



REVISTA

São Carlos • ano 9 • Ed. 122 | Fevereiro de 2022

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



VERÃO É TEMPO DE ESPORTES NO SCC

NOVIDADES
NA FITCLUBE

PROJETO VERÃO:
NÃO CAIA EM ARMADILHAS

GRADE DE AULAS
ESPORTIVAS 2022

AS AULAS ESTÃO VOLTANDO E OS ESTUDANTES ESTÃO CHEGANDO =)

TRAGA SEU IMÓVEL PARA A ROCA!



DE O START NA SUA LOCAÇÃO!

CADASTRE SEU IMÓVEL



ROCA
imóveis

☎ 16 3375.5000 📞 16 99611.7890

f /rocaimoveis 📷 @rocaimoveis

APONTE A CÂMERA DO CELULAR E CADASTRE O SEU IMÓVEL!

SUMÁRIO



EVENTOS DE FEVEREIRO

6



COVID-19: CONFIRA AS MEDIDAS PREVENTIVAS DO SCC EM JANEIRO

8



DE CARA NOVA: CONHEÇA AS AMPLIAÇÕES DA ÁREA DA CALISTENIA

10



FITCLUBE DÁ DICAS PARA UM RECOMEÇO CONSCIENTE NA ACADEMIA

12



DANÇA E DIVERSÃO: CONHEÇA A NOVA AULA DE RITMOS

14



CAPA: ATIVIDADES ESPORTIVAS RETORNAM COM NOVOS HORÁRIOS

18



SCC SEDIA ETAPA DA XXX COPA SÃO PAULO DE TÊNIS KIDS E INFANTOJUVENIL

30



ESPAÇO DE BRINCAR: DIA INTERNACIONAL DAS MULHERES E MENINAS NA CIÊNCIA

34

Este exemplar da **REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE** é veiculado apenas no formato digital. É vetada a cópia ou reprodução dos espaços publicitários e textuais por qualquer outro meio de comunicação sem autorização prévia e por escrito.



saocarlosclube.com.br



/São Carlos Clube



@saocarlosclubescc

Sede Avenida: Av. São Carlos, 1.919 - Centro - São Carlos/SP

Sede de Campo: Rua Ruth Bloen Souto, 161 - Centro - São Carlos/SP

Departamento de Relações Públicas: 16 3362.6229 - rp@saocarlosclube.com.br

Jornalista responsável:

Ana Paula Vieira - MTB 0078877/SP

Textos:

Ana Paula Vieira

Raquel Baes Correia

Diagramação:

Diego Carlos Bertolino

Revisão:

Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

Olá,

Infelizmente, o mês de janeiro não foi como o planejado. Tivemos de cancelar toda a nossa programação de atividades sociais e culturais do mês. O índice de contaminação pela nova variante do coronavírus foi muito alto na nossa cidade, e entre os colaboradores e associados do nosso Clube também, por isso optamos pelo cancelamento de todos os eventos. Em nossa equipe, todos passam bem e já estão de volta aos seus postos de trabalho.

Gostaria de, mais uma vez, deixar claro que eu jamais vou proibir os associados de frequentarem o Clube para realizar suas atividades, apenas se houver uma decisão do governo do estado e/ou municipal nesse sentido. Todas as áreas do Clube estão abertas e, quem quiser vir utilizar e achar seguro, será sempre bem-vindo.

Para o mês de fevereiro, o alerta ainda está ligado, por esse motivo vamos seguir a recomendação da Prefeitura e adiar a realização do Carnaval para o mês de abril. Acreditamos que uma festa de quatro dias, que envolve mais de 12 mil pessoas, poderia ser um ato inseguro nos tempos atuais.

Manteremos as atividades cotidianas, como música ao vivo, aulas, torneios, etc. Tudo o que já ocorre

normalmente, sem aglomeração e buscando a segurança e o lazer de todos.

Em parceria com a Confederação Brasileira de Tênis, realizamos, nos dias 17 a 21 de janeiro, a Copa São Paulo de Tênis, uma das competições mais importantes do tênis infantojuvenil do país. Contamos com a presença de mais de 250 atletas, divididos em várias categorias, tanto no masculino quanto no feminino. O evento, realizado seguindo todas as normas de segurança sanitária, foi um sucesso absoluto! Parabéns ao Departamento de Esportes pela organização e por todo o trabalho nesses dias. Vejam as fotos e a matéria completa nesta edição.

Estamos iniciando os trabalhos para a construção do novo espaço de esportes na areia também. Durante o mês de fevereiro deveremos licitar toda a obra e possivelmente iniciar a construção dessa nova área, dentro do Clube, para as atividades de beach tennis, vôlei de areia e futevôlei. Espero que todos gostem e aproveitem muito esse espaço!

Um grande abraço a todos e um ótimo mês de fevereiro para vocês!

Marco Antonio Partel
Presidente

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados,

Neste novo mês, os trabalhos do Conselho Deliberativo, coordenados pela Mesa Diretora, estarão mais concentrados na preparação e análise do Balanço do Clube do semestre anterior, que será apresentado pela Diretoria Executiva. O objetivo final é a apreciação que deverá ser realizada pelo plenário do Conselho Deliberativo na reunião ordinária da segunda quinzena de março – sempre a partir do parecer e avaliação de nosso Conselho Fiscal. Este processo deverá ocorrer ao longo do mês de fevereiro e no início de março. Posteriormente, o referido Balanço será disponibilizado para todo o quadro associativo do São Carlos Clube.

Outro ponto importante da agenda do Conselho em fevereiro é o prosseguimento do trabalho referente à revisão e reforma do Estatuto do São Carlos Clube. Com processo iniciado ainda em 2020, a Comissão de Revisão do Estatuto desenvolveu um trabalho fundamental de preparo de uma nova versão do texto, texto este que em breve deve ser apreciado pelo plenário de nosso Conselho Deliberativo para posterior encaminhamento para apreciação e votação em Assembleia de sócios.

