



Paineiras

A árvore da paz

No clube, o espetáculo de uma rara paineira branca

FUTPAINEIRAS

Paineiras e Inter de Milão: futebol e ação social

BALADA PAINEIRAS

O agito que fica cada vez melhor

Lançamento. Temporada de Inverno AGAXTUR 2006

Bariloche incomparável

TURISMO
AGAXTUR

Pensou Bariloche, pensou Agaxtur.



VISA

Férias de inverno com diversão e qualidade incomparável.

6x IGUAIS, EM R\$ **VISA**

POR QUÊ BARILOCHE AGAXTUR:

- 50 anos operando Bariloche
- Confirmação imediata da reserva
- Melhor estrutura, assistência e atendimento local
- Variedade de opções de hotéis e tours
- Melhor seleção de guias
- Melhor seguro viagem (ASSIST CARD)

Bariloche Incomparável. 7 noites, saídas aos sábados, voo direto GOL: 17, 24 junho - 1, 8, 15, 22, 29 julho - 5, 12 agosto. **INCLUI** • Passagem aérea S. Paulo/Bariloche/S. Paulo em voo fretado com a GOL • Hospedagem com meia pensão ou café da manhã • Traslados • Passeio ao Circuito Chico (com ingresso ao Cerro Campanário) + Cerro Catedral (sem ingresso aos meios de elevação), exceto hóspedes dos hotéis Catedral, Pire-Hue, Arelauquen e Llao-Llao. • Seguro de viagem Assist Card Junior. **E MAIS** • 6 dias de aluguel de roupa especial de neve • 1 jantar no restaurante Família Weiss, com bebidas incluídas • 1 mochila de viagem AGAXTUR. **HOTÉIS:** Panamericano, Nevada, Cristal, Edelweiss, Llao Llao, Villa Huinid, Club Hotel Catedral, Pire-Hue. **CONSULTE TAMBÉM OUTRAS OPÇÕES DE HOTÉIS.**

*A Agaxtur Turismo e o Clube Paineiras do Morumby, oferecem a todos os sócios desconto especial no pacote de Bariloche, desde que adquiridos em sua loja



TURISMO
AGAXTUR

www.agaxtur.com.br

São Paulo 11 3067-0900 Av. Europa, 884 - Estacionamento no local.

Salvador 71 3235-2255 Consulte seu agente de viagens.



04 Presidência

Um ano eleitoral

06 Eleições

O paineirense quer eleger seu presidente?

08 Conselho

Conversando com você

09 Esportes

18 Dasp

Esperança para crianças carentes

20 Higiene e Saúde

Redução do colesterol

22 Social

26 Cultural

34 Cinema

36 Central de Atendimento

36 Anunciantes

37 Benefícios

Só para associados

38 Agenda

39 Classificados



Capa: Foto da paineira branca que fica na Plataforma Infantil, em frente à Biblioteca.

A Revista Paineiras é uma publicação mensal dirigida aos associados do Clube Paineiras do Morumbi. Não nos responsabilizamos por opiniões expressas nos artigos assinados e pelo conteúdo de anúncios veiculados. Proibida a reprodução sem autorização.

CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY

Av. Dr. Alberto Penteado, 605, Morumbi
São Paulo – SP – 05678-000
Tel.: 3779-2000
www.clubepaineiras.com.br
E-mail: atendimento@clubepaineiras.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA (GESTÃO 31/AGOSTO/2004 A 31/AGOSTO/2006)

Presidente: Waldyr Arid
1º Vice-Presidente: Ariovaldo Fernandes Xavier Rabello
Secretário: Sergio de Almeida Martins
Tesoureiro: Mario Migliavada

DIRETORIA DE DEPARTAMENTOS

Assistência Social do Paineiras: Irene Chaves Arid
Esportes – Futebol: Rogério Marques da Silva
Nado Sincronizado: Jussara Maria Vieira Nogueira
Natação Competitiva: Rosely Blumke Adde
Peteca: Juliano de Oliveira
Pólo Aquático: Marcelo Rizzo Costa
Programação de Esportes: Rogers Baladi Rufino Pereira
Squash: Rui Pastor
Snooker: Sergio A. de Marques Gonçalves
Tênis Competitivo: Sergio Nabhan
Tênis Recreativo: Francisco Carlos Paiva Monteiro
Triathlon / SCORP: Élide Elisa Rodrigues Luccas
Voleibol Veterano Feminino: Glorinda Jesus Silva
Higiene e Saúde: Tadao Mori
Jurídico: Maria Helena Boendia Machado de Biasi
Marketing e Comunicação: Francisco R. de Biasi Filho
Obras / Manutenção: Wilson Ferreira Cardim
Ouvidoria: Edgard Mansur Salomão
Qualidade: Arnaldo Pereira Ribeiro
Recursos Humanos: Fernando Barbosa Calvet
Sociocultural: Miguel Garde Filho

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Alvaro Luiz Bruzadin Furtado
Vice-Presidente: Flavio Bulcão Carvalho
Secretário: Alvaro Marques Junior

COMISSÃO DE DISCIPLINA

Membros: Bruno Puerto Carlin
José Orlando de Almeida Loro Filho
Maria Cecília Lodovici
Rodrigo Boendia Machado Salim

CONSELHO FISCAL

Presidente: Marco Aurélio Scalise
Secretário: Antonio Robles Júnior
Membros Efetivos: Alvimar Leite da Silva Júnior
Silvio Luiz Norris Gabrielli
Wlademir Antonio George
Membros Suplentes: João Orlando Vian
José Vicente Júlio Filho
Auditor Externo: Binah Auditores Independentes S/C

COMISSÃO DE SINDICÂNCIA

Presidente: Maria Los Angeles D. V. G. Santos
Secretário: José Fernando Leite da Silva
Membros Efetivos: Flavio Simões
Nelson Corrientes Claro
Zelita Caldeira Ferreira Guedes
Membros Suplentes: Antonio José Bittar
Douglas Ansarah
Renata Diana Miotti

COMISSÃO DE JULGAMENTO

Presidente: Flavio Bulcão Carvalho
Secretário: Paulo Celso Cagno
Membros Efetivos: Adolfo do Carmo Neto
Luiz Augusto Corrientes Claro
Mauricio Goulart de Faria
Membros Suplentes: Valter Lucato
Regina Fernandes Arruda

REVISTA PAINEIRAS

MARKETING E COMUNICAÇÃO

Gerente: Cibele Ghion

PRODUÇÃO EDITORIAL

Jornalista Responsável: Joás Ferreira (MTb: 12.475)
Direção de Arte: Wagner Ferreira Fragoso
Revisão: Eva Barbosa
Fotos: Andrea Ribeiro, Sônia Melle, Tatiana Mandelli e arquivo Paineiras



WALDYR ARID
PRESIDENTE

Um ano eleitoral

O ano de 2006 será marcado pela forte conotação eleitoral. A política predominará sobre os assuntos econômicos, sociais, esportivos, internacionais

No âmbito geral, teremos eleições para presidente da República, governadores, deputados e senadores. O povo brasileiro estará plenamente envolvido com os destinos do País.

No Paineiras, além do clima eleitoral nacional, também teremos a oportunidade de escolher a futura Diretoria Executiva e o novo Conselho Fiscal, que determinarão os destinos do clube, nos próximos anos.

Até o momento, o sistema de eleição tem sido o indireto, ou seja, o Conselho Deliberativo, em nome do corpo associativo, elege os órgãos diretivo e fiscalizador.

Entretanto, de uns tempos para cá, os sócios, os conselheiros vitalícios (ex-presidentes da Diretoria Executiva e do Conselho Deliberativo) e os diversos grupos políticos internos têm pedido que, já para as próximas eleições, a escolha seja feita pelo voto direto dos associados, em Assembléia Geral.

É o que se denominou Eleição Direta Já, no Paineiras.

Para que isso possa ser implementado, é necessário alterar o nosso Estatuto Social, em especial o Artigo 61, que passaria a ter a seguinte redação:

“A Assembléia Geral delibera sobre qualquer matéria de interesse social para que tenha sido convocada, cabendo-lhe privativamente:

a) *eleger os membros da Diretoria Executiva, do Conselho Deliberativo e do Conselho Fiscal.*”

Esperamos que, neste mês de abril, o plenário do Conselho Deliberativo acolha afirmativamente essa e outras alterações almejadas pelo corpo associativo.

PESQUISA

Alguns dados coletados em consulta realizada recentemente entre os associados do Paineiras:

- **Total de sócios consultados: 200**

57% do sexo masculino
43% do sexo feminino

- **Faixa etária:**

18% até 18 anos
51% de 19 a 45 anos
25% de 45 a 60 anos
6% acima de 60 anos

- **Principais atividades que freqüenta:**

78% esportes e cultural
13% piscina
6% restaurante
3% outros

- **Freqüência mensal dos sócios:**

50% mais de 16 vezes
34% até 8 vezes
16% de 9 a 16 vezes

- **Grande problema:**

35% estacionamento
31% nada a indicar
16% mensalidades
4% comunicação
14% outros

Estatística

Total de usuários:

– janeiro e fevereiro/2005: 114.554
– janeiro e fevereiro/2006: 125.114
Aumento de 9,2%

Prime. Para quem não se contenta
com menos que completo.

Agências exclusivas com atendimento personalizado, assessoria financeira e a comodidade de contar com a rede de atendimento do maior banco privado do país.

Bradesco completo



Prime

www.bradescoprime.com.br



O paineirense quer eleger seu presidente?

Cresce, entre os paineirenses, a preocupação quanto ao sistema de escolha que vigorará nas próximas eleições para a diretoria do clube. A revista Paineiras, visando traçar um panorama sobre esse assunto, reproduz aqui a opinião de algumas lideranças importantes

GOVERNABILIDADE

A partir da democratização do País, a sociedade brasileira passou a exigir maior participação e transparência em todos os processos coletivos.

Verificando o panorama político do clube, constata-se que talvez o Conselho Deliberativo não ofereça os mecanismos de participação de que a sociedade do Paineiras necessita.

