



REVISTA

São Carlos • ano 9 • Ed. 126 | Junho de 2022

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados

FESTA JUNINA

2022

4 DE JUNHO
A PARTIR DAS 19H



**CESAR MENOTTI
E FABIANO**



MATEUS ROTT
COUNTRY AMERICANO



**JOÃO CARLOS
E BRUNO**
SERTANEJO

Esportes
Copa Superliga

Novidade
Clube do Whisky

FitClube
Musculação
como prevenção



Encante-se com o
DECORADO

LIVE IN

DOWNTOWN

Aptos

2 dorms | 1 suíte

55,61 m²

Coberturas com

Spa e terraço

105,96 m²

- Varanda gourmet
- 2 elevadores
- Vagas para 1 ou 2 veículos
- Espaço fitness
- Playground



Tudo o que realmente importa merece lugar central na sua história.

ROCA
imóveis

INFORMAÇÕES E VENDAS

Fale agora com um
consultor



(16) 99975.6368

INCORPORAÇÃO E CONSTRUÇÃO

LINEAR
CONSTRUTORA

Imagens meramente ilustrativas.
Incorporação Imobiliária registrada no C.R.I. de São Carlos sob o N.º R.06/MT74.809

O
I
R
À
M
D
S



EVENTOS DE JUNHO

6



FESTA JUNINA

8



SEM PREGUIÇA
NO INVERNO

10



CLUBE DO WHISKY

14



COPA SUPERLIGA
DE VÔLEI

16



PREVENÇÃO NO
BEACH TENNIS

18



TÊNIS - SEMPRE EM ALTA

20



CLICK SOCIAL

22

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

Olá,

Todos preparados para a volta da nossa Festa Junina? Após dois anos sem podermos realizar um dos eventos mais gostosos do Clube, finalmente voltamos! A festa terá grandes atrações musicais e gastronômicas também. Estamos montando um evento um pouco diferente, maior e mais arejado. A situação com a Covid-19 ainda é chata e delicada, então este ano decidimos fazer uma festa mais aberta, com maior circulação de ar. Vai estar um pouco mais frio, mas tenho certeza de que com a presença de vocês a festa será maravilhosa!

Durante o mês de maio não ocorreram grandes eventos no Clube. Tivemos o almoço do Dia das Mães, música ao vivo, oficinas culturais e torneios esportivos. Tudo realizado com muito carinho e dedicação por nossa equipe de colaboradores, que está sempre atenta aos mínimos detalhes. O destaque esportivo do mês foi o retorno do torneio interno de vôlei, uma das modalidades em que mais cresce o número de participantes.

A obra das novas quadras de areia continua; calculo que até o final de junho já teremos a data de inauguração. Acredito que essa obra tenha valorizado ainda mais o Clube – utilizamos

uma área abandonada e construímos ali um espaço de lazer e atividade física que com certeza irá agradar a todos.

Em maio, realizamos várias reuniões sobre a reforma da piscina semiolímpica; será uma obra muito importante para os praticantes da natação. Sei que muitos estão descontentes com a paralisa o das atividades para a reforma, mas isso   necessário para termos uma piscina mais adequada e moderna para a prática da nata o de lazer e também competitiva. Durante o mês de junho será enviado a todos os associados um material completo sobre a reforma, o que será feito, etc. Também será iniciada a constru o de nossa usina de energia fotovoltaica. O processo licitatório foi longo e complexo, mas aprendemos muito sobre o assunto e sei que a escolha da empresa vencedora foi uma decisão acertada.

M s de junho   m s de festa junina, doces caipiras e muitas atividades no nosso querido Clube. Venham! Participem!   tudo feito com muito amor, carinho e dedica o pra vocês, associados do São Carlos Clube. Vejo vocês por aqui!

Marco Antonio Partel

Pres. Executivo do São Carlos Clube



PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados.

No mês de maio, as atividades do Conselho Deliberativo concentraram-se especialmente nas áreas de sindicância, jurídica e de obras, que permitiram acompanhar, analisar e contribuir com as ações da Diretoria Executiva para a continuidade da administração do São Carlos Clube.

A Comissão de Sindicância prosseguiu com o trabalho de análise para a aprovação de novos sócios ao longo das semanas. A Comissão de Obras acompanhou as justificativas da Diretoria Executiva a respeito do resultado do processo de licitação para a compra de materiais e instalação de um sistema de produção de energia elétrica por meio da conversão fotovoltaica na cobertura do prédio atual da Academia. Já foi informado, na edição de março desta revista, que o Conselho Deliberativo aprovou na primeira reunião ordinária de 2022, 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 poderia utilizar até R\$ 380.000,00 do Fundo de Reserva do São Carlos Clube para a compra desses materiais e a instalação do referido sistema. A empresa declarada vencedora ofereceu um valor até inferior (em torno de R\$ 331.000,00) ao limite aprovado em reunião ordinária pelo Conselho Deliberativo no início do ano. Isso permitirá que o São Carlos Clube ingresse numa agenda de sustentabilidade, com contribuição ao meio ambiente e com redução mensal de cerca de R\$ 10.000,00 no consumo atual 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. De acordo com o que foi aprovado, a Diretoria Executiva deverá repor a parte do Fundo que será utilizada para a referida finalidade em 38 meses.

