



REVISTA

São Carlos • ano 9 • Ed. 124 | Abril de 2022

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



CARNABRIL

SÃO CARLOS CLUBE

20, 22 e 23 de ABRIL
NO BAR DO BOSQUE



20 DE ABRIL

DUDU NOBRE

Festividades
de abril

O fenômeno
Beach Tennis

Musculação
como
prevenção

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

 /rocaimoveis  @rocaimoveis

**APONTE A CÂMERA
DO CELULAR E CADASTRE
O SEU IMÓVEL!**

SUMÁRIO

| | | |
|---|--|-----------|
|  | EVENTOS DE ABRIL | 6 |
|  | ABRIL MARCA RETOMADA DE EVENTOS NO SCC | 8 |
|  | O FENÔMENO BEACH TENNIS | 10 |
|  | MÊS DA MULHER | 12 |
|  | COMO ANDA SUA SAÚDE? | 14 |
|  | SAÚDE PARA TODOS | 16 |
|  | TREINAMENTO FUNCIONAL, O QUE É? | 18 |
|  | MUSCULAÇÃO PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES | 20 |
|  | PATRIMÔNIO VERDE | 22 |
|  | OBRAS | 24 |
|  | ESPAÇO DE BRINCAR | 26 |
|  | CLICK SOCIAL | 30 |

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
Marta Julião

Diagramação:
Cleber Malachias

Revisão:
Dirlene R. Martins

PALAVRA DO PRESIDENTE

A felicidade está de volta!

Com os novos protocolos sanitários do estado e do município, os associados aos poucos estão voltando a participar das atividades, das práticas esportivas, dos serviços e dos eventos realizados nas dependências do São Carlos Clube.

Com a volta dos torneios esportivos, das competições, das atividades recreativas, culturais e sociais, o registro de presença do associado é cada vez maior. O número de frequentadores no mês de março superou os 40 mil. O Bar do Bosque também vem registrando um aumento na presença de sócios, chegando, numa única noite, a atender a mais de 600 associados. Recentemente tivemos o show da Paula Toller, que contou com a presença de mais de 2.300 sócios.

O retorno do associado é marcado pela alegria, pelo entusiasmo e pela emoção de voltar a participar de eventos e poder conviver com amigos e familiares. A Diretoria Executiva continua trabalhando diariamente para que o ano seja marcado por grandes encontros, pelo intenso convívio, pela confraternização e por um calendário repleto de atividades e eventos para todas as idades.

O mês de abril será totalmente atípico, com a realização do Carnaval, a volta do futebol de campo e uma intensa programação

cultural e social, com destaque para mais uma grande atração musical: o show do cantor Dudu Nobre.

O Clube hoje oferece eventos com músicos consagrados, atrações que são destaque em âmbito nacional, o que diferencia o São Carlos Clube dos demais clubes do interior do estado. Em menos de seis meses foram Wilson Sideral, Jota Quest, Paula Toller e Dudu Nobre. Sem esquecer que em junho teremos César Menotti e Fabiano.

Temos consciência de que essa oportunidade se deve à não realização de eventos durante a pandemia, mas as condições favoráveis para oferecer eventos desse porte são consequência da determinação, da escolha do associado em continuar priorizando o São Carlos Clube como o ambiente onde gosta de estar, o local onde gosta de passar os seus finais de semana para desfrutar de todas as opções que o Clube oferece.

Que abril supere os números dos meses anteriores e que a presença de sócios seja cada vez maior, pois a felicidade está de volta.

Paulo Augusto Alves Brasileiro
Vice presidente do São Carlos Clube



PALAVRA DO CONSELHO

Durante o mês de março, os trabalhos do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube se concentraram nas apreciações do balanço patrimonial e na demonstração da conta receita/despesa referente ao segundo semestre de 2021. Também tiveram por foco as propostas vindas da Diretoria Executiva para aprovação do plenário do Conselho, sempre auxiliado pelos pareceres das nossas Comissões Permanentes (Financeira, Jurídica, de Obras, de Sindicância).

Em 22/03/2022, na Sede Social do Clube na Avenida São Carlos, as conselheiras e os conselheiros se reuniram, em sessão ordinária, para as apreciações dos seguintes pontos de pauta: 1) relatório da Diretoria Executiva referente ao balanço do Clube e demonstração da conta receita/despesa referente ao segundo semestre de 2021, conforme o artigo 60, item a, e o artigo 59, item d; 2) solicitação da Diretoria Executiva para utilização parcial do Fundo de Reserva do São Carlos Clube, conforme o artigo 117, parágrafos 1 e 2; 3) proposta da Diretoria Executiva de reajuste no valor de venda dos títulos de propriedade do Clube e da taxa de transferência, atendendo ao artigo 58, letra i, do Estatuto.

Em posse do parecer do Conselho Fiscal, de 10 de março de 2022, o Conselho Deliberativo aprovou, por unanimidade, o relatório da Diretoria Executiva referente ao balanço do Clube e a demonstração da conta receita/despesa referente ao segundo semestre de 2021. O parecer do Conselho Fiscal corroborou o relatório de revisão dos auditores independentes apresentado em 28 de fevereiro de 2022, segundo o qual não foi evidenciado nenhum fato que levasse a acreditar que as informações referidas não apresentassem, adequadamente, em todos os aspectos relevantes, a posição patrimonial, fiscal e financeira do São Carlos Clube.

O Conselho Deliberativo também aprovou, por unanimidade, a solicitação da Diretoria Executiva para a utilização parcial do Fundo de Reserva do São Carlos Clube, conforme o artigo 117, parágrafos 1 e 2. Ficou decidido que a Diretoria Executiva poderá utilizar R\$ 380.000,00 do Fundo de Reserva do São Carlos

Clube para a compra de materiais e a instalação de um sistema de produção de energia elétrica, por meio de conversão fotovoltaica, na cobertura do prédio atual da academia de ginástica. Isso vai permitir que o São Carlos Clube ingresse numa agenda de sustentabilidade, contribuindo com o meio ambiente, e que reduza em torno de R\$ 10.000,00 os gastos mensais com o consumo de energia elétrica. Conforme consta no artigo 117 do Estatuto do São Carlos Clube, o valor total do Fundo de Reserva deve equivaler a 5% da receita bruta anual do Clube – hoje em R\$ 904.715,68. A reposição aprovada da parte do Fundo que será utilizada para a referida finalidade ocorrerá em 38 meses pela Diretoria Executiva.

O Conselho Deliberativo também aprovou a proposta da Diretoria Executiva de reajuste no valor de venda dos títulos de propriedade do Clube e da taxa de transferência, atendendo ao artigo 58, letra i, do Estatuto. Assim, para as ofertas de títulos em posse do São Carlos Clube, o novo valor de venda aprovado foi de R\$ 20.609,70, de modo a refletir 90% do valor do patrimônio líquido por título, enquanto a taxa de transferência aprovada foi de R\$ 7.532,40. Importa lembrar aos associados que, para taxas de transferência de títulos do Clube, o referido valor poderá ser parcelado em até 24 prestações na Secretaria do São Carlos Clube.

