



REVISTA São Carlos Clube

Publicação mensal oficial aos associados

São Carlos • Ano 7
Ed. 97 | Janeiro de 2020



Vem aí
Baile de Máscaras

Obras
Projeção 2020

Bem-estar
Massagem no SCC

CHEGA DE TER
DOR DE CABEÇA
COM ISSO!



HÁ 42 ANOS GARANTINDO O SEU ALUGUEL

O Aluguel Garantido é um produto prático e eficiente que garante ao proprietário do imóvel o recebimento dos valores mensais referente a aluguéis e encargos, independente do pagamento ser ou não realizado pelo inquilino. O Aluguel Garantido é simples, fácil e seguro.

Se você é Proprietário de imóvel e mantém seus aluguéis como uma fonte de renda ou apenas está em busca de tranquilidade na locação de seus imóveis e não quer ter nenhuma preocupação com inadimplência de inquilinos, você precisa contratar o Aluguel Garantido.

Garantimos ao proprietário do imóvel o recebimento dos valores que constam no contrato!

 **ROCA**
imóveis

CRECI 0961
CRECI 016.014.1

16. 3373 5000

 16. 99611.7890

www.roca.com.br

 [rocaimoveis](https://www.instagram.com/rocaimoveis)



Programação Colônia de Férias.....08



Perspectiva Obras 2020.....10



Fique zen com nossa massagem.....12



Comece 2020 com muito esporte.....16



Henrique Nasser é ouro.....18



Futebol Menor é campeão.....20



Click Social.....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 3.500 exemplares.

www.saocarlosclube.com.br São Carlos Clube saocarlosclube:cc São Carlos Clube

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1919 - Centro - São Carlos, SP
Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 181 - Centro - São Carlos, SP - Telefone: (16) 3362-8200
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
Cleber Malachias
Revisão:
Difene Ribeiro Martins
Impressão:
Gráfica Color Graphic



PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Mais um ano se inicia e, com ele, muitos projetos, trabalhos e ideias para 2020. Finalizamos 2019 com o Clube mais tranquilo. Tivemos a chegada do Papai Noel, que, em virtude do mau tempo, não conseguiu descer de helicóptero, mas isso não impediu que muitos viessem ao Clube prestigiar a chegada do bom velhinho. Também aconteceu a festa dos funcionários, em um novo formato que agradou a todos. Sem falar de outros eventos pontuais.

Inauguramos o tão aguardado bar da piscina, o Angatú, com cardápio variado que deverá agradar a todos. Em janeiro também teremos o restaurante funcionando a todo vapor. Venham prestigiar!

Abrimos o mês de janeiro com a Colônia de Férias, para nossos pequenos se divertirem e se esbaldarem com muitas brincadeiras e atividades. Teremos ainda música ao vivo na piscina e já começaremos a nos preparar para o Carnaval com o já tradicional Baile de Máscaras na Sede Avenida.

Preparamos um 2020 com muitas coisas boas para vocês, associados do São Carlos Clube. Tere-mos obras importantes sendo iniciadas e finalizadas, eventos esportivos para todas as idades e gostos. Contratamos shows para nossos eventos sociais ficarem cada vez melhores! Serão várias as contratações fechadas, e no próximo mês devo divulgar mais uma, mas ainda é projeto.

Grande abraço a todos. Tenham um ótimo ano, com muitas realizações, alegrias e muito São Carlos Clube no seu 2020!

Marco Antonio Partel
Presidente



PALAVRA DO CONSELHO

O Conselho Deliberativo do São Carlos Clube inicia o ano renovando o compromisso de cumprir com a sua missão. Todas as Comissões continuam acompanhando as demandas da Diretoria Executiva e realizando reuniões periódicas a fim de analisar, deliberar e fiscalizar a execução do cronograma de obras, do orçamento e das metas estabelecidas para este ano.

Além dos pontos já mencionados, 2020 é um ano especial para o Conselho, pois, conforme determina o artigo 128, há cada cinco anos tem de ser realizada uma revisão de todo o Estatuto do Clube. Para desenvolver este trabalho, foi montada uma Comissão Especial de Revisão que conta com a contribuição de vários conselheiros, com representantes da Diretoria Executiva, além da participação de ex-presidentes do São Carlos Clube e de sócios. O trabalho já iniciado quer receber e refletir as necessidades, atualizando os artigos que estabelecem direitos, deveres, responsabilidades, penalidades e a autonomia dos poderes constituídos do São Carlos Clube.

A comissão tem por presidente o conselheiro Caio Graco H. V. Braga, ex-presidente da Diretoria Executiva, que já estabeleceu um cronograma e as premissas que vão ordenar o trabalho a ser realizado. A partir de agora ocorrerão reuniões periódicas para que todos os participantes possam trazer suas contribuições, lembrando que, antes de as propostas serem apreciadas pelo Conselho Deliberativo, todo o trabalho terá de ser analisado pela Comissão Jurídica.