Então, nós temos de nos colocar absolutamente favoráveis à eleição direta no clube: pela maior participação do associado no processo político e pelo que isso pode significar em termos de representatividade para os candidatos que vencerem a eleição.

Um presidente eleito diretamente poderá responder de imediato às questões mais importantes para um clube como o nosso. Ele poderá exercer a governança, com a preocupação de montar, junto com os gerentes do clube, um sistema profissional e bem controlado que propicie o sucesso administrativo. E, além disso, com a maioria dos votos dos associados, o eleito terá a representação necessária para manter a governabilidade.



*RICARDO JOSÉ SALIM,
CONSELHEIRO
E EX-VICE-PRESIDENTE*

**MATILDE MARIA PINTO DE MAAL,
CONSELHEIRA E
EX-DIRETORA CULTURAL**



DEMOCRÁTICO

Eu sou, evidentemente, a favor da eleição direta para o nosso clube. Com o advento do novo Código Civil, nós temos que nos adequar ao texto legal.

A eleição é fundamental para o clube. É mais democrático que o associado escolha seu dirigente e passe a ser mais participativo da administração do clube.

É importante também na medida em que se promove uma maior profissionalização da diretoria.

PARTICIPAÇÃO

Eu acho que é um desejo de todos os associados participar da vida do clube, inclusive na eleição do presidente e dos diretores.

O processo direto implica participação no processo eleitoral, na escolha e na análise da pessoa que vai ser o próximo presidente do Paineiras.

Eu sou partidária das diretas já a partir do próximo pleito eleitoral, que acontece neste ano.

O associado precisa participar mais da vida política do clube. O clube hoje está dividido entre os que militam politicamente e os associados. Os associados não podem mais ser apenas espectadores.



**NELSON RUY SIVAROLLI,
CONSELHEIRO VITALÍCIO**

RENATO TUFI SALIM, CONSELHEIRO VITALÍCIO

PACIFICAÇÃO

As eleições diretas são consequência natural do momento que o mundo vive. O clube não pode ficar fora disso, até porque esse é o desejo dos associados.

O benefício que eu vejo na adoção desse sistema está diretamente ligado ao fato de que tira do Conselho Deliberativo a função de eleger a diretoria, o que vem sendo causa constante de conflitos.

A eleição direta vai contribuir para a pacificação do Paineiras.

Conversando com você

O Conselho Deliberativo reuniu-se no último dia 6 de março para deliberar sobre Parecer da Comissão Temporária designada para apreciar “Inicial Acusatória contra membros da Diretoria Executiva - Gestão 2004/2006”.

Tentando suspender a realização da reunião no Fórum Regional de Pinheiros foram interpostas pelo Presidente, Vice-Presidente e Tesoureiro três medidas cautelares, com pedido de liminar.

A suspensão foi indeferida em todas, concedida, numa, até resposta, a sustação dos efeitos do que fosse decidido e, noutra, a não publicidade do resultado.

Incidentes processuais foram, previamente, decididos.

A apresentação de “voto divergente” pelo Conselheiro Carlos Vazzoler, que, já divulgado, a Presidência, mesmo sendo intempestivo, determinou fosse junta ao processo.

Pedido do relator, Conselheiro Jorge Roberto Pagura, que, em face da publicidade e distribuição pelo Presidente do Conselho, de cópias integrais do processo a vários Conselheiros, apresentara renúncia como membro da comissão, e, conseqüentemente, do cargo de Relator, tendo, ainda, solicitado, a retirada da sua assinatura do Relatório Final; a nomeação de um novo Relator; e a suspensão da reunião.

A Presidência acolheu a renúncia, que, não podendo ter efeito retroativo, não invalidava ou afetava o voto por ele proferido, bem assim, determinou fosse considerada retirada a sua assinatura do Relatório Final.

A Comissão Temporária defendeu as conclusões de seu trabalho, no qual, em síntese, deu por regulares todos os atos antecedentes e verificadas por parte dos dirigentes executivos, infrações a vários dispositivos estatutários tendo em vista a assinatura de Termo de Compromisso em processo em curso na Prefeitura de São Paulo.

Propôs: a suspensão das funções por 90 dias do Presidente Waldyr Arid; repreensão ao Tesoureiro, Mário Migliavada; advertência ao vice-presidente Ariovaldo Fernandes Xavier Rabello e ao Secretário

Sérgio Martins; e admoestação ao ex - 2º vice-presidente, Luiz Antônio Dias M. Oliveira.

Falaram pelos acusados os advogados Anderson Ricardo Borro, Edgard Mansur Salomão e Daniel Orfale Giacomini.

Foram pela Presidência indeferidas emendas, após o que, falaram os Conselheiros Hélio Carvalho, Adolfo do Carmo, Silno Ferreira e José Gaspar Franceschini.

Em votação nominal, com 70 votos pelo sim, foi aprovado, o Relatório da Comissão, julgando regular todo o processo e verificadas as infrações estatutárias de responsabilidade dos dirigentes executivos, contados, ainda, 27 votos pelo não, e registradas 9 abstenções.

Em votação as punições, tivemos: Presidente Waldyr Arid: 67 votos sim; 27 votos não; e 12 abstenções; Tesoureiro Mário Migliavada: 42 votos sim; 47 votos não; e 17 abstenções; Vice-Presidente, Ariovaldo Fernandes Xavier Rabello: 41 votos sim; 40 votos não; e 25 abstenções; Secretário, Sérgio Martins: 36 votos sim, 48 não e 22 abstenções; e Luiz Antônio Dias M. Oliveira, rejeitada a punição por evidente maioria.

Assim, embora aprovado o relatório, que considerou verificadas as infrações estatutárias e válida toda a tramitação do processo, não tendo sido alcançados os necessários 68 votos (artigo 77, § 1º do Estatuto Social), as deliberações punitivas aprovadas são ineficazes.

Tendo havido, por seus autores, antes do vencimento do prazo para resposta, unilateral desistência das medidas cautelares, ficaram sem efeito as liminares antes concedidas, permitindo, assim, que você tivesse conhecimento dos fatos.

Oportunamente, a leitura da ata da reunião ficará disponível, na Sala do Conselho, a todos os interessados.

Saudações paineirenses,

Alvaro Luiz Bruzadin Furtado – presidente
Flávio Bulcão Carvalho – vice-presidente
Alvaro Marques Júnior - secretário



NATAÇÃO – SEFFE

REGRAS PARA OS DIAS FRIOS

De acordo com o regulamento do clube, as aulas de natação acontecem normalmente com a temperatura da água em 27°C e a temperatura externa em 15°C.

Para que seja possível atender a todas as crianças da natação, com ou sem problemas de saúde em dias frios (como gripe, sinusite, etc.) e para que os alunos não faltem, o Setor Formativo criou um atendimento especial.

OPÇÕES DE ATIVIDADES

- Nadar normalmente por 45 minutos.
- Fazer atividade recreativa numa parte da aula e nadar na outra.

- Trazer um aviso dos pais comunicando que a criança fará apenas a parte recreativa da aula. A recreação será variada, com exercícios, aulas teóricas e trabalhos manuais sobre a modalidade. Informe-se com os professores e evite faltar às aulas.

LEMBRETES

- Em dias de chuva (sem raios e trovões), o aluno terá aula normal.
- Aula opcional é igual à aula normal, mas não é feita a chamada. O que se pretende é que a atividade dos alunos não seja prejudicada ou interrompida.
- O setor conta com a colaboração dos pais.
- Em caso de dúvida, ligue para (11) 3779-2103.

GINÁSTICA OLÍMPICA

AGORA TAMBÉM PARA MAIORES DE 18 ANOS

Desde de fevereiro, a Área Formativa, através do Setor de Aperfeiçoamento Técnico (SAT), abriu novos horários de ginástica olímpica feminina para adultos, a partir de 18 anos. As aulas são realizadas às quartas-feiras, às 17h e 18h, com 60 minutos de duração.

As vagas são limitadas. Inscreva-se na Central de Atendimento.



Promoção 2006 – Buenos Aires com Agaxtur

Para associados que viajaram com a Agaxtur, desde janeiro de 2003

Preencha o cupom e concorra a um final de semana em Buenos Aires, com acompanhante. O prêmio inclui passagens aéreas, transfer e hotel com café da manhã. Deposite na urna que está na Central de Atendimento.

Nome:

Tel.:

Título:

E-mail:

Que viagem fez pela Agaxtur:

Quando:

Só é válido para viagens adquiridas na própria loja Agaxtur (Av. Europa, 884 – tel.: 3067-0900)

O sorteio será realizado em setembro de 2006.

PALAVRA DE PROFISSIONAL

Vôlei: um esporte democrático

O vôlei foi criado em 1895, pelo americano William G. Morgan, então diretor de educação física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos. O primeiro nome desse esporte, que viria se tornar um dos mais conhecidos do mundo, foi mintonette.

Naquela época, o esporte da moda era o basquete-bol, criado apenas quatro anos antes, mas que tivera uma rápida difusão. Era, no entanto, um jogo muito cansativo para pessoas idosas. Por sugestão do pastor Lawrence Rinder, Morgan idealizou um jogo menos fatigante para os associados mais velhos da ACM e colocou uma rede semelhante à de tênis, a uma altura de 1,98 metros, sobre a qual uma câmara de bola de basquete era batida, surgindo assim o jogo de vôlei.

O voleibol nasceu lento e pouco movimentado, mas com o passar dos anos foi conquistando adeptos e com eles as regras foram surgindo.

Hoje, o esporte é praticado por todas as idades, em várias categorias e níveis. Aqui no Brasil, ele só perde em popularidade para o futebol, mas se falarmos em gênero, ele é o campeão entre as mulheres.

Com relação aos jogos, ao longo do ano acontecem simultaneamente de três a quatro campeonatos específicos para a categoria Máster (nascidas até 1976), ou seja, mulheres que completem 30 anos no ano vigente.

Aqui no clube, temos mulheres inscritas em todas as categorias, que disputam campeonatos ao longo do ano, demonstrando muita vitalidade e muito prazer no esporte que praticam.