Por fim, importa parabenizar as Comissões Financeira, Jurídica, de Obras, de Sindicância e de Descartes pelos trabalhos realizados no mês de março. Também o Conselho Fiscal, que é fundamental para auxiliar as conselheiras e os conselheiros no processo de apreciação do relatório da Diretoria Executiva referente ao balanço do Clube e demonstração da conta receita/despesa em cada semestre. E ainda aos nossos conselheiros e conselheiras, por toda atenção e acompanhamento.

Tenham um excelente mês de abril.

Luiz Fernando de Oriani e Paulillo
Presidente do Conselho
Deliberativo do São Carlos Clube

Eventos de abril!

Dia 1º
18h30

Música Instrumental
com Eduardo Machado,
no Bar do Bosque



Dia 2

às 10h, 11h, 16h, 17h e 18h
Pedal Flash Back

na FitClube
Academia

Dias 2 e 3

Torta na Cara
no Espaço
de Brincar

Dia 7

às 18h30

Quinta
com Japa



Dia 6 às 18h

Torneio de Tranca
Equipe da Noite

Dia 7 às 14h30

Torneio de Tranca
Equipe da Tarde



Dia 9 às 18h30

Música ao Vivo
com Trio Mistura Fina

Dia 10

às 8h

Longão Fim de Verão
Piscina Semiolímpica

LONGÃO
FIM DE VERÃO

Venha
se desafiar
na natação!



Dias 9 e 10

Karaokê



Dia 12 às 15h

Chá da Tarde
na Sala da Melhor Idade

NOVOS HORÁRIOS DOS ESTACIONAMENTOS 1 e 2

Segunda a sábado das 6h30 às 23h

Domingos e feriados das 6h30 às 22h

ATENÇÃO

Após o fechamento do portão
o carro será liberado somente no
dia seguinte, a partir das 6h30.

Dia 15 às 12h

Música ao Vivo
Wil de Paula

Dia 16 e 17
Oficina de Páscoa
no Espaço de Brincar

Dia 17 às 9h30
Meditação

Dia 19

Oficinas e Brincadeiras
Carnavalescas,
no Espaço de Brincar

Dia 17 – meio-dia
Almoço de Páscoa
com o Grupo Estamos Aí



BAR DO BOSQUE
São Carlos Clube

Música ao Vivo

Dia 29 às 18h30
Música ao Vivo
com Lucas Baltieri

De 30/4 à 1/5
Oficina de Pipas
no Espaço de Brincar

NOVOS HORÁRIOS MASSAGEM

ATENÇÃO

TERÇAS E QUINTAS DAS 9H ÀS 12 E DAS 15H ÀS 21H
QUARTAS E SEXTAS DAS 8H ÀS 14H
SÁBADOS DAS 8H ÀS 13H

AGENDAMENTO: 3362-6214 (WHATSAPP)

MASSAGISTAS:
FERNANDA MARINI
E REGIANE BARROS

CAPA

ABRIL MARCA RETOMADA DE EVENTOS DE PÁSCOA E CARNAVAL

Na mesma semana, Clube realiza duas das principais atividades de seu calendário, com atrações para toda a família

Após dois anos de interrupção por conta da pandemia, o São Carlos Clube volta a realizar, em 2022, dois grandes e tradicionais eventos: o Almoço de Páscoa e o Carnaval. A programação das atividades já está sendo organizada e divulgada a fim de melhor atender às expectativas dos associados.





Almoço de Páscoa

A comemoração da Páscoa no Clube acontece no dia 17 de abril, um domingo, a partir das 12h, no Bar do Bosque. As adesões, com mesas para 4 ou 6 pessoas, estarão à venda a partir de 6/4, ao custo de R\$85 (inteira, acima de 11 anos) e R\$40 (meia, de 6 a 10 anos).

O cardápio do almoço deste ano inclui, dentre outras opções, saladas diversas, massa show, bacalhau à portuguesa e sobremesas. O evento terá ainda música ao vivo com o grupo Estamos Aí.

Para as crianças, será oferecida a tradicional Caça aos Ovos, com a presença do Coelho da Páscoa, além de outras atividades temáticas, no Espaço de Brincar.



CARNABRIL

SÃO CARLOS CLUBE

O Carnabril, comemoração do Carnaval fora de época, está marcado para os dias 20, 22 e 23 de abril. A principal atração da festa é o sambista Dudu Nobre, que se apresenta na quarta-feira (20), véspera do feriado de Tiradentes, a partir das 21h30.

Nos três dias, a festa começa às 18h. Já a matinê do dia 23 tem início às 15h30 e se encerrará às 17h30.

As mesas começarão a ser vendidas no dia 31/3, a partir das 8h, na Sala da Melhor Idade, com distribuição de senhas pelo menos uma hora antes. Os preços variam de R\$80 a R\$200, tanto na quarta quanto na sexta e no sábado. Convites para não sócios, devidamente apresentados por associados, também estarão à venda, com preços distintos, dependendo do lote e da idade do convidado.

Por conta da boa aceitação no último Carnaval, realizado em 2020, a organização deve manter as atrações alternando-se entre o palco principal e o palquinho. Serão promovidas, ainda, rodas de samba nos intervalos das três bandas principais que se apresentam em cada noite.

Para garantir maior organização e conforto para os associados, as mesas brancas estarão à venda pela primeira vez nesse tipo de evento. Também, em atenção à orientação das autoridades públicas do município, o Clube segue exigindo a apresentação do comprovante de vacinação.

Excelentemente avaliado pelos associados e sem registro de ocorrências, o Carnaval de 2020 reuniu o maior número de participantes dos últimos tempos nesse tipo de evento. No sábado, dia da matinê, o público reunido chegou a 3.371 pessoas.

SAIBA MAIS

O associado poderá conferir outras informações, como o cardápio completo do Almoço de Páscoa e a programação de todas as atrações do Carnabril, no site e redes sociais do Clube.

Dúvidas sobre a realização dos eventos podem ser esclarecidas na Secretaria ou pelo telefone 3362-6200.



ESPORTES

O FENÔMENO BEACH TENNIS

São Carlos Clube oferece aulas e, em breve, novas quadras

Criado na Itália, em 1987, o beach tennis chegou ao Brasil em 2008. Por conta de seus elementos, pode-se dizer que esse esporte de areia é uma mistura de frescobol, tênis tradicional, vôlei de praia e badminton, Guilherme Martinez, professor de beach tennis e tênis no São Carlos Clube explicou, em entrevista para a **Revista do São Carlos Clube**, que o esporte é muito democrático, pois crianças, adultos e até os mais velhinhos dividem as quadras pelo Brasil afora.