Cientes da necessidade de avançar e melhorar, todos os membros da Comissão de Revisão não têm medido esforços para aprimorar ainda mais os instrumentos que gerem o Clube e a boa convivência entre os sócios. Mas, para que o trabalho seja proveitoso, é fundamental o envolvimento dos sócios: que aproveitem para conhecer um pouco mais do Estatuto, que aproveitem para colocar suas observações e, acima de tudo, que participem e incentivem os amigos a colaborarem com este importante projeto.

Venha fazer parte deste trabalho. Procure a Secretaria e se informe sobre como participar.

Paulo Augusto Alves Brasileiro
Presidente do Conselho Deliberativo

PROGRAMAÇÃO DO MÊS



Verão Vivo - Tónelos Esportivos

de 02 a 31/01, às 17h, nas Quadras Poliesportivas

Oficina de Criação de Móveis

04/01, às 10h e às 15h, no Espaço de Brincar



Samba na Piscina com Tempem Brazuka

05/01, às 12h, na Piscina Recreativa

Colônia de Férias - Projeto Verão

de 06 a 31/01, das 13h30 às 17h30



Música ao Vivo com Rogério Bastos

10/01, às 19h, no Bar do Bosque

Oficina de Desenvolvimento de Games

11/01, às 10h e às 15h, no Espaço de Brincar



Oficina de Malabares

12/01, às 10h e às 15h, no Espaço de Brincar

Pink de Férias

18/01, às 9h e às 16h, no Espaço de Brincar



Samba na Piscina com Grupo Seja Sambista

19/01, às 12h, na Piscina Recreativa

Baile de Máscaras com Lê Lopes e Bloco Função

25/01, às 20h, na Sede Avenida



Cineminha: Vivo - A vida é uma festa

26/01, às 10h e às 15h, no Espaço de Brincar

Música ao Vivo com Flora Reis

31/01, às 19h, no Bar do Bosque



TRANSFORMANDO VIDAS ATRAVÉS DO ENSINO DA LÍNGUA INGLESA

MATRÍCULAS ABERTAS

A PARTIR DE 6 ANOS



**UPPER
ENGLISH**

TRADIÇÃO E DEDICAÇÃO





FOTOS DO CORAL UPPER ENGLISH.

Nos meses de novembro e dezembro, mais de 30 alunos que fazem parte do coral da Upper English levaram música e alegria à cidade de São Carlos. Em novembro realizaram duas apresentações, a primeira no abrigo Helena Dornfeld e foram recebidos de braços abertos pelos idosos. O coral é parte de um projeto social e os alunos levaram presentes e doações.

Também em novembro participaram do evento Natal Musical promovido pelo Passelo São Carlos inaugurando as festividades Natalinas.

Por último, no dia primeiro de dezembro, juntamente com a chegada do Papai Noel apresentaram-se no São Carlos Clube. A iniciativa tem como objetivo, além da prática da língua inglesa, desenvolvimento do trabalho em equipe e a importância de um projeto social.

Parabéns aos nossos alunos e seus responsáveis pelo comprometimento e dedicação. Foi um sucesso!



**UPPER
ENGLISH**

COLÔNIA DE FÉRIAS



PROGRAMAÇÃO

PROGRAMAÇÃO CATATAU - 3 e 4 ANOS

		1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
SEGUNDA	1º HORÁRIO	HISTÓRIAS E JOGOS	PIRELLA FACIL	MEXICAS/BAFANÇAS	JOGO DE BOLA/CAMPUS
	2º HORÁRIO	NOVA NO CAMPO	BRINCADEIRAS DIVERSAS	BOIA DE SANJO	HISTÓRIAS FACIL
TERÇA	1º HORÁRIO	HISTÓRIAS	HISTÓRIAS	HISTÓRIAS	HISTÓRIAS
	2º HORÁRIO	ARTE	PIRELLA DE TELA	BOIA DE SANJO	BRINCADEIRAS DIVERSAS
QUARTA	1º HORÁRIO	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
	2º HORÁRIO	JOGO DE BOLA/CAMPUS	BRINCADEIRAS DIVERSAS	MEXICAS/BAFANÇAS	BRINCADEIRAS DE BOLA
QUINTA	1º HORÁRIO	BOIA DE SANJO	BOIA DE SANJO	BOIA DE SANJO	BOIA DE SANJO
	2º HORÁRIO	PIRELLA FACIL	TOPO NA CIMA	BRINCADEIRAS DE BOLA	TOPO NA CIMA
SEXTA	1º HORÁRIO	PISCINA	PISCINA	PISCINA	PISCINA
	2º HORÁRIO	CHURRASCARIA	CHURRASCARIA	CHURRASCARIA	CHURRASCARIA



