tem conquistado novos adeptos nas escolinhas e também no alto rendimento

O projeto de treinamento de tênis de alto rendimento teve início há seis meses com apenas seis jogadores. Hoje, o treinador Emerson Lima se diz satisfeito com os resultados obtidos até aqui: já são 22 jogadores de 12 a 18 anos em várias categorias, e os horários de treinamento estão praticamente lotados.

Um das razões para a procura pelo esporte ter aumentado é o fato de o Clube oferecer turmas de treinamento tanto infantil quanto juvenil e também estar incentivando a participação em competições regionais e nacionais.



É importante ressaltar que a maioria dos atletas que hoje apresentam alto rendimento contaram com ótimo treinamento de base – dos 6 aos 14 anos –, com os professores Osias Nascimento Jr., Fabiano Damiano e Eleandro Pedrolongo. Foi implementada no tênis a metodologia em que os níveis de aprendizado são “medidos” por meio de bolinhas coloridas (azul, vermelha, laranja, verde e, finalmente, a amarela tradicional), semelhante ao que acontece com as toucas da natação.

Eos frutos já estão sendo colhidos. Entre os destaques, podemos citar:



Sthefany Lima, que disputou a semifinal na categoria 14 anos (e ela só tem 12 anos) no Campeonato Brasileiro de Tênis em Itajaí (SC).

Caio Córdoba alcançou a semifinal no Brasileiro em Belo Horizonte (MG) na categoria 18 anos (mesmo tendo apenas 16 anos).



Gustavo Martins foi vice-campeão no Brasileiro em Salvador (BA).

Na Etapa da Liga Unitênis, em Porto Ferreira (SP), **Pietro Augusto Dias** (11 anos) sagrou-se campeão na categoria 11-12M1.



Gabriel Garrido conquistou o vice-campeonato na categoria 13-14 M2.

Beatriz Casale foi campeã na 11-12 F.



Gabriel Parsekian foi campeão na categoria 11-12M2 da Etapa da Liga Unitênis em Descalvado (SP).

Gabriel Tumasoni, campeão de Primeira Classe em Catalão (GO).



Luiz Galindo, campeão estadual na categoria 18M em Catanduva (SP).

Além disso, todos os outros jogadores estão entre os primeiros no ranking de suas categorias.

Para ajudar a divulgar a modalidade, foram realizadas uma Clínica de Tênis para adultos e crianças e, também, uma palestra para esclarecer como é possível estudar e jogar tênis fora do Brasil. Em breve, novas

ações, como festivais e intercâmbios com outros clubes e academias, devem ocorrer, sempre com o apoio da nova Diretoria Executiva. A ideia é atrair novos jogadores e aficionados do esporte, especialmente as meninas. "Nosso alicerce está bem montado. Falta agora consolidar a modalidade", destaca o treinador Emerson.



Fit Clube Academia oferece treinos de Corrida de Rua

Treino de Fit Run é aberto a associados que queiram aprender técnicas e/ou melhorar o desempenho na corrida

Desde abril, a FitClube Academia do São Carlos Clube oferece gratuitamente, aos usuários matriculados na Academia, a modalidade FitRun. As aulas, com duração de 45 minutos, acontecem na Pista de Atletismo às segundas e quartas, a partir das 7h30, e às terças e quintas, a partir das 16h30 e das 18h45.



O educador físico Rafael Antonio Martins explica que, durante os treinos, o atleta passa, alternadamente, por aquecimento, aulas educativas (movimentos específicos de corri-

da), coordenação (técnica de respiração, maneira correta de posicionar o tronco, ritmo da passada), velocidade e resistência. "Os treinos são voltados tanto para iniciantes quanto para intermediários e acontecem de forma gradual, de acordo com o objetivo de cada aluno. Normalmente começamos com caminhada e depois corrida leve. Não precisa ter experiência prévia em corrida, basta estar disposto a desafiar a si próprio", destaca.