Guilherme conta também que as principais diferenças entre o tênis e o beach tennis estão nos materiais e no tipo de quadra: “No beach

tennis utilizamos raquetes com furos e sem corda, as bolas são mais lentas, a quadra é obrigatoriamente de areia e a rede mais alta. No tênis utilizamos raquetes sem furos e com corda, as bolas são mais rápidas e a altura da rede é mais baixa. Outra diferença fundamental está no quique da bola: no tênis é permitido quicar uma vez no chão, já no beach tennis isso não é possível. Além disso, na modalidade de duplas mistas no beach tennis, o jogador deve realizar o saque abaixo da linha dos ombros, já no tênis é permitido sacar por cima”.



Como se joga beach tennis

O professor esclarece que é necessária uma raquete mais leve, como a de fibra de vidro ou de carbono, e, se possível, ter o acompanhamento de um professor ou profissional capacitado. "A maioria das partidas é jogada em duplas, mas também existe o formato do jogo de simples. É fundamental que você consiga manusear bem a raquete, ter boa comunicação com seu parceiro e esteja apto a se movimentar bastante na areia, cobrindo os espaços das quadras. Mas não se preocupe! A curva de aprendizagem é muito rápida quando comparada à de outras modalidades, os golpes apresentam pouco nível de complexidade e já nas primeiras aulas é possível vivenciar o jogo."

Idade

O beach tennis pode ser praticado desde muito cedo, pelo fato de os golpes apresentarem baixo nível de complexidade. É recomendada a prática a partir dos 6 ou 7 anos de idade, quando a criança está desenvolvendo as habilidades motoras. "Nessas primeiras etapas, o professor pode adaptar algumas regras do jogo, como diminuir o tamanho da quadra e a altura da rede", ressaltou Guilherme.

Contraindicações

"A meu ver, não existe contraindicação para a prática, visto que o público de diferentes faixas etárias pode praticar. No entanto, é fundamental que a pessoa se encontre apta e com estado de saúde clínico em dia, uma vez que o beach tennis trabalha o corpo todo. Quanto às lesões, as mais recorrentes são as musculares (coxa, panturrilha, lombar), além de algumas entorses (joelho, tornozelo), pelo fato de a quadra de areia ser um terreno irregular", completa o professor.

Novas quadras

A Diretoria Executiva do São Carlos Clube entregará em breve, aos seus associados, um novo complexo de esportes de areia, que compreende quadras para a prática de beach tennis e vôlei de areia. O local contará também com sanitários, quiosque para alimentação e hidratação, além de um lounge de descanso.

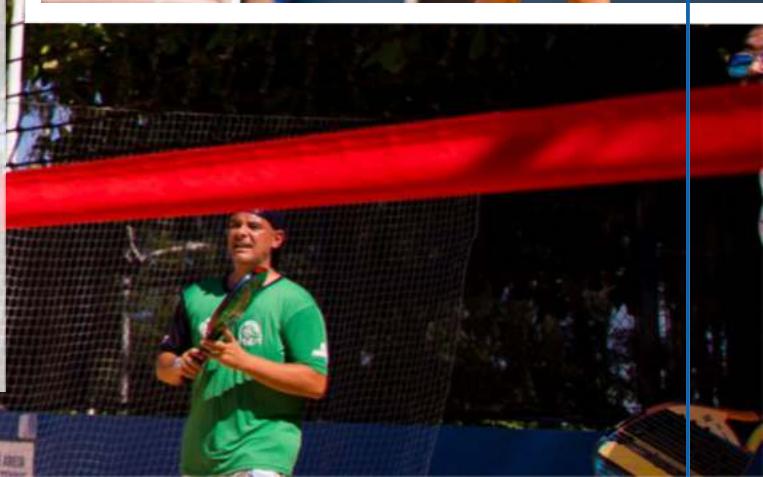
O diretor de Esportes, Harry de Oliveira Santos, explica que, com a entrega das quadras, sua perspectiva é de atender à enorme demanda existente. "Como o beach tennis é um esporte de rápido aprendizado, bem descontraído e que proporciona um ótimo preparo físico, a procura por ele é grande. Com as novas quadras poderemos oferecer mais espaços para aulas, bate-bolas e torneios."

BENEFÍCIOS DO BEACH TENNIS

1. Alto gasto energético/calórico;
2. Raciocínio rápido para tomadas de decisões;
3. Exercita o corpo inteiro;
4. Baixo impacto articular, por ser praticado na areia;
5. Excelente opção para fazer amigos (caráter social);
6. Oportunidade para turismo (viagens).



Consulte a grade de horários de aulas no site do São Carlos Clube saocarlosclube.com.br



MÊS DA MULHER

RECONHECIMENTO MERECIDO

No mês dedicado a elas, mulheres dão show na Cultura e no Esporte

Um mês inteiro dedicado às mulheres. Em março, elas se destacaram em diversas atividades realizadas no São Carlos Clube.

Na programação cultural, o destaque foi o projeto Mulheres de Timbre, que, na sua quinta edição, contou com apresentações como a da cantora Paula Toller, responsável pelo maior público da história recente do Bar do Boque – 2.332 pessoas –; as Mulheres Daqui (grupo formado por Maria Butcher, Adriana Genari, Nara Dom e Morgana Kurmann); Gi Guastaldi; Violeiras Fora da Caixa; Mayra Aveliz; Vanessa Moreno (que veio acompanhada pelo pianista Salomão Soares); e também Regina Dias. No total, cinco mil pessoas prestigiaram o projeto.

No dia 8, além de uma decoração especial, o Clube surpreendeu a todas – associadas e colaboradoras – com carinhosos mimos: sacola personalizada, massagem e frutas.

O Departamento de Esportes e a FitClube Academia também realizaram algumas atividades para enaltecê-las. Além de Aula Aberta de Ritmos e Treino das Amigas, no dia 12, o destaque foi o Torneio Feminino de Tênis, que contou com 35 participantes.

Atualmente, o Clube conta com um time de 73 mulheres em seus quadros, sendo 69 colaboradoras, 1 estagiária e 3 aprendizes.





BLITZ

COMO ANDA A SUA SAÚDE?

Exames mostram que nem sempre a idade cronológica corresponde à idade metabólica

Mais uma atividade interrompida durante a pandemia foi retomada no mês de março, no São Carlos Clube. No dia 10, a FitClube realizou a Blitz da Saúde, evento voltado à prevenção e orientação sobre a importância da realização de exames periódicos e de praticar atividades físicas regularmente.

A última blitz havia sido realizada em 2019, com média de 300 atendimentos. A deste ano contou com 78 participantes – 53 mulheres e 25 homens –, com faixa etária média de 35 anos.

Durante a atividade, os associados tiveram acesso a teste de glicemia, aferição de pressão arterial e avaliação do percentual de gordura, sendo que esta última é feita com o uso da balança de bioimpedância. Como nos anos anteriores, os associados que participaram ficaram satisfeitos com a iniciativa. Os procedimentos foram realizados graças a uma parceria entre o Clube e uma rede de farmácias da cidade.