As sugestões das associadas e associados foram coletadas, entre

janeiro e maio de 2020, por meio de cinco urnas instaladas no Clube de Campo (Portaria Principal, Recepção da Academia de Ginástica, Bar do Bosque, Portaria 2 e Secretaria da Administração) e também através do e-mail da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho revisionista foi realizado pela Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo. Como já informado em edições anteriores, a Comissão de Revisão do Estatuto e a atual Mesa Diretora do Conselho realizaram um trabalho de fôlego, de leitura e inserção de atualizações no texto de nosso Estatuto, que certamente renderá o fruto desejado em 2022.

Também está em desenvolvimento um aplicativo de trabalho para o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube, que proporcionará maior funcionalidade e operacionalidade para a Mesa Diretora e para as conselheiras e conselheiros.

Por fim, renovo aqui a expectativa de um ano brilhante para todas e todos do nosso São Carlos Clube, sempre na expectativa de superarmos o momento pandêmico que atravessamos.

Luiz Fernando de Oriani Paulillo
Presidente do Conselho

Eventos de Fevereiro



Música ao Vivo - Kelly Agnes

04 de fevereiro, às 18h, no Bar do Bosque



Funcional Challenge

05 de fevereiro, às 15h, na FitClube Academia



Atividades Espaço de Brincar: Brincadeiras Antigas

05 e 06 de fevereiro, no Espaço de Brincar



Quinta com Pizza Música ao Vivo com David Tanganelli

10 de fevereiro, às 18h30, no Bar do Bosque



Torneio de Tênis Caçapa

12 fevereiro, nas Quadras de Tênis



Atividades Espaço de Brincar: Brincadeiras com Água

12 e 13 de fevereiro, no Espaço de Brincar



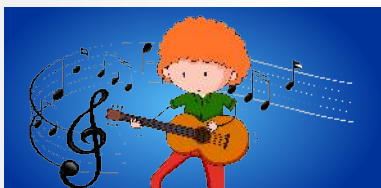
**Atividades Espaço de Brincar:
Gincana e Habilidades Manuais**

19 e 20 de fevereiro, no Espaço de Brincar



**Tradicional Parmegiana do Bar do Bosque
Música ao Vivo com Adriano Milani**

20 de fevereiro, às 12h, no Bar do Bosque



**Atividades Espaço de Brincar:
Piquenique e Música com Tio Antônio**

20 de fevereiro, às 15h, no Espaço de Brincar



**Atividades Espaço de Brincar:
Apresentação de Mágica**

26 de fevereiro, às 15h, no Espaço de Brincar



**Atividades Espaço de Brincar:
Festa das Cores**

26 e 27 de fevereiro, no Espaço de Brincar



**Atividades Espaço de Brincar:
Contação de Histórias**

27 de fevereiro, às 11h, no Espaço de Brincar

SAÚDE

Diante da alta de casos de Covid-19 em janeiro, SCC adota medidas preventivas

O aumento no número de casos de Covid-19 em janeiro provocou uma série de mudanças na programação social e cultural do São Carlos Clube. Para zelar pela segurança dos associados e colaboradores, várias atividades foram canceladas, inclusive o Projeto Verão 2022.

São Carlos registrou, no mês de janeiro, 5.965 casos, contra 192 em dezembro de 2021. Isso representa um aumento médio de 3.000% no número de pacientes positivados para Covid-19, em relação ao mês anterior.

“Os números cresceram rapidamente. As medidas foram necessárias para evitar uma maior disseminação do vírus”, informou Marco Partel, presidente do São Carlos Clube.

Além disso, o Clube reforçou o controle sanitário. “Reforçamos as medidas preventivas, o momento exige prudência. Precisamos evitar aglomerações e manter os cuidados”, completa.

PROJETO VERÃO

Na tradicional colônia de férias do São Carlos Clube, o “Projeto Verão”, a previsão era de receber 350 crianças com idade entre 3 e 12 anos. Como grande parte das crianças ainda não estavam imunizadas, o cancelamento foi necessário como medida de proteção.

O valor da inscrição foi devolvido, e o Clube planeja a retomada do Projeto nas férias de julho.



HOME OFFICE E TESTAGEM DOS COLABORADORES

Para manter a segurança dos colaboradores e associados, a Diretoria propôs o modelo de trabalho home office para os departamentos administrativos e também reduziu o número de funcionários no atendimento ao público durante 15 dias. “Quando não cabia o home office, fizemos a escala de revezamento para diminuir o contato entre os funcionários dos setores”, explicou Renata Cristina Fachini da Silva, coordenadora de Recursos Humanos do SCC.

O RH redobrou a atenção e orientou os funcionários a permanecerem em casa em caso de sintomas gripais ou de contato com positivos. Além disso, está recorrendo a um laboratório particular para garantir os testes de Covid-19. “O plano de saúde parou de fazer a testagem para aqueles que não têm comorbidades, então estamos pagando para os colaboradores realizarem os exames em laboratórios particulares”, esclareceu Renata.

PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO

O SCC continua seguindo todas as recomendações e exigências da Prefeitura de São Carlos e do Governo do Estado de São Paulo. Diariamente, a Diretoria Executiva tem acompanhado as informações do Comitê Emergencial de Combate ao Coronavírus de São Carlos para tomar as providências necessárias.

A Diretoria conta, também, com o apoio de todos, associados e colaboradores, no cumprimento das medidas de segurança sanitária no combate à Covid-19:

- Higienização das mãos com álcool em gel ao tocar objetos e cumprimentar outras pessoas;
- Uso obrigatório de máscaras para maiores de 12 anos nas dependências do Clube;
- Apresentação do Cadastro Obrigatório do Esquema Vacinal para participar de grandes eventos;
- Distanciamento de 1,5 metro.

PREVENIR TAMBÉM É CUIDAR

Como se proteger no trabalho?



Sempre lave as mãos.

Intensifique o uso do álcool em gel disponibilizado pela empresa.

Não cumprimente as pessoas com aperto de mãos, abraço ou beijo.

Use e-mails, telefonemas ou outras ferramentas on-line em vez de realizar reuniões presenciais.

Aumente a higienização de objetos tocados frequentemente, como smartphones, teclados, mouses e notebook.