Também, a Comissão Jurídica já vem realizando o acompanhamento do trabalho da Diretoria Jurídica com relação ao fechamento recente do restaurante Angatu na Sede de Campo, sempre com atenção à manutenção e preservação do patrimônio e interesses do Clube e sua comunidade. Todo esse acompanhamento será apresentado ao Conselho Deliberativo em sua próxima reunião extraordinária, que deverá ocorrer muito em breve e cuja pauta estará direcionada ao processo de compreensão da revisão do texto do Estatuto Social do São Carlos Clube realizado pela comissão especificamente montada para tal.

Com processo iniciado ainda em 2020, a Comissão de Revisão do Estatuto desenvolveu um trabalho fundamental de organização de uma nova versão do texto. 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, 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 destacado em edições anteriores, a Comissão de Revisão do Estatuto e a atual Mesa Diretora do Conselho realizaram um trabalho de fôlego, de leitura e de inserção de atualizações no texto de nosso Estatuto a partir de agosto de 2021.

Por fim, o desenvolvimento de um aplicativo de trabalho para o Conselho Deliberativo do São Carlos Clube será concluído em junho, o que permitirá maior funcionalidade e operacionalidade para a Mesa Diretora e para as conselheiras e conselheiros.

Que todos tenhamos um excelente mês de junho, mantendo todos os cuidados e as atenções necessárias na luta contra a pandemia.

Luiz Fernando de Oriani e Paulillo

Pres. do Conselho Deliberativo do São Carlos Clube

EVENTOS DE JUNHO

4 de junho

11h e 14h, Oficinas de Reciclagem e Meio Ambiente, no Espaço de Brincar

17h15, Missa Junina, no Gramado do Quero-quero

19h, Festa Junina, no Estacionamento 2

5 de junho

12h, Almoço Junino

10 de junho

19h, Lançamento do Clube do Whisky, com David Tanganelli

11 e 12 de junho

11h e 14h, Cineminha brasileiro + oficinas, no Espaço de Brincar

12 de junho

10h, Vivência para casais

12h, Almoço dos Namorados, no Bar do Bosque, com Six Alive

14 de junho

14h30, Chá da Tarde, na Sala da Melhor Idade

16 de junho

12h, Música ao vivo: Fernando e Juliano

18 de junho

12h,

Música ao vivo: Biel Dias

18 e 19 de junho
11h e 14h, Brincadeiras antigas,
no Espaço de Brincar

23 de junho
19h, Jantar especial:
Noite dos Caldos e
música ao vivo,
com Carol Viola,
no Bar do Bosque

25 de junho
Desafio de duplas
(funcional), na Academia

25 e 26 de junho
11h e 14h, Arraiazinho com
brincadeiras típicas,
no Espaço de Brincar

26 de junho
12h, Música ao vivo:
Grupo Fole de Cordas
Almoço Parmegiana

ESTAMOS EM OBRAS PARA MELHOR ATENDÊ-LOS!

A piscina semiolímpica estará interditada a partir de 6 de junho para substituição do sistema de aquecimento, troca de revestimento e adequações de acessibilidade.

Neste período, as aulas e mensalidades referentes apenas à piscina semiolímpica estarão suspensas.





FESTA JUNINA

é destaque no SCC em junho

O São Carlos Clube sempre se destaca na agenda de eventos de nossa cidade e tem se consolidado como o principal ponto de encontro dos associados. Além disso, a melhoria da logística e do atendimento, o ambiente seguro e saudável, somados à presença constante de público, atestam a competência e o esforço da Diretoria Executiva, que atua em consonância com o Departamento Social em seus planejamentos.

Em nossa agenda de eventos, a Festa Junina sempre ocupou papel relevante. Em um único dia de evento, o público médio é de quatro mil pessoas, e para este ano nossas expectativas são as melhores, pois haverá mudança de layout, dois palcos, área de descanso e grandes atrações. Como este ano a Festa ficará em local parcialmente descoberto, não esqueça o casaco!

Atrações musicais escolhidas a dedo são um capítulo à parte. Para este ano, nomes importantes se apresentarão no evento.

Confira a seguir a programação:

SÁBADO, DIA 4

17h15: Missa Junina
20h30: Mateus Rott
23h: Cesar Menotti e Fabiano
1h: João Carlos e Bruno

DOMINGO, DIA 5

Almoço Junino
13h: João de Souza e Bonifácio
15h30: Beloti e Viana

Vendas

Convites para não sócios podem ser adquiridos mediante a apresentação de um sócio e documento com foto.

Valor

Acima de 16 anos
1º lote (100 convites): R\$200,00
2º lote (100 convites): R\$300,00
3º lote (100 convites): R\$400,00

11 a 15 anos
1º lote (100 convites): R\$100,00
2º lote (100 convites): R\$150,00
3º lote (100 convites): R\$200,00

Não sócios e convidados deverão apresentar a carteirinha de vacinação (física ou digital), RG e convite no dia do evento. Entrada pelo portão lateral, no estacionamento de motos.