O programador Franco Eusébio Garcia, 33, atribui os bons resultados obtidos em sua avaliação, em parte, ao trabalho dos profissionais da FitClube. Há dez anos buscando uma vida mais saudável, o praticante de musculação e pilates não dispensa o checkup anual e acredita que está melhor hoje do que aos 20 anos.

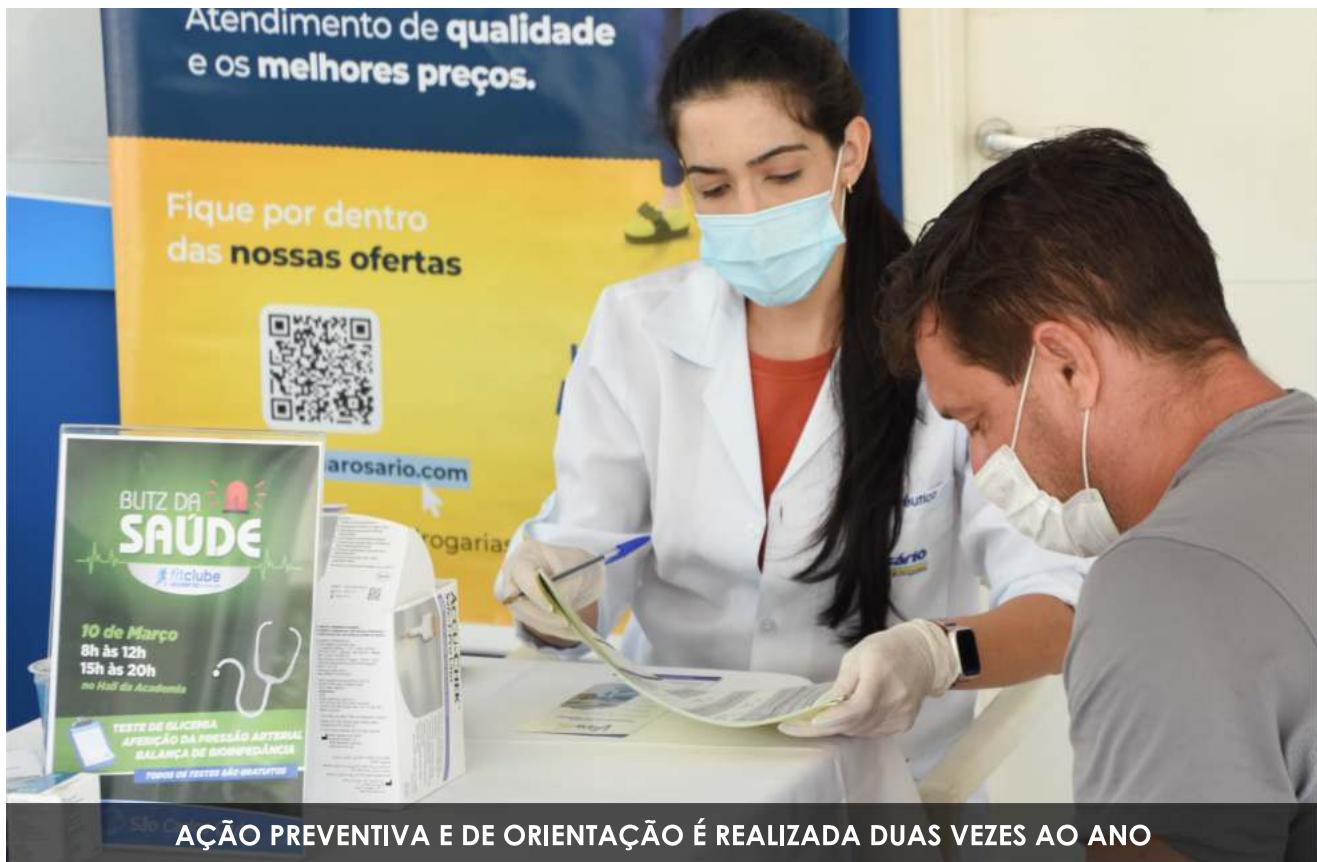
Também com bom desempenho na avaliação física, a empresária Larissa Tinelli, 38, está há quatro meses na Academia, mas se

exercita regularmente há pelo menos seis anos. Aliás, o resultado da bioimpedância revelou que a idade metabólica de Larissa é de apenas 26 anos. A dica da empresária para quem ainda não se conscientizou da necessidade de se buscar uma vida mais saudável é ter foco e determinação. “É preciso amar o processo!”, salientou.

PREVENÇÃO – A coordenadora da FitClube, Camila Borim, lembra que a blitz é realizada duas vezes por ano como uma ação preventiva e de orientação ao associado. Dentre os serviços que ela destaca está a avaliação com balança de bioimpedância, usada para determinar a idade metabólica, que nem sempre corresponde à idade cronológica.

Segundo Camila, há pessoas jovens que, do ponto de vista físico, têm mais idade do que pensam e também idosos ativos com índices muito satisfatórios. Este é o caso, por exemplo, da ex-atleta Maria Cleide Patrizi, 81, cuja idade metabólica é de apenas 62 anos. Praticando atividades físicas a vida toda, Cleide elogia a iniciativa do Clube e ressalta a importância de guardar e comparar o resultado das avaliações, já que o corpo muda anualmente.

A próxima ação está programada para o segundo semestre de 2022.



AÇÃO PREVENTIVA E DE ORIENTAÇÃO É REALIZADA DUAS VEZES AO ANO



FRANCO GARCIA: "MELHOR AGORA DO QUE AOS 20"



LARISSA TINELLI: "É PRECISO AMAR O PROCESSO"



FITCLUBE

SAÚDE PARA TODOS

*Mesmo sem estar matriculado,
é possível conhecer os serviços
oferecidos pela Academia*



Flexibilidade, diversidade, preço e qualidade! A FitClube está sempre atenta às necessidades do público que busca melhor qualidade de vida por meio da atividade física. O trabalho é voltado não apenas aos 1400 alunos matriculados, mas também ao associado e seus dependentes que ainda não frequentam a Academia.

Funcionando todos os dias da semana, exceto feriados, a FitClube oferece uma gama de mais de 40 aulas coletivas semanais, orientadas por nosso quadro de profissionais, que atendem desde ao usuário mais jovem até aqueles que estão na chamada melhor idade. Dentre as aulas ofertadas estão musculação, pilates, alongamento, liberação miofacial, corrida e bike, além de um suporte permanente para prevenir lesões esportivas, que atende a praticantes de outras modalidades.

De acordo com a coordenadora da FitClube, Camila Borim, houve mudança no perfil do público que frequenta a Academia após a pandemia. Atualmente, o usuário de 14 a 18 anos tem buscado a atividade física com mais frequência, enquanto a presença de idosos diminuiu. Ela ressalta que as diversas providências adotadas para garantir a saúde e a segurança dos frequentadores permanecem: está mantido o distanciamento entre os equipamentos; álcool em gel e tecido descartável estão disponíveis nas instalações; e portas e janelas são mantidas abertas durante as atividades coletivas.

