



REVISTA

São Carlos • Ano 7 • Ed. 99 | Março de 2020

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



Mulheres de Tímber 5ª Edição

PAULA TOLLER

COMO EU QUERO!

*21 de março
a partir das 19h30
no Bar do Bosque*

Participe
Reforma
do Estatuto

Cultural
Aulas no
Espaço de Brincar

Natação
Novos
horários

ALUGUEL
100!

100 FIADOR
100 BUROCRACIA
100 STRESS



BEM-VINDOS! Estudantes

ROCA
NÃO IMPORTA SEU ESTILO, TEMOS O IMÓVEL IDEAL

16. 3373 5000

 16. 99611.7890

www.roca.com.br

 rocaimoveis

SUMÁRIO



Mulheres de Timbre

8



Reforma do Estatuto do SCC

10



Zen Fit: mente, corpo e espírito em sintonia

13

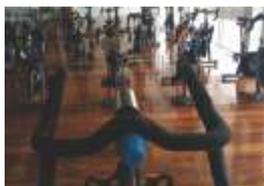
Novidade no SCC:
início das obras do novo ginásio

15



SCC oferece novas turmas de natação

17

Fitcycling:
FitClube com novas bikes

18



Novo site e suas funcionalidades

21



Conheça as aulas oferecidas no Espaço de Brincar

23

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.

 saocarlosclube.com.br  São Carlos Clube  [saocarlosclubescc](https://www.instagram.com/saocarlosclubescc)  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

Diagramação:Diego Carlos Bertolino
Cleber Malachias**Revisão:**

Dirlene Ribeiro Martins

Impressão:

Gráfica Color Graphic



PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

São muitas as solicitações dos sócios; cada um pensa em algo que – acredita – precisa ser melhorado no Clube. Não conseguimos atender aos anseios de todos, mas podemos ouvir e usar as sugestões para criar um SCC cada vez melhor e mais agradável.

É muito importante destacar que aumentou bastante o número de associados que têm frequentado nosso Clube nos últimos meses, graças à qualidade do ambiente que todos têm encontrado. O número de sócios é o mesmo há mais de 40 anos, quando foi alterado o Estatuto, em 1976. Dos 3.500 títulos patrimoniais então existentes, foram criados apenas mais 200 títulos, para atender a filhos de sócios, totalizando 3.700 títulos patrimoniais. Aliás, na modalidade destinada a filhos de sócios ainda temos cerca de 30 títulos disponíveis à venda.

Os títulos negociados hoje em dia são, na grande maioria das vezes, transferências entre sócios. O Clube, neste momento, não dispõe de títulos pra vender. Quando os temos, são provenientes de sócios que estão inadimplentes por um longo período. Neste caso, os títulos são adjudicados pelo Clube por

falta de pagamento e disponibilizados para venda imediatamente.

Levando tudo isso em consideração, temos a certeza de que estamos no caminho certo, pois o sócio realmente tem frequentado cada vez mais o Clube e, a cada dia, está mais contente em fazer parte desse ambiente familiar e harmonioso que juntos estamos construindo! Críticas e sugestões são muito bem-vindas, desde que sejam construtivas e visem ao bem-estar de todos.

Em fevereiro, tivemos o Carnaval, com muita gente dançando e satisfeita com a festa que foi organizada neste ano. O palco secundário foi um sucesso, e as bandas agradaram muito. O campo de grama sintética foi inaugurado e já tem sido utilizado por crianças e adultos.

Que venha março! Mês do Mulheres de Timbre e, neste ano, do grande show da Paula Toller! Preparamos um grande mês para vocês, mulheres do São Carlos Clube. Parabéns pelo seu dia, 8 de março, Dia Internacional da Mulher!

Compareçam, contamos com vocês!

Marco Antonio Partel
Presidente



PALAVRA DAS DIRETORAS

No mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, as Diretoras do SCC contam à **Revista do São Carlos Clube** como conciliam a vida pessoal com as responsabilidades no Clube. Confira:



Mara Sandra Canova

Diretoria Jurídica

Num país em que a imagem dos setores político e judiciário está tão desgastada, não é tarefa fácil convencer as pessoas de que é possível desenvolver um trabalho livre de interesses ou privilégios.

Entre falhas, acertos e tropeços, é por amor ao São Carlos Clube que concilio trabalho e vida pessoal, tentando sempre ter um olhar democrático e justo, dentro dos padrões de ética e pelo interesse da maioria dos sócios. Enfim, tem sido uma rica experiência profissional, avaliando sindicâncias e buscando, ao lado dos demais diretores, a redução dos mais diversos conflitos que naturalmente surgem em meios sociais.



Maria Butcher Romero

Diretora Cultural

Hoje, faz parte da minha rotina ser diretora cultural; acordo e durmo pensando no Clube. Atualmente, fico sempre ligada em tudo o que acontece relacionado à cultura e arte, pois gosto de trazer o melhor e o que é novo para o associado. Sempre amei arte e cultura, mas ter a oportunidade de oferecer isso para o nosso público é gratificante. Eu me sinto cada dia mais realizada e feliz.



PALAVRA DO CONSELHO

Dos 51 membros do Conselho Deliberativo, apenas seis são mulheres. Apesar da baixa proporção, elas conquistaram grande representatividade em seus papéis. Conheça abaixo essas notáveis mulheres:



Ana Laura Gonzales Pedrino Belasco

Faço parte da Comissão Jurídica, e minha função é assessorar o Conselho Deliberativo e a Diretoria Executiva, emitindo pareceres sobre os contratos de interesse do Clube, recursos apresentados ao Conselho e demais assuntos que envolvam matéria jurídica estatutária. Minha expectativa é que nosso Estatuto e o Regimento Interno estejam de acordo com a evolução e modernização de nossa sociedade e que suas regras sejam sempre cumpridas e respeitadas. Finalmente, desejo que os Princípios da Publicidade e Transparência impostos pela atual Diretoria Executiva se perpetuem, garantindo a todos os sócios o direito de acompanhar a lisura da administração do São Carlos Clube.