OBRAS



Ampliação da Calistenia

Espaço possibilitará a prática de novas atividades

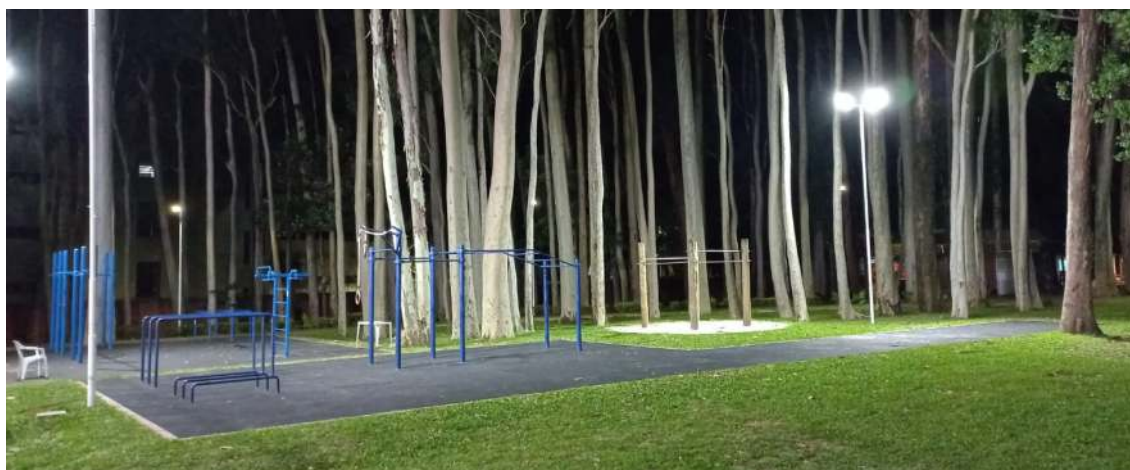


A procura por atividades físicas ao ar livre aumentou significativamente, principalmente em tempos de pandemia. Por conta disso, a Diretoria Executiva do São Carlos Clube investiu na reformulação do Espaço da Calistenia. O local foi ampliado para atender a mais associados e também funcionar como uma extensão da Academia do São Carlos Clube.

Para a execução do projeto foi contratada uma empresa terceirizada que disponibilizou quatro funcionários para o Clube. A obra foi dividida nas seguintes etapas:

1. Limpeza do terreno;
2. Demarcação de obras;
3. Fundação;
4. Concretagem;
5. Alvenaria;
6. Caixas de passagem com drenagem;
7. Poços de absorção para não acumular água no local;
8. Instalação dos equipamentos;
9. Piso de borracha.

“O projeto da Calistenia foi pensado para atender ao aumento da procura pelo esporte. O local, totalmente remodelado, possui aparelhos próprios para a prática e conta com uma pista de arranque, para pequenos treinos de corrida. Na área dos aparelhos, o acabamento em piso emborrachado amortece o impacto das atividades desenvolvidas durante os exercícios”, explica Jéssica Fornazieri, arquiteta do SCC. Além disso, onde está instalado o tanque com a gaiola (ou quadribar), há areia para ajudar no amortecimento das quedas. “O local ainda possui um sistema de drenagem para facilitar o escoamento da água”, finaliza a arquiteta.



ESPORTES



FITCLUBE: Não caia nas armadilhas do "Projeto Verão"

Janeiro, fevereiro, início de ano... Époça de planos, de mudanças, de propor a si mesmo hábitos saudáveis. Muita gente embarca no tal Projeto Verão para melhorar a alimentação, se sentir mais confiante com seu corpo, buscar qualidade de vida, compensar os exageros das festas de fim de ano.

São muitos os motivos para a crescente procura por atividades físicas e academias nesta época do ano. Mas não se engane, as pegadinhas também estão na pista, sugerindo exercícios com resultados rápidos e milagrosos. É por isso que o professor Alexandre Pacífico, da FitClube, elencou uma série de dicas para

you não cair em furadas que possam comprometer sua saúde e também seu desempenho:

Aqui vão algumas dicas para um recomeço consciente:

- Organize sua **rotina**, separe 30 minutos do seu dia para fazer exercícios físicos;
- Entenda que o Projeto Verão pode começar e **deve continuar** em outras estações do ano;
- Lembre-se de que o ano tem 12 meses, então **não fique ansioso** e não busque resultados imediatos;

- **Alongamento** é muito importante para evitar lesões e ainda ajuda você a ter um momento consigo mesmo. A Academia oferece aulas de alongamento e você está convidado a participar de uma;

- **Respeite seus limites:** restrições alimentares drásticas e exageros na academia podem prejudicar a sua saúde;

- **Equilibre sua dieta:** adicionar certos alimentos à dieta podem potencializar seus treinos e fazer com que você alcance seu objetivo mais rápido. Consulte um nutricionista que possa direcionar sua alimentação; ele irá criar metas de curto, médio e longo prazos;

- **Procure um professor** FitClube para montar o seu treino ideal; nós podemos ajudá-lo com esse novo desafio;

- A **intensidade** do seu treinamento dependerá da adaptação do seu corpo aos exercícios, com progressivos estímulos para sua melhoria contínua;

- Estimularemos o **descanso** entre os treinos e também ajudaremos você a manter a motivação.

Seguindo esses passos, você conseguirá adotar uma rotina nova em 2022 e se sentirá mais saudável, disposto, animado, concluindo com sucesso o Projeto Verão. Pode confiar!



Alexandre Pacífico
FitClube Academia



NOVIDADE



FitClube oferece aula de Ritmos para os associados

A FitClube iniciou o primeiro mês do ano com novas atividades para os associados. Para diversificar as modalidades que fazem parte do novo quadro de aulas, a Academia do SCC passou a oferecer também aulas de Ritmos, ministradas pelo professor Alex Sandro Oliveira de Souza. Aqui, o professor explica como funcionam as aulas e os benefícios da atividade.

Diversidade combina com diversão

Superar desafios e quebrar as barreiras da mente, as inseguranças. Essas são algumas surpresas com as quais o praticante pode se deparar nas aulas de dança. “O pessoal se surpreende com suas capacidades”, afirma o professor e dançarino Alex

Sandro de Oliveira de Souza. “Geralmente procuram a aula para se desligar, sair um pouco do piloto automático e se divertir.”

A aula integra diferentes estilos musicais, como a salsa, reggaeton, axé, funk, sertanejo e outros, e, por isso, agrada facilmente os alunos. “As coreografias são de fácil acompanhamento, sempre temos um passo a passo de movimentos, para que todos consigam.”