PROTOCOLOS SANITÁRIOS

Cadastramento de vacinação:

Maiores de 12 anos têm de fazer o cadastramento da vacinação contra Covid-19.

O cadastramento será feito até o dia 4/6, às 12h, com a apresentação do comprovante com esquema vacinal completo, ou seja, duas doses da vacina CoronaVac, Astrazeneca ou Pfizer ou dose única da Janssen.

É necessário enviar o comprovante de vacinação para o e-mail:

vacina@saocarlosclube.com.br

Ou entregar pessoalmente na Secretaria do Clube.

Os cadastros feitos anteriormente continuam válidos.

ESTACIONAMENTO

Estacionamento gratuito para associados (das 18h às 2h)

Paraki 5

Avenida São Carlos, 2550
Esquina com a Rua 28 de Setembro

Paraki 6

Rua 9 de Julho, 2005
Entre as ruas XV de Novembro e Carlos Botelho

ALMOÇO JUNINO

Cardápio

Entrada

- Mini pães
- Antepasto de berinjela
- Vinagrete
- Ceboleto
- Ovinho de codorna
- Saladinha de grão de bico
- Salada caprese
- Provolone temperado com ervas
- Salame fatiado com gorgonzola

Salgados

- Mini quibe
- Mini coxinha de frango

Almoço

- Arroz brando
- Espaguete ao molho de tomate e manjerição
- Feijoada
- Torresmo
- Couve refogada
- Farofa
- Porco à paraguaia
- Linguicinha apimentada
- Medalhão de frango

Sobremesa

- Laranja

Valores

Acima de 13 anos: R\$ 75,00

6 a 12 anos: R\$ 37,00

CESAR MENOTTI E FABIANO

MATEUS ROTT

COUNTRY AMERICANO

JOÃO CARLOS E BRUNO

SERTANEJO



ACONTECE NO CLUBE

SEM PREGUIÇA

Mesmo no frio, é possível encontrar diversão, saúde e bem-estar nas atividades oferecidas pelo Clube

Com a chegada do inverno, que começa oficialmente em 21 de junho, há uma tendência natural ao recolhimento. Até para quem gosta, as baixas temperaturas, muitas vezes, são um obstáculo difícil de ser enfrentado. Mas seja sozinho ou em grupo, no Clube é possível se exercitar e se divertir em segurança mesmo nos meses mais frios do ano.

Treinar na Academia pode ser uma boa opção para quem quer manter os cuidados com a saúde. Por ser um ambiente fechado, porém ventilado, não há exposição direta ao frio e o risco de transmissão de vírus é minimizado. A oferta de atividades variadas, que vão além da tradicional musculação, também ajuda quem quer encontrar motivação: alongamento, dança, funcional, bike e pilates são algumas das atividades disponíveis aos matriculados.

De acordo com a educadora física e coordenadora da Academia, Camila Borim, a atividade física produz substâncias importantes para o corpo, como endorfina, serotonina, dopamina e adrenalina, que agem na sensação de bem-estar, prazer e disposição física, melhorando o humor e os sintomas depressivos. Ela acrescenta que a atividade física também beneficia o sistema imunológico, daí a importância de as pessoas se manterem ativas mesmo na época mais fria.

Embora sejam muitas as vantagens, não se pode ignorar os riscos de praticar exercícios nos meses de inverno. “As baixas temperaturas aumentam o risco de lesões, pois os músculos ficam mais rígidos/contraídos devido ao frio”, explica Camila. “Por isso, é necessário preparar o corpo para a atividade física, e exercícios de alongamento e o aquecimento das articulações e da musculatura são necessários”, completa.

Tomando todos os cuidados, quem prefere esportes coletivos pode juntar os amigos e usufruir da estrutura das quadras e dos ginásios. Com exceção de quando estão reservados para alguma atividade, como eventos e competições, o uso dos espaços para práticas é livre. Se o objetivo for aprender, é preciso verificar a disponibilidade de aulas e passar por avaliação.