A Academia abre todos os dias, exceto nos feriados. De segunda a sexta, o atendimento é das 7h às 22h; aos sábados, das 7h às 19h; e aos domingos, das 8h às 14h. A mensalidade atualmente é de R\$ 65,34, mas é possível também se exercitar pagando apenas uma taxa diária (R\$ 6,40) e apresentando atestado médico (obrigatório para menores de 14 e maiores de 70 anos) ou termo de prontidão para atividade física.

Para mais informações, entre em contato com a Academia pelo telefone/WhatsApp (16) 3362-6214.

Confira a grade com todas as atividades oferecidas pela FitClube. ➡

AULAS COLETIVAS

PARA USUÁRIOS DA ACADEMIA



fitclube
academia São Carlos Clube

NOVOS HORÁRIOS A PARTIR DE ABRIL

| | 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 |
| 8h15 às 9h | | ALONGAMENTO PILATES | | ALONGAMENTO PILATES | |
| 9h às 9h45 | PILATES | GINÁSTICA LOCALIZADA | PILATES | GINÁSTICA LOCALIZADA | PILATES |
| 10h às 10h45 | | RITMOS | | RITMOS | |
| 16h15 às 17h | BIKE | | BIKE | | BIKE |
| 17h às 17h45 | | BIKE PILATES | CORPOTERAPIA | BIKE PILATES | |
| 18h às 18h45 | BIKE | FUNCIONAL BIKE | BIKE | FUNCIONAL BIKE | BIKE CORRIDA |
| 18h15 às 19h | RITMOS | | RITMOS | | RITMOS |
| 19h às 19h45 | BIKE | BIKE PILATES | BIKE CORRIDA | BIKE PILATES | LIBERAÇÃO MIOFASCIAL |
| 19h15 às 20h | ALONGAMENTO | | ALONGAMENTO | | |



São Carlos Clube

FITCLUBE

TREINAMENTO FUNCIONAL:

O QUE É?

Embora seja bem popular, você realmente sabe o que é treinamento funcional? É um treino no qual se trabalham todas as funcionalidades de nosso corpo:

- Força muscular: pode-se utilizar materiais como pesos livres e do corpo;
- Flexibilidade: utilizando elásticos e movimentos de mobilidade;
- Coordenação: com caixotes, simulando uma subida e descida de escadas;
- Equilíbrio: com exercícios unilaterais e plataformas de instabilidade;
- Capacidades respiratórias: sendo os cardios, como burpee, salto de corda, corda naval, dentre outros;
- Movimentos com mudança de direção: sendo assim, não treinamos em posições fixas.

Nos últimos anos, esta modalidade vem sendo usada como um ótimo treino para prevenção de lesão ou reabilitação (no caso da reabilitação, com o auxílio de um fisioterapeuta), além de ser um método para treinamento de atletas, sendo bem frequente nos esportes:

- **Tênis:** prevenir lesões, potência de membros superiores, inferiores e velocidade;
- **Beach tennis:** prevenir lesões, resistência e potência de membros superiores e inferiores;
- **Vôlei:** prevenir lesões, reação de resposta, potência nos saltos e força nos membros superiores para saque;
- **Futebol:** prevenir lesões, reação de resposta, velocidade, força nos membros inferiores e resistência.

O treinamento funcional desenvolve a ativação de mobilidade articular, com aquecimento específico voltado para a aula. É realizado um planejamento mensal do que será trabalhado nas aulas. No mês de abril, por exemplo, o foco será coordenação e respostas rápidas a estímulos. Você é nosso convidado: venha conhecer nossa metodologia.



Prof. **Ivam Felipe Calcia**
CREF: 161689-G/SP
Profissional de
Educação Física



FITCLUBE

MUSCULAÇÃO

PREVENÇÃO E RECUPERAÇÃO DE LESÕES



Quem pratica esportes, seja de maneira profissional ou amadora, está sujeito a possíveis lesões, como contraturas e leves distensões musculares, ou até as mais complicadas, como rupturas de ligamentos. Ao contrário do que algumas pessoas pensam, a musculação não é voltada apenas para quem se preocupa com a estética ou ganho de músculos. Esta modalidade auxilia na prevenção e recuperação de lesões, bem como na melhora do rendimento esportivo.

Com a ajuda de um profissional de Educação Física da FitClube Academia, os alunos que praticam algum esporte são direcionados a treinos específicos. O objetivo é prevenir uma futura lesão articular (a partir do fortalecimento de toda musculatura envolvida nessa área), bem como auxiliar na recuperação pós-lesão e até aumentar o rendimento esportivo, através de treinos diversos, como ganho de força, aumento de amplitude articular, alongamento muscular, exercícios em bases estáveis e instáveis, treinos de potência, etc.

A prevenção de lesões pode ser iniciada com exercícios simples. A seguir alguns exercícios básicos para evitar lesões são apresentados. É importante destacar, porém, que cada indivíduo é único e o treinamento precisa estar de acordo com o objetivo de cada pessoa, por isso tais exemplos são gerais. Sempre procure um profissional de Educação Física habilitado para direcioná-lo melhor.



Futebol: uma das principais lesões é o estiramento de posterior da coxa. Para este caso indicamos os seguintes exercícios:

- Elevação de quadril lentamente.
- Flexor deitado.
- Flexor sentado.
- Elevação pélvica.



Tênis e Beach Tennis: a articulação do ombro é muito utilizada nos golpes durante o jogo. As lesões surgem por excesso de uso e/ou por tendinites, o que causa dores no ombro. Para este caso recomendamos:

- Prancha isométrica – toque de mão no ombro alternado lentamente.
- Alongamento do ombro.
- Rotação interna e externa.
- Elevação lateral com halteres.



Voleibol: a articulação do tornozelo é utilizada nos saltos realizados durante o jogo e, com isso, entorses na região e rupturas ligamentares são muito recorrentes. Para este caso sugerimos:

- Soltura da panturrilha com bolinha de tênis.
- Alongamento da panturrilha na parede.
- Panturrilha sentado.
- Tibiais anteriores.
- Estabilidade de bilateral para unilateral em base instável.

O CLUBE

PATRIMÔNIO VERDE

Manutenções de rotina garantem a segurança e o bem-estar de associados e colaboradores



Trabalho técnico e olhar sensível. Assim a Diretoria de Sede tem conduzido a manutenção do patrimônio arbóreo e paisagístico do São Carlos Clube. Com foco no aspecto fitossanitário, de segurança e estética, o setor é responsável por garantir que bem-estar e funcionalidade coexistam em harmonia dentro das instalações.

