

SÃO CARLOS CLUBE

Publicação mensal aos associados



Metas Fitness 2023 Musicalização infantil

Confraternizações

HÁ 28 ANOS JUNTO COM VOCÉ!



Sobre Nós:

A Multipack Comercial atua no ramo atacadista/varejista de produtos de limpeza, utilidades domesticas/profissionais e embalagens. Estamos no mercado há 28 anos comercializando mais de 3.000 itens, onde a prioridade ao atender nossos clientes é reduzir seus custos fornecendo produtos de qualidade, com preços competitivos e entregas rápidas. Com isso hoje estamos entre os líderes do seguimento na região.

Nossos principais Fornecedores:























Nossos canais de Atendimento:

- ☐ Lojas Físicas:
- ⊕ Loja 1: Rua 9 de Julho, N° 1001
 ⊕ (16) 99766-2942
- ⊙ Loja 2: Av. Getúlio Vargas, N° 1360 ⊙ (16) 99728-2397
- Q Televendas:
- Q-(16) 99766-2944
- · (16) 3363-3377
- Site:
- ¬ www.multipackcomercial.com.br

frete grátis até 80km distância

REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE JANEIRO DE 2023





Eventos: confira as atividades da nossa programação no mês de janeiro

6





Confira a programação da Colônia de Férias Projeto Verão 8



Como colocar em prática as metas fitness

10



Cultural – Atividades para quem busca novos hábitos

12



Acontece no Clube Benefícios da musicalização para crianças

14





Financeiro - Mensalidades das escolinhas terão reajuste

16





Click Social – Confraternizações que marcaram o mês de dezembro

18

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.







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:

Andrea Castro - MTB 57887/SP

Textos:

Andrea Castro Marta Julião

Diagramação:Diego Bertolino

Revisão:Dirlene R. Martins

PALAVRA DO **PRESIDENTE**

Já é verão!

Após as confraternizações dos praticantes de vários esportes, depois das comemorações das festas de final de ano, já estamos em pleno verão no país e, em especial, no São Carlos Clube. Apesar do início de janeiro aparecer carregado de nuvens e de muita chuva, em dia de tempo bom o associado tem procurado o parque aquático e as quadras poliesportivas. A presença e a vontade de desfrutar dos espaços e das atividades já têm reflexo até no restaurante El Cardal, que atualmente reaistra grande procura e um movimento promissor.

O verão também significa o início de mais uma temporada, o início de mais um ano de muitas atividades, recreações e de um calendário repleto de grandes eventos. O verão dá a largada para a esperada Colônia de Férias, em que mais de 350 crianças passam o dia no Clube participando de várias atividades. O verão também aumenta a ansiedade pelo Carnaval e pelo pré-Carnaval, que este ano contará com a presença dos Inimigos do HP. Já traz também a expectativa pelo projeto Mulheres de Timbre, que acontece em março e cuja principal atração é a cantora Pitty. E, por falar em mulheres, o Dia das Mães este ano terá um

evento preparado com muito carinho: o Entardecer traz o Roupa Nova.

Pra fechar o semestre, já podemos pensar na tradicional e aguardada Festa Junina, sendo que a atração musical será a surpresa da temporada. Aliás, esse momento, para a atual diretoria, tem um significado muito especial, pois serão os últimos seis meses da atual Diretoria Executiva. Marco Partel, atual presidente do São Carlos Clube, e toda a diretoria se despedem dos associados na Festa Junina, pois no domingo, um dia após a festa, teremos a eleição para o próximo presidente e o vice da diretoria. Será o momento de eleger novos associados que vão passar a contribuir com o Clube, assumindo o compromisso de respeitar o Estatuto e o Regimento. Será o momento de conciliar o dever cumprido com a vontade de fazer, de olhar com orgulho para o realizado e para o desafio de realizar, de oferecer a experiência com a ansiedade de acertar. Será a hora da continuidade, da união, com todos os pensamentos voltados para o São Carlos Clube.