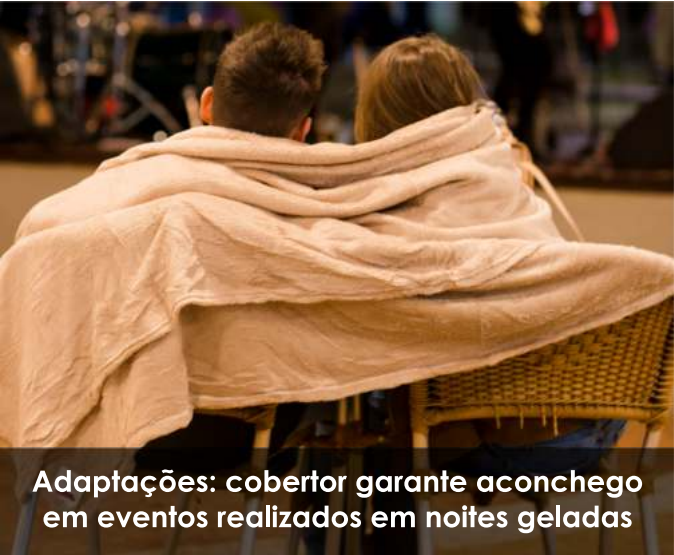


Baixa: frio afasta muita gente da atividade física ao ar livre

LAZER E CULTURA – Se o que se busca é o lazer ao lado dos amigos, tênis de mesa, bocha e sinuca podem ser boas opções. No tênis de mesa, é necessário trazer raquete e bolinha. A bocha tem material e acesso livres o dia todo. Já a sinuca, que oferece os tacos e as bolas, funciona das 14h às 22h, de segunda a sexta; das 9h às 22h, aos sábados; e das 9h às 21h, aos domingos.

O frio também pode ser o pretexto ideal para fazer uma aula experimental das atividades oferecidas pelo Departamento Cultural. Se gostar e tiver vaga, pode ser um bom momento para praticar dança de salão, teatro ou canto. O Tai Chi Chuan, que geralmente é praticado ao ar livre no bosque, nos meses de frio migra para a Sala Multiuso. Neste mês, as aulas passam a ser às sextas (e não mais às quartas-feiras), a partir das 7h30.

O setor de Eventos também procura se adaptar quando o tempo muda. Nos últimos anos, o associado tem recebido cobertores para poder curtir algumas atividades nas noites mais frias do ano.



Adaptações: cobertor garante aconchego em eventos realizados em noites geladas

EXEMPLO – Para o associado Reginaldo César Fagian, não existe tempo ruim quando o assunto é cuidar do corpo e da mente. Academia, caminhada, sauna e futebol fazem parte de uma rotina de atividades diárias, mantidas nas últimas quatro décadas, e que não mudam nem quando está frio. Formado em Educação Física, o corretor de seguros de 64 anos esbanja disposição até mesmo depois de suar a camisa na aula de spinning. “A única coisa que muda no frio é que eu coloco um agasalho”, afirma. Reginaldo garante que busca

qualidade de vida e tem obtido resultados, como boa saúde e melhores noites de sono.



Fagian: rotina focada em qualidade de vida

OPÇÕES – Informações sobre as atividades esportivas, culturais e sociais podem ser obtidas no site do São Carlos Clube e todas as dúvidas podem ser esclarecidas na Secretaria, presencialmente ou pelo telefone (16) 3362 6200.

DICAS PARA ESPANTAR A PREGUIÇA E SE EXERCITAR NO INVERNO:

Organize roupas e objetos de treino antecipadamente

Organizar os pertences de treino com antecedência é importante para gerar motivação e evitar perda de tempo no dia do treino.

Treine com amigos

Ter uma companhia para fazer exercícios é outro fator que pode incentivar a prática. Encontre os melhores exercícios para praticar em dupla e, sempre que um estiver desmotivado, o outro poderá servir de estímulo para ir treinar.

Estabeleça metas

O projeto de verão começa no inverno, por isso, para manter a motivação de treinar no frio, defina uma meta para atingir até o verão. Avalie quais são seus objetivos e trace metas, também busque a ajuda de profissionais da saúde e dos professores da Academia. Você contará com uma montagem de treino individualizada, além de acompanhamento e correções a todo momento na Academia do Clube. Dessa maneira, você se manterá motivado e se sentirá mais disposto a alcançar os resultados desejados.

Fonte: Academia FitClube

JUNHO
Verde



JUNHO
Vermelho



 *Verde*



O **Dia Mundial do Meio Ambiente** é comemorado em 5 de junho e, por isso, as ações nesse mês são voltadas para conscientização e prevenção do meio ambiente.

Em 5 de junho de 2019, o projeto de resolução PRS 52/2019, para criação de um calendário de atividades, foi aprovado pela Comissão de Meio Ambiente (CMA) do Senado.



Vermelho 

Dia 14 de junho é o **Dia Mundial do Doador de Sangue**, data promovida pela ONU em 2005. Por isso, esse mês foi escolhido para incentivar a doação de sangue.

Os dados do Ministério da Saúde estimam que 3 milhões de pessoas realizam transfusões de sangue anualmente e o número de doadores representa apenas 1,6% da população.



São Carlos Clube



INSCRIÇÕES ABERTAS!

DE 01 A 15 DE JUNHO NA SECRETARIA

4 a 29 de Julho

Segunda a Sexta 13h30 às 17h30

*Atividades Lúdicas, Esportivas e Recreativas
para crianças de 3 a 12 anos*

SÓCIOS

4 semanas	R\$ 300,00
1 semana	R\$ 100,00

NÃO SÓCIOS

4 semanas	R\$ 600,00
1 semana	R\$ 200,00

OBRIGATÓRIA A APRESENTAÇÃO POR UM SÓCIO



São Carlos Clube

NOVIDADE!