Julia Rafael Ferraz

O Clube fez parte da minha história, e me sinto honrada em poder ajudá-lo de alguma forma. Apesar de ser conselheira pela primeira vez, e há pouco tempo, a experiência tem me proporcionado um conhecimento dos processos internos que eu sequer imaginava que existiam. Além disso, gosto muito da interação com os colegas.



Maria Cleide Patrizzi

Sou sempre muito organizada com meus compromissos. Isso é coisa de minha formação! Então, consigo desempenhar bem minhas funções na Primeira Secretária da mesa do Conselho Deliberativo. Dá-me muita alegria e muito prazer servir nosso querido São Carlos Clube.



Tânia Margareth Martini

Estou no Conselho Deliberativo há 13 anos. Fiz parte da mesa administrativa por várias gestões. Todas diferentes, mas iguais na preocupação com o bem-estar dos associados. Em cada reunião de que tive a oportunidade de participar, veio-me a certeza de que todos nós temos um objetivo e um sentimento comuns: a organização e o carinho pelo São Carlos Clube. Estou e sou muito feliz em fazer parte desse time.



Beatriz Helen Ceneviva Deiroz

Nasci já sócia do São Carlos Clube. Passei minha infância e adolescência muito saudável, sempre acompanhada de amigos – presentes até hoje – e novos amigos também. Sobre a importância de mulheres no Conselho, sugeriram-me que me candidatasse a conselheira, e deu certo. Nesta minha gestão percebi o quanto foi importante fazer parte desse Clube e poder participar e contribuir em muitas de suas decisões. Sinto-me honrada por fazer parte dessa família, o São Carlos Clube. Como administro muito bem meu tempo, não senti dificuldade em conciliar minha vida pessoal e profissional com minhas obrigações como conselheira. Só tenho a agradecer aqueles que confiaram em mim para poder colaborar com o bem-estar e sucesso do Clube.



Arlete de Oliveira Martins

Minha vida se confunde com a do São Carlos Clube. Em minha infância, adolescência, e ainda hoje, o Clube sempre foi uma extensão de minha casa. Assim também foi com meus filhos e agora está sendo com minha neta. Aceitar o desafio de ser conselheira foi como me sentir membro de uma família que precisa cuidar e manter o patrimônio para as futuras gerações. Portanto, conciliar minhas atividades pessoais com a responsabilidade de conselheira é mais um dever de casa.

Julho de 2020

Seu filho estudando na Califórnia State University Long Beach

Estudo, cultura e Lazer

**Pagamento em
10 parcelas**



studyvacation

www.studyvacation.com.br

(16)3371-8146 @studyvacation
(16) 99145-1663



**UPPER
ENGLISH**

PROGRAMAÇÃO DO MÊS

AULAS DE MUSICALIZAÇÃO PARA BEBÊS
 COM JULIO PRATES
 0 a 2 anos com os pais
 ESPAÇO DE BRINCAR

Oficina de Customização de Cadernos
 1º de março às 11h e às 15h
 Local: **ESPAÇO DE BRINCAR**

BARRAGEM DE TÊNIS
 INÍCIO 2 DE MARÇO 2020

Mulheres de Timbre
 06 de Março às 19h no Bar do Bosque
 Gabi Milene

CLÍNICA DE ÁGUAS ABERTAS
 7 DE MARÇO DAS 9H ÀS 11H

7 DE MARÇO SÁBADO
OFICINA DE CRIAÇÃO DE TERRÁRIOS
 COM NANI RODRIGUES
 ÀS 10H E ÀS 15H

TORNEIO ABERTO LIGA UNITÊNIS 2020 DE VERÃO
 7 e 8, 14 e 15 de março

8 de março Dia da Mulher
 a partir das 11h no bosque
 Píntadas nas sócias R\$ 40,00
 Vendas na Secretaria

TORNEIO DE TRANCA 2020
 EQUIPE DA NOITE Início 10 de março às 19h
 EQUIPE DA TARDE Início 12 de março às 14h30
 INSCRIÇÕES NA SECRETARIA ATÉ 8 DE MARÇO
 Taxa de inscrição: R\$ 70,00

Chá da Tarde
 11/3 às 15h na antiga academia
 Doação: 1kg de alimento para a Casa de Acolhimento 500 Colas

FLASH BACK DE ROMÂNTICA
 14/03 AS 20H COM A BANDA VINYL 78

REPRESENTAÇÃO DO ESPAÇO DE BRINCAR
 15 DE MARÇO ÀS 11H

Mulheres de Timbre 5ª Edição
 21 de Março a partir das 19h30 no Bar do Bosque
Mulheres Daqui
PAULA TOLLER COMO EU QUERO!

Bata-papo Sonhos não Envelhecem
 18/03 de março
 com Cláudia Dias

2º PEDAL FLASHBACK
 22 DE MARÇO
 90 VAGAS
 4 clube

Festival de Natações
 22 de março às 9H30

PIPOCA CINEMINHA ESPECIAL
 PACHAMAMA 22 de MARÇO
 10h e 12h

Mulheres de Timbre
 27 de Março às 19h no Bar do Bosque
 Amanda Vergara

TORNEIO INTERNO BEACH TENNIS
 28 e 29 março
 SOMENTE PARA SÓCIOS
 INSCRIÇÕES ATÉ 24 DE MARÇO
 CATEGORIAS MARC. A E B FEM. LIVRE MISTA LIVRE

29 DE MARÇO ÀS 11H E ÀS 15H
ESPAÇO DE BRINCAR
oficina de criação de mandalas de fios

CURSO DE AUTO MAQUIAGEM
 COM ANGÉLICA GARCEZ
 29 DE MARÇO ÀS 15H

ESPECIAL



Mulheres de Timbre

5ª Edição

O EVENTO QUE QUEBROU PARADIGMAS PROVA QUE VEIO PARA FICAR

Criado para exaltar as vozes femininas no mês em que se comemora o Dia Internacional da Mulher, grandes nomes como Leci Brandão e Sandra de Sá já se apresentaram no evento. Em sua 5ª edição neste ano, o Mulheres de Timbre contará com quatro apresentações: no dia 6 de março, Gabi Milino; dia 8, Allydi; dia 21, Mulheres Daqui e Paula Toller; e, finalmente, no dia 27 de março, Amanda Vergara.