A diversão é um dos requisitos mais valiosos para o Alex, a ideia central da aula. “Eu costumo dizer que a aula de Ritmos não é só pra quem sabe dançar, mas também para quem gosta. Se você gosta de música e dança, já é meio caminho andado.”

Benefícios

A prática oferece inúmeros benefícios para a saúde física e mental. “Ajuda a diminuir os níveis de estresse, melhora o humor, a autoestima, a coordenação e memória, além de trabalhar o corpo todo”, explica Alex.

Além disso, a dança pode ser classificada como atividade aeróbica, ou seja, trabalha o gasto de energia através do consumo maior de oxigênio, com exercícios feitos por um período de tempo mais longo e com menor intensidade. O foco desse tipo de exercício não é a hipertrofia (aumento de massa muscular), mas, sim, o ganho de resistência, a queima calórica e a melhora cardiorrespiratória e vascular.

Sobre as restrições, o professor explica que o aluno precisa de autorização médica e não ter limitações que comprometam a prática, e vice-versa, como problemas graves nos joelhos, por exemplo.

Sobre o professor

A história do Alex com a dança teve início há cerca de dez anos, quando ele começou a participar de encontros de um grupo de Dança de Rua no Campo do Rui (Fesc). “Eu me descobri, era muito tímido, tinha vergonha. A dança ajuda a ter mais confiança em si mesmo, a se desafiar a fazer as coisas na vida, ela me ajudou a construir muitas coisas.”

A dança de rua abriu outras portas para ele, que logo começou a dar aulas de axé graças à indicação de uma professora. “Depois disso, eu não parei. Gostei de ensinar e fui buscando me aperfeiçoar. Fiz aulas de tudo o que você pode imaginar, dança afro, balé, dança moderna, jazz, sapateado, hip-hop, participei de alguns espetáculos e concursos em programas de televisão”, conta.

Hoje, a dança é a vida de Alex. “Pra mim, dançar é terapia, é corpo e alma, é a melhor hora do dia, eu posso traduzir sentimentos através da dança”, finaliza.

**AULAS
COLETIVAS**
PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA

 **fitclube**
academia São Carlos Clube

AULA DE Ritmos

PROFESSOR

ALEX SANDRO O. DE SOUZA

**SEGUNDA, QUARTA E SEXTA
das 18h às 18h45**

AULAS COLETIVAS

PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA



fitclube
academia São Carlos Clube

NOVIDADES!

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h15 às 8h	BIKE		BIKE		BIKE
7h30 às 8h15		BIKE FUNCIONAL	CORRIDA	BIKE FUNCIONAL	
8h às 8h45	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO
8h30 às 9h15		GINÁSTICA LOCALIZADA		GINÁSTICA LOCALIZADA	
9h às 9h45	PILATES		PILATES		PILATES
16h às 16h45	BIKE		BIKE		BIKE
17h às 17h45		BIKE PILATES	CORPOTERAPIA	BIKE PILATES	
18h às 18h45	BIKE RITMOS	FUNCIONAL BIKE	BIKE RITMOS	FUNCIONAL BIKE	BIKE RITMOS CORRIDA
19h às 19h45	BIKE ALONGAMENTO	BIKE PILATES	BIKE ALONGAMENTO CORRIDA	BIKE PILATES	LIBERAÇÃO MIOFASCIAL



São Carlos Clube



ATENÇÃO, RESPEITO E RESPONSABILIDADE

EVITE ACIDENTES!

**DIRIJA COM CUIDADO NOS ESTACIONAMENTOS
E NAS ÁREAS COM MAIOR FLUXO DE PESSOAS**

DÊ PREFERÊNCIA AO PEDESTRE



São Carlos Clube

ESPORTES

Turmas e horários das modalidades esportivas em 2022

Um dos diferenciais do São Carlos Clube é a variedade de treinamentos esportivos ofertados para diferentes faixas etárias e níveis.

Confira abaixo as turmas e horários das modalidades esportivas oferecidas pelo São Carlos Clube este ano:



ATLETISMO

Professor: **Daniel Pelosi**

Local: **Pista de Atletismo**

Segunda a Sexta das 15h às 16h

Iniciação (a partir de 7 anos)

Segunda a Sexta das 16h às 17h

Treinamento (a partir de 13 anos)



BASQUETE

Professor: **Gustavo Pisani**

Local: **Ginásio de Esportes**

Terça das 15h30 às 17h

Treinamento

Terça e Quinta das 14h às 15h30

Escolinha (a partir de 6 anos)

Quinta das 15h30 às 16h30

Treinamento

Sexta das 15h30 às 17h

Treinamento



BEACH TENNIS

Professor: **Guilherme Martinez**

Local: **Quadras de Areia**

Terça e Quinta das 15h às 15h50	Infantil (a partir de 12 anos)
Terça e Quinta das 16h às 16h50	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 17h às 17h50	Adulto Intermediário
Quarta das 10h às 10h50	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 8h às 8h50	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 9h às 9h50	Adulto Intermediário
Sexta das 10h às 10h50	Adulto Intermediário
Sábado das 8h às 8h50	Adulto Intermediário
Sábado das 9h às 9h50	Adulto Intermediário
Sábado das 10h às 10h50	Adulto Intermediário

Professor: **Maicon**

Local: **Quadras de Areia**

Segunda das 7h às 7h50	Adulto Iniciante
Segunda das 8h às 8h50	Adulto Iniciante
Segunda das 9h às 9h50	Adulto Iniciante
Terça das 7h às 7h50	Adulto Iniciante
Terça das 8h às 8h50	Adulto Iniciante
Terça das 9h às 9h50	Adulto Iniciante
Terça das 15h às 15h50	Infantil (a partir de 12 anos)
Quinta das 7h às 7h50	Adulto Iniciante
Quinta das 8h às 8h50	Adulto Iniciante
Quinta das 9h às 9h50	Adulto Iniciante
Quinta das 15h às 15h50	Infantil (a partir de 12 anos)