Já o professor Bruno Rodrigues Brabo conta que os treinos acontecem na Pista de Atletismo pelo fato de o local ter as distâncias demarcadas, porém a pista do Bosque também tem sido utilizada. "O treino torna-se atrativo pois, além de sair do ambiente indoor da Academia, é possível diversificar os locais da corrida e o grau de dificuldade." Bruno destaca que os associados têm procurado a corrida com o intuito de emagrecer, melhorar a condição física e também como opção esportiva. O grupo conta hoje com cerca de 75 associados. "Minha meta é que 1% do total de asso-

ciados do Clube participe de nossas aulas. Queremos ser o maior grupo de corrida da cidade", ressalta o educador físico.

Benefícios

Os benefícios da corrida ultrapassam os de ordem física. Bruno ressalta que a corrida ajuda na disciplina e resiliência, afinal, o corredor sempre busca superar suas metas e vencer novos desafios, além do prazer instantâneo que a corrida proporciona quando o exercício é concluído. "A competição existe para alguns corredores, porém a cooperação no treinamento com outras pessoas, além do fator motivacional, de estimular o outro a conseguir um pouco mais todo dia, são pontos essenciais da modalidade." E Rafael completa: "Essa superação, de conseguir correr, você leva para sua vida. Eu também consigo um pouco mais, então posso me dedicar mais. É um aprendizado global".

Foi exatamente para se desafiar que a assistente social Nádia Regina Tiberti Ramos, de 59 anos, começou a correr com o grupo. Ela revela que "não morria de amores pela corrida", não tinha fôlego e, antes de

entrar na Fit Run, não conseguia correr mais que três minutos na esteira. Hoje, corre 45 minutos. Além da melhora na qualidade de vida, a balança já mostrou que ela perdeu alguns quilos. "As pessoas têm que se desafiar e celebrar cada pequena conquista. Treinando há apenas 45 dias, consegui cumprir os 5 quilômetros da Night Run. Fiquei muito satisfeita com o resultado."

A corrida sempre foi um desafio pessoal para a publicitária Márcia Cúri Corazza, de 51 anos, "uma tortura", segundo ela, que sempre fez atividade esportiva por prazer. Desde que começou os treinos, percebeu uma mudança significativa em sua maneira de correr. Ela conta que mudou a passada (contato do pé com o solo), a respiração ficou mais natural e correr tornou-se menos penoso. Sua meta é administrar as mudanças da idade com mais disposição, voltar a fazer atividade física após algumas lesões e, também, emagrecer. Márcia convida o associado a se juntar ao grupo. "Creio que quem deseja iniciar na corrida tem uma grande oportunidade agora, pois o método é bem tranquilo e, sem perceber, conseguimos percorrer maiores distâncias."



CLICK SOCIAL



Zap Night

Doce Veneno atendeu a todos os pedidos de música que chegavam pelo celular

Fotos: Ana Paula Vieira





Zap Night

Doce Veneno atendeu a todos os pedidos de música que chegavam pelo celular

Fotos: Ana Paula Vieira





Mini Tênis

Festival reuniu a garotada para mostrar o que já sabem fazer com a raquete e a bolinha

Fotos: Juliana Rasera





Mini Tênis

Festival reuniu a garotada para mostrar o que já sabem fazer com a raquete e a bolinha

Fotos: Juliana Rasera



CLICK SOCIAL



Festa Junina

Tradicional "Arraiá" reuniu comidas e bebidas típicas e muita gente bonita e animada

Fotos: Equipe Lu Zanollo





Festa Junina

Tradicional "Arraiá" reuniu comidas e bebidas típicas e muita gente bonita e animada

Fotos: Equipe Lu Zanollo



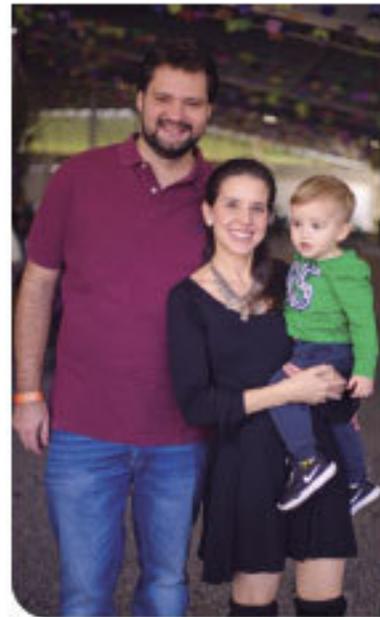


Almoço Junino

No cardápio, porco à paraguaia e costela fogo de chão regados com boa música

Fotos: Equipe Lu Zanollo





Almoço Junino

No cardápio, porco à paraguaia e costela fogo de chão regados com boa música

Fotos: Equipe Lu Zanollo



O que é fibromialgia?