Deixando de lado o esporte de competição, vamos lembrar que ele foi criado como um jogo recreativo, por isso é comum vermos em vários lugares adultos e em especial as veteranas jogarem partidas emocionantes.

O vôlei pode ser praticado em diversos lugares: clubes, associações e colégios. É um esporte democrático que proporciona o prazer de estar entre amigas e

também dá a oportunidade de conhecer novas pessoas.

As praticantes de voleibol conseguem queimar muitas calorias, modelar o corpo, melhorar a saúde e evitar o estresse.

PONTOS POSITIVOS

- Desenvolve a coordenação motora.
- Trabalha agilidade e concentração.
- Aumenta a percepção cinestésica (perceber o corpo em movimento).
- Esporte que prioriza o coletivismo.

DESvantagens

- Risco de lesões nos ombros, joelhos e tornozelos, além de risco nas mãos e dedos.
- Contra-indicado para pessoas com lesões prévias que se tornaram crônicas em articulações e com, problemas graves de coluna e articulações.

TEMPO DESEJÁVEL DE PRÁTICA

- Pelo menos dois meses, treinando três vezes por semana já melhora a aptidão física no contato com a bola.

GASTO CALÓRICO MÉDIO

- Cerca de 250 a 500 kcal/h.

INDICAÇÃO

- Pessoas que gostem de esporte coletivo, de reações rápidas e alto nível de concentração.
- Pode ser praticado por todas as faixas etárias, excluindo-se as pessoas com patologias que o contra-indiquem.

Referências:

- www.uol.com.br/cyberdiet/colunas
- www.cdof.com.br
- www.bemstar.com.br

(*) Rinaldo Galvani

Fernandes (Cref: 006285-G/SP)

é professor de vôlei do Paineiras.



FITNESS

NO CARNAVAL, AS AULAS FORAM A CARÁTER

Veja, nas fotos, como foram divertidas as aulas de carnaval:





CALENDÁRIO DE SQUASH



PRÓXIMO EVENTO
28 de Março a 09 de Abril

Torneio de Páscoa

SQUASH

Torneio de páscoa

A competição começou no dia 28 de março e vai até 9 de abril.

Os jogos contam pontos para o *ranking* interno. A disputa reúne quatro categorias da modalidade.

PALESTRAS

MEDICINA ESPORTIVA

No dia 6 de abril, às 20h, no Cine-Teatro do Paineiras, serão realizadas as seguintes palestras:

- **EQUILÍBRIO MUSCULAR: EVITANDO LESÕES** –
Palestrante: Dr. Paulo Barone.
- **COMO MELHORAR O DESEMPENHO FÍSICO** –
Palestrante: Dr. Rogério Neves
Vagas limitadas a 200 participantes.



Herô Costureiras

**Lavanderia - Sapataria
Revelação Fotográfica**

5% de Desconto para Sócios do Paineiras

Atendemos em Domicílio

R. Três Irmãos, 569 - Caxingui - F. 3721-0959
+ 17 endereços
www.herocostureiras.com.br

TÊNIS

III ACES TENIS OPEN

No dia 1º de março, o associado Nalton Batista sagrou-se campeão na categoria 50MB – 3ª classe, do torneio realizado na Academia Aces do Morumby e organizado pela Federação Paulista de Tênis.



TORNEIO MÃES E FILHOS

O Dia das Mães está chegando. No Paineiras, os filhos têm a excelente oportunidade de fazer uma bela homenagem às mães durante o Torneio Mães e Filhos de Tênis de Campo, que acontece no dia 13 de maio, a partir das 12h. As inscrições podem ser feitas até às 12h, do mesmo dia da competição. O sorteio das duplas será realizado a partir das 13h. As duplas só podem ser formadas por mãe e filho(a).

INSCRIÇÕES PARA TÊNIS RECREATIVO 2º SEMESTRE

Para associados com 12 anos já completados ou a completar até 31 de dezembro de 2006.

PRÉ-INSCRIÇÃO NA CENTRAL DE ATENDIMENTO

De 16 a 26 de maio – para novos inscritos (não inscritos no 1º semestre de 2006) e antigos inscritos (matriculados no 1º semestre de 2006).

SORTEIO

Na Sala de Judô, será realizado o sorteio entre todos os pré-inscritos, definindo a ordem de atendimento que será:
Novos inscritos – 27 de maio de 2006 – 10h
Antigos inscritos (matriculados no 1º semestre de 2006) – 27 de maio de 2006 – 11h.

INSCRIÇÕES

Nos dias 6 e 7 de junho, na Central de Atendimento, a partir das 8h15, sendo:

- 6 de junho – Exclusivo para novos inscritos.
- 7 de junho – Para alunos matriculados no primeiro semestre de 2006.

As vagas remanescentes serão colocadas à disposição de todos os associados interessados, a partir do dia 8 de junho. A pré-inscrição NÃO garante vaga.

TAI CHI CHUAN

ATIVIDADES PARA 2006

Em 2006, os grupos de tai chi chuan estão mais dinâmicos e acessíveis a todos os interessados em conhecer essa nobre arte chinesa. Veja as opções de horários e atividades:

INICIANTES

Os alunos que ainda não tiveram contato com a modalidade, receberão embasamento técnico e filosófico, para que possam compreender melhor o simbolismo do tai chi chuan. As aulas duram aproximadamente 60 minutos.

Terça e Quinta-feiras

- 8h - 9h • 10h - 11h • 14h - 15h
- 18h - 19h • 20h - 21h

Sábado

- 10h - 12h

INTERMEDIÁRIOS E AVANÇADOS

Para os alunos mais experientes, no primeiro semestre, será abordada a forma curta de 49 movimentos e as armas (leque, para o período matutino, e espada, para o vespertino). Os alunos de sábado terão, além das formas longa e curta, as duas armas também.

Terça e Quinta-feiras

- 9h - 10h • 11h - 12h • 15h - 16h
- 19h - 20h

Sábado

- 8h - 10h

CAMINHADA ZEN

Seguindo os ensinamentos da Sensei Monja Coen, será realizada, no último sábado de cada mês, a caminhada Zen nas dependências do clube. O objeto é despertar o sentimento pela paz e harmonia. Para participar dessa iniciativa, é só comparecer nas datas agendadas, entre 9h30 e 9h45, na Sala do Tai Chi Chuan. Venha participar desta nova atividade e contribua com as obras assistenciais do Dasp, doando 1kg de alimento não perecível.

FUTEBOL DE CAMPO

II SUPERCOPA INTERNA

Desafie a equipe da Espanha, atual campeã, o goleiro menos vazado (Castro), e o artilheiro (Toninho). Vem aí a II Supercopa Interna de Futebol de Campo.

Inscreva-se na Central de Atendimento, até 16 de abril.

A idade mínima é 18 anos. Os jogos começam em 6 maio.



RUA DE LAZER

TRAGA SEU FILHO E PARTICIPE

Nos dias 29 e 30 de abril, na Plataforma Infantil, das 10h às 15h, serão realizadas muitas atividades especiais que estimulam a criatividade das crianças: oficina de pipas, catavento, perna-de-pau, argila, pintura de dedo, pintura de rosto e jogos de mesa.

SNOOKER

CAMPEONATOS INTERNOS

REGRA BRASILEIRA

Teve início no dia 14 de março. A tabela de jogos está na Sala de Snooker. Os jogos são às terças e quintas-feiras, a partir das 20h.

REGRA INGLESA

Iniciado em 15 de março. Veja a tabela de jogos na Sala de Snooker. Jogos às quartas-feiras, a partir das 20h.

SEE-SAW

Babies

Nada é mais importante para o desenvolvimento de uma criança, desde o seu nascimento, do que o estímulo para desempenhar as habilidades que surgem a cada fase do crescimento. Os bebês assimilam e se divertem ainda mais quando o adulto brinca junto e se envolve em atividades lúdicas. O tempo destinado às brincadeiras contribui para um melhor desenvolvimento do bebê.



Integração mãe/bebê



Os pais, cada vez mais, querem entender o comportamento de seus filhos e muitas vezes se angustiam por não entenderem certas atitudes de seus pequenos, que apenas fazem parte do crescimento. A SEE-SAW Babies abriu um espaço cuidadosamente planejado para o seu bebê de 4 meses a 1 ano e 5 meses, com dicas, sugestões e principalmente, muita parceria!

Marque uma aula sem compromisso.

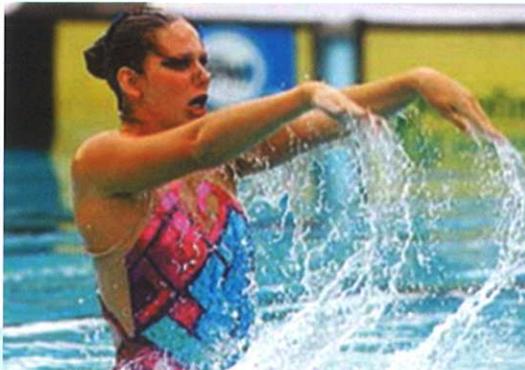
Curso de Formação e Orientação para sua Babá. Faça a inscrição.

SEE-SAW/Panamby Bilingual School
Rua Visconde de Nacar, 86 - CEP 05685-010
Real Parque - São Paulo - SP
Tel/Fax: (11) 3758-2241

E-mail: see-sawbabies@see-saw.com.br



Nayara Figueira



Vivi Costa



Equipe de nado sincronizado



Vivi, Alessandro e Sabine



Giovana Stephan

SUL-AMERICANO DE ESPORTES AQUÁTICOS

Medalhas de ouro para os brasileiros

A paineirense Nayara Figueira é a campeã sul-americana de solo adulto. O título foi conquistado na prova de rotina livre do Sul-Americano Absoluto de Medellín, realizado no começo de março. Nayara já era bicampeã sul-americana juvenil da modalidade.

“Essa foi a minha primeira participação no solo da categoria adulta. O desempenho brasileiro foi ótimo, porque nós acabamos nadando muito melhor do que esperávamos”, conta Nayara que, no ano passado, foi eleita a Atleta do Ano, pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB).