O Clube do Whisky é uma opção especial que oferece aos clientes do Bar do Bosque vantagens ao adquirir sua garrafa de Whisky, Vodka, Gin ou Campari.

Além da conveniência de ter a sua própria garrafa à disposição, o membro do Clube do Whisky desfrutará de um atendimento diferenciado, com carteirinha de associado e balde de gelo.

Para o lançamento, o Bar do Bosque preparou um evento especial, no dia 10 de junho, a partir das 19 horas, com a presença do músico David Tanganelli.

Regras do Clube do Whisky

- O sócio receberá um cartão exclusivo do Clube do Whisky, contendo seu nome, número da garrafa e a marca.
- O Cartão Clube do Whisky é pessoal e intransferível, e sua validade é de 60 (sessenta) dias ou até o término da garrafa.
- A garrafa terá uma fita dosadora, a qual, para controle, deverá ser assinada e datada pelo sócio a cada devolução da garrafa ao Bar. O mesmo registro será feito no cartão, para controle do sócio.
- O Bar do Bosque não se responsabiliza pelo consumo da garrafa enquanto a mesma estiver sob os cuidados do sócio.
- Durante o período de validade do Cartão Clube do Whisky, o associado poderá solicitar sua garrafa, acompanhada de um balde de gelo, a qualquer momento.
- Para solicitar a garrafa, o sócio deve apresentar o Cartão Clube do Whisky e um documento com foto. Caso não tenha documento, o reconhecimento do sócio será feito pelo sistema do SCC (Multiclubes).
- Na devolução da garrafa, se não apresentar o Cartão Clube do Whisky no ato de assinatura da fita dosadora, deverá ser marcado "SC" (Sem Cartão).
- Após 60 (sessenta) dias, a garrafa será revertida em doses e passada ao inventário do Bar do Bosque. Até 5 (cinco) dias antes desse procedimento, o sócio será comunicado do vencimento do prazo, para consumir ou retirar a garrafa.
- Em dias de eventos em que o serviço de bar for terceirizado e o Bar do Bosque estiver fechado, o Clube do Whisky não funcionará. Caso o Bar do Bosque esteja funcionando parcialmente durante o evento, a garrafa poderá ser cedida de acordo com as regras do Clube do Whisky.
- O SCC se reserva o direito de alterar essas regras, com comunicado prévio aos membros do Clube do Whisky.
- A simples compra de uma garrafa caracteriza que o cliente lê e aceita as regras de funcionamento do Clube do Whisky.



Lançamento:

**10 de junho às 19h
no Bar do Bosque
com David Tanganelli**

**A 7ª edição do
Prêmio Nacional de
Literatura dos Clubes
está com inscrições abertas!**



Confira algumas informações importantes:



Podem participar brasileiros ou estrangeiros residentes no Brasil, que sejam associados de clubes filiados ao SINDI CLUBE de São Paulo e ou Confederação Nacional dos Clubes – FENACLUBES



Inscrições de 21 de março até o dia 15 de julho de 2022, pelo e-mail **cultural@sindiclubecom.br**



LEIA O REGULAMENTO e conheça os critérios para a participação.

ACESSE O REGULAMENTO NO SITE
WWW.SINDICLUBE.COM.BR

Realização



ESPORTE

COPA SUPERLIGA DE VÔLEI FEMININO

TORNEIO INTERNO 2022

No mês de maio, o Departamento de Esportes deu início ao maior Campeonato de Vôlei do ano. Esta edição da Copa Superliga de Vôlei conta com a participação de 85 associados, sendo que muitos deles disputam em mais de uma categoria: superliga, liga, master e masculino. Os jogos acontecem todos os finais de semana, até o mês de outubro.

Vanessa Machado, diretora adjunta do Vôlei, comenta que esse tipo de iniciativa é extremamente importante, pois possibilita vivenciar o que é uma competição e ajuda a criar resiliência perante os desafios em quadra. “A mistura de atletas de todas as idades e com diferentes níveis técnicos proporciona aos participantes um misto incrível de emoções: paciência, garra, generosidade e muita vontade de jogar. Este esporte é maravilhoso! É importante participar de competições menores para, quando estivermos diante de desafios maiores, não nos sentirmos intimidadas”, afirma.

A diretora explica ainda que esse Campeonato já é um aquecimento para o Torneio Master Feminino de Águas de São Pedro e revela que as atletas estão superentusiasmadas com o evento. “As expectativas para o Torneio de Águas de São Pedro são muito boas! O nível técnico das equipes que participam é alto, e nós, como sócias não profissionais, vamos lá e damos o nosso melhor, com muita garra e alegria! Além disso, sempre somos o Clube que participa com o maior número de equipes e de atletas. Estamos animadas!”, finaliza

Agradecimentos aos patrocinadores:

Complano
Eco Mama
Enjoy
Esquina do Cerrado
Farmácia Amazon
For All
GlauCIA Mazzi Artesanatos
Ieda's Place

Jin Jin Passeio São Carlos
Labi Bolsas e Acessórios
Maison K
Panda Presentes
Physio 4 Life
Planeta Kids
Território da Prata
Verde Flora





PREVENÇÃO NO BEACH TENNIS

O Beach Tennis tem atraído cada vez mais atenção e ganhado novos adeptos, pois, além de ser fácil de aprender, é um esporte acessível para todas as idades. Essa prática esportiva, porém, também oferece risco de lesões aos praticantes: desde as mais simples, como contraturas e leves distensões musculares, até as mais complicadas, como rupturas de ligamentos. Diante disso, apresento aqui um excelente aliado na prevenção e até melhora da performance: A MUSCULAÇÃO.