GABI MILINO

6 de março, às 19h, no Bar do Bosque



Durante a graduação em Arquitetura e Urbanismo no IAU-USP, Gabi realizou uma série de trabalhos paralelos que sempre foram integrados a alguma banda ou grupo musical. Em meio a esses encontros e desencontros, após receber o diploma, o amor falou mais alto, e a cantora e compositora passou a se dedicar exclusivamente à música. Em 2014, lançou seu primeiro single, *Céu de Maria*, acompanhado de um videoclipe intimista filmado pela própria cantora. Depois foi a vez do single *Beating Stoned*, também de sua autoria. Em 2015, lançou seu primeiro disco com onze canções, todas autorais.

ALLYDI

8 de março, às 12h, no Bar do Bosque

Entrada não-sócios: R\$ 40,00. Vendas na Secretaria

Allydi possui voz fascinante e uma musicalidade fortemente influenciada por grandes intérpretes femininas, como Amy Winehouse, Nina Simone, Beyoncé e Alicia Keys. Em seu show, além de interpretar blues e jazz, também percorre cada detalhe da música afro-americana com delicadeza e versatilidade, num tributo a Nina Simone, Billie Holiday, e a nomes mais modernos como Joss Stone, Beyoncé e Rihanna.



MULHERES DAQUI E PAULA TOLLER

21 de março, às 19h30, no Bar do Bosque

MULHERES DAQUI

Neste show, a banda apresentará canções que trazem influência da soul music nacional, como as de Elza Soares, Sandra de Sá, Tim Maia, Ed Motta, Criolo e Karol Conka. Por meio de uma sonoridade moderna e particular, as interpretações são marcadas pelo canto de Nara Dom e por levadas que extrapolam o gênero, fazendo referência ao samba, dub, rock e hip-hop.

Maria Butcher



Adriana Ginari



Nara Dom



Morgana Kurmann



PAULA TOLLER

No show *Como eu quero*, o público de São Carlos terá a oportunidade de assistir à consagrada cantora e compositora numa apresentação pra lá de especial. A seleção contempla sucessos de toda a carreira de Paula Toller, tanto solo quanto no Kid Abelha.

Além dos grandes hits, Paula também apresenta a sua nova balada, "Essa noite sem fim", "Céu azul", de Charlie Brown Jr, e "Ando meio desligado", dos Mutantes. Dentre os grandes clássicos que compõem a set list, o espectador ouvirá "Como eu quero", "Nada sei", "Fixação" e "Lágrimas e chuva", interpretadas por Toller com o auxílio luxuoso do lendário produtor Liminha (arranjos e violão), além dos fabulosos Gustavo Camardella (violão e vocal), Pedro Dias (baixo e vocal) Pedro Augusto (teclados) e Adal Fonseca (bateria).



AMANDA VERGARA

27 de março, às 19h, no Bar do Bosque

O projeto Amanda Vergara conta com a versatilidade dos ritmos dançantes: desde os hits da música pop até os tradicionais flashbacks. O quinteto traz um show leve e divertido, para todas as idades.





REVISÃO DO ESTATUTO DO SÃO CARLOS CLUBE

Informações sobre o processo de Revisão do Estatuto do Clube:

(I) Como o objetivo da revisão é modernizar e aprimorar as normas e regulamentos que hoje regem o São Carlos Clube, é altamente recomendado que o associado que desejar fazer alguma sugestão de alteração e/ou inclusão, primeiro, leia o Estatuto atual e identifique onde melhor se encaixa sua sugestão (Seção, Artigo, Parágrafo, Página). É importante que, além da sugestão dada, o associado apresente o motivo e a justificativa para sua recomendação de alteração.

(II) Conforme informado nos banners distribuídos pelo Clube, os associados terão até o dia 31/03/2020 para participar com sugestões, que deverão ser depositadas em caixas de coleta nas Portarias 1 e 2 do Clube e na Academia. As sugestões também podem ser enviadas para o e-mail ouvidoria@sãocarlosclube.com.br.

(III) A Comissão de Revisão do Estatuto é composta de quatro subcomissões constituídas por membros do Conselho Deliberativo (conse-

heiros eleitos), do Conselho Consultivo (ex-presidentes), da Diretoria Executiva (presidente e diretores indicados) e membros do Quadro Associativo.

(IV) Todas as sugestões de alteração serão avaliadas e discutidas nas subcomissões. Todo o trabalho realizado comporá um único documento que será colocado em discussão e votação em uma Assembleia Geral, convocada com esse único assunto em pauta. Essa assembleia acontecerá no mês de novembro de 2020.

O São Carlos Clube conta com a sua participação nesse processo de Revisão do Estatuto do Clube. Leia o Estatuto atual, entenda o que o compõe, identifique pontos que mereçam ser revistos e alterados. Faça suas sugestões, justifique-as, e vamos, juntos, criar o novo Estatuto que regerá o São Carlos Clube nos cinco anos seguintes à sua aprovação.

**Comissão de Revisão do Estatuto Social
do São Carlos Clube - 2020**



REPRESENTANTES DA DIRETORIA EXECUTIVA E DO CONSELHO DELIBERATIVO: REUNIÃO DE ALINHAMENTO

No dia 11 de fevereiro de 2020, representantes da Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo do Clube reuniram-se na Sala de Reuniões da Administração do São Carlos Clube. O motivo da reunião – na verdade, um bate-papo – foi compartilhar informações sobre o dia a dia do Clube; apresentar as razões para as deliberações implantadas; esclarecer questionamentos dos associados; conversar, principalmente, sobre o que acontece na rotina do Clube, no setor Social, no setor Cultural, nos Esportes, na Sede de Campo; falar sobre as Normas de Segurança, as novidades para o Carnaval, a inauguração do campo com grama sintética, o início das atividades do novo Bar e Restaurante. Enfim, sobre temas que interessam muito ao associado, aos conselheiros e à Diretoria Executiva.