Ela já está treinando para os campeonatos brasileiros (Absoluto e Júnior): “Em maio, eu volto a integrar a seleção brasileira que se preparará para o aberto de Roma, que acontece em junho. Depois, temos a Copa Fina, em setembro, que é o nosso principal campeonato deste ano”.

A segunda medalha de ouro para a equipe brasileira de nado sincronizado veio na rotina livre de equipe. Participaram dessa conquista, Nayara e

Giovana Stephan, outra atleta paineirense que vem se destacando.

“Tivemos pouco tempo de treinamento para o Sul-Americano. Foi a primeira competição da temporada e, mesmo assim, conseguimos um excelente resultado. É muito bom isso”, diz Giovana.

PÓLO AQUÁTICO

Vivi Costa, Alessandro Mosconi e Sabine Beeler, atletas paineirenses, sagraram-se campeões de pólo aquático, pelas equipes do Brasil, no Campeonato Sul-Americano de Desportos Aquáticos, realizado de 1º a 5 de março, em Medellín, na Colômbia.

O coordenador técnico de pólo aquático do Paineiras, Eduardo Abla (Duda), também participou dessa conquista, como auxiliar técnico da seleção brasileira masculina.

Vivi Costa é bicampeã sul-americana. Recebeu a primeira medalha em 2004, nos jogos realizados em Mar Del Plata.

NADO SINCRONIZADO

PAINEIRENSES SÃO CONVOCADAS PARA O MUNDIAL NA CHINA

A atletas Fernanda Suzuki, Maria Cristina Braga e Marcela Takami, foram convocadas para integrar a seleção brasileira júnior que vai disputar o mundial na China. Veja o que elas dizem sobre essa convocação:

- **Fernanda Suzuki** – É uma experiência nova para mim. É muito legal poder participar de uma competição de alto nível, que envolve os principais países da modalidade.
- **Maria Cristina Braga** – É uma responsabilidade muito grande poder, pela primeira vez, no meu caso, integrar a seleção brasileira, numa competição tão importante como essa da China. Eu espero ganhar muita experiência com essa oportunidade.
- **Marcela Takami** – A gente treina muito e é sempre bom quando esse trabalho é reconhecido. O mundial é a maior competição da categoria e exige muita responsabilidade e empenho. Temos de fazer o melhor possível para mostrar que o Brasil está evoluindo muito no nado sincronizado.



Esporte - Competitivo

ANDREA CURTI PARTICIPA DE CLÍNICA INTERNACIONAL

A técnica paineireNSE do nado sincronizado, Andrea Curi, foi uma das representantes do Brasil em clínica, realizada no Rio de Janeiro, da Federação Internacional de Natação Amadora (Fina). Promovido a cada dois anos, o evento da Fina tem a finalidade de reunir seus membros, árbitros e técnicos, de todos os países filiados. Segundo Andrea, “essa reunião é muito interessante porque promove o encontro entre técnicos e árbitros e possibilita um salutar confronto de visões”.



Ana Paula e Ana Carolina são atletas do Paineiras

ENTRE PARA UMA DAS MELHORES EQUIPES DE NATAÇÃO DO BRASIL

O Paineiras realiza, regularmente, testes para atletas (associados ou não) que queiram fazer parte da sua equipe de natação competitiva. Entre os nadadores integrantes dessa equipe vitoriosa, estão as irm es g meas Ana Carolina (recordista sul-americana nos 200m, nado peito) e Ana Paula Azambuja, que acabam de ser convocadas para compor a equipe do Brasil em competições importantes, como o Multination (Portugal, 8 e 9 de abril) e a Copa Latina (São Paulo, de 28 a 30 de abril – esta é a primeira vez que o Paineiras participa dessa competição). Para marcar o teste ou obter outras informações, os interessados devem entrar em contato com o clube: (11) 3770-2110, com Magalhães.

NATAÇÃO

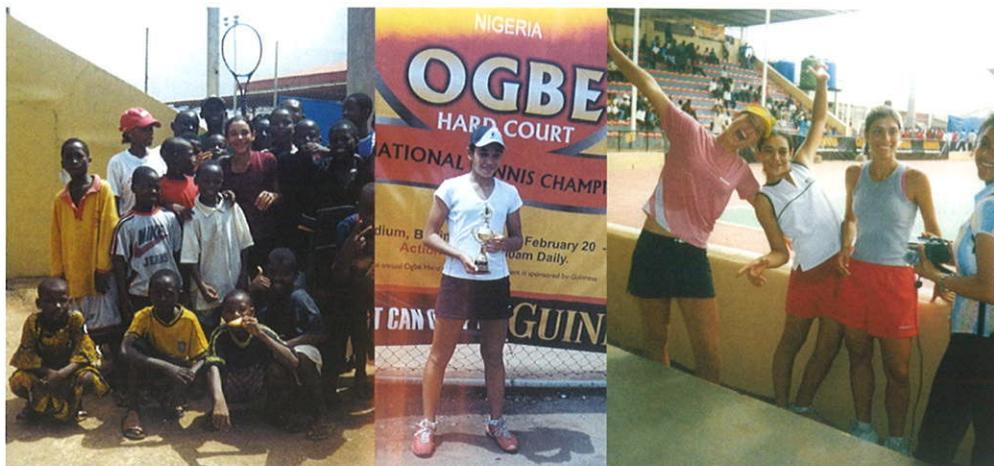
MIRIM FAZ BONITO EM SANTOS

Estão de parabéns os atletas da equipe mirim de natação do Paineiras (foto abaixo), que participaram do Torneio Don Peixito, realizado em Santos, na piscina da Universidade Santa Cecília (Unisantia).

PRINCIPAIS RESULTADOS

- Bruna Primati (Mirim 1), 1  lugar, 50 costas
- Giovanna Diamante (Mirim 1), 3  lugar, 50 costas
- Ayumi Saito (Mirim 2), 1  lugar, 50 costas
- Fernanda Gonç lves (Mirim 2), 1  lugar, 50 peito
- Victoria Tornelli (Mirim 2), 3  lugar, 50 peito
- João Pedro Cervone (Mirim 2), 3  lugar, 50 costas
- Atletas Reservas: Leonardo Pagotto (Mirim 1), 1  reserva, 50 costas, Rodrigo Toniolo (Mirim 2), 1  reserva, 50 costas





TÊNIS ESPECIAL

Nathalia Rossi vence torneio profissional

A tenista paineirense Nathalia Rossi trouxe, da Nigéria, seu primeiro título de campeã, em circuito profissional, e pontuou na concorrida Women's Tennis Association (WTA).

De acordo com ela, "foi uma boa experiência". Nathalia ganhou de ótimas jogadoras, entre as quais, a 470ª do mundo. Com isso, conquistou importantes pontos, que a colocaram em 808º lugar, no ranking da WTA.

"A disputa não foi fácil. Nesse tipo de torneio, todas

as tenistas jogam para ganhar e estão muito concentradas nesse objetivo. Por isso, ter conseguido o título foi muito legal e eu estou muito contente", analisa a atleta.

Essa é a terceira vez que a tenista joga fora do País: "Já estive na Espanha, onde fui vice-campeã mundial do Teen Head, em Cuba, e, agora, na Nigéria".

Entre os planos da atleta, estão: "Treinar muito, em abril, porque eu pretendo participar de outros torneios internacionais que acontecem em maio".

TÊNIS

NACIONAIS

De 12 a 19 de fevereiro, foi realizada a 1ª Etapa do Circuito Credicard, na cidade de Ribeirão Preto.

A equipe do Paineiras esteve presente com 12 tenistas, de diversas categorias.

O destaque ficou para Luiza Sonnervig, que se sagrou campeã na categoria 16 anos feminino.



TORNEIOS ABERTOS

Pedro Pastor, categoria 11MB, foi vice-campeão do III Torneio da Academia Aces Tênis, realizado no período de 17 a 19 de fevereiro.

Gilson Calais (Inter Campus), Reginaldo Teixeira Rosa (Paineiras), Massimo Moretti (Inter Futura) e Ari Rabello (Paineiras)



Waldyr Arid e Ari Rabello, presidente e vice-presidente do Paineiras, e Massimo Moretti, presidente da Inter Futura

PAINEIRAS E INTER DE MILÃO

Foi dado o pontapé inicial

Aconteceu, no dia 21 de março, o coquetel de lançamento do projeto Inter Campus, resultado da parceria entre o Paineiras e a Inter de Milão.

O evento contou com a presença do presidente da Inter Futura, Massimo Moretti, da diretoria e de conselheiros do clube, de jogadores, de associados e convidados.

O projeto beneficia jovens associados paineirenses ao mesmo tempo em que garante o atendimento de

300 crianças de comunidades carentes do Itaim Paulista, na cidade de São Paulo.

A Inter desenvolve esse trabalho em outros Estados brasileiros e em muitos outros países, sempre priorizando a responsabilidade social. Para o Paineiras, é mais uma iniciativa que evidencia a preocupação com o social e com o atendimento das expectativas dos associados.

FUTPAINEIRAS
ESCOLA DE FUTEBOL DA INTER DE MILÃO
✳ 2006 ✳



CONFIRA OS DIAS E HORÁRIOS DAS AULAS DO FUTPAINEIRAS

Horários	Dia da semana	Faixa etária
8h – 9h30	segunda/quarta/sexta	7 a 10
9h30 – 11h	segunda/quarta/sexta	11 a 14
14h – 15h30	segunda/quarta/sexta	10 a 14
15h30 – 17h	segunda/quarta/sexta	15 a 18
9h30 – 11h30	terça/quinta	10 a 14
14h – 16h	terça/quinta	7 a 11
16h – 18h	terça/quinta	12 a 15



Esperança para

O Departamento de Assistência Social do Paineiras (Dasp) contribui para a Escola Castelinho Forte, que é presidida voluntariamente por Manoel Messias de Oliveira, prestador de serviços do restaurante do Clube Paineiras do Morumby.

No mês de março, Irene Chaves Arid, diretora do Dasp, e Ermelinda Calil Jorge, conselheira do Paineiras, visitaram a entidade, que oferece diversas atividades para mais de cem crianças do Jardim Magdalena (fotos acima).