ESPORTES



CONDICIONAMENTO FÍSICO

Professor: **Daniel Pelosi**

Local: **Pista de Atletismo**

Segunda a Sexta das 7h às 8h | Adulto

Segunda a Sexta das 8h às 9h | Adulto



FUTEBOL

Professor: **Mônica de Paula**

Local: **Ginásio / Campo Society**

Terça e Quinta das 18h15 às 19h15 | Categoria 2012/2013

Terça e Quinta das 19h15 às 20h15 | Categoria 2010/2011

Quarta e Sexta das 17h às 18h | Feminino

Quarta e Sexta das 18h15 às 19h15 | Categoria 2008/2009

Quarta e Sexta das 19h15 às 20h15 | Categoria 2006/2007

Sábado das 9h às 10h | Categoria 2014

Sábado 10h às 11h | Categoria 2016

Professor: **Renan Bedinotto**Local: **Ginásio / Campo Society**

Segunda e Quarta das 18h15 às 19h30	Categoria Adulto
Segunda e Quarta das 19h30 às 20h30	Categoria Adulto Goleiro
Terça e Quinta das 18h15 às 19h15	Categoria 2016/2017
Terça e Quinta das 19h15 às 20h15	Categoria 2014/2015
Sexta das 18h15 às 19h15	Categoria 2010/2013 Goleiro
Sexta das 19h15 às 20h15	Categoria 2006/2009
Sábado das 9h às 10h	Categoria 2015
Sábado das 10h às 11h	Categoria 2017

Professor: **Renato Fazan**Local: **Ginásio / Campo Society**

Terça e Quinta das 18h15 às 19h15	Equipe Competição 2008/09
Terça e Quinta das 19h15 às 20h15	Equipe Competição 2007/08
Quarta e Sexta das 18h15 às 19h15	Equipe Competição 2010
Quarta e Sexta das 19h15 às 20h15	Equipe Competição 2011/12
Sábado das 14h30 às 15h30	Equipe Competição 2009/10
Sábado das 16h30 às 17h30	Equipe Competição 2011/12

Professor: **Luis**Local: **Piscina Coberta****Terça e Quinta às 9h15****Quarta e Sexta às 9h15****Quarta e Sexta às 16h15**

ESPORTES

HIDROGINÁSTICA

Professor: **Nadia**

Local: **Piscina Coberta**

Segunda e Quarta às 17h30

Terça e Quinta às 19h15

Terça e Quinta às 20h

Professor: **Regina**

Local: **Piscina Coberta**

Segunda e Quarta às 18h15

Terça e Quinta às 7h15

Terça e Quinta às 8h15

Terça e Quinta às 16h15

Quarta e Sexta às 7h15

Quarta e Sexta às 8h15



MASSAGEM

Massoterapeuta: **Fernanda Marini**

Local: **Academia**

Terça e Quinta das 15h às 21h

Quarta e Sexta das 8h às 14h

Sábado das 8h às 13h

É necessário agendamento pelo telefone: (16) 3362-6209



NATAÇÃO

Categoria: **BEBÊS (6 meses a 2 anos e 11 meses) - Touca Branca**

Local: **Piscina Coberta**

Segunda às 16h30	Quarta e Sexta às 11h30
Segunda e Quarta às 17h	Quarta e Sexta às 15h45
Terça e Quinta às 11h30	Sábado às 10h30
Terça e Quinta às 15h	

Categoria: **MIRIM (3 anos a 6 anos e 11 meses) - Touca Amarela ou Laranja**

Local: **Piscina Coberta**

Segunda às 15h30	Terça e Quinta às 18h30
Segunda às 14h45	Quarta e Sexta às 10h
Segunda e Quarta às 19h	Quarta e Sexta às 10h45
Terça e Quinta às 10h	Quarta e Sexta às 14h15
Terça e Quinta às 10h45	Quarta e Sexta às 15h
Terça e Quinta às 14h15	Sábado às 8h45
Terça e Quinta às 15h30	Sábado às 9h
Terça e Quinta às 17h	Sábado às 9h45
Terça e Quinta às 17h45	Sábado às 11h

Categoria: **A partir de 7 anos (iniciação Touca Vermelha)**

Local: **Piscina Semiolímpica**

Segunda e Quarta às 18h15	Terça e Quinta às 10h
Terça e Quinta às 16h15	Terça e Quinta às 15h
Terça e Quinta às 10h45	Terça e Quinta 18h15
Quarta e Sexta às 10h45	

ESPORTES



NATAÇÃO

Categoria: **A partir de 7 anos (Touca Vermelha, Verde e Azul)**

Local: **Piscina Semiolímpica**

Segunda e Quarta às 18h15	Iniciação e Aperfeiçoamento I
Segunda e Quarta às 18h15	Aperfeiçoamento I e II
Segunda, Quarta e Sexta às 14h15	Treinamento Avançado
Terça e Quinta às 10h	Iniciação
Terça e Quinta às 10h45	Iniciação
Terça e Quinta às 14h15	Aperfeiçoamento II e III
Terça e Quinta às 14h15	Aperfeiçoamento I e II
Terça e Quinta às 15h	Iniciação
Terça e Quinta às 15h	Aperfeiçoamento I e II
Terça e Quinta às 15h	Aperfeiçoamento II e III
Terça e Quinta às 16h15	Iniciação
Terça e Quinta às 16h15	Aperfeiçoamento I
Terça e Quinta às 16h15	Aperfeiçoamento I
Terça e Quinta às 16h15	Aperfeiçoamento I e II
Terça e Quinta às 18h15	Iniciação
Terça e Quinta às 18h15	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 9h15	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 10h	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 10h45	Iniciação
Quarta e Sexta às 14h15	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 15h	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 15h	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 16h15	Aperfeiçoamento I e II
Quarta e Sexta às 17h	Aperfeiçoamento I e II

Categoria: **A partir de 7 anos (Touca Vermelha, Verde e Azul)**

Local: **Piscina Semiolímpica**

Segunda, Quarta e Sexta às 17h	Adulto - Equipe Treinamento
Terça e Quinta às 8h15	Adulto Intermediário
Terça e Quinta às 8h	Adulto Avançado
Segunda às 14h	Adulto Avançado
Segunda às 14h	Adulto Avançado
Terça e Quinta às 9h15	Adulto Iniciação
Quarta e Sexta às 9h15	Adulto Iniciação