A Diretoria Executiva enfatizou que nem sempre o Conselho é o primeiro a ficar a par dos acontecimentos. Isso se deve à própria dinâmica do ambiente e do sistema que constituem o São Carlos Clube. Não existe um dia igual ao outro na administração do Clube. Diariamente surgem novidades; todo dia há situações/problemas que, muitas vezes, exigem

solução imediata. São as decisões de nível operacional.

No caso das decisões táticas, o Conselho sempre terá conhecimento da questão tratada de forma clara e exaustiva, já que esse órgão é fundamental e parte integrante do campo responsável por essas decisões. Trata-se dos editais que superam o valor de R\$10.000,00, da contratação de terceiros que darão suporte ou utilizarão as dependências do Clube, enfim, decisões que impactam o SCC no médio prazo. Já as decisões estratégicas são de responsabilidade do Conselho Deliberativo.

Dentro desse universo, e pelo resultado altamente positivo dessa primeira reunião, ficou acordado – entre Diretoria Executiva e Conselho – que outras reuniões desse tipo ocorrerão regularmente, respeitando as agendas dos envolvidos. Trabalhar com as informações de forma aberta, embasar as decisões tomadas, com as partes representativas do Clube unidas por um só objetivo: fazer o São Carlos Clube sempre melhor.

Diretoria Executiva e Conselho Deliberativo – vozes e pensamentos com uma só meta: melhorar o São Carlos Clube para os associados.

AULAS COLETIVAS

PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA

NOVOS HORÁRIOS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h15			ALONGAMENTO		ALONGAMENTO
7h30	FIT CYCLING FIT RUN FUNCIONAL FIT	FIT CYCLING GINÁSTICA LOCALIZADA	FIT CYCLING FIT RUN FUNCIONAL FIT	FIT CYCLING GINÁSTICA LOCALIZADA	FIT CYCLING FUNCIONAL FIT
8h15	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO	PILATES	ALONGAMENTO
8h30		FIT CYCLING		FIT CYCLING	
8h45		GINÁSTICA LOCALIZADA		GINÁSTICA LOCALIZADA	
9h15	PILATES		PILATES		PILATES
16h		DANÇATERAPIA		RPG	
16h30	FIT CYCLING	FIT CYCLING FIT RUN	FIT CYCLING	FIT CYCLING FIT RUN	FIT CYCLING
17h30	FIT CYCLING	FIT CYCLING	FIT CYCLING	FIT CYCLING	FIT CYCLING
18h15	ZUMBA	ZEN FIT FUNCIONAL CIRCUIT	ZUMBA	ZEN FIT FUNCIONAL CIRCUIT	
18h30	FUNCIONAL FIT	JUDÔ	FUNCIONAL FIT	JUDÔ	FUNCIONAL FIT
18h45	FIT CYCLING	FIT CYCLING FIT RUN	FIT CYCLING	FIT CYCLING FIT RUN	FIT CYCLING
19h15	ALONGAMENTO FUNCIONAL CIRCUIT	ALONGAMENTO ZUMBA	ALONGAMENTO FUNCIONAL CIRCUIT	ALONGAMENTO ZUMBA	ALONGAMENTO
19h45	FIT CYCLING	FIT CYCLING FUNCIONAL FIT	FIT CYCLING	FIT CYCLING FUNCIONAL FIT	FIT CYCLING
20h		JUDÔ		JUDÔ	
20h15	PILATES		PILATES		PILATES

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES NA RECEPÇÃO DA ACADEMIA



MENTE, CORPO E ESPÍRITO EM SINTONIA A PRÁTICA AUMENTA A FLEXIBILIDADE CORPORAL, MELHORA A POSTURA E TRAZ RELAXAMENTO

A busca pelo equilíbrio entre corpo e mente tem levado cada vez mais esportistas a praticarem meditação ou exercícios que promovam o relaxamento, em combinação com os treinos diários. Pensando no bem-estar de seus usuários, a FitClube Academia oferece também a modalidade Zen Fit, que une práticas de alongamento e meditação.

A educadora física Andresa Bruniera explica que as aulas misturam exercícios de alongamento e práticas de respiração, promovendo relaxamento, consciência corporal, equilíbrio emocional e redução do stress diário, tornando-se, assim, grandes aliados no combate à ansiedade e depressão.

Andresa ainda destaca que o Zen Fit aumenta a flexibilidade, melhora a postura e ativa a circulação sanguínea, por isso mostra-se eficiente no tratamento de tendinites, LER (lesão por esforços repetitivos) e dores na coluna. “O foco das aulas é proporcionar bem-estar aos praticantes, mas, como não deixa de ser uma atividade física, traz outros benefícios. O Zen Fit é ideal para se sentir mais leve e dormir melhor.”

Dentre os benefícios do alongamento estão: ajudar na flexibilidade, no relaxamento da musculatura de maneira geral, evitar problemas como atrofia muscular e focar no bem-estar e relaxamento mental. Para diversificar as aulas, são usados alguns equipamentos, como bola de pilates e bolinha de pingue-pongue.

O Zen Fit é recomendado para todas as idades, especialmente para as pessoas mais tensas, com trabalhos estressantes ou com transtornos de ansiedade. O consultor imobiliário Julio Morata, que já faz alongamento, academia e também é peregrino, conta que passou a praticar o Zen Fit para fortalecer os músculos. “Tenho problemas lombares, e o Zen Fit, além de alongar, também me ajuda a relaxar.”

As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, às 18h15.

Venha fazer uma aula experimental!