> **Paulo Brasileiro** Vice-Presidente

REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE

JANEIRO DE 2023

PALAVRA DO CONSELHO

Olá, Associadas e Associados.

Feliz ano novo! Neste primeiro número de 2023, importa registrar o início dos trabalhos do Conselho Deliberativo, que ocorrerão através de suas Comissões Permanentes. Em janeiro, as principais ações do Conselho Deliberativo se darão por intermédio da Comissão de Sindicância, através das apreciações de propostas de novos sócios, e também pela Comissão de Revisão do Estatuto.

Essa agenda importante foi desenvolvida em 2022, e o texto revisado do Estatuto do São Carlos Clube avançará para nova apreciação do plenário do Conselho. Isso se acelerou nas reuniões ordinárias de setembro e outubro e na reunião extraordinária de 21/11/2022. Como já foi lembrado em outras edições desta revista, este processo de revisão é longo e exige fôlego de todos, tanto que o trabalho foi iniciado ainda em 2020, quando a Comissão de Revisão do Estatuto acolheu observações da comunidade e preparou uma nova versão do texto, que brevemente será encaminhado para aprovação em uma Assembleia de sócios.

Iniciada a partir de sugestões das associadas e associados entre ianeiro e maio de 2020, essa coleta ocorreu 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 email da Ouvidoria do Clube. Posteriormente, o trabalho revisionista foi realizado pela Comissão de Revisão do Estatuto do Conselho Deliberativo e pela Mesa Diretora atual, e contou, ainda, com leituras críticas e inserções de atualizações no texto de nosso Estatuto. Isso certamente renderá o fruto desejado em 2023.

Que todos tenham um excelente ano e aproveitem muito o São Carlos Clube!