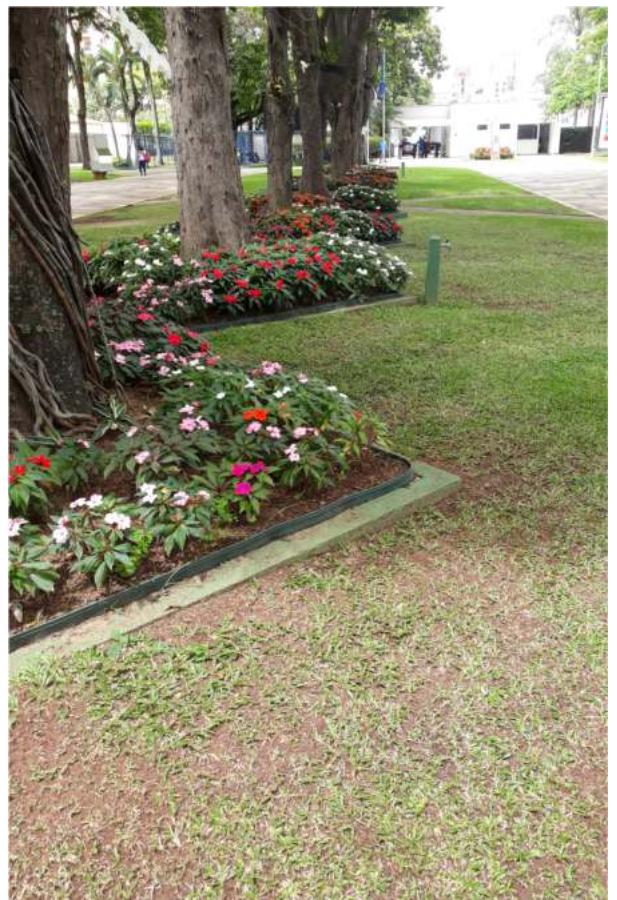
Dezenas de exemplares de árvores, de 36 espécies diferentes – incluindo eucaliptos, araucária, flamboyant, cedro, ipê e sibipiruna —, estão distribuídas pela área de 100 mil metros quadrados do Clube, o que justifica o cuidado dispensado ao setor. A manutenção rotineira inclui poda, atenção à rede de alta tensão e, mais recentemente, uso de tecnologia para avaliar a saúde das árvores e avaliar o melhor tipo de intervenção a ser realizado.

Este foi o caso da tipuana, localizada ao lado do Bar do Bosque, que, após ser analisada por tomografia, receberá reforço por meio de cabeamento. Essa ação pode ser viabilizada graças a contratação de uma empresa especializada em manejo de árvores e deve se estender para outros exemplares.

De acordo com o diretor de Sede, Mauro Udo, embora não haja registro de acidentes, já houve incidentes envolvendo árvores, daí a importância do trabalho preventivo, que inclui controle de pragas e análise da estrutura física dos exemplares. Udo calcula, com base em registros fotográficos, que alguns eucaliptos existentes na região do Campo Azul possam ter de 85 a 90 anos, ou seja, são mais antigos do que o próprio São Carlos Clube e não podem ser ignorados.

Além das árvores, o paisagismo do Clube também tem recebido atenção especial. A ideia é renovar o visual com ideias simples, o que inclui substituição, realocação e inserção de espécies adequadas, que contribuam para oferecer aos usuários um cenário cada vez mais agradável.

APROVADO – As intervenções não são apenas notadas, mas também aprovadas por associados, como Maria Carolina Villani Miguel Fregonesi. Aproveitando uma tarde de sexta-feira na companhia dos filhos, Eduardo, 5, e Arthur, 2 anos, à sombra das árvores, ela garante que o cuidado faz toda a diferença no ambiente do Clube. “É um colorido que deixa as coisas mais leves”, afirmou.



OBRAS



INSTALAÇÃO DO TROCADOR DE CALOR DA PISCINA

A TODO VAPOUR

Em mês de muito trabalho, departamento concilia grandes obras, melhorias e manutenção de rotina no Clube

O Departamento de Obras e Patrimônio segue trabalhando para garantir o bom funcionamento das instalações do São Carlos Clube. Em março, o setor manteve o ritmo de implantação de melhorias e obras que buscam atender às expectativas da diretoria e dos associados.

Logo na primeira semana do mês, foi executada mais uma etapa do projeto de iluminação. As lâmpadas de vapor de sódio do poste que fica na região das piscinas foram substituídas por lâmpadas de LED, o que garante mais economia e eficiência.

Além da manutenção rotineira das instalações, que mobiliza a equipe de nove profissio-

nais, incluindo engenheiro e arquiteta, outras melhorias foram implementadas, como a instalação do climatizador na Sala de Bocha; colocação do novo trocador de calor na Piscina Coberta; nova cobertura térmica no Parquinho; manutenção de toldos e sinalização de emergência no Bar do Bosque; e de refletores dos Campos de Society.

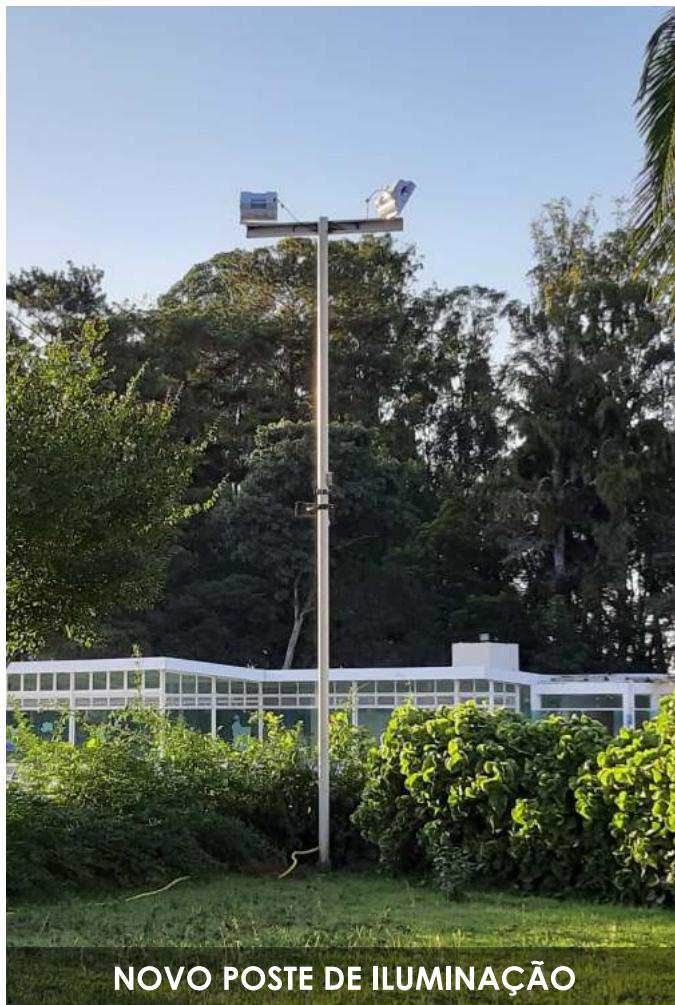
As próximas grandes obras previstas para o Clube são a construção de três Quadras de Areia e um Quiosque – já em andamento e com previsão para ser concluída no mês de junho – e a reforma da Piscina Semiolímpica.