PROGRAMAÇÃO TURMINHA - 5 e 6 ANOS

		1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
SEGUNDA	1º HORÁRIO	Musica	Esportes	Música	Futsal
	2º HORÁRIO	Colagem e Desenho	Anglo	Canôl	Desenho e Pintura
TERÇA	1º HORÁRIO	Grêmio de	Grêmio de	Musica	Grêmio de
	2º HORÁRIO	Grêmio de	Capas de	Desenho de	Torta de
QUARTA	1º HORÁRIO	Futsal	Desenho de	Canôl	Torta de
	2º HORÁRIO	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal
QUINTA	1º HORÁRIO	Grêmio de	Esportes	Esportes de	Musica de
	2º HORÁRIO	Anglo	Futsal	Capas de	Torta de
SEXTA	1º HORÁRIO	Colagem e Desenho	Grêmio de	Musica	Torta de
	2º HORÁRIO	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal



PROGRAMAÇÃO TURMA - DE 7 A 9 ANOS

		1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
SEGUNDA	1º HORÁRIO	Desenho e Pintura	Santa Teres	Jogos e Atividades	Natação e Futebol
	LOCAL	Canôl de	Canôl de	Canôl de	Canôl de
	2º HORÁRIO	Musica	Canôl de	Canôl de	Torta de
TERÇA	1º HORÁRIO	Desenho e Pintura	Desenho e Pintura	Desenho e Pintura	Desenho e Pintura
	LOCAL	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal
	2º HORÁRIO	Santa Teres	Atividade de	Canôl de	Grêmio de
QUARTA	1º HORÁRIO	Jogos e Atividades	Esportes	Santa Teres	Atividade de
	LOCAL	Canôl de	Canôl de	Canôl de	Canôl de
	2º HORÁRIO	Natação e Futebol	Grêmio de	Canôl de	Canôl de
QUINTA	1º HORÁRIO	Desenho e Pintura	Desenho e Pintura	Desenho e Pintura	Desenho e Pintura
	LOCAL	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal
	2º HORÁRIO	Santa Teres	Atividade de	Santa Teres	Santa Teres
SEXTA	1º HORÁRIO	Canôl de	Natação e Futebol	Canôl de	Canôl de
	LOCAL	Canôl de	Canôl de	Canôl de	Canôl de
	2º HORÁRIO	Canôl de	Santa Teres	Natação e Futebol	Santa Teres



COLÔNIA DE FÉRIAS

PROGRAMAÇÃO TURMONA - DE 10 A 12 ANOS

		1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA
SEGUNDA	1º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	DE VIDA TURMONA	DE VIDA	DE VIDA TURMONA
	2º HORÁRIO	DE VIDA	DE VIDA	DE VIDA TURMONA	PODE MUDAR O MUNDO
TERÇA	1º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
	2º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
QUARTA	1º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
	2º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
QUINTA	1º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
	2º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
SEXTA	1º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO
	2º HORÁRIO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO	PODE MUDAR O MUNDO

APOIO:



FOR ALL

Colégio
planeta
sucesso fundamental e tecnologia



Fique a par das obras previstas para 2020

Diretores falam sobre seus projetos para o novo ano

O calendário de obras e melhorias do Departamento de Sede e do Departamento de Patrimônio e Obras é pautado pelo orçamento e pelas necessidades. Avalia-se se a obra é de caráter emergencial, se busca suprir uma demanda, enfim, cada passo é planejado com muita cautela, já que o único objetivo é atender a todos os associados para que eles desfrutem de seus momentos de lazer com conforto e segurança.

Conheça, agora, o planejamento de 2020:



Ginásio Poliesportivo e Vestiários

A construção de um novo ginásio poliesportivo é demanda antiga. Atualmente, o Ginásio João Marigo Sobrinho tem praticamente todos os horários preenchidos por alunos que realizam treinamentos de vôlei, basquete, futebol de salão, o que limita o uso do espaço para fins recreativos. O novo ginásio terá um anexo, com novas instalações para o vestiário e refeitório dos funcionários, além de um espaço de descanso.

Conclusão do Campo de Grama Sintética

Nos campos esportivos, para que os jogos transcorram naturalmente, sem riscos para os participantes, a drenagem superficial e subsuperficial é quesito indispensável. As poças d'água, ou seja, o encharcamento do solo ocasionado pelas águas das chuvas, são um grande empecilho ao uso efetivo desses espaços.

Para a utilização plena de um campo, seja em gramado, areia, saibro, etc., é indispensável a instalação de um sistema de drenagem que possibilite a rápida infiltração e o escoamento das águas precipitadas. Dessa forma, é possível usar o local mesmo em condições de chuva. No caso do gramado, outro objetivo é recuperar o nível de umidade do solo, pois o excesso de água é prejudicial ao desenvolvimento e à conservação da grama.



Para garantir a perfeita drenagem, o sistema MACDRAIN® (geocomposto para drenagem) está sendo aplicado em nosso campo de futebol de grama sintética.