Luiz Fernando O. PaulilloPresidente do Conselho

Eventos de JANEIRO



ATIVIDADES NO ESPAÇO DE BRINCAR

07 de janeiro,

11h: Contação de Histórias / 15h: Cápsula do Tempo



ATIVIDADES NO ESPAÇO DE BRINCAR

08 de janeiro,

11h: Cápsula do Tempo / 15h: Livro dos Sonhos



COLÔNIA DE FÉRIAS PROJETO VERÃO

de 09 a 27 de janeiro das 13h30 às 17h30



MÚSICA AO VIVO COM U2 CRONOS COVER

13 de janeiro, a partir das 19h, no Bar do Bosque



ATIVIDADES NO ESPAÇO DE BRINCAR

14 de janeiro,

11h: Capucheta / 15h: Pipa no Campo



ATIVIDADES **NO ESPAÇO DE BRINCAR**

15 de janeiro,

11h: Confecção de Mini-Pipa / 15h: Capucheta



MÚSICA AO VIVO COM NEY MATOGROSSO COVER

20 de janeiro, a partir das 19h, no Bar do Bosque



ATIVIDADES NO ESPAÇO DE BRINCAR

21 de janeiro, 11h: Painel de Fotos / 15h: Quadro de Polaroids



ATIVIDADES NO ESPAÇO DE BRINCAR

22 de janeiro, 11h: Acessórios para Fotos / 15h: Polaroid



MÚSICA AO VIVO COM LOST DOGS - PEARL JAM COVER

27 de janeiro, a partir das 19h, no Bar do Bosque



ATIVIDADES **NO ESPAÇO DE BRINCAR**

28 de janeiro, 11h: Oficina de Mágicas / 15h: Brincadeiras Mágicas



ATIVIDADES NO ESPAÇO DE BRINCAR

29 de janeiro,

11h: Show de Mágica / 15h: Oficina Mágica

CATATAU DE 3 A 4 ANOS





1º HORÁRIO

2º HORÁRIO

SEXTA

ATIVIDADES DE CIRCO

 JOGOS E BRINCADEIRAS RECREATIVAS

OFICINAS

• GINCANA DIVERTIDA

CINEMA E PIPOCA

• FESTA DE ENCERRAMENTO COM GINCANAS, JOGOS,

BRINCADEIRAS E

PINTURA FACIAL

TURMA DE 7 A 9 ANOS

	1º SEMANA	2ª SEMANA	3º SEMANA
1º HORÁRIO SEGUNDA 2º HORÁRIO	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS
	• JOGOS E BRINCADEIRAS	• GINCANA COOPERATIVA	• BRINCADEIRAS POPULARES E JOGOS
1º HORÁRIO TERÇA 2º HORÁRIO	• GINCANA DIVERTIDA	JOGOS, BRINCADEIRAS E ATIVIDADES ESPORTIVAS	• DANÇA, MÚSICA E ATIVIDADES ESPORTIVAS
	• BRINCADEIRAS COM ÁGUA	BRINCADEIRAS COM ÁGUA	JOGOS E BRINCADEIRAS
1º HORÁRIO QUARTA 2º HORÁRIO	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS	BRINCADEIRAS AQUÁTICAS	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS
	JOGOS, BRINCADEIRAS E ATIVIDADES ESPORTIVAS	GINCANA DIVERTIDA	• GINCANA COOPERATIVA
1º HORÁRIO QUINTA 2º HORÁRIO	ATIVIDADES ESPORTIVAS	ATIVIDADES ESPORTIVAS	• BRINQUEDOS INFLÁVEIS
	• DANÇA E MÚSICA	• DANÇA E MÚSICA	• BRINCADEIRAS COM ÁGUA
1º HORÁRIO SEXTA 2º HORÁRIO	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS	• BRINCADEIRAS AQUÁTICAS
	ATIVIDADES DE CIRCO	JOGOS E BRINCADEIRAS	FESTA DE ENCERRAMENTO COM GINCANAS, JOGOS E BRINCADEIRAS



TURMONA DE 10 A 12 ANOS

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
1º HORÁRIO SEGUNDA 2º HORÁRIO	• RECREAÇÃO AQUÁTICA	• RECREAÇÃO AQUÁTICA	• RECREAÇÃO AQUÁTICA
	JOGOS E BRINCADEIRAS RECREATIVAS	DANÇA E RITMOS ATIVIDADES ESPORTIVAS	GINCANA DIVERTIDA JOGOS DE TABULEIRO
1º HORÁRIO TERÇA 2º HORÁRIO	DANÇA E RITMOS ATIVIDADES ESPORTIVAS	JOGOS COOPERATIVOS	DANÇA E RITMOS ESPORTES
	• JOGOS E BRINCADEIRAS COM ÁGUA	JOGOS E BRINCADEIRAS COM ÁGUA	JOGOS E BRINCADEIRAS COM ÁGUA
1º HORÁRIO QUARTA 2º HORÁRIO	• RECREAÇÃO AQUÁTICA	• RECREAÇÃO AQUÁTICA	• RECREAÇÃO AQUÁTICA
	BRINCADEIRAS RECREATIVAS	GINCANAS DE ESTAFETAS JOGOS DE TABULEIRO	JOGOS COOPERATIVOS
1º HORÁRIO QUINTA 2º HORÁRIO	JOGOS COOPERATIVOS ATIVIDADES ESPORTIVAS	DANÇA E RITMOS ATIVIDADES ESPORTIVAS	• ESPORTES • JOGOS COM BOLAS
	CIRCUITO DE BRINCADEIRAS JOGOS DE TABULEIRO	BRINCADEIRAS RECREATIVAS	• BRINQUEDOS INFLÁVEIS
1º HORÁRIO SEXTA 2º HORÁRIO	• RECREAÇÃO AQUÁTICA	• RECREAÇÃO AQUÁTICA	• RECREAÇÃO AQUÁTICA
	• GINCANA DE ESTAFETAS	GINCANA DIVERTIDA	• FESTA DE ENCERRAMENTO COM GINCANAS, JOGOS E BRINCADEIRAS



Projeto Verão

Dicas para cumprir as resoluções de ano novo e colocar as metas fitness em ação em 2023

Ano novo, vida nova! Isto é o que diz aquele velho e conhecido ditado, mas o fato é que, todo ano, buscamos deixar a nossa vida melhor. Encerramos o ano revendo escolhas e comemorando conquistas, mas sempre queremos que o próximo ano seja melhor. Sempre fica alguma meta em aberto.