NOVAS FRITADEIRAS BAR DO BOSQUE



INFRA ESTRUTURA FIBRA ÓTICA



ESPAÇO DE BRINCAR

17 de abril

PÁSCOA

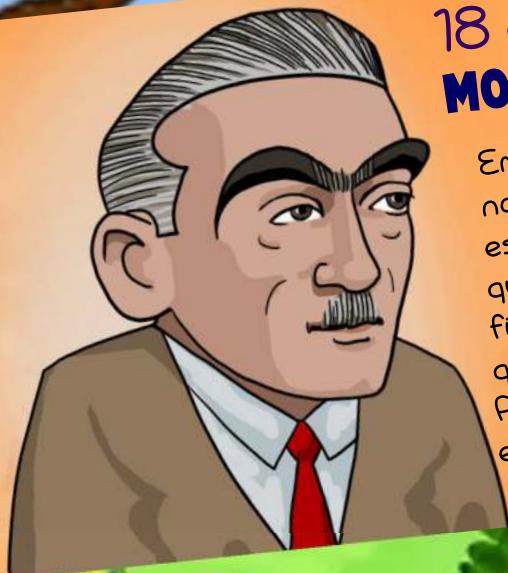
Embora tenha derivado da comemoração judaica, o sentido da Páscoa cristã é diferente, pois relembra os atos da crucificação, morte e ressurreição de Cristo. A ressurreição de Cristo é, inclusive, um dos pilares da fé cristã e, por isso, a Páscoa é uma festividade tão importante para os cristãos.

Dentro da tradição cristã, Cristo é enxergado como o Cordeiro de Deus que foi enviado com a missão de se oferecer em sacrifício para salvar a humanidade dos pecados. Crucificado e morto, Cristo ressuscitou após três dias. Todos esses eventos teriam supostamente ocorrido durante a realização da Páscoa Judaica (comemorada durante sete dias), o que criou um paralelo entre as duas comemorações.

Na comemoração da Igreja Católica, a Páscoa encerra o período da Quaresma, que é marcado por jejuns e no qual muitos fazem promessas. A última semana desse período é conhecida como Semana Santa e inicia-se com o Domingo de Ramos, que relembra a entrada triunfal de Cristo em Jerusalém.



Fonte: Mundo Educação



18 de abril **MONTEIRO LOBATO**

Em 18 de abril de 1992, nasceu, em Taubaté, o escritor Monteiro Lobato, que, dentre outras obras, ficou conhecido pela coleção que levou o nome de O Sítio do Picapau Amarelo. Ele morreu em 4 de julho de 1948.



19 de abril **DIA DO ÍNDIO**

Países do continente americano escolheram este dia para simbolizar a luta pela valorização dos povos e da cultura indígena.

23 de abril

DIA MUNDIAL DO ESCOTEIRO

Como o objetivo do escoteirismo é tornar os meninos exemplares, o dia do escoteiro foi escolhido para ser celebrado no mesmo dia de São Jorge, considerado um modelo a ser seguido.



vida em cada ambiente



CONCEITO
Decor

(16) 999641.0945

Rua Miguel Petroni, 2426 - Jd. Acapulco

Instagram and Facebook icons followed by *grupoconceitostore*

www.conceitostore.com.br

ABRIL



VERDE

MÊS DEDICADO À **PREVENÇÃO**
DE **ACIDENTES DE TRABALHO**
E **DOENÇAS OCUPACIONAIS.**

TRABALHAR **SIM,**

ADOECKER **NÃO.**

Por ambientes de trabalho
seguros e saudáveis.



São Carlos Clube

CLICK SOCIAL



A cantora **Gi Guastaldi** esbanjou charme e carisma na abertura do evento **Mulheres de Timbre**. Confira alguns momentos

Fotos: Equipe Lu Zanollo





Recebemos o grupo **Vieiras Fora da Caixa** em mais uma edição do **Mulheres de Timbre**. Confira os melhores momentos

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Sucesso define nosso
Torneio Feminino de Tênis
 realizado no **Mês da Mulher**.
 Parabenizamos todas as
 associadas que se desafiaram

Fotos: Equipe Lu Zanollo





CLICK SOCIAL



Paula Toller
abrilhantou o mês de março
com sua apresentação no
Mulheres de Timbre.
Confira os cliques:

Fotos: Equipe Lu Zanollo



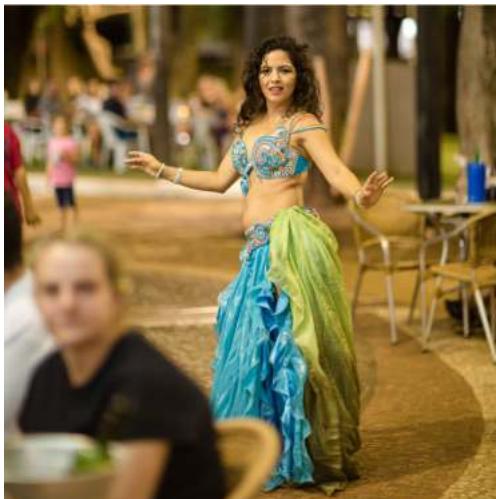


CLICK SOCIAL



Música boa,
comida gostosa e gente
animada marcaram a
Quinta Árabe
com **Mayra Aveliz**

Fotos: Equipe Lu Zanollo





O talento de **Vanessa Moreno e Salomão Soares** encantou o público na penúltima apresentação do projeto **Mulheres de Timbre 2022**.

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Samba com **Regina Dias** encerrou as apresentações do projeto **Mulheres de Timbre 2022**.

Fotos: Equipe Lu Zanollo



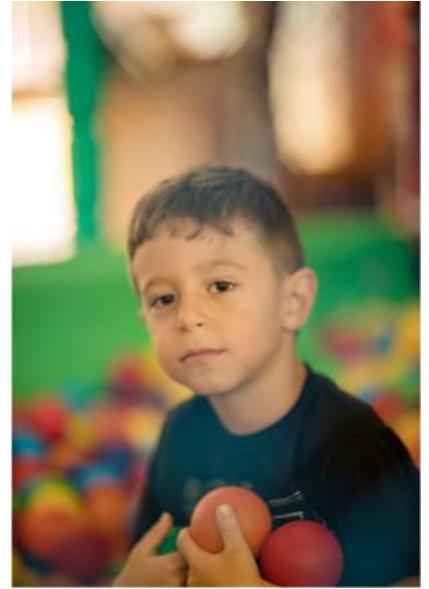


Angelica Garcez
realizou um **Workshop de**
Automaquiagem
no SCC

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Confira as fotos da
Oficina de Circo,
que fechou a programação
de março no
Espaço de Brincar

Fotos: Equipe Lu Zanollo





PRIMEIRO
ATACADO
DE UTILIDADES
DE SÃO CARLOS E REGIÃO

Variedade de produtos
para você, **Dona de Casa,**
Lojista e e-commerce.