Reforma e ampliação dos banheiros da Sinuca

Com a inauguração do Bar e Restaurante Angatú, aumentará o fluxo de associados na área próxima à Sinuca e ao Restaurante, principalmente no verão. Atualmente, nossos banheiros não oferecem o padrão de conforto e modernidade que o associado espera e merece. Assim, os banheiros passarão por reforma completa, e o sanitário feminino será também ampliado, a fim de reduzir as filas no período de eventos, como o Baile do Hawaii e a Festa Junina.

Acessibilidade e Sede Avenida

Será instalado um elevador (ou plataforma elevatória) para facilitar o acesso ao pavimento superior, que hoje só é possível pelas escadas.

Reforma Sauna

Aos poucos, a nossa Sauna tem passado por melhorias. Recentemente, instalamos Aquecedores Solares para complementar o aquecimento da água de banho. Com isso, esperamos diminuir o consumo de gás, além de contribuir para a nossa Sustentabilidade.

As instalações da Sauna também serão completamente reformadas.

Modernização gradativa da iluminação

É indiscutível a necessidade de troca do sistema de iluminação. Porém, este procedimento, embora possa não parecer, envolve custos consideráveis. Por isso, esses projetos serão implementados gradativamente para não comprometer nosso orçamento.

- A Pista de Atletismo precisa receber iluminação adequada, pois a cada dia aumenta o número de usuários noturnos. Serão instalados refletores LED de última geração, próprios para iluminação esportiva.

- O Parque Aquático não possui iluminação satisfatória para os associados que praticam atividades noturnas. Dada a complexidade do local, vamos implementar a iluminação do Parque contando com a elaboração de um Projeto Luminotécnico e tecnologia de LED, que consome muito menos energia elétrica que os atuais refletores de vapor metálico.

- Nosso Complexo Esportivo conta atualmente com 12 quadras de tênis, dois campos de futebol society e um ginásio coberto, e todos utilizam o sistema de iluminação convencional. Atualmente, estes locais são responsáveis pelo maior consumo de energia elétrica do Clube. Em razão dos altos custos envolvidos, as substituições serão gradativas.

Aquecimento solar para Piscina Semiolímpica e Coberta

Atualmente, a Piscina Semiolímpica é aquecida apenas com trocador de calor. Este equipamento utiliza energia elétrica para aquecer a água e apresenta o inconveniente de o rendimento ser reduzido durante os períodos de baixas temperaturas, justamente a época em que mais precisamos deles! Vamos instalar coletores solares para aquecer a piscina e utilizar os trocadores somente quando realmente necessário.

Melhoria do Paisagismo

O Clube passará por intervenções no Paisagismo ao longo do ano. Será feita a leitura de cada local para adequarmos a vegetação, o efeito paisagístico e seus usos. Também vamos iniciar o uso de automação na jardinagem.

Novo sistema de tratamento de água das Piscinas

Todas as Piscinas do Clube são tratadas com cloro, de acordo com o Código Sanitário. Hoje, somente a Piscina Coberta conta com tratamento complementar em que se utiliza ozônio. Vamos estender o tratamento complementar para as outras piscinas, porém empregando sistema de ultravioleta (UV). Além de melhorar ainda mais a qualidade da água, poderemos diminuir a quantidade de cloro residual na água, garantindo o conforto dos associados.

Ações de Sustentabilidade

Já iniciamos a troca dos bebedouros por modelos acessíveis e automáticos. Com isso, além de facilitar o uso, eliminamos os copos descartáveis e reduzimos a geração de lixo. Também já estamos introduzindo novos secadores de mãos elétricos.



SCC oferece massagem relaxante

Técnica reduz dores e tensões

A velocidade e o estresse da vida moderna podem deixar marcas em nosso corpo e emoções. Assim, hábitos saudáveis e cuidados periódicos podem fazer toda a diferença em nosso cotidiano. Nesse cenário, a massagem representa uma terapia complementar muito eficaz na redução do estresse, alívio de dores e tensões musculares, além de proporcionar relaxamento e bem-estar.



A Sala de Estética do São Carlos Clube agora está sob a direção da fisioterapeuta Fernanda D. Marini. Para ela, a massagem é essencial na manutenção do equilíbrio do corpo e mente, proporcionando diversos benefícios.

"Além do relaxamento do corpo e sensação de bem-estar, a massagem atua no controle do estresse, diminui a ansiedade, alivia dores e tensões musculares, melhora a circulação sanguínea, elasticidade da pele e sistema imune, diminui a pressão arterial no caso de pacientes hipertensos, alivia dores de cabeça, diminui o cansaço, insônia, além de atuar como estimulante para o equilíbrio do sistema intestinal e eliminação de toxinas e resíduos metabólicos do corpo", explica.

A massagem pode ser realizada em qualquer idade, sendo mais procurada por indivíduos adultos e mulheres na pré e pós-menopausa que têm preocupação maior com a saúde e a qualidade de vida. "Os benefícios das várias técnicas existentes são inúmeros, existem até massagens específicas para bebês, as chamadas *shantalas*." Mas Fernanda ressalta que a massagem é contraindicada em algumas situações, como no caso de febres infecciosas, hemorragias, quadros de trombose venosa profunda, câncer de mama e do sistema linfático em fase ativa.