E para muitas pessoas, na correria do dia a dia, o que fica em aberto são algumas metas fitness. Lembra-se do esporte que ia começar
a praticar? Qual era mesmo? Natação, Futebol, Corrida, Ciclismo, Vôlei ou Tênis? E aqueles quilinhos que
você queria eliminar em janeiro passado? Não nos esqueçamos do poderoso "projeto verão", que, na verdade, precisa começar ao menos

no segundo semestre do ano anterior. Mas fique tranquilo, nunca é tarde para começar a se exercitar.

E olha que notícia boa: 2023 está aí! Pare de enrolar! Dizer "Depois eu faço" não dá mais certo! É hora de pegar suas metas fitness e colocá-las em ação. É importante ter objetivos realistas, mas que tal 2023 ser diferente? Que tal você realmente se resolver a fazer a diferença para seu próprio corpo e mente?

Nós entendemos que criar hábitos saudáveis é um processo gradual. Criar um novo hábito leva cerca de oito semanas, sendo assim, insista até começar março: aí ficará mais fácil. A essa altura, infelizmente, muitas pessoas já terão desistido de suas resoluções de ano

novo. Triste, né? Já aconteceu com você? Então aprenda com os erros do passado para ser uma versão melhor de si.

Agora é o início de um novo capítulo na sua vida, aproveite a oportunidade da virada de ano!

Após esta série de perguntas e reflexões, temos algumas dicas para você:

Encontre um plano de treino ou um esporte que te motive e que você realmente queira completar.

Que tal conhecer as atividades que o São Carlos Clube oferece. Na FitClube Academia, temos programas específicos de musculação, corrida, treinamento funcional, alongamento, ciclismo indoor, dança e ginástica localizada, com professores especializados em cada modalidade para garantir o sucesso do seu treino.

O Departamento de Esportes do São Carlos Clube também oferece inúmeras atividades, como Futebol, Vôlei, Basquete, Tênis, Beach Tennis, Natação, dentre outras.

Encontre pequenos desafios.

Estabeleça metas realistas, crie disciplina e faça o que parecer certo. Sem exageros, neuroses ou transformações físicas daquelas que só aplicativos de edição de imagens conseguem fazer. A cada fim de semana, se proponha um pequeno desafio: começar a ler, caminhar mais, melhorar a alimentação... Contanto que seja uma prática leve e saudável, use a criatividade e explore novos lados da sua mente e corpo. Um pouco de compromisso já é o suficiente para obter grandes resultados!

Nada de resoluções de ano novo rígidas: treinar tem de ser prazeroso e divertido.

De tanto ver corpos "perfeitos" nas redes sociais, às vezes até bate uma desmotivação pensando que o nosso corpo nunca será igual. Mas, e daí? Seu corpo é perfeito como ele é. Foco na meta: treinar durante os meses de janeiro e fevereiro tem grandes chances de definir seu ano inteiro e, para isso, os momentos de treino precisam ajudar a vencer sentimentos negativos e também têm de ser momentos de prazer e diversão. Hoje o treino não fluiu tão bem? Normal. Surgiu um imprevisto e não vai dar pra treinar na hora programada? Normal. Comeu o que supostamente não deveria? Normal. Precisou de umas horinhas de sofá? Normal. Moral da história: não se cobre tanto. Treine com música, com boa companhia, ou em silêncio para ouvir seus pensamentos, em casa, no clube, na academia. Teste várias formas de treinar e veja o que funciona melhor para você.