A FitClube Academia está preparada para ajudar a melhorar o rendimento no jogo, bem como a prevenir lesões nessa modalidade. O treinamento deve ter por foco o trabalho do corpo todo, principalmente membros inferiores, core e ombros. Inicialmente, os professores da FitClube fazem uma anamnese com o aluno, em que é traçado o objetivo individual de cada um e o foco do treinamento, o qual pode ser: fortalecimento, força, potência, dentre outros.

Exercícios para ombros

Exercícios dinâmicos ou em isometrias para a musculatura de manguitos rotadores, deltoide e trapézio fortalecem toda a musculatura e diminuem a probabilidade de lesão. Exemplos de exercícios feitos na academia: rotações internas, rotações externas, elevações laterais, elevações frontais, etc.



Membros inferiores

Exercícios dinâmicos ou isométricos são essenciais para a musculatura de extensores e flexores de joelho, bem como glúteos e panturrilhas, os quais fortalecem membros inferiores e resultam em maior estabilidade e segurança durante a movimentação na areia. Exemplos: banco extensor, leg press, cadeira flexora, etc.



Exercícios de potência

Estes exercícios exigem a contração do músculo no menor tempo possível – quanto maior a potência ao saltar, correr ou golpear, maior a eficiência desses movimentos. Exemplos de exercícios feitos na academia: salto na caixa, sendo bilateral ou unilateral, corrida estacionária com deslocamento lateral em explosão, etc.



Esses exercícios são exemplos de como a musculação pode ajudar na prevenção de lesões e na melhora da performance nessa modalidade. Os profissionais da FitClube Academia podem te orientar nesse sentido. Vamos melhorar seus resultados?

Horários de funcionamento da Academia

Segunda a sexta das 7h às 22h

Sábado das 7h às 19h

Domingo das 8h às 14h



SEMPRE EM ALTA

Esporte tradicional no Clube, o tênis revela talentos até mesmo entre aqueles que não dominam a arte de manejar a raquete e a bolinha

Os números não mentem: o tênis é uma paixão no São Carlos Clube e também um celeiro de talentos. Seja pela estrutura impecável, pelo número de torneios realizados ou pelos investimentos que recebe, o esporte é, desde sempre, um dos destaques entre as modalidades ofertadas.

No mês passado, por exemplo, o Clube patrocinou a capacitação de professores; realizou duas competições internas e ainda ofereceu a alguns de seus colaboradores uma vivência em manutenção de quadras com ninguém menos do que Armando de Fante, o responsável pela preparação de quadras de torneios importantes como o Rio Open.

O número de alunos passa de 270, e há uma fila de espera com novos interessados. Por ser praticado em ambiente aberto e com distanciamento, ganhou ainda mais visibilidade durante e após a pandemia de Covid-19. Segundo os que entendem do assunto, a modalidade não deve se sentir ameaçada nem perder espaço para o ascendente beach tennis, a febre do momento que conquista cada vez mais adeptos.

O tênis envolve mais do que a habilidade de um jogador diante de seu adversário. "É um esporte de precisão muito grande", revela Fante, enquanto tenta explicar que, embora atletas de base não reparem, para os de alto rendimento o fato de a quadra ser aberta ou fechada, a quantidade de pó de telha utilizada e até mesmo a variação climática, que pode interferir no encordoamento da raquete, podem fazer a diferença durante uma competição.

"É um esporte mental", defende Harry de Oliveira Santos, o diretor de Esportes e tenista há 15 anos que, do alto de seus 52, não arranja desculpas para se manter entre os melhores: dos dez Torneios de Barragem que disputou recentemente no Clube, venceu seis.

O resultado na quadra só vem com o tempo, o esforço e a repetição, garante Eleandro Pedrolongo, professor que tem mais de 30 anos de experiência na área. Com a bagagem de quem já ensinou algumas gerações de tenistas, ele assegura que esta é uma modalidade na qual o praticante demora a sentir prazer. Por outro lado, uma vez conquistado, dificilmente um apaixonado abandona o esporte. No caso dele, que começou observando os tios ensinarem e apanhando bolinhas aos 15 anos, o tênis é vida! "Comecei e quero terminar professor de tênis!", enfatiza.