As ações da Castelinho Forte incluem cursos de informática, música, balé, teatro, caratê, futebol, reforço escolar e alfabetização de adultos, que também são ministrados por professores voluntários, como Lincohn, Carlos, Fabíola, Fabiana e Jessé. Durante a visita, as crianças assistidas mostraram um pouco do que estão aprendendo. Alguns integrantes do grupo Fé em Deus (formado por Daniela, Igor, Tiago, Michel e Rogério) também fizeram uma apresentação musical.

Irene Arid, ao entregar alguns itens que foram arrecadados no clube, destacou que “o Messias, nas suas

RESPONSABILIDADE SOCIAL

O Dasp desenvolve, durante todo o ano, importantes campanhas de doações que resultam em grande ajuda às diversas entidades atendidas.

A diretoria do Dasp agradece o apoio e a participação dos associados do Paineiras que demonstram, ano após ano, muito amor e solidariedade.

Com essa ajuda, foi possível arrecadar 4.845 livros que foram direcionados à Secretaria Municipal da Cultura. Motivo de orgulho para o Dasp foi receber uma carta em que o próprio secretário municipal da Cultura de São Paulo, Carlos Augusto Calil, faz o seguinte agradecimento:

A Secretaria Municipal de Cultura e a Coordenadoria do Sistema Municipal de Bibliotecas vêm pelo presente acusar e agradecer o recebimento da doação de 4.845 exemplares para os acervos das Bibliotecas Municipais.

Consideramos que iniciativas como essa vêm ao encontro da política cultural do Município, colaborando, de maneira significativa, para a construção de uma cidade melhor.

OUTRO AGRADECIMENTO

Os agradecimentos não param por aí. As senhoras Paula e Valdênia, em nome da entidade Crianças Carentes de Itapevi, também elogiaram o trabalho desenvolvido pelo Dasp e desejaram muitas felicidades a todos os que colaboraram.



crianças carentes

horas de folga, vem realizando um magnífico trabalho de responsabilidade social, dedicando-se à causa assistencial e dando um pouco de esperança para tantas crianças necessitadas”.

O presidente da entidade afirmou que “para enfrentar as inúmeras dificuldades, é fundamental contar com o reconhecimento e o auxílio das pessoas, dos voluntários e de organizações como o Paineiras”.

Os contatos com a Escola Castelinho Forte, para outras informações, doações e contribuições, podem ser feitos pelo telefone (11) 5824-7733.

NOVA ENTIDADE BENEFICIADA

Sempre com o intuito de ampliar sua atuação, o Dasp apresenta mais uma entidade que recebeu roupas e cobertores doados pelos associados.

Trata-se da Casa Abrigo Novo Horizonte, que atende a adolescentes de 12 a 18 anos e propicia proteção integral e abrigo.

Além disso, a entidade também oferece atividades de ensino fundamental, ações lúdicas, de lazer, de inclusão social, capacitação e desenvolvimento.

A Casa Novo Horizonte necessita de doações de vestuário para adolescentes (masculino e feminino), material de higiene pessoal, roupa de cama/banho e material escolar.

CAMPANHA DO AGASALHO

Continua com as campanhas organizadas pelo Dasp. Participe.

Entregue suas doações na Portaria Social.

MAÍRA
Parfums

Todas as essências.

A essência do Bom Gosto!

Perfumes Importados
e produtos de tratamento
em um só lugar!



Del Mar
masc. 50 ml
R\$ 232,00



GUCCI

Envy Me
fem. 30 ml
R\$ 165,00

Ofertas válidas até 01/05/06 ou enquanto durarem os estoques. Marcas de propriedade dos seus fabricantes e distribuidores no Brasil. Fotos ilustrativas. C2

Compre pela internet:
www.mairaperfumes.com.br

Tudo em até
4X sem juros nos cartões



Redução do colesterol

QUAL O SIGNIFICADO DA DIETA?

Em nossa cultura, o significado da palavra dieta está muito associado à restrição, regime, imposição, ou algo prescrito por alguém, que nos limita ou priva de alguns prazeres. Esse sentimento de estar submetido a restrições é desconfortável e faz com que encaremos a dieta como transitória e que, tão logo seja atingido nosso objetivo, possamos descartar. Porém a palavra dieta vem do grego *diata*, que significa “gênero de vida”. É dessa forma que a dieta precisa ser encarada: estilo de vida, que deve ser incorporado ao nosso gênero de vida. Mudança definitiva de hábitos de vida sem que se perca o prazer de comer.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL

Os alimentos fornecem todos os nutrientes necessários ao organismo e são divididos em três categorias:

CONSTRUTORES

São as proteínas que constroem e reparam o corpo, encontradas em carnes, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, soja, lentilha e grão-de-bico.

ENERGÉTICOS

São gorduras e carboidratos, que fornecem energia. As gorduras ajudam no aproveitamento das vitaminas A, D, E e K. Conferem, também, sabor aos alimentos. Podem ter origem vegetal como as encontradas nos óleos vegetais, margarinas, abacate; ou de origem animal, provenientes das carnes, manteiga e toucinho, que podem ser prejudiciais ao coração e vasos sanguíneos.

Os carboidratos encontram-se no açúcar, no mel, em doces, pães, massas, cereais, batatas e mandioca entre outros.

REGULADORES

São vitaminas e os sais minerais, que completam o funcionamento do organismo, encontrados nas frutas, verduras e nos legumes. Além disso, esses alimentos são ricos em fibras, o que auxilia o bom funcionamento dos intestinos.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Como não existe um único alimento que contenha todos os nutrientes necessários, é preciso montar

um cardápio diário equilibrado, com elementos de todas as categorias.

- Em qualquer tipo de dieta, o sucesso dependerá da combinação equilibrada de nutrientes (carboidratos, proteínas, vegetais e frutas) e da adaptação às preferências pessoais. Cada um poderá variar os tipos de alimentos e a maneira de prepará-los, de acordo com a necessidade, além de combinar as cores e os sabores.
- Deve-se procurar fazer 3 grandes refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e nos horários intermediários, pequenos lanches, com frutas, sucos, leite e seus derivados – esta prática propicia um bom funcionamento metabólico. Não é aconselhável ficar mais do que 4 horas sem se alimentar.

DIETA COM BAIXO TEOR DE COLESTEROL E DE GORDURA SATURADA

Essa dieta procura substituir as gorduras prejudiciais ao coração e aos vasos arteriais pelas gorduras poli e mono-insaturadas, que diminuem a formação de colesterol. Esta dieta poderá tornar os valores do colesterol sanguíneo adequados, ou contribuir com o tratamento medicamentoso quando seus valores forem mais elevados. Além disso, uma redução de consumo de lipídeos para menos que 30% do valor calórico total da dieta é benéfico na redução dos fatores de risco para doença cardiovascular.

Colesterol

É uma gordura fabricada no organismo e que também está presente nos alimentos.

Gordura saturada

É um tipo de gordura que aumenta a formação do colesterol, encontrada principalmente em alimentos de origem animal. Entretanto existe em alguns produtos vegetais como no coco e na manteiga de cacau (chocolate).

Gordura insaturada

É um tipo de gordura que diminui a formação do colesterol. É encontrada em alimentos de origem vegetal e pode ser de dois tipos: mono-insaturada e poli-insaturada.



Dr. Marcelo Ferreira é médico cardiologista e do esporte e Gerente do Centro Médico do Paineiras. Alessandra Favano é nutricionista da Medicina Esportiva do Paineiras, pós-graduanda do Hospital das Clínicas - Laboratório do Estudo do Movimento e do GR Barueri.

DICAS PARA REDUZIR OS NÍVEIS DE COLESTEROL DO SANGUE

- 1- Prefira carnes brancas (peixes e aves sem pele) e cortes de carne bovina mais magros, pois a gordura de origem animal, especialmente as aparentes – bacon, picanha – eleva os níveis de colesterol e LDL (Mal transportador do colesterol).
- 2- Evite massas gordurosas (com muito óleo na receita) como folhados, croissant, empanados.
- 3- Evite frituras, consuma os alimentos assados, grelhados ou cozidos. Caso queira, prepare um molho à base de mostarda, iogurte ou tomates naturais para acompanhar.
- 4- Aumente o consumo de vegetais crus. Eles contêm fibras que ajudam a reduzir a absorção das gorduras e do colesterol. O consumo de cereais integrais e aveia ajuda a elevar o consumo de fibras.
- 5- Consumir ovo até 3 vezes por semana e evitar molho de maionese.
- 6- Evite a gordura vegetal hidrogenada. O ideal é usar óleo de canola, girassol, milho e oliva (azeite), sendo que este último ajuda a elevar o HDL (bom transportador do colesterol).
- 7- Evitar o consumo excessivo de biscoitos, sorvetes, salgadinhos. Eles têm gordura trans, que aumenta o risco de doença cardiovascular.
- 8- Atenção ao peso. Obesos têm maiores níveis de LDL e menores níveis de HDL e são mais propensos às doenças do coração.

ALGUMAS SUGESTÕES DE SUBSTITUIÇÕES:

Em lugar de...

- Leite e iogurte integrais, creme de leite, queijos gordurosos (prato, parmesão, requeijão, provolone, fundido, mussarela, etc.).
- Frios (salame, presunto, copa, mortadela), embutidos (salsicha, lingüiça, etc.), carnes gordas, miúdos, rim, miolo, fígado e coração), frutos do mar (camarão, lagosta...).

- Manteiga, banha, bacon, gordura vegetal hidrogenada.
- Sorvetes cremosos, biscoitos de nata, massa folhada, mousses, pudins, bolos, quindim, chocolate, etc.
- Preparações fritas, empanadas, etc.

Prefira...

- Leite ou iogurte desnatado, queijo branco, ricota
- Peixe, frango ou peru sem pele, carne de boi magra (eliminar as gorduras visíveis antes do preparo).
- Óleos vegetais: soja, milho, girassol, oliva ou canola.
- Picolés de frutas (exceto coco), doces à base de frutas.
- Preparações grelhadas, assadas, cozidas, enopadas ou refogadas.