É tudo muito simples: uma modalidade da qual você gosta ao lado dos amigos, um lugar prazeroso, roupas confortáveis e adequadas. Tenho certeza de que, com oito semanas disso, você descobrirá as alegrias e os ganhos de ser uma pessoa livre do sedentarismo, ativa, com energia e disposição. Repagine sua vida em 2023 e seja feliz: só depende de você!



Roger C. de Francisco é educador físico e trabalha como instrutor da FitClube Academia.



Um brinde à cultura!

Clube oferece opções para quem prometeu inserir novos hábitos e atividades na agenda de 2023

Nem só de esportes e lazer é formada a agenda de atividades do São Carlos Clube. Programações culturais atraem e agradam pessoas de todas as idades e atendem à demanda de um público seleto, que sabe bem a importância da arte para a formação do indivíduo.

Teatro, dança e música foram algumas das opções disponíveis na grade de 2022. Como o ano novo está começando e as promessas de cultivar novos hábitos ainda estão frescas, vale a pena conhecer as alternativas oferecidas pelo Clube e se aventurar em novos conhecimentos.

No ano passado, a empresária Daici Camargo Antonioli, 57 anos, decidiu resgatar uma herança fa-

miliar e ingressar na turma de Canto e Coral. "Sabe aquele ditado que diz que quem canta seus males espanta? Pois é...", brinca. A avó de Daici era a cantora responsável pelo coral de uma igreja da cidade. "Cresci com música impregnada na alma", define ela, que resolveu também se arriscar. A atividade é prazerosa, mas tem seus desafios. "É difícil decorar as músicas. Nossa maestra não gosta de pastas", explica, destacando os aspectos positivos da atividade. "Essa iniciativa do São Carlos Clube, de trazer o coral, só vem beneficiar os sócios, nos proporcionando conhecimento interior. A música nos dá essa oportunidade", conclui.



PARA TODOS – Os mais jovens também se beneficiam com esse tipo de proposta. A estudante Julia Mira Brandão Souza, 9 anos, por exemplo, gosta e pratica diversos esportes, mas encontrou tempo em 2022 para se dedicar também às aulas de música. No Natal de 2021, ela pediu e ganhou um violão, o que a fez descobrir uma nova paixão, que trouxe inúmeros benefícios à sua formação.

Juliana, mãe de Julia, observou mudança tanto no gosto musical da filha quanto no comportamento da menina. "Criança se acalma com música, muda o foco, sai dos eletrônicos...", comenta. E, para conciliar escola com atividades esportivas e culturais, é preciso também ter muita disciplina, aspecto bastante desejado pelas famílias e que Julia tem tirado de letra.

Juliana se mostra satisfeita com as atividades oferecidas pelo Clube, tanto na parte esportiva quanto na área cultural, incluindo o Espaço de Brincar, no qual destaca o empenho dos profissionais. "O Clube só precisava investir mais em atividades", sugere, explicando que os brinquedos atraem, particularmente, as crianças menores.

As opções de atividades culturais estão disponíveis no site do Clube, e os interessados devem entrar em contato pelo WhatsApp do Departamento, que é o (16) 99278 9925. O retorno das aulas acontece em datas diferentes, entre janeiro e fevereiro, conforme programação a seguir:

Yoga:

Retorna em 3/1

Dança de Salão:

Retorna em 10/1

Canto Coral:

Retorna em 10/1

Musicalização - Prof. Julio:

Retorna em 3/2

Musicalização - Prof. Felipe:

Retorna em 6/2

Musicalização - Melhor Idade:

Retorna em 6/2

Voz e Violão:

Retorna em 16/2

Tai Chi Chuan:

Sem data definida



Musicalização na primeira infância traz benefícios para o futuro

Clube promove aulas para crianças de zero a 12 anos

A música no período da infância faz parte de um processo não só de conhecimento musical, mas também contribui para diversas áreas do desenvolvimento do ser humano.

O Departamento Cultural do São Carlos Clube promove aulas de musicalização desde os primeiros meses dos bebês até os 12 anos.