Tradição: inauguração de quadra, em 1983, mostra que o tênis é uma paixão antiga

ARBITRAGEM – Dominar a raquete e a bolinha está longe de ser a única maneira de se destacar no tênis. O próprio Fante admite que tentou jogar, mas não teve sucesso. Depois de estudar Educação Física, foi para a arbitragem, passou a trabalhar com eventos e, graças aos contatos no meio, foi parar na preparação de quadras de torneios como Copa Davis, Brasil Open e Rio Open. Outro que conseguiu se destacar sem ser atleta foi José Carlos Cintra, juiz de linha de torneios profissionais que, entre 2004 e 2019, atuou em competições como Copa Davis, Rio Open, Brasil Open, Fed Cup, Jogos Pan-americanos e nas Paralimpíadas de 2016.

Embora só tenha aprendido a jogar tênis aos 45 anos, o professor aposentado da USP foi buscando capacitação e galgando degraus na carreira de árbitro. Começou no curso da Federação Paulista (FPT) para atuar em torneios estaduais e, posteriormente, concluiu também o curso da Confederação Brasileira (CBT) e da Federação Internacional de Tênis (ITF). O curso CBT/ITF foi o que o gabaritou a participar, por exemplo, de jogos com Gustavo Kuerten e Rafael Nadal. Nada mal para um apaixonado por tênis que, no passado, só queria acompanhar os filhos que iniciavam na modalidade.



Vivência de manutenção de quadras: aprendendo com quem sabe

O time dos que brilham mesmo sem jogar conta ainda com o juiz de cadeira Felipe Munno, que aprendeu a jogar tênis com o professor Eleandro, no São Carlos Clube, mas voa alto fora das quatro linhas. Gabaritado para apitar torneios como Wimbledon, ele é dono de uma longa trajetória que inclui cursos e avaliações de desempenho em outros países e idiomas e planeja ainda alguns anos de carreira, o que pode fazer com que avance do nível bronze para os dois degraus mais altos da carreira na arbitragem mundial.



Torneios: só em maio, o Clube sediou duas competições

nomes começam a despontar nos torneios estaduais. Beatriz Casalle (30º FPT categoria 14 anos), Gustavo Moraes (3º FPT categoria 16 anos), Gabriel Garrido (26º FPT categoria 16 anos) e Rafael Santos (35º FTP categoria 16 anos) são algumas das promessas da modalidade.

Para o professor Eugênio Estefini, os resultados obtidos pelos jovens tenistas em suas competições são surpreendentes e aparecem meses antes do esperado. O professor atribui as boas colocações ao investimento feito pelo Clube em horas de treinamento disponibilizadas aos garotos e avalia que “a aposta está se pagando”.



Cintra: amante do tênis, já foi árbitro em jogos de estrelas do esporte

HISTÓRICO – Nascido da fusão do São Carlos Tênis Clube com o Clube Comercial, o São Carlos Clube tem uma longa história no tênis. Chegou a sediar, no começo dos anos 2000, um torneio da Federação Paulista de Tênis que reuniu mais de 570 atletas e utilizou, além das quadras do Clube, outros espaços da cidade cedidos por instituições como USP e UFSCar. A lista de eventos realizados é extensa: Banana Bowl, Copa Ronald de Cara (2001), Torneio Aberto da Liga Unitênis (2015), 1º Torneio Internacional de Tênis (2017) e 1º Copa São Paulo de Tênis Infante-Juvenil (2020), dentre outros. No ano passado, o SCC foi palco de um inédito torneio de grama, que reuniu 90 tenistas de todas as idades.

O Clube já trouxe Fernando Meligeni para uma clínica com associados e serviu de base para a revelação de atletas de destaque, como Vivian Segnini, treinada por Elson Longo, que chegou a ser a tenista número 1 do Brasil. Também faturou, com Gabriel Oliveira e Henrique Leopoldino, um inédito Interclubes da FPT, na categoria 14 anos, entre 2004 e 2005. O próximo grande evento do tênis no São Carlos Clube será realizado no dia 10 de julho, no mesmo final de semana em que acontece a final do torneio de Wimbledon, e pretende reunir 120 tenistas e promover um link entre as duas competições.

A ESTRUTURA DO TÊNIS NO SCC

8 quadras (saibro) abertas e 2 fechadas

2 quadras rápidas • 5 professores

273 alunos matriculados • 108 turmas

CLICK SOCIAL



Música brasileira da melhor qualidade, na voz inconfundível de **André de Souza**.

Fotos: Equipe Lu Zanollo



Parceria imbatível:
Associados esbanjaram
talento no nosso **Torneio
de Tênis Mães e Filhos.**

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Mães e filhos deram um show de bola e entrosamento no evento realizado pelo **Futebol Menor.**

Fotos: Equipe Lu Zanollo





CLICK SOCIAL

Dia das Mães

Registro de alguns dos muitos cliques feitos aqui durante o **Almoço de Dia das Mães**.

Fotos: Equipe Lu Zanollo





CLICK SOCIAL



Várias **feras da sinuca** estiveram por aqui, participando de um **torneio estadual** da modalidade

Fotos: Equipe Lu Zanollo





Noites de sexta-feira combinam com **música boa**. Desta vez, quem comandou o palco foi **Marcos Leiva**.