SUBSTITUIÇÕES PARA REFORMULAR RECEITAS

- 1 copo de creme de leite por 1 copo de iogurte desnatado.
- 1 ovo inteiro por 2 claras.
- 1 copo de leite integral por 1 copo de leite desnatado
- 1 colher das de sopa de maisena poderá ser adicionada para dar consistência a determinadas preparações.

Além do controle da alimentação é muito importante a prática de atividades físicas (o tipo deverá ser definido em consulta médica).

A tendência atual é de que se mantenha os níveis de colesterol, particularmente o LDL, abaixo de 100mg/dL (os indivíduos portadores de doença coronariana, abaixo de 70mg/dL). O colesterol total deve ser mantido abaixo de 200mg/dL.

É importante lembrar que para garantir uma vida saudável é necessária uma alimentação balanceada, mas também, a prática regular de exercícios físicos.

Diversão certa

SEXTAS-FEIRAS – 21H30 – RESTAURANTE DAS CÚPULAS

Casa lotada e muita animação, durante o mês de março, garantiram o sucesso do Lounge Club Gourmet, a mais nova criação do Setor Social do Paineiras.

Uma vez por mês, é convidada uma atração musical especial para se apresentar ao vivo. Em

março, foi o grupo das Frenéticas, que proporcionou um grande *show* de alegria e descontração (veja nas fotos, a seguir).

Nas demais sextas-feiras, quem anima o espetáculo é o DJ Dalvo Pascolato, que apresenta uma grande variedade de estilos e sucessos musicais, bem ao gosto dos que preferem dançar e curtir a música.

FRENÉTICAS

RETROSPECTIVA

O que aconteceu no especial de março
A animação das Frenéticas, durante o Lounge Club Gourmet Especial de março, contagiou os associados e seus convidados.



toda semana

O Lounge Club Gourmet oferece dois ambientes: Um, formado pelo Lounge, para os que desejam curtir o drinque e a companhia E o outro, com mesas apropriadas, para os que querem jantar ou festejar uma data especial com os amigos. Para as comemorações, basta entrar em contato com o Departamento Sociocultural,

pelo telefone (11) 3779-2052. As reservas feitas com antecedência terão descontos especiais. Informe-se.

PROGRAMAÇÃO DE ABRIL

- Dia 7 – DJ Dalvo Pascolato
- Dia 14 – Devido ao feriado, não haverá programação
- Dia 21 – DJ Dalvo e participação especial da Banda Feeling's
- Dia 28 – DJ Dalvo Pascolato



BALADA DO PAINEIRAS

A galera

No dia 12 de março, além da apresentação do DJ Pascolato, a galera curtiu o show Jeito Moleque. Veja nas fotos.



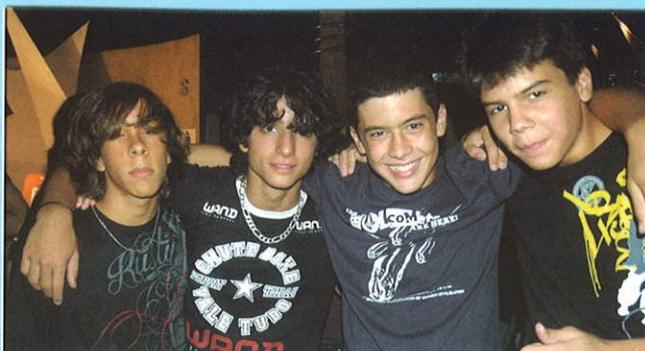
BALADA DO PAINEIRAS **DJ PASCOLATO** **22.04**
das 18h às 23h
no salão Nobre

Proibido o consumo de tabaco e bebidas alcoólicas

INGRESSOS À VENDA NA CAT

Idade permitida de 12 a 17 anos

curtiu muito



DIVERSÃO GARANTIDA

Em abril, o Videokê será realizado no Piano-Bar, às quintas-feiras, das 20h à 1h. Mais de 2.000 sucessos musicais esperam por você. Venha se divertir.



MELHORIDADE

4º ENCONTRO DA MELHORIDADE

A Acesc promoverá, no dia 24 de maio, no Esporte Clube Sírio, o 4º Encontro da Melhoridade, com a seguinte programação: café da manhã, almoço, atividades, oficinas, visita ao clube e muita diversão. As inscrições podem ser feitas na Central de Atendimento, de 8 de abril a 14 de maio.

TRANCA

TORNEIO 2006

Acontece em maio mais um Torneio Interno de Tranca do Paineiras. Para informações e inscrições, procure a Central de Atendimento ou a Sala do Carteadado, a partir do dia 11 de abril.

CURSOS

DANÇA DE SALÃO: SEU CORPO NO RITMO CERTO

O Paineiras firmou parceria com o Centro de Dança Jaime Arôxa, que é uma referência do setor, para desenvolver o curso de dança de salão para os associados, envolvendo os ritmos como samba de gafieira, pagode, samba-rock, forró, bolero, rock, chachachá, salsa, zouk, valsa, fox-trote, merengue e *country*.

Você pode aprender qualquer um desses ritmos em cursos regulares, *workshops*, aulas, cursos de férias ou mesmo em aulas particulares.



Além das técnicas de dança, os alunos também terão noções de consciência corporal, postura, equilíbrio, musicalidade e perfeição nos movimentos e passos. A metodologia de ensino empregada, consagrada em todo o País, alia dinâmica e técnica com sociabilidade e diversão. Os alunos aprendem a dançar e, de quebra, ganham uma vida mais leve, um corpo mais saudável e uma mente livre de estresse. Inscreva-se na Central de Atendimento.

DANÇA DO VENTRE

As aulas são ministradas por Mayara Al Jamila, bailarina e coreógrafa da casa de Chá Khan el Kalili. São várias as opções de dias e horários. Inscrições na Central de Atendimento.

VIOLÃO

Vagas limitadas.
Inscrições na Central de Atendimento.

TEATRO INFANTIL

O curso é ministrado pela professora Ana Grecco, às terças e quintas-feiras. Confira as opções de horários e inscreva seu filho na Central de Atendimento.

DANÇA CONTEMPORÂNEA

As aulas no clube são ministradas pelo bailarino e coreógrafo Armando Aurich, às segundas e quartas-feiras, das 19h30 às 21h30, na Sala de Danças II.



JAZZ

O curso atende a jovens e adultos. As aulas são ministradas pelos professores Sílvia Lasalvia e Roni Dias. Venha participar. Inscreva-se na Central de Atendimento.

PINTURA EM SEDA

Serão quatro aulas, de duas horas cada, com demonstrações práticas (com apostila), sobre as seguintes técnicas de pintura em seda:

Data	Técnica	Horário
5 de maio	Casinhas	14h às 16h
12 de maio	Carimbos personalizados	14h às 16h
19 de maio	Hortênsias estilizadas	14h às 16h
27 de maio	Degradê com textura	14h às 16h

Valor do curso: R\$ 50,00 por módulo. Para um pacote, será concedido desconto de 50% no valor do último módulo.

Local: Sala de Artes Plásticas

Inscrições: No Departamento Sociocultural, de segunda-feira a sábado, em horário comercial, ou pelos telefones (11) 3779-2053 e 3779-2146.

**RADIESTESIA, HARMONIZAÇÃO PESSOAL E AUTOCONHECIMENTO**

O Paineiras oferece uma aula aberta, gratuita, do curso *O meu eu, o meu hoje e o meu destino*, de harmonização pessoal e autoconhecimento, com Christiane Carlier.

Serão abordadas as técnicas de relaxamentos físico e mental; meditação e contemplação; radiestesia (sensibilização com as energias em geral e o uso dos instrumentos amplificadores, tais como o Pêndulo, Dual Rod (varinhas) e Aurameter); radiônica (métodos de correção e equilíbrio energético em pessoas e ambientes); visualização criativa e uso do poder da imaginação para realização de metas.

Local: Carteadó

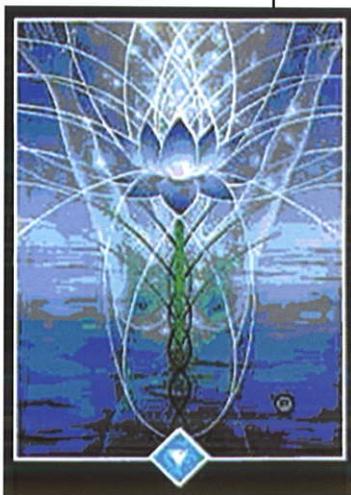
Data: 6 de abril (quinta-feira)

Horário: 14h30

Idade mínima: 13 anos

Para os interessados, será ministrado curso de 6/4 a 29/6 (Módulo I).

Preço: três parcelas de R\$ 70,00

**IOGA PARA CRIANÇAS**

O objetivo das aulas é trabalhar o desenvolvimento psicomotor da criança, buscando o equilíbrio, a coordenação, a respiração consciente, a lateralização, o relaxamento e a mobilização consciente do corpo. A prática da ioga é indicada para todas as crianças, com exceção das que têm graves problemas de saúde.



Os grupos são divididos por faixa etária: de dois a quatro anos, de cinco a sete e de 8 a 12 anos. As aulas acontecem uma vez na semana. Inscrição na Central de Atendimento. Vagas limitadas.



Dança de Salão

A nova parceria do Paineiras!