Avaliação de Nível - Natação

Categoria: **acima de 7 anos**

Segunda às 14h15	Professores Luis e Denis
Segunda e Sexta às 18h	Professores Luis e Denis
Terça e Quinta às 9h15	Professora Regina
Terça e Quinta às 14h15 às 16h	Professor Denis
Quarta e Sexta às 9h15	Professora Regina
Quarta e Sexta às 14h15 às 16h	Professor Denis



PILATES

Professor: **Marina**

Local: **Sala de Pilates**

Segunda a Sexta das 7h às 12h e das 16h às 19h

É necessário agendamento pelo telefone: (16) 99229-7060

ESPORTES



Professor: **Eleandro Pedrolongo**

Local: **Quadras de Tênis**

Segunda e Quarta das 15h às 16h	12 a 16 anos - Iniciante
Segunda e Quarta das 16h às 17h	12 a 16 anos - Intermediário
Segunda e Quarta das 17h às 18h	Adulto Intermediário
Segunda e Quarta das 18h às 19h	Adulto Avançado
Terça e Quinta das 7h às 8h	Adulto Avançado
Terça e Quinta das 8h às 9h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 9h às 10h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 10h às 11h	Adulto Iniciação
Terça e Quinta das 15h às 16h	9 a 14 anos - Intermediário
Terça e Quinta das 16h às 17h	Adulto Iniciação
Terça e Quinta das 17h às 18h	12 a 16 anos - Avançado
Terça e Quinta das 18h às 19h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 7h às 8h	Adulto Avançado
Quarta e Sexta das 8h às 9h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 9h às 10h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 10h às 11h	Adulto Avançado
Sexta das 17h às 18h	Adulto Avançado

Professor: **Eugênio Estefini**

Local: **Quadras de Tênis**

Terça e Quinta das 7h às 8h	Adulto Avançado
Quarta e Sexta das 7h às 8h	Adulto Avançado
Terça e Quinta das 8h às 9h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 8h às 9h	Adulto Intermediário

Terça, Quinta e Sexta das 16h30 às 18h	Treinamento I
Segunda, Quarta e Sexta das 16h30 às 18h	Treinamento II
Segunda e Sexta das 15h às 16h30	Treinamento Avançado
Segunda e Quarta das 18h às 19h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 18h às 19h	Adulto Intermediário
Sexta das 18h às 19h	Adulto Intermediário

Professor: **Fabiano Damiano**Local: **Quadras de Tênis**

Segunda e Quarta das 15h às 16h	7 a 10 anos - Intermediário
Segunda e Quarta das 16h às 17h	12 a 16 anos - Intermediário
Segunda e Quarta das 17h às 18h	Adulto Avançado
Segunda e Quarta das 18h às 19h	Adulto Avançado
Segunda e Quarta das 19h às 20h	Adulto Avançado
Terça e Quinta das 7h às 8h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 8h às 9h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 15h às 16h	Adulto Iniciante
Terça e Quinta das 16h às 17h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 17h às 18h	8 a 12 anos - Iniciante
Terça e Quinta das 18h às 19h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 19h às 20h	Adulto Avançado
Quarta e Sexta das 7h às 8h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 8h às 9h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 9h às 10h	Adulto Intermediário
Sábado das 8h às 9h	Adulto Iniciante
Sábado das 7h às 8h	Adulto Avançado

Professor: **Guilherme Martinez**Local: **Quadras de Tênis**

Segunda e Quarta das 18h às 19h	Adulto Intermediário
Segunda e Quarta das 19h às 20h	Adulto Avançado
Terça e Quinta das 18h às 19h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 19h às 20h	Adulto Intermediário

ESPORTES



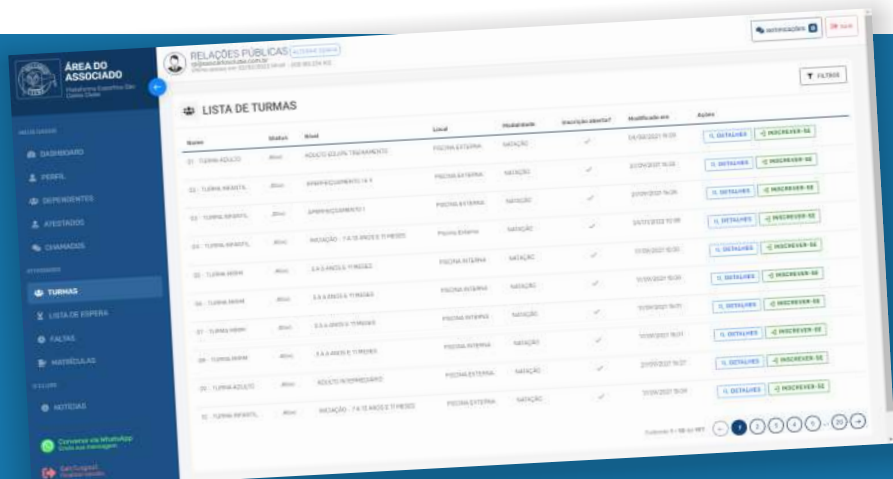
TÊNIS

Professor: **Oσίας Nascimento Jr**

Local: **Quadras de Tênis**

Segunda e Quarta das 15h às 16h	6 a 9 anos - Iniciante
Terça e Quinta das 15h às 16h	12 a 16 anos - Iniciante
Terça e Quinta das 16h às 17h	6 a 9 anos - Iniciante
Segunda e Quarta das 17h às 18h	9 a 12 anos - Avançado
Segunda e Quarta das 18h às 19h	12 a 16 anos - Intermediário
Terça e Quinta das 8h às 9h	Adulto Intermediário
Terça e Quinta das 9h às 10h	6 a 9 anos - Intermediário
Terça e Quinta das 10h às 11h	5 a 7 anos
Segunda e Quarta das 16h às 17h	6 a 9 anos - Intermediário
Terça e Quinta das 19h às 20h	Adulto Iniciante
Terça e Quinta das 17h às 18h	5 a 7 anos
Terça e Quinta das 18h às 19h	12 anos a 16 anos - Avançado
Segunda e Quarta das 19h às 20h	Adulto Iniciante
Sexta das 14h às 16h	12 a 16 anos
Sexta das 16h às 18h	12 a 16 anos