8 DE MARÇO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

LUGAR DE
MULHER É ONDE
ELA QUISE



São Carlos Clube

Mês
das
mulheres
com rodízio completo



~~R\$ 59,90~~
por R\$
34,90

Durante o mês de março, mulheres pagam R\$34,90 no Rodízio Completo, (de R\$ 59,90 por R\$34,90). Promoção válida durante o mês de março de 2020 apenas de segunda a quinta-feira, exceto feriados. Valor válido apenas para mulheres, almoço e jantar. Bebida e taxa de serviço não incluso no valor. Confira o regulamento no local.

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

/TabajaraGrill
www.tabajagrill.com.br



NOVIDADE NO SCC

OBRAS DO NOVO GINÁSIO POLIESPORTIVO INICIAM EM ABRIL

É sabido que o Ginásio João Marigo Sobrinho é muito disputado, pois praticamente todos os seus horários são preenchidos para a prática de esportes como vôlei, basquete e futebol de salão. O novo Ginásio será construído beneficiando não somente os associados, mas também os colaboradores do São Carlos Clube, que terão uma instalação próxima que contempla um novo refeitório e vestiários. A previsão para início das obras está previsto para abril.





SCC CONTA COM SUPORTE DE AMBULÂNCIA EM ATENDIMENTOS DE URGÊNCIA

VITAL CARE ESTARÁ À DISPOSIÇÃO DO CLUBE 24 HORAS POR DIA, SETE DIAS POR SEMANA

A empresa Vital Care, especializada em Home Care e Ambulâncias, foi inaugurada em São Carlos, no ano de 2015, pelos irmãos Weverson e Rodrigo Agostinho. Em janeiro, eles firmaram uma parceria com o São Carlos Clube e, desde então, passaram a oferecer atendimentos com ambulância para os associados e colaboradores nas dependências do Clube.

Weverson explica que, ao ligar para o 0800 da empresa, o associado será atendido por um dos membros da equipe médica para esclarecimento de dúvidas e orientações em diversas situações. Se necessário, a ambulância será encaminhada. Ele esclarece que, embora o SCC não funcione 24 horas por dia, o atendimento será 24 horas. “Sempre haverá ao menos um funcionário atuando nas dependências do Clube, e o mesmo poderá precisar de auxílio.”

Como a assistência sempre será feita com ambulâncias de suporte básico e SIV, a empresa atenderá apenas a situa-

ções de **urgência**. No caso de **emergência**, a Vital Care dará suporte às equipes do SAMU.

Urgência: Ocorrência imprevista, com ou sem risco potencial à vida, em que o indivíduo necessita de assistência médica imediata (fraturas, luxações, torções, dores moderadas, queda da própria altura, etc.).

Emergência: Condições que impliquem sofrimento intenso ou risco iminente de morte, exigindo, portanto, tratamento médico imediato (Infarto do miocárdio, corte profundo, hemorragia, etc.).

O empresário ressalta ainda que os atendimentos presenciais com ambulâncias básicas e SIVs serão realizados por condutor socorrista, auxiliar e/ou técnico de enfermagem e também por enfermeiros. “Tudo será feito em conformidade com a Portaria CVS 01/2019, que exige profissionais habilitados e treinados para conduzir ambulâncias e profissionais de enfermagem devidamente registrados junto ao COREN.”



NOVAS TURMAS DE NATAÇÃO AUMENTAM OFERTA DE AULAS

REESTRUTURAÇÃO DAS MODALIDADES ATENDERÁ A MAIS ASSOCIADOS

No mês de março, o Departamento de Esportes do São Carlos Clube apresenta uma novidade aos associados interessados na prática de natação: uma nova grade de horários, com mais aulas e novas turmas, disponibilizará mais 150 vagas.

A coordenadora de Esportes, Egle Bonicelli, explica que a lista de espera continuará a ser respeitada. "Atualmente, temos uma lista de espera enorme; são cerca de 100 associados aguardando. Essa reestruturação atenderá a muitas crianças, diminuirá muito a fila. Se tudo fluir bem, faremos uma avaliação para aumentarmos ainda mais nossa grade de vagas", explica.

Veja abaixo nossa tabela com a faixa etária e horários das novas aulas:

Bebê (6 meses a 2 anos e 11 meses)

2x por semana
Seg e Qua: das 17h às 17h30
Qua e Sex: das 15h45 às 16h15

Bebê (6 meses a 2 anos e 11 meses)

1x por semana
Seg: das 16h30 às 17h • Sáb: das 10h30 às 11h

3 a 6 anos

2x por semana - Ter e Qui: das 17h45 às 18h30

3 a 6 anos

1x por semana
Seg: das 14h45 às 15h30 ou das 15h30 às 16h15
Sáb: das 9h às 9h45 ou 9h45 às 10h30

TURMAS 2020

até fevereiro	março
14 na piscina interna e 29 na piscina externa	23 na piscina interna e 32 na piscina externa

VAGAS NATAÇÃO

até fevereiro	março
500	650

VAGAS HIDROGINÁSTICA

até fevereiro	março
300	325

FIQUE ATENTO!

Alteração de Horários

- 1 - Turma de Natação
Terças e Quintas – das 18h15 para 18h30
- 2 - Turma de Hidroginástica
Segundas e Quartas – das 17h15 para 17h30
- 3 - Turma de Hidroginástica
Segundas e Quartas – das 20h15 para 20h
- 4 - Turma de Hidroginástica
Terças e Quintas – das 20h15 para 20h



FITCLUBE ACADEMIA ADQUIRE MAIS BICICLETAS

A COMPRA DE 15 BICICLETAS AUMENTOU OFERTA DE VAGAS PARA AULAS DE FITCYCLING

As bikes Stages foram as mais recentes aquisições para a Academia. O modelo – desenvolvido em alumínio – destaca-se pela estabilidade e foi projetado para reproduzir a sensação mais suave do asfalto.

Os equipamentos possuem freio magnético com alavanca de resistência e mostrador de resistência de microajuste, o que facilita a mudança de carga durante a aula. Também conta com sistema de emergência *push-to-stop*, o que permite que a bike pare usando apenas um botão.