Além dos cursos regulares:

- Aulas para singles (damas e cavalheiros)
- Cursos de férias e aulas particulares
- Cursos diurnos e aos sábados
- Workshops: forró - tango - salsa - zuk - samba

EXPOSIÇÃO

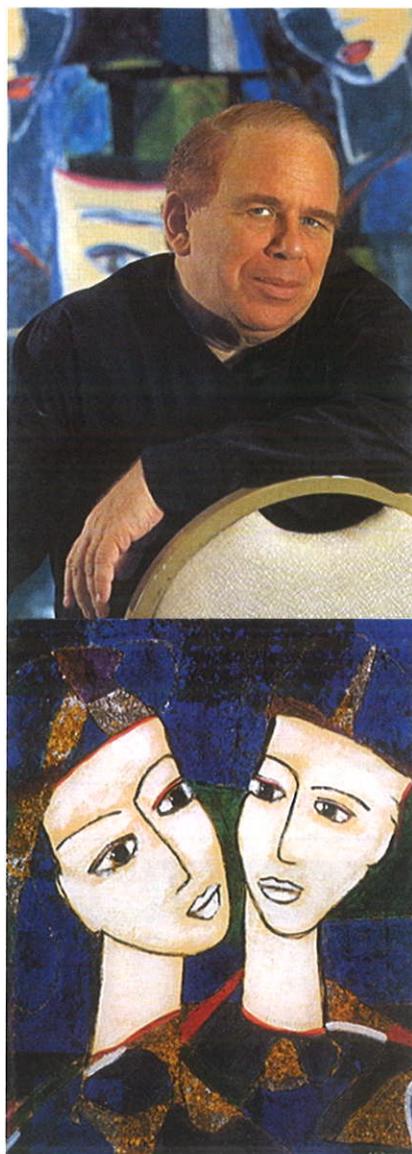
Janela Mágica, com Gregory Fink

17 A 23 DE ABRIL – 9H ÀS 22H – SAGUÃO SOCIAL

No dia 22 de abril, durante o dia, Gregory Fink receberá os convidados para um drinque, no Saguão Social. Gregory Fink já realizou exposições individuais em São Paulo, Rio de Janeiro, Nova Iorque, Chicago, Princeton e Detroit. Também já mostrou seu trabalho na Inglaterra, França, Itália e Suíça. Suas peças podem ser encontradas em vários museus e em acervos importantes. Recebeu o Grand Prix, em Paris; o primeiro prêmio do Festival dos Três Mundos, na Itália; e a Medalha de Ouro, na Galeria Internacional de Artistas, também na Itália.

Sua técnica é única. Utiliza folha de ouro e prata, como cores, e figuras finamente gravadas. Sua obra é influenciada pela união da espiritualidade afro-brasileira e oriental.

Em suas figuras anônimas, há o signo trágico e substancial do homem que se expressa por parábolas. Há também os mistérios dos rostos e regaços maternos envolvendo a criança; dos personagens do medieval e da ansiedade do homem contemporâneo que estremece diante de sua condição humana.



Bazar das Mães

6 E 7 MAIO – SAGUÃO SOCIAL E SALÃO NOBRE

Estarão à venda diversos produtos de papelaria, artesanato, acessórios, sapatos, bijuterias, roupas, peças de cama, mesa e banho, brinquedos, entre outros produtos. Bom gosto, originalidade e requinte! Não perca a oportunidade de adquirir o presente do Dia das Mães!

MARATONA CULTURAL – ACESC 2006

Não perca o período de inscrições

Os concursos, mostras e festivais da Acesc são destinados a associados e dependentes dos clubes afiliados à entidade. Os regulamentos estão à disposição no Departamento Sociocultural.

No primeiro semestre de 2006, serão realizados os seguintes eventos:

CONCURSO DE FOTOGRAFIA

O tema deste ano é a paixão pelo esporte. O período de inscrição vai de 25 a 28 de abril, nos respectivos clubes. Cada participante pode concorrer com até quatro fotos, nas categorias Juvenil (de 12 a 17 anos) e Adulto (maiores de 18 anos), nas modalidades colorida sem manipulação; preto e branco sem manipulação ou colorida ou preto-e-branco com manipulação. A exposição dos trabalhos será realizada de 9 a 18 de junho, das 14h às 22h, no foyer do Clube Atlético Monte Líbano.

IV CONCURSO PARA ESCOLHA DO TROFÉU ACESC 2006

O concurso tem como finalidade selecionar a obra de arte que será o troféu a ser ofertado nas premiações de todas as modalidades de concursos da Maratona Cultural da Acesc. Poderão ser inscritos trabalhos de escultura em bronze ou alumínio (fundido) e resina acrílica (moldagem), desde que possam ser reproduzidos.

A inscrição deverá ser feita entre 15 e 17 de maio e as obras deverão ser entregues entre os dias 12 e 14 de junho.

A exposição será realizada no período de 27 de junho a 2 de julho, no Clube Atlético Paulistano, Sala de Artes Plásticas.

IV MOSTRA DE PORCELANA, FAIANÇA E BAIXO ESMALTE

A ficha de inscrição e as obras deverão ser entregues no clube do participante, de 17 a 25 de abril.

A exposição será realizada de 25 a 28 de maio, das 10h às 20h, no Esporte Clube Sírio. O coquetel de abertura da mostra acontecerá no dia 24 de maio, às 20h30, para todos os participantes.

VIII MOSTRA DE DANÇA

Cada clube poderá inscrever um trabalho coreográfico conjunto (com todas as modalidades e participantes) ou coreografias individuais. O evento será realizado no Teatro Arthur Rubinstein, da Hebraica, no dia 11 de junho, às 18h.

VIII ENCONTRO DE CORAIS

A apresentação de coros em estilo livre (clássico, popular ou folclórico) será no Teatro Arthur Rubinstein, da Hebraica, no dia 4 de junho, às 18h. Ao final das apresentações, os coros serão reunidos para formar o Coral da Acesc, que fará a apresentação da música final.



Prendas Domésticas
profissionais para seu lar 35 anos



APROVEITE AO MÁXIMO O QUE A VIDA LHE OFERECE

☎ 5572-6878

- Serviços Gerais
- Babá
- Baby Sitter
- Berçarista
- Cozinheira (o)
- Motorista Particular
- Governanta
- Copeira (o)
- Arrumadeira
- Caseiros: Interior / Litoral / Capital
- Acompanhante
- Enfermeira (o)

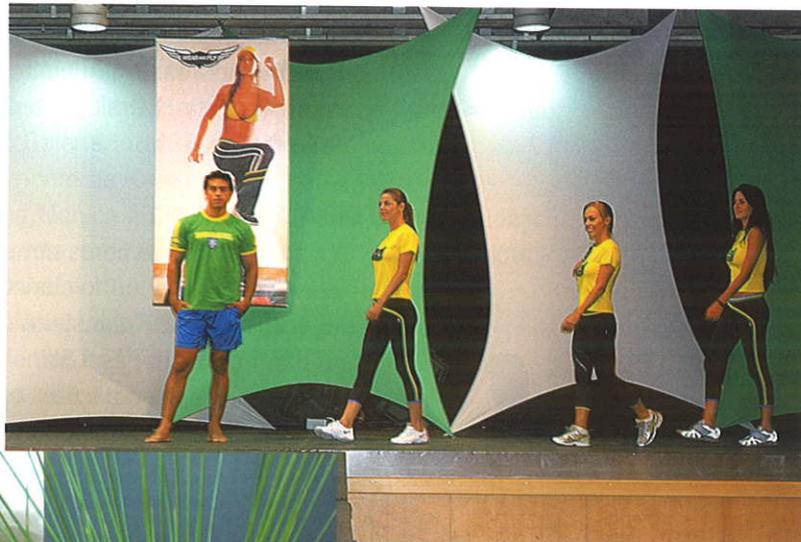
Profissionais qualificados e confiáveis dentro da sua casa, são essenciais para que você aproveite cada minuto do seu dia.

www.prendasdomesticas.com.br



Evento em comemoração ao Dia da Mulher

O Setor Cultural realizou uma série de eventos em homenagem ao Dia da Mulher, com workshop, palestra, exposição, desfile e show musical. Nas fotos, um pouco do que aconteceu



Na passarela, a beleza e a elegância da moda esportiva



A beleza do Ikebana, em exposição e oficina realizadas no Paineiras

Palestra sobre o tema A Diferença é Você, com a escritora Tânia Gorodniuk Espadoto



PALESTRAS

Compulsão alimentar

A compulsão alimentar é o maior problema das pessoas que querem emagrecer, mas não conseguem seguir as orientações alimentares. Mesmo sem fome, a pessoa sente uma “urgência interna” de comer e o faz por impulso, ingerindo rapidamente grandes quantidades de alimento, sem controle sobre o quanto e o que come. Depois vem o arrependimento. Estudos

recentes dão conta de que a ansiedade caracteriza até 56% das pessoas que fazem dieta.

O assunto será tratado em palestra que o Dr. Marco Antonio De Tommaso, psicólogo e psicoterapeuta pela USP, fará na Boate, no dia 25 de abril, às 20h30. Inscreva-se no Sociocultural ou pelos telefones (11) 3779-2053 e 3779-2146.

Vigilantes do Peso

Os Vigilantes do Peso promovem a reeducação alimentar, com o Programa PontosFlex, que consiste em reuniões semanais, com temas de apoio, pesagem dos associados e orientação alimentar (com material impresso elucidativo e explicação pela Orientadora). Além do emagrecimento, o trabalho visa promover a mudança de hábitos, que permite maior qualidade de vida, melhoria da auto-estima e manutenção do peso. Para outras informações sobre o Programa

PontosFlex, acesse o site www.vigilantesdopeso.com.br. Há um plano especial para grupos de, no mínimo, 25 pessoas, com um pacote de dez reuniões, ao custo de R\$ 175,00. Os interessados também podem freqüentar um grupo aberto, cuja adesão custa R\$ 40,00 e o valor da reunião semanal é de R\$ 20,00. A lista de intenção para inscrições está no Departamento Sociocultural. O contato também pode ser feito pelos telefones (11) 3779-2053 e 3779-2146.

Buffet Infantil e Teens

www.buffetPeekaBoo.com.br



Unidade Higienópolis
Rua Bahia, 764 Higienópolis
Tel.: 3661-7640



Unidade Itaim
Rua Dr. Alceu de
Campos Rodrigues, 174
Itaim Bibi Tel.: 3845-3006

Cardápios
Diferenciados
Menu Kosher
Menu Japonês
Menu Árabe
e outros...