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Foi uma noite gelada,
mas deliciosa, ao som
de **JGonzales**.
Confira como foi a nossa
Quinta com Hambúrguer.

Fotos: Equipe Lu Zanollo





Registro de uma tarde agradável, ao som do **pop rock** de **Atos e convidados**.

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



Abertura da Copa Superliga de **Vôlei 2022.**

Fotos: Equipe Lu Zanollo







RAÇÕES

ROUPINHAS

ACESSÓRIOS

BRINQUEDOS

MEDICAMENTOS

PRODUTOS AGRÍCOLAS



 **(16) 98101-0930**

(16) 3372-4448 / 3371-4849



@agropecuaria.brasilsc



Agropecuária Brasil

agropecuariabrasil.com.br



VEM

Pro

ARRAIÁ

 **conceito**
STORE

DIAS 11, 18 E 25 DE JUNHO



Releituras de comidas típicas
preparadas por Chefs de cozinha



Atrações musicais



Promoções em Acabamentos, Móveis,
Decorações e Planejados

**CONFIRA A PROGRAMAÇÃO COMPLETA
EM NOSSAS REDES SOCIAIS**

 **@grupoconceitostore**  **GrupoConceitoStore**

16 3419.2090 | ☎ 16 99996.7953

R. MIGUEL PETRONI, 2426 | JARDIM ACAPULCO

CLICK SOCIAL



○ **Torneio de Tênis de Duplas Formadas** foi um sucesso. Parabéns aos vencedores!

Fotos: Equipe Lu Zanollo





**Carlos Eduardo e Paulo Ramos,
campeões da cat. A**



**Red e Rick,
vice-campeões da cat. A**



**Fernando Bandoni e Marcelo Orlandi,
campeões da cat. B**



**Percival pai e Percival filho,
vice-campeões da cat. B**

CLICK SOCIAL



Grupo **Tudo Novo** encerrou com chave de ouro e **muita animação** a nossa programação musical do mês de maio. Confira!

Fotos: Equipe Lu Zanollo



Nossos pequenos amaram a visita do **Tio Antônio** e a contação de histórias realizada no **Espaço de Brincar**

Fotos: Equipe Lu Zanollo



CLICK SOCIAL



A **FitClube Academia** botou a galera para **correr** no último fim de semana do mês de maio. Veja quem participou.

Fotos: Camila Borim





CLICK SOCIAL



Agradecimento: **Prataria**



Agradecimento: **Prataria**

A **FitClube Academia** promoveu um aulão para divulgar o **Pilates** e seus benefícios

Fotos: Equipe Lu Zanollo



BRAZZARIA

STEAK & BAR



Na **BraZZaria 77** proporcionamos uma experiência única para você, com ambiente aconchegante e cardápio completo: **churrasco, pratos executivos, lanches, porções, vinhos, chopps** e uma cartela diversa de **drinks variados**.

Além dos produtos na **nossa Boutique** especialmente selecionados para os amantes de **um bom churrasco**.



  @brazzaria77

 (16) 3413-6886  (16) 99605-2093

Rua Rui Barbosa, 745 - Centro, São Carlos-SP



Método educacional ajuda a superar os impactos da pandemia

Longe da escola, os pequenos foram os mais afetados com a falta de socialização durante o isolamento

A pandemia da Covid-19 impôs, de repente, uma nova rotina que afetou principalmente as crianças. Elas foram privadas de ir à escola, do contato social com os colegas e até mesmo de reuniões familiares. Os abraços e o contato físico deram lugar ao distanciamento social.

A falta de socialização é um dos principais pontos negativos causados pela pandemia, segundo a neuropsicopedagoga Renata Aguilar, que é autora da coleção de apostilas "Socioemocional" do Grupo Super Cérebro. "Além da ausência de socialização, as crianças tiveram prejuízos no desenvolvimento motor e cognitivo. Mas tudo isso pode ser revertido com ferramentas adequadas de educação."

A questão emocional também deve ser considerada. "Todas as nossas habilidades socioemocionais são desenvolvidas na interação com o outro", explica Renata. Os seres humanos aprendem se relacionando com seu entorno e é nas instituições de ensino que eles interagem com seus pares.

Na cidade de São Carlos (SP), o método Super Cérebro tem se destacado com uma metodologia exclusiva focada no desenvolvimento das competências cognitivas e socioemocionais. Desenvolver estas competências na infância resulta em crianças, jovens e adultos fortes e confiantes do ponto de vista emocional e com um olhar voltado para o próximo.

Método Super Cérebro

O Super Cérebro é um método inovador de desenvolvimento cognitivo e socioemocional que combina o ensino do Soroban (ábaco japonês) com jogos de tabuleiro importados.

O método Super Cérebro está baseado na teoria das inteligências múltiplas de Howard Gardner, e foi criado para estimular e desenvolver habilidades pouco exploradas pelos métodos de ensino tradicionais.



AGENDE
UMA AULA
EXPERIMENTAL

(16) 98222.9000

@supercerebro.saocarlos.sp