Para atender a diferentes biotipos e garantir maior conforto aos associados, apresentam ainda sistema de ajuste de altura e de profundidade do guidão e selim. Merecem destaque também os pedais duplos, os quais possibilitam a prática com tênis ou sapatilhas.



O FITCYCLING

"As aulas de ciclismo *indoor* são dinâmicas e divertidas, pois simulam percursos de treinamento com subidas, sprints e retas, acompanhadas por músicas e com orientação de professores da Academia", afirma Alexandre Pacífico, professor da modalidade.

O Fitcycling é uma das modalidades coletivas mais procuradas da Academia. Por esse motivo, em janeiro de 2020, o número de aulas foi ampliado. "Atualmente, oferecemos 2.160 vagas mensais e, logo no primeiro mês do ano, houve um aumento de 72% no número de associados participantes nas aulas" conta Camila Borin, supervisora da Academia.

A prática de Fitcycling traz diversos benefícios:

- Fortalece os sistemas cardiovascular, respiratório e muscular.
- Melhora a coordenação motora (exercícios aeróbicos e musculares são combinados com movimentos de pedal e tronco).
- Trabalha a parte motivacional e emocional (são ideais para "descarregar a energia").
- Reduz os níveis de colesterol.
- Alivia os sintomas de estresse.
- Aumenta a motivação.
- Elevada queima calórica – pode-se gastar até 500 calorias por aula.

Por ser uma atividade física sem impacto nas articulações, "qualquer pessoa pode praticá-la", reforça Fabiana Cândido, professora da modalidade.

As aulas têm duração de 45 minutos. Para participar, basta retirar, 30 minutos antes do início da aula, uma ficha numérica na Recepção. Lembrando que é necessário estar com o Atestado Médico em dia para poder frequentar a Academia e qualquer modalidade coletiva nela ofertada.

Horário das aulas:

Segunda a sexta
7h30, 8h30*, 16h30,
17h30, 18h45 e 19h45
***Terça e quinta**

Desde dezembro de 2019, o São Carlos Clube tem implementado mudanças na política de aulas de Fitcycling para atender ao maior número de alunos possível. Veja, abaixo, nossa evolução:

Dezembro de 2019

15 vagas por aula
48 aulas/mês
720 vagas ofertadas
516 participantes

Janeiro de 2020

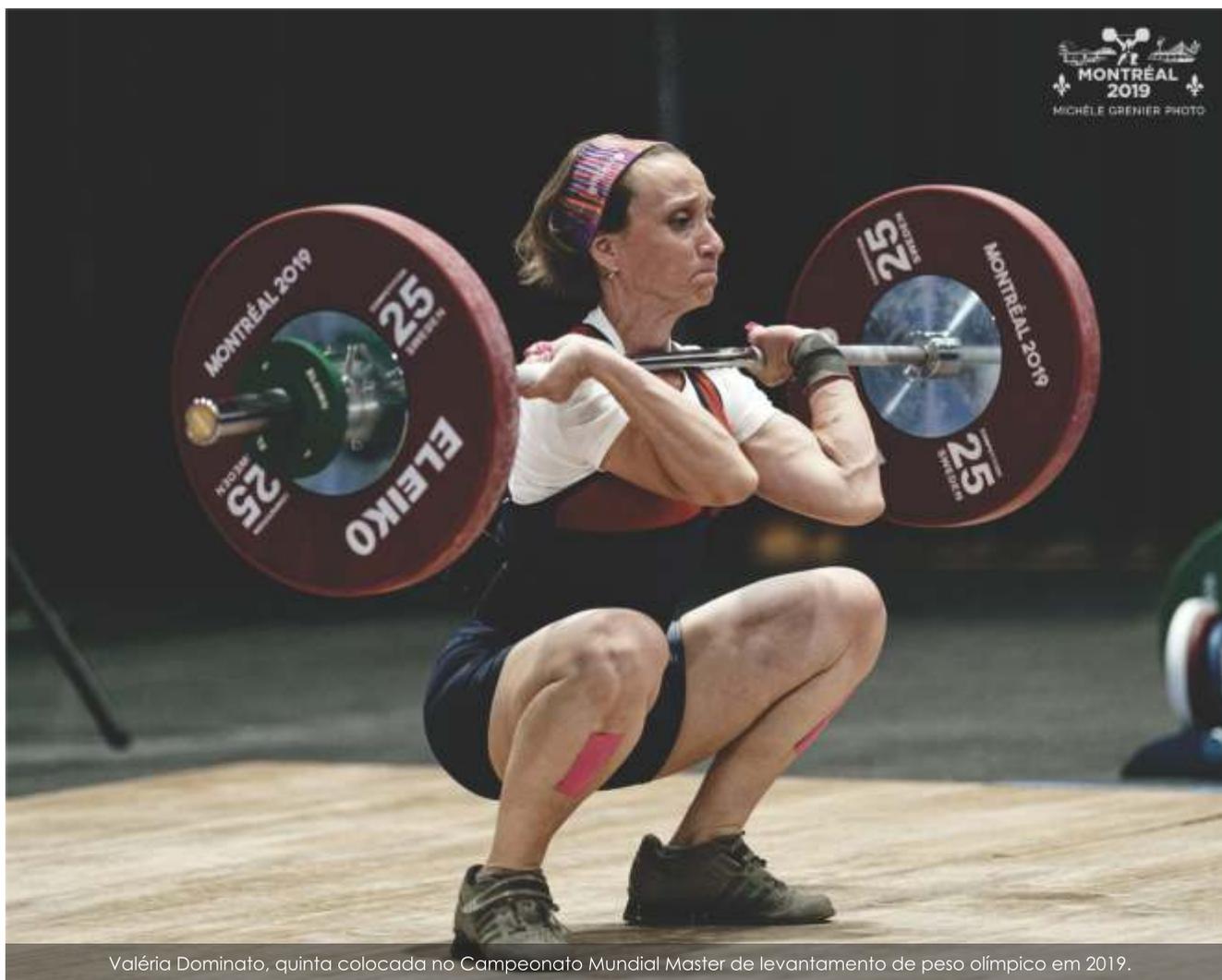
18 vagas por aula
108 aulas/mês
1.944 vagas ofertadas
887 participantes

Fevereiro (até dia 20)

20 vagas por aula
108 vagas/mês
2.160 vagas ofertadas
714 participantes

Venha fazer aula experimental!