A fisioterapeuta também explica que o procedimento exige cuidados especiais na terceira idade. "A pressão exercida deve ser mais suave, a fim de não machucar a pele ou causar

hematomas. Também é preciso ficar atento ao quadro de saúde do idoso. E a escolha de um profissional especializado é de extrema importância para identificação de possíveis problemas de saúde do paciente e a seleção da melhor técnica para cada caso."

Na Sala de Estética também são oferecidos serviços de fisioterapia convencional, drenagem linfática manual funcional pós-operatória, drenagem linfática manual estética (corpo e rosto), bamboo terapia e técnicas manuais para melhora da dor. Em breve, também será implementada a acupuntura clínica. "A acupuntura apresenta inúmeros benefícios, como no tratamento de dores de cabeça. As agulhas da técnica chinesa têm efeito anti-inflamatório, relaxante muscular e analgésico, podem curar ou amenizar alergias, reduzem os sintomas da depressão e ansiedade, amenizam os sintomas causados pela menopausa, aliviam a TPM, dentre outros benefícios."



BEM-ESTAR

Fernanda D. Marini - Fisioterapeuta com mestrado em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) e especialista em Fisiologia do Exercício, possui curso de especialização em Acupuntura Clínica realizado no Instituto Paulista de Estudos Sistêmicos (IPES). Iniciou sua carreira em 2010 com atendimentos em consultório particular, atuando como fisioterapeuta convencional e massoterapeuta clínica.

Agende seu horário na Secretaria do Clube ou pelo telefone (16) 3362-6200

A EXPERIÊNCIA DE MAIS DE 40 ANOS,
ALIADA À PAIXÃO POR CHURRASCO,
DIRETAMENTE DO SUL DO PAÍS PARA
SÃO CARLOS.

TABAJARA GRILL É MAIS DO QUE RODÍZIO
É UMA EXPERIÊNCIA GASTRONÔMICA
E CULTURAL.

TABAJARA
Grill
Nobre Tradição

Av. São Carlos, 3677 | São Carlos / SP
(016) **3361-4282**

© Tabajara Grill

PROGRAME-SE PARA 2020!



São Carlos Clube

#PROGRAMAÇÃO É O NOVO INGLÊS



SEU FILHO PREPARADO COM AS HABILIDADES DO SÉCULO 21.

Tão importante quanto aprender um segundo idioma, dominar a tecnologia é uma habilidade básica dos nossos tempos. Com um método exclusivo de ensino, na Happy Code as crianças e adolescentes desenvolvem a mentalidade empreendedora e criam soluções incríveis com as próprias mãos.

Agende uma aula grátis
e venha conhecer com o seu filho!

</> PROGRAMAÇÃO 8 a 17 anos

Scratch • Games 2D • Games 3D • Apps •
JOT Maker • Robótica • Programação •
Digital Arts • Youtube • Robótica com
drones.

Digitalidade +60 anos

CURSOS RÁPIDOS 3 a 14 anos

Programação • Minecraft • Roblox •
Desenvolvimento de Games • Maker •
Youtube • Desenvolvimento Criativo

AULAS COLETIVAS

PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA



ALONGAMENTO

Quarta e Sexta às 8h15 - Profª Andresa
Quarta e Sexta às 7h15 - Profª Andresa
Terça e Quinta às 19h20 - Profª Andresa
Segunda, Quarta e Sexta às 19h20 - Prof. Marcelo

DANÇA TERAPIA

Terça às 16h - Profª Nara

FIT CYCLING

Segunda, Quarta e Sexta às 18h45 - Profª Tatiana
Terça e Quinta às 16h30 - Profª Tatiana
Terça e Quinta às 18h45 - Profª Fabiana
Quarta e Sexta às 16h30 - Profª Fabiana

FIT RUN

Segunda e Quarta às 7h30 - Prof. Bruno
Terça e Quinta às 16h30 - Prof. Rafael
Terça e Quinta às 18h45 - Prof. Rafael

FUNCIONAL FIT

Segunda, Quarta e Sexta às 7h30 - Camila / Eduardo
Segunda, Quarta e Sexta às 18h30 - Prof. Rafael
Terça e Quinta às 19h45 - Prof. Marcelo

FUNCTIONAL CIRCUIT

Segunda e Quarta às 19h15 - Profª Luciane (Loira)
Terça e Quinta às 18h15 - Profª Luciane (Loira)

GINÁSTICA LOCALIZADA

Terça e Quinta às 8h15
Profª Andresa

JUDO INFANTIL

Terça e Quinta às 18h30 - Prof. Glaucio
Terça e Quinta às 20h - Prof. Glaucio

**LIBERAÇÃO
MIOFASCIAL**

Terça e Quinta às 7h30 - Prof. Bruno

**PILATES
COM BOLA**

Terça e Quinta às 8h15 - Prof. Bruno
Segunda, Quarta e Sexta às 9h15 - Prof. Alexandre
Segunda, Quarta e Sexta às 20h15 - Profª Tatiana