De acordo com o professor da turma dos bebês, Júlio Prates, nesse período, eles estão em uma fase muito intensa de desenvolvimento e tudo se torna aprendizado. "A música, através dos sons, estimula várias áreas. Para o bebê, tudo é curioso e interessante, e a música acaba favorecendo a coordenação motora, o ritmo e também a relação do bebê com os seus responsáveis, tornando a aula um momento, também, de conexão e cuidado", explica.

A aula dos bebês, segundo o professor, é dividida em momentos. No primeiro, acontece o acolhimento. "Geralmente canto uma canção que menciona o nome dele, ou algum complemento ou sonoridade. Em um segundo momento, nós fazemos as atividades de coordenação, como bater pal-

mas, os pés e explorar o corpo de forma lúdica." A seguir, é hora de aquecer a voz, imitando os animais, por exemplo. "Depois, iniciamos a etapa mais animada, e quem consegue fica em pé, para que, de forma livre e guiada, cuidemos da capacidade dos bebês com instrumentos adaptados. Para finalizar, uma música de relaxamento, tudo sempre adaptado com histórias e envolvendo os aspectos lúdicos, de modo que tudo se conecte a eles."

REVISTA DO SÃO CARLOS CLUBE

Já para as crianças maiores, são duas as turmas: de 4 a 6 anos e de 7 a 12. "A criança está aberta para o mundo e capta todas as informações que está vivenciando naquele momento. Quando ela está em um lugar onde a música é valorizada e feita para ela, a criança tem a oportunidade de aprender essas linguagens e de se identificar nos momentos futuros, no decorrer da vida", esclarece Felipe Cortez, professor da musicalização para os maiores de 4 anos. Essa linguagem, ele destaca, abre muitas portas na vida da criança, seja cultural, em momentos coletivos, na escola, em festas e com a família. "A musicalização faz parte da interação futura com o mundo."

Outro benefício das aulas envolve a organização dos sons com a cognição motora. "Os sons passam pelo corpo, quando a criança começa a tocar, passa pelos sentimentos, quando escuta algo que traz algum tipo de relação com outras pessoas ou lugares, e também, às vezes, a música tem propósito espiritual e de conexão", explica.

As aulas para essas turmas já envolvem os instrumentos. Eles aprendem os nomes e as funções de cada um deles e também algumas características, como o que é um grave, agudo, rápido e lento. E essa vivência é realizada coletivamente com jogos, brincadeiras musicais e muita apreciação. "São momentos de aprendizado que as crianças vão levar para o resto da vida, pois a música organiza o corpo e o intelecto, podendo desfrutar dessa linguagem sendo ele um ouvinte ou praticante. É o início do saber, do estar e da interação social e do coletivo."

As aulas de musicalização infantil para bebês de 6 meses a 2 anos acontecem às sextas-feiras, às 9h30 e às 10h30, e para crianças de 6 a 12 anos, às segundas-feiras, às 14h15 e 16h30, com retorno em fevereiro.

Além das aulas de musicalização infantil, o São Carlos Clube, por meio do seu Departamento Cultural, promove aulas de:

Voz e violão.

para maiores de 14 anos e para a melhor idade;

Canto coral,

para maiores de 16 anos;

Dança de salão,

para maiores de 14 anos;

Yoga,

para maiores de 14 anos;

Teatro,

a partir de 8 anos;

Tai Chi Chuan,

acima de 12 anos.

Mais informações estão disponíveis na Secretaria.



Com o intuito de manter a qualidade das aulas e dos serviços oferecidos às escolinhas, a partir do mês de janeiro de 2023, as mesmas sofrerão um reajuste entre 8% e 30%.

Essa adequação se faz necessária para diminuir o déficit do custeio das escolinhas, que vem se acumulando ao longo dos anos, gerado pelo aumento dos salários dos professores e dos custos dos insumos das modalidades.