**Plataforma
Esportiva
do São Carlos Clube**





VÔLEI

Professor: **Maicon**

Local: **Ginásio / Quadras de Areia**

Segunda das 18h às 20h	Intermediário
Segunda e Quarta das 13h30 às 15h	2008/2009
Segunda e Quarta das 15h às 16h30	2006/2007
Segunda e Quarta das 16h30 às 18h	2010/2011/2012
Terça e Quinta das 16h30 às 18h	12 a 18 anos
Terça e Quinta das 18h às 19h30	Adulto
Quarta e Sexta das 8h30 às 10h	Adulto Intermediário
Quarta e Sexta das 10h às 12h	Equipe de Competição
Quarta das 18h às 20h	Iniciante

Professor: **Udo**

Local: **Ginásio**

Segunda e Quarta das 20h às 21h30	Intermediário
Terça e Quinta das 8h30 às 10h	Adulto Iniciante
Terça e Quinta das 10h às 12h	Adulto Intermediário
Terça das 20h às 22h	Equipe Competição
Quarta das 18h às 20h	Equipe Competição
Quarta das 20h às 22h	Adulto Masculino

Em caso de interesse por qualquer modalidade, o associado deve consultar a disponibilidade de vagas na Plataforma Esportiva SCC:

reserva.saocarlosclube.com.br

Para utilizar a plataforma é necessário **solicitar o cadastro** por meio do WhatsApp do Departamento de Esportes: **(16) 99382-7834**.

As turmas e modalidades com vagas preenchidas possuem uma lista de espera.

A grade horária pode ser modificada sem aviso prévio. Sempre consulte nosso site para obter a informação atualizada.

ESPORTES



SCC sediou a XXX Copa São Paulo de Tênis

No mês de janeiro, o São Carlos Clube sediou a XXX edição da Copa São Paulo – Troféu Marília Silberberg, realizada pela Confederação Brasileira de Tênis (CBT), com supervisão da Federação Paulista de Tênis (FPT). A Copa é especialmente atraente para os tenistas por ser um torneio nacional de pontuação G1, que conta pontos para o ranking brasileiro.

Danilo Durante Gaino, diretor do Torneio e vice-presidente da FPT, contou para a **Revista do São Carlos Clube** que a Copa SP teve início em 1992, mas pela primeira vez foi realizada em São Carlos. “Ao todo, tivemos 277 jogadores inscritos com idades entre 8 e 18 anos. O evento foi muito elogiado pelos atletas, pais e treinadores, todos gostaram da qualidade das quadras, da estrutura do clube e sua localização.”

RESULTADOS DOS JOGOS

Categoria 18 anos – Feminino

Campeã: **Livia Daud**
Vice: **Giovana Ferreira**

Categoria 18 anos – Masculino

Campeão: **Marcelo Mifano**
Vice: **Thomas Kano**

Categoria 16 anos – Feminino

Campeã: **Catharina Cardoso**
Vice: **Luiza Esteves**

Categoria 16 anos – Masculino

Campeão: **Eduardo Valentin**
Vice: **Enzo Sakiyama**

Categoria 14 anos – Feminino

Campeã: **Lisa Machado**
Vice: **Julia Duarte**

Categoria 14 anos – Masculino

Campeão: **Pedro Burin**
Vice: **Thomas Miranda**

Categoria 12 anos – Feminino

Campeã: **Nauhany Silva**
Vice: **Flavia Souza**

Categoria 12 anos – Masculino

Campeão: **Livas Damasio**
Vice: **Thiago Santana**

Categoria 11 anos – Masculino

Campeão: **Miguel Ferraz**
Vice: **Leonardo Filho**

Categoria 10 anos – Feminino

Campeã: **Gabriela Carvalho**
Vice: **Pietra Idalgo**

Categoria 10 anos – Masculino

Campeão: **Lucca Palazzo**
Vice: **João Porto**

Categoria 8 anos – Masculino

Campeão: **Breno Palazzo**
Vice: **Luca Braga**



Quem foi Marília Silberberg?

Nascida em São Paulo em 1942, praticou diversos esportes ao longo da vida. Na juventude, obteve sucesso no voleibol, sagrando-se hexacampeã paulista. Em 1968, casou-se com Eugênio Silberberg, com quem teve três filhos: Fábio, Cláudio e Adriana (todos tenistas incentivados por ela).

Após o nascimento dos filhos, Marília começou a jogar tênis, esporte pelo qual se apaixonou e nunca mais abandonou. Adorava jogar com as amigas, competir, acompanhar os filhos em torneios e, principalmente, trabalhar em eventos. Mesmo doente, nunca deixou de jogar e de apoiar o tênis. E foi assim até pouco antes de falecer, em 3 de janeiro de 2000, com apenas 57 anos. Poucos dias depois, a Federação Paulista de Tênis prestou sua homenagem, batizando o seu mais importante torneio juvenil como Copa São Paulo/Troféu Marília Silberberg.

Marília atuou em diversas áreas do tênis, trabalhando para entidades como a FPT, CBT e também o clube Paulistano. Sempre com alegria e de forma voluntária, era reconhecida pela capacidade de organizar e cuidar das pessoas nos eventos. Ocupou o cargo de vice da CBT entre 1987 e 1990, sendo responsável por chefiar delegações em importantes torneios internacionais, como o Orange Bowl.

Na FPT, Marília foi peça-chave do Banana Bowl por muitos anos e, no Paulistano, foi diversas vezes finalista e campeã paulista, por classe e idade, nos Interclubes. Contribuiu regularmente em vários setores ligados ao departamento de tênis, além de assumir a coordenação do Infantojuvenil.

(Fonte biografia: Esporte Clube Pinheiros)

CLICK SOCIAL



Copa SP de Tênis

Com supervisão da Federação Paulista de Tênis, o Torneio conta pontos para o ranking brasileiro.

Fotos: Thiago Parmalat





ESPAÇO DE BRINCAR



MULHERES NA CIÊNCIA

LUGAR DE MENINA É ONDE ELA QUISER,
INCLUSIVE NA CIÊNCIA!



Você sabia que em **11 de fevereiro** é comemorado o **Dia Internacional das Mulheres na Ciência**?