Você **enche** o carrinho e **economiza muito!** ✓

 
butecodecor

Rua Romualdo Vilani, 68
Jd. Ipanema - São Carlos - SP
☎ 16 3419.3580

butecoedecor.com.br



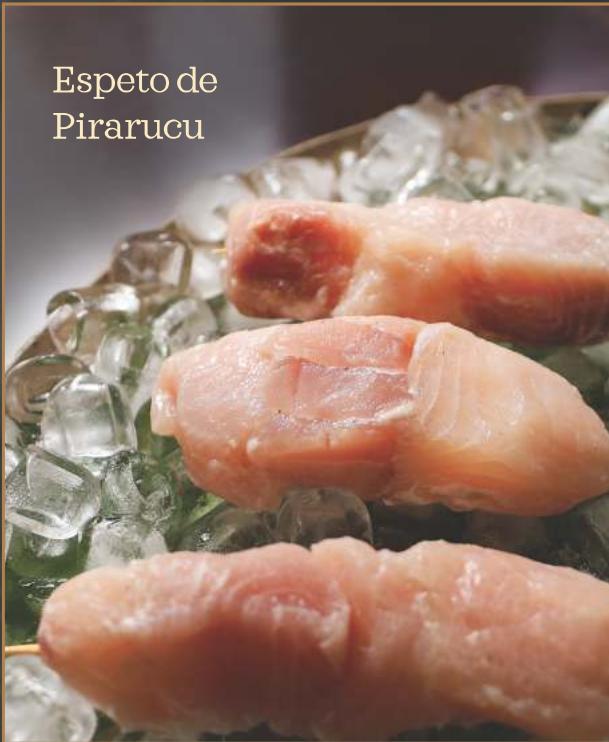
PORTO NANMI

Páscoa

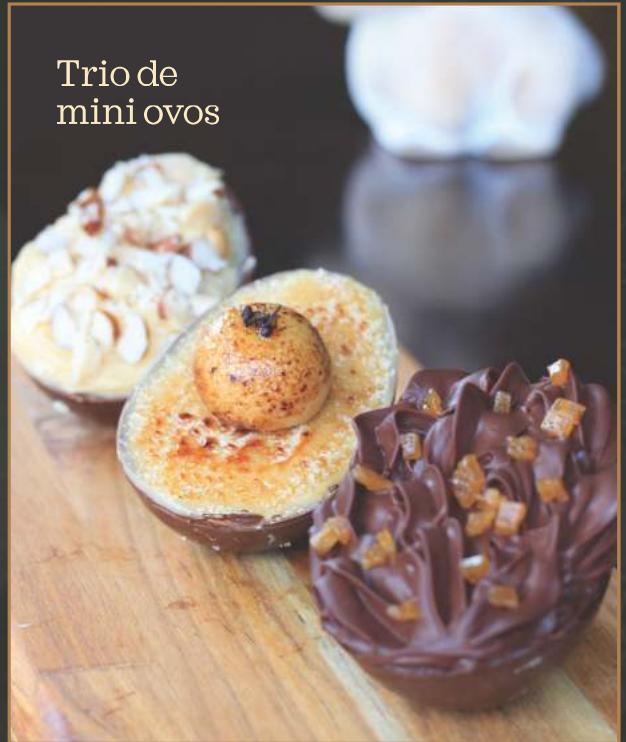


Apaixone-se pelo Porto Nanmi com as nossas sugestões de peixes para a Páscoa, além dos ovos de chocolate pensados especialmente para você ter uma experiência inigualável.

Espeto de Pirarucu



Trio de mini ovos



Av. Henrique Gregori, 333 - Vila Boa Vista

 16 99315-1717

  @porto.nanmi

UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA TE AGUARDA

CARNABRIL

SÃO CARLOS CLUBE

20, 22 e 23 de ABRIL
NO BAR DO BOSQUE



20 DE ABRIL

a partir das 18h

DJ Ramon
Tempero Brazuka
Samba Nobre

a partir das 21h30

DUDU
NOBRE

Baladinha no Quiosque a partir das 21h

22 DE ABRIL

a partir das 18h

DJ RAMON

EMBALAÊ

LÊ LOPES E
CONVIDADOS

AXÉ COM
VERONICA LAVELLI
E BANDA

Baladinha no Quiosque a partir das 21h

MATINÊ 23 DE ABRIL

15h30 às 17h

GRUPO

SOTAQUINHO

PRESENÇA DE
PERSONAGENS
+ PINTURINHA
+ CABELO MALUCO
+ FESTA DAS CORES
+ BRINQUEDOS



23 DE ABRIL

a partir das 18h

DJ RAMON

GRUPO LDB
SAMBA DE RODA

DOCE VENENO

BATERIA DE ESCOLA DE
SAMBA C/ PASSISTAS

TURMA DO SAMBA

Baladinha no Quiosque a partir das 21h

VENDA DE MESAS E CONVITES

A PARTIR DE **31/03 às 8h** NA SALA DA MELHOR IDADE

Distribuição de senhas
a partir das **7h** na Administração

Quarta-feira (20/04) - Show Dudu Nobre

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Mesa Gramado (sem cobertura) | R\$ 80 |
| Bistrô c/ 2 banquetas (sem cobertura) | R\$ 150 |
| Mesa Bar do Bosque | R\$ 200 |

Sexta e Sábado (22 e 23/04)
(não vende separado)

| | |
|---------------------------------------|---------|
| Mesa Gramado (sem cobertura) | R\$ 80 |
| Bistrô c/ 2 banquetas (sem cobertura) | R\$ 150 |
| Mesa Bar do Bosque | R\$ 200 |



São Carlos Clube



Almoço de Páscoa

17 ABRIL
A PARTIR DAS **12h**
NO BAR DO BOSQUE

**BACALHAU
À PORTUGUESA
E MASSA SHOW**



Música ao Vivo com
**GRUPO
ESTAMOS AÍ**

**VENDA DE ADESÕES
A PARTIR DE 06/04**
MESAS P/ 4 OU 6 PESSOAS

INTEIRA
(acima de 11 anos)
R\$ 85,00

MEIA
(de 6 a 10 anos)
R\$ 40,00

**CARDÁPIO COMPLETO: SALADAS DIVERSAS • CUZCUZ MARROQUINO
CAPONATA DE LEGUMES • MASSA SHOW • CANELONE QUATRO QUEIJOS • CAPELETTI AO SUGO
FRALDINHA ASSADA AO MOLHO QUATRO QUEIJOS • FILÉ DE COXA AO MOLHO DE LARANJA
BACALHAU A PORTUGUESA. SOBREMESAS: PUDIM DE LEITE • DOCES CASEIROS • SORVETE**



São Carlos Clube