REEDUCAÇÃO POSTURAL

Quinta às 16h00 - Profª Nara

SPINNING

Terça e Quinta às 7h30 - Prof. Alexandre
Segunda às 8h15 - Prof. Alexandre
Segunda às 16h30 - Profª Fabiana

ZEN FIT

Terça e Quinta às 18h15 - Profª Andresa

ZUMBA

Segunda e Quarta às 18h15 - Profª Luciane (Loira)
Terça e Quinta às 19h15 - Profª Luciane (Loira)



Henrique Nasser conquista cinco medalhas de ouro no Campeonato Paulista de Natação

Prova aconteceu em dezembro na cidade de Araraquara (SP)

O associado Henrique Sacomano Nasser fechou o ano com chave de ouro. O atleta, que é funcionário público, pai e aluno de mestrado de Engenharia de Produção na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), treina natação diariamente após o trabalho. No mês de dezembro, o atleta participou do Campeonato Paulista de Paranação – realizado pela FAP (Federação Aquática Paulista) na cidade de Araraquara – e conquistou seis medalhas: cinco de ouro e uma de prata. As medalhas de ouro foram nas provas de 50, 100 e 200 m livres, 50 m nado costa e revezamento 4X50 m livres. A de prata veio no revezamento 4X50 m nado medley.

Além disso, Henrique quebrou dois recordes nas provas de 50 e 100 m nado livre. "Algo muito bacana no campeonato foi ter sido eleito o melhor atleta de classes baixa. Existem dez classes funcionais físicas, sendo a categoria s1 a classe de maior comprometimento físico e a categoria s10 a de menor comprometimento físico. O campeonato premia os melhores atletas das categorias de classe baixa, que compreendem os atletas de s1 até s5. Depois premia os atletas da classe alta, sendo os da categoria s6 até s10. Isso me motivou muito

para continuar meus treinos", conta.

O atleta esclarece que, a cada início de ano, as confederações e federações – o Comitê Paralímpico do Brasil e a Federação Paulista de Natação – publicam o calendário com todos os campeonatos que acontecerão. "Por meio dessas informações, faço o planejamento dos treinos, focando conseguir o melhor desempenho em cada prova. Às vezes tenho que priorizar uma prova em detrimento de outra, uma vez que a distribuição delas no calendário impossibilita abstrair a melhor performance em todas."



Confira abaixo a entrevista exclusiva à **Revista São Carlos Clube**:

Como é sua rotina de treinos?

Geralmente, a duração do treino é de duas horas, totalizando uma média de 3 a 3,5 quilômetros, e eles acontecem de segunda a sexta.

O que o motiva a não desistir?

Às vezes passa pela nossa cabeça diminuir a frequência ou até mesmo parar de competir, uma vez que há 12 anos estou participando de campeonatos. Existem momentos em que o corpo cansa e não responde às nossas expectativas. Porém, a resiliência e a persistência são os melhores remédios para superar essas fases, uma vez que elas são sempre passageiras. Esse foi um grande aprendizado que tive como paratleta: momentos ruins sempre vão existir, mas com tempo e planejamento essas fases vão

embora. Isso se reflete em tudo na nossa vida.

Por que o esporte é importante na formação do indivíduo?

Vejo o ensinamento, as virtudes, bem como as benesses que o esporte trouxe, como um paradigma a ser perseguido em todas as áreas da nossa vida. Meu outro grande aprendizado foi acreditar em nossas potencialidades como pessoa, ou seja, perante tudo aquilo que em um primeiro momento penso ser difícil, faço sempre a reflexão de que, com a união dos elementos dedicação, estudo e persistência, conseguiremos superar. Aprendi que a nossa capacidade de aprendizado é muito grande e elástica; basta envolver a vontade que sempre dá certo. Tento sempre colocar em prática esse aprendizado em minha vida, nas diversas áreas, sejam elas acadêmicas, trabalho e até para um projeto novo.

O Departamento de Esportes oferece diversas modalidades esportivas para os associados:



ATLETISMO



TÊNIS



BASQUETE



TÊNIS DE MESA



CONDICIONAMENTO FÍSICO



VÔLEI



FUTEBOL



ACADEMIA



HIDROGINÁSTICA



NATAÇÃO

Informações sobre valores, inscrições e disponibilidade na Secretaria do Clube ou no Departamento de Esportes.