Há muitas mulheres por trás das maiores descobertas, invenções e feitos da ciência no Brasil e no mundo, mas por muito tempo as meninas foram proibidas de estudar. Até hoje, alguns países, como o Afeganistão, não permitem que mulheres continuem seus estudos, entrem em laboratórios ou façam pesquisas científicas. Essa realidade ainda é muito triste!

Relembre com o **Espaço de Brincar** algumas histórias de meninas cientistas cujas contribuições são inspiradoras:



ADA LOVELACE (1815-1852)

Primeira programadora do mundo, Lovelace criou o primeiro algoritmo usado por uma calculadora chamada de Máquina Analítica. A máquina era semelhante a um computador do começo do século XIX.





NISE DA SILVEIRA (1905-1999)

Foi a única mulher a se formar em medicina em uma turma de 158 alunos. A psiquiatra revolucionou o tratamento de saúde mental no Brasil, levando a arte para dentro de clínicas e consultórios.

YVONNE MASCARENHAS

Na Capital Nacional da Tecnologia nosso destaque é a cientista Yvonne Mascarenhas. Yvonne é química, cientista pioneira nas pesquisas em cristalografia (ciência que classifica os cristais) e também em iniciar uma comunidade científica nesta área no Brasil. Colaborou na criação do Instituto de Química e Física aqui na USP de São Carlos. Membro da Academia Brasileira de Ciências, ela coordena um projeto de divulgação de ciências para crianças e adolescentes, nas escolas e na internet, chamado Ciência Web.



DICAS CULTURAIS (CINEMINHA)

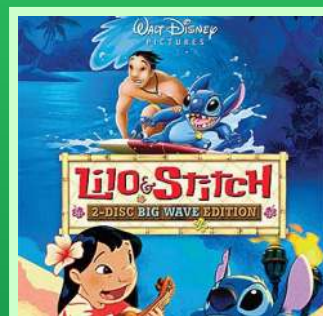
Dia da Amizade (14 de fevereiro)
Separamos algumas sugestões de animações que falam do verdadeiro sentido da amizade para você assistir com seus colegas e camaradas. **Confira:**



Luca Paguro é uma criança diferente das outras e guarda um segredo: ele é um monstro marinho. Ele conhece um novo amigo, Alberto, que o ajuda a se disfarçar de humano quando está na superfície. Mas a diversão é ameaçada pelo risco de outros humanos descobrirem o segredo de Luca.



O Pequeno Urso e seus amigos Coruja, Galinha, Gato e Emily brincam na floresta usando a imaginação para viver grandes aventuras.



Lilo, uma menina órfã criada pela irmã mais velha, é considerada estranha pelas outras crianças de sua idade. As duas vivem no Hawaii, destino do alienígena fugitivo Stitch, que acaba indo parar em um canil para se esconder. Lilo adota Stitch acreditando que ele é um cachorro. Agora ela deve domesticar esse bichinho fofinho, mas nada confiável.

NOVOS HORÁRIOS

DO DEPARTAME

VOZ E VIOLÃO - PROF. DIEGO LIMA

SEGUNDA-FEIRA DAS 17H30 ÀS 19H
DE 9 A 13 ANOS

SEGUNDA-FEIRA DAS 19H ÀS 20H30
ACIMA DE 14 ANOS

CANTO E CORAL - PROF. FLÁVIA BOMBONATO

TERÇA-FEIRA DAS 19H ÀS 20H30
ACIMA DE 16 ANOS

TAI CHI CHUAN - PROF. LUIS TARLEY

QUARTA-FEIRA DAS 7H30 ÀS 8H30
ACIMA DE 12 ANOS

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL - PROF. JÚLIO PRATES

QUARTA-FEIRA DAS 10H20 ÀS 11H20
6 MESES A 2 ANOS

TERÇA-FEIRA DAS 10H ÀS 11H
3 A 5 ANOS



São Ca

E NOVAS AULAS

ENTO CULTURAL

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL - PROF. FELIPE CORTÊS

SEGUNDA-FEIRA DAS 10H ÀS 11H

6 A 12 ANOS

SEXTA-FEIRA DAS 14H15 ÀS 15H15

3 A 5 ANOS

NOVIDADE

MÚSICA PARA MELHOR IDADE - PROF. FELIPE CORTÊS

SEGUNDA-FEIRA DAS 18H30 ÀS 19H30

DIAS E HORÁRIOS FLEXÍVES, DE ACORDO COM A DEMANDA DA MAIORIA

NOVIDADE

CURSO DE TEATRO P/ CRIANÇAS E ADULTOS

PROF. ROSSANA DE MARCHI

DIAS E HORÁRIOS FLEXÍVES, DE ACORDO COM A DEMANDA DA MAIORIA

NOVIDADE

DANÇA DE SALÃO - ANTÔNIO CARLOS DE SOUZA

A PARTIR DE 16 ANOS

DIAS E HORÁRIOS FLEXÍVES, DE ACORDO COM A DEMANDA DA MAIORIA

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES
PELO WHATSAPP



(16) 99278-9925

Carlos Clube

UM NOVO CONCEITO EM MÓVEIS PLANEJADOS.



SOB MEDIDA

Móveis Planejados



**CONCEITO
STORE**

16 3419.2090 | 16 99996.7953

R. MIGUEL PETRONI, 2426 | JARDIM ACAPULCO

@CONCEITO_SOBMEDIDA CONCEITO SOBMEDIDA



OBJETIVO

A **EQUIPE** QUE
+ APROVA!

GABIRU
QUÍMICA

ALTIERIS
GEOGRAFIA

MARCELO
PORTUGUÊS

LEO
CUSUMANO
MATEMÁTICA

RAFAEL
TANDERA
HISTÓRIA

MAURO
QUÍMICA

BETÃO
GEOGRAFIA



AGENDE SEU EXAME DE BOLSA.
EXTENSIVO 2022

**VEM PARA O
OBJETIVO!**



16 3373-1900

FEVEREIRO

Laranja

Combate à
Leucemia

Roxo

Lúpus, Alzheimer
e Fibromialgia

FEVEREIRO LARANJA

A campanha alerta para a prevenção e destaca a **importância da doação de medula óssea.**

FEVEREIRO ROXO

A campanha alerta para a **prevenção e cuidado do Mal de Alzheimer, Lúpus e Fibromialgia.**



São Carlos Clube