Profª Drª Heloisa Giangrossi Machado Vidotti - Docente do curso de Fisioterapia da Unicep

A fibromialgia pode causar dores que dificultam a realização das tarefas do dia-a-dia

A fibromialgia é uma síndrome conhecida recentemente, e atinge cerca de 5% da população mundial. É mais comum em mulheres, na faixa de 30 a 40 anos de idade. A principal característica da síndrome é a dor crônica e difusa no corpo, que muitas vezes pode ser incapacitante. Além da dor, pessoas com fibromialgia podem sofrer com dores de cabeça, depressão, ansiedade, diminuição da qualidade do sono, cansaço, irritabilidade, fraqueza muscular, entre outros sintomas. Ainda, apresentam grandes dificuldades em realizar as tarefas diárias, como atividades domésticas e do trabalho, devido ao quadro de dor e desconforto constante.

O diagnóstico da fibromialgia é baseado em critérios clínicos, por meio de uma avaliação realizada pelo médico reumatologista, uma vez que não há exames complementares, como por exemplo, exames laboratoriais e radiografias, que identifiquem a doença.

Para o controle da fibromialgia, além do tratamento médico, os exercícios têm desempenhado um papel importante para a melhora do quadro de dor. Exercícios de baixa intensidade, como caminhadas, natação e hidroginástica tem sido prescritos com sucesso. Exercícios de fortalecimento muscular, como musculação e pilates também podem ser realizados, porém com cautela, para não desencadear episódios de dor generalizada pelo corpo. A prática de exercícios é fundamental não somente para a diminuição da dor, mas também na melhora da qualidade do sono, disposição, diminuição do cansaço e irritabilidade.

Tendo em vista o grande impacto negativo que a fibromialgia pode causar na qualidade de vida das pessoas, a fisioterapia se torna uma grande aliada para controlar a dor e aumentar a disposição para a realização das atividades da vida diária.



**É FORTE
É SEMI ANGLLO,
É VOCÊ NA
UNIVERSIDADE!**

**MATRÍCULAS
ABERTAS**

Informações:
(16) 3372-4656 | 99603-4931





Já pensou nas coisas incríveis que seu filho pode criar com tecnologia?

CURSOS DE **FÉRIAS** HAPPY CODE

Os programas de férias da Happy Code são experiências lúdicas, capazes de despertar o interesse pela lógica, criatividade e habilidades STEM (Ciências, Tecnologia, Engenharia e Matemática).

São cursos com duração de 6 ou 20 horas, em que os alunos aprendem a programar, criar games, vídeos, aplicativos e seus próprios robôs. **E então?** Vamos dar um passeio pelo futuro nessas férias?

STEM Camp

5 - 14
anos

6h duração
cada

- Programação** (Dash & Dot)
- Minecraft**
- Roblox**
- Youtuber Júnior**
- Desenv. de Games**
- Maker**

STEM Academy

7 - 14
anos

20h duração
cada

- Minecraft**
- Youtuber Júnior**
- Desenv. de Games**
- Maker**

**Garanta
já a sua
vaga!**



Happy Code

AVENIDA PLAZA

- Edifício Comercial de Padrão Internacional
- Vagas de estacionamento ilimitadas

• **Locação de Salas:**
Aulas, Convenção ou Reunião

- **Co-Working mobiliado com Internet**

por R\$250⁰⁰
mensal



Salas para alugar

Segurança
máxima

24 horas
por dia

03 Elevadores Atlas
Conjuntos de 53 a 402m²

Tel. (16) 3373-3333
3416-8616

www.avenidaplaza.com.br
Av. Luiz Augusto de Oliveira, 91