Sendo assim, os ajustes serão realizados de acordo com a necessidade de cada modalidade e seguindo a tabela abaixo:

	Valores até DEZEMBRO/202	2	Valores a partir de JANEIRO/2023
Academia	R\$ 65,34		R\$ 70,57
Atletismo	R\$ 44,46		R\$ 57,80
Basquete	R\$ 44,46		R\$ 57,80
Beach Tennis	R\$ 132,00		R\$ 171,60
Futebol	R\$ 44,46		R\$ 57,80
Natação / Hidro	R\$ 78,21		R\$ 101,67
Natação (1x por semana)	R\$ 39,11		R\$ 50,84
Sauna	R\$ 6,40		R\$ 8,32
Tênis	R\$ 104,57		R\$ 135,94
Tênis (1x por semana)	R\$ 52,28		R\$ 67,96
Treinamento de Tênis I	R\$ 165,00		R\$ 189,75
Treinamento de Tênis II	R\$ 220,00		R\$ 253,00
Treinamento de Tênis III	R\$ 330,00		R\$ 379,50
Vôlei	R\$ 44,46		R\$ 51,13

A diretoria agradece a compreensão de todos os nossos associados.



TRATAMENTOS COMPLETOS

e modernos você encontra aqui!

Serviços:

- Implantes
- Harmonização Facial
- Odontologia Estética
- Botox
- Bioestimulador

- Lentes de Contatos
- Bichectomia
- Lipo de papada
- Temporal Facelifting
- Preenchimento de Lábios
- Preenchimento de Olheiras
- Preenchimento de Malar
- Preenchimento de ângulo de mandíbula



(16) 98259-0281



Rua Marechal Deodoro, Nº: 2.372 Centro, São Carlos - SP







Confraternização Beach Tennis

Com a energia sempre em alta, a galera do beach tennis comemorou o encerramento de mais um ano de atividades.





















Natal Solidário

Os funcionários com filhos menores de 12 anos levaram para casa os presentes enviados pelo Papai Noel na campanha de adoção das cartinhas.

Fotos: Andrea Castro







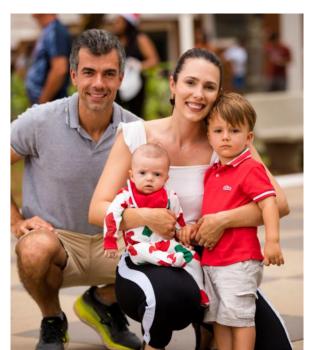




Chegada do Papai Noel

Um evento muito esperado e que faz a alegria dos nossos pequenos associados e suas famílias: a chegada do Papai Noel.



























Festa dos Funcionários

No dia 11 de dezembro paramos o Clube para festejar com quem se dedica o ano inteiro ao sucesso de nossas atividades. Confira alguns momentos da festa dos funcionários

















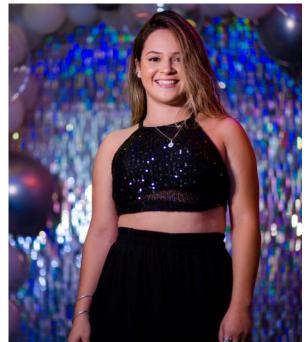














Confraternização da Tranca

Não é só um jogo de cartas. Tranca é socialização, alegria e qualidade de vida, que merecem ser festejadas sempre!



















Confraternização do Vôlei

Uma festa maravilhosa em todos os sentidos. Assim foi a confraternização do vôlei.















Confraternização da Tênis

Famílias reunidas, amizades renovadas e uma paixão compartilhada: o esporte. Assim foi a confraternização do pessoal da Barragem do Tênis



















Confraternização do Tênis de Mesa

A simpatia da galera do tênis de mesa é incomparável. Num ano muito promissor para a modalidade, a comemoração é mais que merecida!













PREPARADO PARA 2023?



PRÉ-CARNAVAL INIMIGOS DA HP

10 / FEVEREIRO

MULHERES DE TIMBRE PITTY 10 / MARÇO





ENTARDECER
ROUPA
NOVA
06 / MAIO





São Carlos Clube