São Carlos Clube

FUTEBOL MENOR

24º CAMPEONATO
INTERNO DE

FUTEBOL

CATEGORIA U-15
BARBAÇOSCATEGORIA U-15
DOMINICACATEGORIA U-15
EL SALVADORCATEGORIA U-15
MÉXICOCATEGORIA U-15
NICARÁGUACATEGORIA U-15
PERUCATEGORIA U-15
ARGENTINACATEGORIA U-15
BAHAMASCATEGORIA U-15
CANADACATEGORIA U-15
CHILECATEGORIA U-15
GUIANACATEGORIA U-15
HAITICATEGORIA U-15
BRASILCATEGORIA U-15
GRANADACATEGORIA U-15
GUATEMALA

MENOR

COPA NAKAL DAS AMÉRICAS

2019

FUTEBOL MENOR



CATEGORIA U-10

PARAGUAI



CATEGORIA U-10

SURINAME



CATEGORIA U-10

TRINIDAD TORAGO



CATEGORIA U-10

VENEZUELA



CATEGORIA U-10

BELIZE



CATEGORIA U-10

COLÔMBIA



CATEGORIA U-10

COSTA RICA



CATEGORIA U-10

JAMAICA



CATEGORIA U-10

PANAMA



CATEGORIA U-10

URUGUAI



CATEGORIA U-10

BOLÍVIA



CATEGORIA U-10

CUBA



CATEGORIA U-10

ESTADOS UNIDOS



CATEGORIA U-10

HONDURAS

PATROCÍNIO:

Colégio
planeta

escola, tecnologia e programação

nakal

FOR ALL
INCLUSÃO SOCIAL



SCC é campeão da Copa Itirapina de Futsal

Jogos reuniram 120 atletas de oito cidades

De setembro a dezembro, nossos pequenos atletas participaram, quinzenalmente, dos jogos da Copa Itirapina de Futsal. O campeonato foi prestigiado por oito cidades do interior de São Paulo, e a cidade de Itirapina ficou mais agitada com a presença de 120 atletas de idades entre 10 e 12 anos.

Os associados que treinam no Futebol Menor – orientados pelos professores Mônica de Paula, Renato Fazan e Renan Bedinotto – mostraram seu talento desde o início, e a grande final aconteceu no sábado, dia 7 de dezembro.



As categorias 2007 e 2009 sagraram-se campeãs. Na primeira final, que colocou, frente a frente, SCC e Santa Maria da Serra (sub10), os atletas são-carlenses venceram por 11 a 0. Já na segunda final (sub12), os jogadores do Clube conquistaram o campeonato ao vencer Ibaté por 8 a 4.

O São Carlos Clube parabeniza os atletas e os pais, que incentivam os filhos na prática do esporte. Em 2020, disputaremos novamente!

25 DE JANEIRO

BAILE DE MÁSCARAS

ÀS 20H
NA SEDE SOCIAL

COM
LÊ LOPES E BLOCO FURACÃO

VENDAS DE MESAS
A PARTIR DE 15 DE JANEIRO



São Carlos Clube

20º Campeonato Interno de Futebol Interamigos e 5º Campeonato Futgrama Society Masters



XURUPITA
CAMPEÃO CATEGORIA NOVATOS



URUBU
SANCHES IMPLANTES / C-LIG TV
VICE-CAMPEÃO CATEGORIA NOVATOS



CÓDIGO DE BARRA
ROCA IMÓVEIS / ÓTICA STA LUZIA
3º LUGAR CATEGORIA NOVATOS



**EBIANCHIN CONSTRUTORA
& ENGENHARIA**
VICE-CAMPEÃO CATEGORIA VETERANOS



DYNAMO / QUASE 2 LANCHES
3º LUGAR CATEGORIA VETERANOS



RN ESQUADRIAS / CONSTRU INVEST
CAMPEÃO CATEGORIA VETERANOS



URUBU
SANCHES IMPLANTES / C-UG TV
ARTILHEIROS



URUBU
SANCHES IMPLANTES / C-UG TV
GOLBEIROS DESTAQUE



URUBU
SANCHES IMPLANTES / C-UG TV
JOGADORES DESTAQUE



NOROESTE
CAMPEÃO - SOCIETY MASTERS



INTER
VICE-CAMPEÃO - SOCIETY MASTERS



BANDEIRANTES
3º LUGAR - SOCIETY MASTERS



CORAGEM
CAMPEÃ CATEGORIA LIVRE



EMPATIA
VICE-CAMPEÃ CATEGORIA LIVRE



CAPIM LIMÃO
3º LUGAR - CATEGORIA LIVRE



GRATIDÃO
CAMPEÃ CATEGORIA MASTER



ALECRIM
VICE-CAMPEÃ CATEGORIA MASTER



ERVA DOCE
3º LUGAR - CATEGORIA MASTER



AMIZADE
CAMPEÃ CATEGORIA INFANTIL



BELADONA
VICE-CAMPEÃ - CATEGORIA INFANTIL

CONFIRA ALGUNS DOS
CLIQUEs DA FESTA DE
ENCERRAMENTO:



CLICK SOCIAL

**Chegada do Papai Noel**

Um dos momentos mais esperados pelos nossos pequenos associados: a Chegada do Bom Velhinho. Confira os cliques:

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



CLICK SOCIAL

**ORTN**

Após ausência de quase 20 anos no Clube, a banda apresentou-se em evento inédito no Bar do Bosque.