Valéria Dominato, quinta colocada no Campeonato Mundial Master de levantamento de peso olímpico em 2019.

CAMPEONATO BRASILEIRO DE LPO ACONTECE EM MARÇO

Nos dias 28 e 29 de março, São Carlos sediará o Campeonato Master de Levantamento de Peso Olímpico. O evento acontecerá no Ginásio João Marigo Sobrinho, do São Carlos Clube.

O levantamento de peso olímpico, ou LPO, como é mais conhecido, pode ser praticado em todas as idades, como atividade física regular, reabilitação ou para chegar à alta performance.

Durante o evento, conheceremos atletas masters, ou seja, com mais de 35 anos, que mantêm a alta performance e garantem a qualidade de vida com a prática do LPO. O campeonato reunirá atletas do Brasil e convidados de outros países, treinadores e amantes do esporte.

Realizado pelo CT Dominato, o evento conta com o apoio da Federação Paulista de Levantamento de Peso e de várias empresas de São Carlos que acreditam no esporte e na qualidade de vida: Clínica Kiyomura, Clínica Ortega, Grupo KK, A Fábrica, Job, Alliance Microscopia e Mamãe Natureza.

Esperamos todos.



**28 e 29
de março
no SCC**



O SCC ESTÁ DE SITE NOVO

NOSSO PRINCIPAL VEÍCULO DE COMUNICAÇÃO DIGITAL OFERECE NOVAS FUNCIONALIDADES

A principal ferramenta de acesso digital ao nosso conteúdo conta com novas funcionalidades, além de um layout mais moderno. Logo na página inicial, com um único clique, o usuário consegue acessar nossas redes sociais.

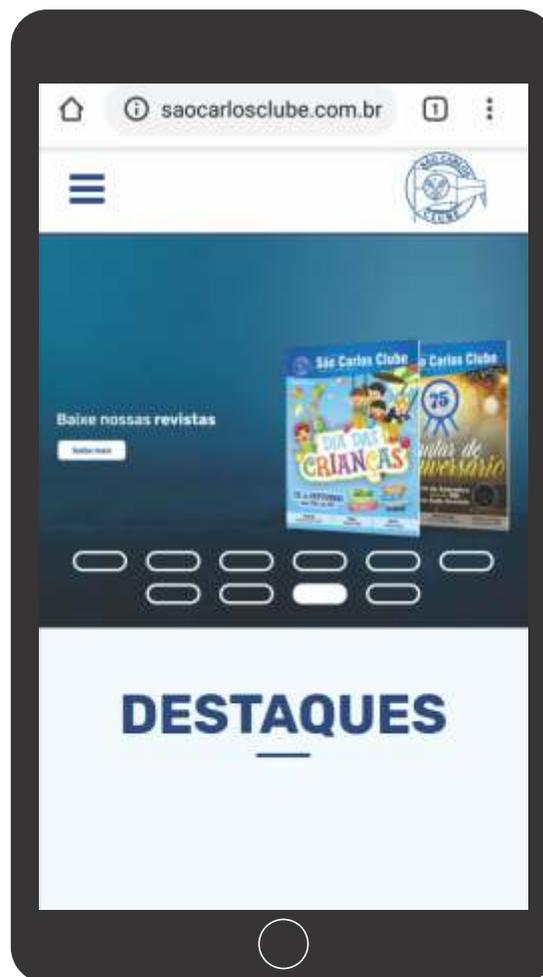
Totalmente responsivo, o conteúdo adapta-se muito bem aos tablets e celulares, facilitando a leitura.

A agenda semanal também está com cara nova: os principais eventos da semana ganham destaque e são acompanhados de imagens. Já as revistas apresentam um novo e moderno formato de leitura e podem ser baixadas ou compartilhadas via Whatsapp.

Na aba Institucional, é possível ver a foto de todos os representantes da Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo. A aba de Esportes também foi reformulada, para que o associado acesse a informação da modalidade em que tem interesse de forma intuitiva, com um único clique.

Nosso acervo continua disponível no site, com diversos livros digitais que retratam nossa história em imagens fotográficas. Nossas notícias também podem ser compartilhadas no Twitter, Facebook e LinkedIn.

Já em Contato, o internauta consegue, com um único clique, descobrir como chegar ao Clube por meio do Waze ou Google Maps. Acesse!



12
DE ABRIL
DOMINGO

ALMOÇO DE PÁSCOA

MASSA SHOW

A partir
das
10h
no Espaço
de Brincar

Caça aos ovos

Coelho de Páscoa

Show de mágica

Meio dia

Buffet

12h30

Música ao vivo com Laís e banda

Adesão: R\$ 45,00*

Convites p/ não sócios: R\$ 85,00

Mediante apresentação de um sócio
(R\$ 40,00 convite + R\$45,00* da adesão)

*Bebidas a parte

Vendas na secretaria do Clube
a parti de 31 de março.

Local:

**BAR DO
BOSQUE**

São Carlos Clube



PROGRAMAÇÃO

ESPAÇO DE BRINCAR

AULAS DE MUSICALIZAÇÃO PARA BEBÊS
COM JULIO PRATES

0 a 2 anos com os pais

LOCAL
ESPAÇO DE BRINCAR

INÍCIO EM MARÇO
QUARTAS DAS 10H ÀS 11H
MENSALIDADE: R\$ 30,00
LIMITE DE 10 VAGAS
INSCRIÇÕES NA SECRETARIA DO CLUBE



Aulas de MUSICALIZAÇÃO INFANTIL
com Felipe Cortez

Terças-feiras às 9h30
Quartas-feiras às 16h00

Matrículas Abertas

INSCRIÇÕES NA SECRETARIA

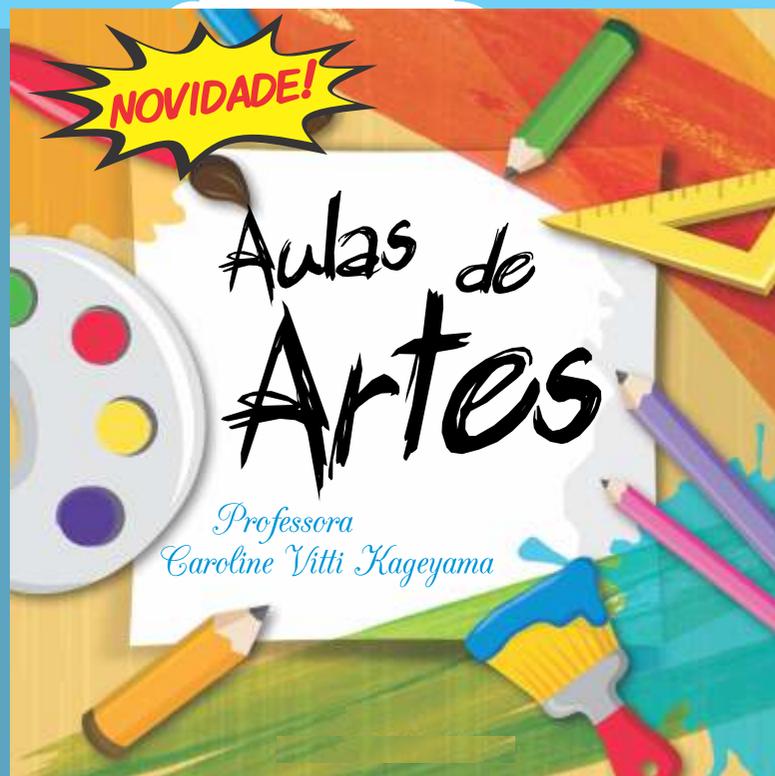
crianças de 2 a 5 anos - Acompanhados dos Pais
R\$ 20,00 por mês



NOVIDADE!

Aulas de Artes

Professora
Caroline Vitti Kageyama



Segundas e Quintas
das 8h30 às 10h30 e das 14h às 16h

AULAS DE TÉCNICAS DE DESENHO, PINTURA, COLAGEM, VITRAL, MOSAICO, RECICLAGEM, ARTE NATURAL E OUTROS

Turmas de 5 a 8 anos e 9 a 13 anos

MATRÍCULAS ABERTAS
INÍCIO EM 10/02

CLICK SOCIAL



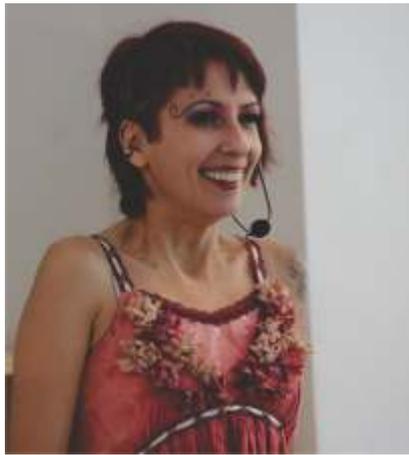
Espaço de Brincar

Confira os melhores momentos das atividades realizadas no mês de fevereiro no Espaço de Brincar

Fotos: Cleber Malachias e Diego Bertolino



CLICK SOCIAL



CLICK SOCIAL



PRÉ CARNIVAL 2020

Confira os cliques do evento que abriu com maestria a nossa programação de Carnaval
Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



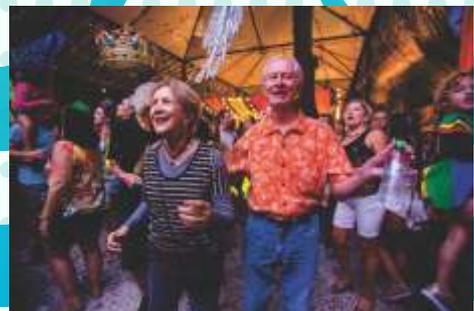
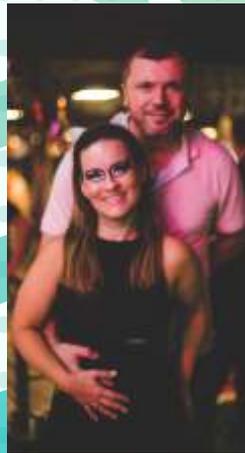
CLICK SOCIAL



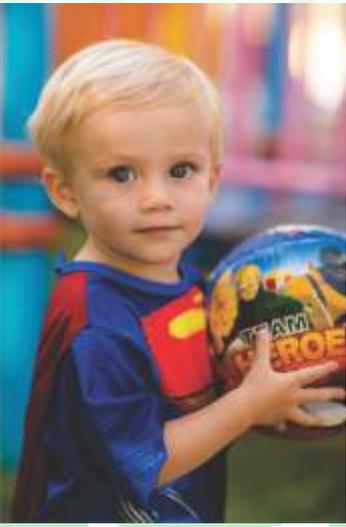
CARNAVAL 2020

Os quatro dias de Carnaval foram um sucesso

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



CLICK SOCIAL



Desafio de Atletismo

No domingo de Carnaval, crianças e adultos superaram seus limites no Desafio de Atletismo!

Fotos: Ana Paula Vieira



Ei, psiu...

VAMOS DANÇAR EM 2020?

BALLET CLÁSSICO

CONTEMPORÂNEO

STREET DANCE

SAPATEADO

JAZZ FLAMENCO

JAZZ FUNK

TEATRO & CANTO

DANÇA DE SALÃO

STILETTO

DANÇA DO VENTRE

BALLET MIX



ballet
EXPRESSÃO