Fotos: Cleber Malachias



Churrascando na

PERONTI
MULTI SOLUÇÕES

Av. Getúlio Vargas, 1499
16 2106-0330 - São Carlos SP

KIT CHURRASCO
3 PEÇAS

R\$171,90

LIMPA GRILL

R\$29,90

VENTFÁCIL

R\$28,90

KIT CHURRASQUEIRO
8 PEÇAS COM ACESSÓRIOS

R\$102,90

CHURRASQUEIRA
À BORDA

R\$409,90

TABUA DE CARNE
EM BAMBU

R\$31,90

BOLSA TÉRMICA

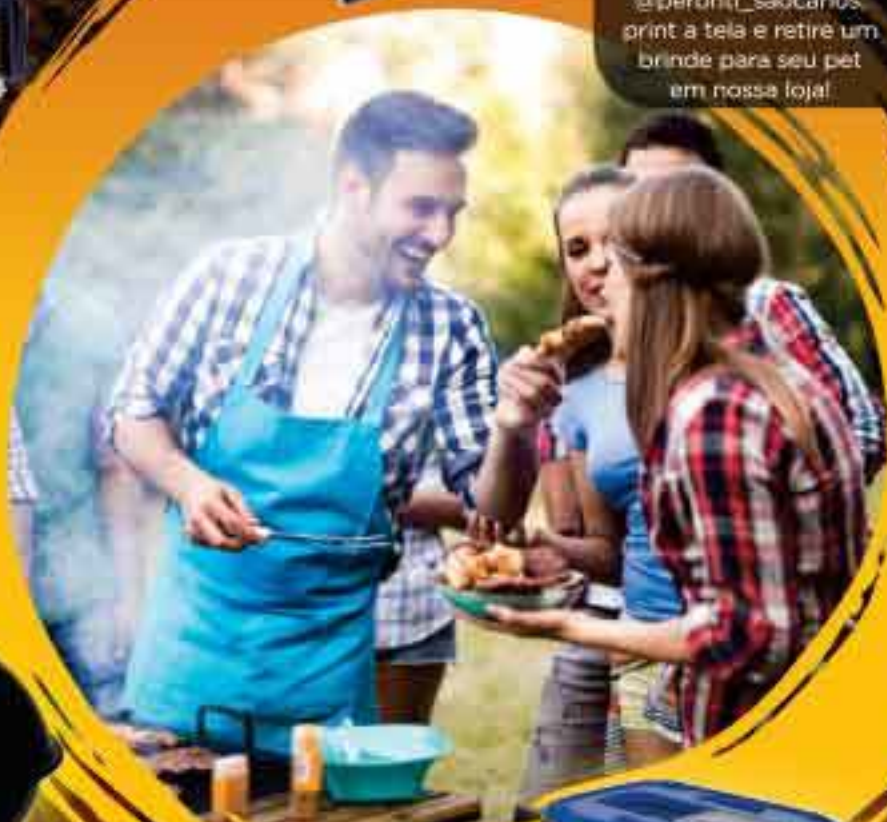
R\$94,90

CADIA TÉRMICA

R\$119,90



Tire uma foto desta
página, compartilhe
em seu instagram com
@peronti_saocarlos,
print a tela e retire um
brinde para seu pet
em nossa loja!





ESTAMOS ANIVERSARIANDO E VOCÊ É QUEM GANHA

COM OS VALORES IMPERDÍVEIS PARA AS COMPRAS DE
PASSAGENS ÁREAS E PACOTES TURÍSTICOS COM A AZUL



ASSESSORIA COMPLETA

PACOTES PERSONALIZADOS,
HOSPEDAGEM, ALIMENTAÇÃO, TRASLADOS,
SEGURO VIAGEM, ASSESSORIA EM VISTOS,
ALUGUEL DE CARRO, RESORTS...

VOOS SAINDO DE ARARAQUARA

CONSULTE DESTINOS COM SAÍDAS DO
AEROPORTO DE ARARAQUARA

FACILIDADE PARA EMBARQUE

CONHEÇA O CONFORTO DE EMBARQUE
EM VIRACOPOS E EM RIBEIRÃO PRETO.

ASSOCIADOS DO SÃO CARLOS CLUBE

FALE CONOSCO PARA TER ACESSO AOS
DESCONTOS EM PACOTES ESPECIAIS.

APONTE A CÂMERA DO
SEU CELULAR PARA O
QR CODE E FALE
CONOSCO PELO
WHATSAPP



@AZULVIAGENSSAOCARLOS



/NO WHATSAPP, VOCÊ TERÁ RETORNO NA
PRÓXIMA HORA ÚTIL DA AGÊNCIA

AV. DR. CARLOS BOTELHO, 1966 | SALA 1 | SÃO CARLOS
16 3371-9577 | 99799-6428 | 99116-2868