Unidade Jardins
Rua Manuel da Nóbrega, 498
Jardins Tel.: 3051-7828

Unidade Moema
Av. Moema, 414
Moema Tel.: 5051-1818



Criamos
Lembrancinhas
Personalizadas

TEATRO INFANTIL

A matéria dos sonhos

8 DE ABRIL – 11H – CINE-TEATRO

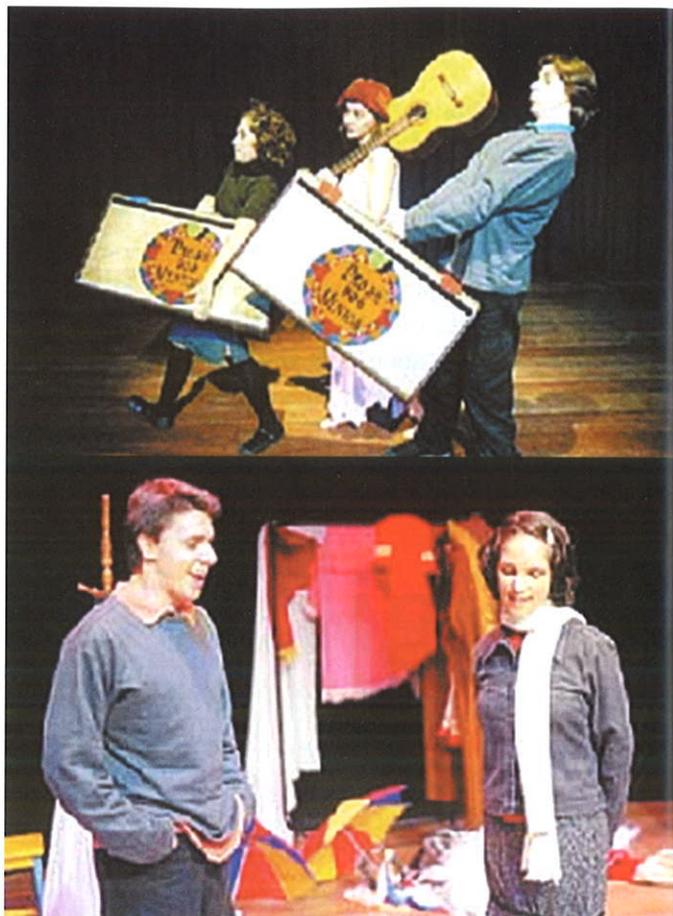
Um espetáculo musical infantil no qual as brincadeiras e cantigas que fizeram parte da infância de nossas avós são relembradas com muita delicadeza e emoção.

Lucas (Oscar Filho, indicado ao prêmio de melhor ator de 2004) e Julia (Gabriela Lois) são primos que se encontram no sótão da casa da avó e começam a explorar o lugar, que está cheio de caixas com brinquedos antigos, roupas e objetos.

De repente, surge a menina Rosa (Andrea Dupre, prêmio de Melhor Atriz Revelação de 2004) que eles não conhecem, mas que parece saber o que há em cada uma das caixas. Ela começa várias brincadeiras e, aos poucos, vai atraindo os dois primos para um universo de fantasia e imaginação, usando tudo o que encontra no velho sótão.

Duração: 50 minutos

Faixa Etária Recomendada: a partir de três anos



BIBLIOTECA

EVENTOS ESPECIAIS

Para comemorar o mês da literatura infanto-juvenil e o Dia do Índio, a Biblioteca programou os seguintes eventos:

- Exposição com objetos indígenas.
- Semana da Literatura Infanto-juvenil - sugestões de leitura de lendas, contos indígenas e obras de Monteiro Lobato.
- Painel com artigos que relatam a vida do índio.

DOADORES DO MÊS

Adriana Nogueira Picarelli, Alexandre Scola, Ana Lúcia Rinaldi Gullo, Andrea B. Bouabci do Carmo, Andréa Mandarino Nano, Carlos Alberto Milani, Celyana T.

Mustaro, Daurio Speranzini Júnior, Eliane de Cássia J. Correia, Eliane Pereira da Fonseca, Fernanda C. D. Avezum, Flávia Vianna Von B. Duarte, Gerda Elisabeth Ruffeld, Giancarlo Tadeu A. dos Anjos, José Luis de S. Cavalcanti, Lauro Leite Silva, Lilian Daud Guida, Lúcia Beatriz L. Valentini, Marcella Fogaça Gomes Figueira, Maria do Carmo C. Bertero, Maria Thereza J. G. Pereira, Maurício Perez Nóbrega, Miryan Baptista Junqueira, Myriam André, Nadir Lacerda de F. Taubert, Ricardo de Gil Torres, Rita de Cássia P. S. da Costa, Roberto Michele Silberstein, Sandra Lúcia Brum Mirandez, Tania Maria Ramos Gianone e Viviane Machado França.

FEIRA DO LIVRO

VARIEDADE E MUITAS NOVIDADES

Iniciada no final de março, a Feira do Livro do Paineiras continua até dia 9 de abril, das 9h às 22h, no Saguão Social.

Venha conhecer os últimos lançamentos literários.

SEART – BRINQUEDOTECA

NOVOS HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO

- O Seart funciona de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 18h, e, aos sábados, das 8h30 às 17h.
- A Brinquedoteca abre todos os dias. Confira o horário de funcionamento: de segunda-feira a sábado, das 9h às 18h, e domingos e feriados, das 9h às 17h.

ATIVIDADES PROGRAMADAS

- **II Caça ao Tesouro – Cadê meu Ovo?**
Brinquedoteca: II Caça ao Tesouro de Páscoa, dia 15 de abril, às 14h.
- **I Campeonato de Dominó**
Programado para o dia 13 de maio. Inscrições na Brinquedoteca, a partir do dia 25 de abril.

SEART E BRINQUEDOTECA							<i>Calendário – abril</i>
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	
						1 BR – Vídeo do Pinóquio às 11h Massa de modelar	
2	3 Argila	4 Argila	5 Confecção de pasta	6 Confecção de pasta	7 Confecção de cesta	8 Confecção de cesta	
9	10 Sucata livre	11 Sucata livre	12 Confecção de fantoches	13 Confecção de fantoches	14 FERIADO	15 BR – Caça ao tesouro 14h Cadê meu ovo Oficina de Páscoa	
16	17 Trabalhos com lã	18 Trabalhos com lã	19 Confecção de jogo do não	20 Confecção de jogo do não	21 FERIADO	22 Pintura com dedo	
23	24 Confecção de jogo-da-velha	25 Confecção de jogo-da-velha	26 Confecção de dominó	27 Confecção de dominó	28 Pintura com guache	29 Pintura com guache Piquenique	
30							

Filmes no

Adultos



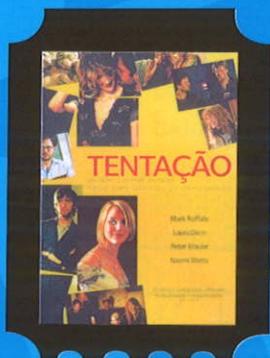
2 de abril - 18h
Os Irmãos Grimm
Aventura (119 min)



8 de abril - 19h
O Pecado da Fé
Épico romântico (143 min)



9 de abril - 18 h
De repente é Amor
Comédia (107 min)



15 de abril - 19h
Tentação
Drama (98 min)



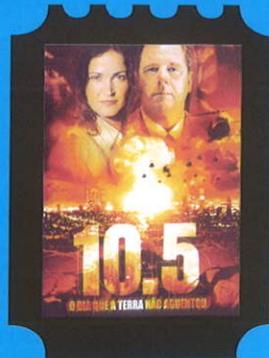
16 de abril - 18h
A Lenda do Zorro
Aventura (130 min)



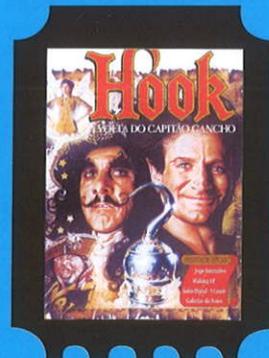
22 de abril - 19h
Mar Adentro
Drama (125 min)



23 de abril - 18h
Melinda e Melinda
Drama (99 min)



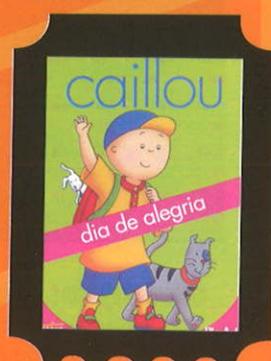
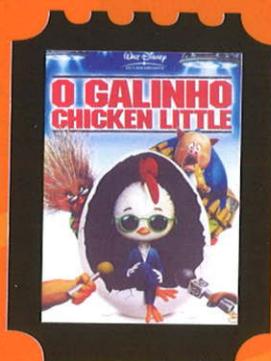
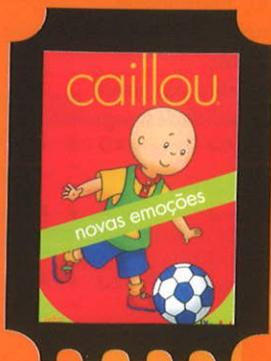
29 de abril - 19h
10.5 - O Dia que a Terra não Aguentou
Ação (153 min)



30 de abril - 18h
Hook
A Volta do Capitão Gancho
Aventura (142 min)

Cine-Teatro

Infantis



2 de abril - 14h
Caillou - Novas Emoções
(104 min)

8 de abril - 14h
O Galinho Chicken Little
(81 min)

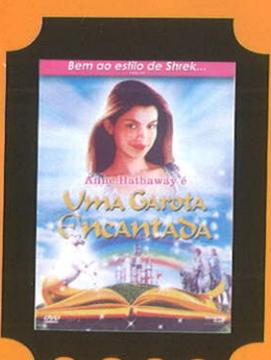
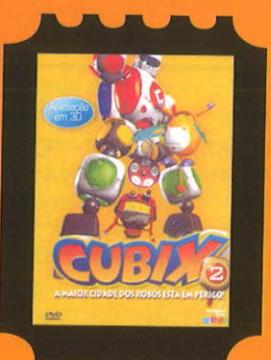
9 de abril - 14 h
Caillou - Dia de Alegria
(103 min)



15 de abril - 14h
Sky High
Super Escola de Heróis
(99 min)

16 de abril - 14h
Barbie
Magia de Aladus
(82 min)

22 de abril - 14h
Super Doll Licca Chan
(44 min)



23 de abril - 14h
Dragon Ball Z
Devolva-me Gohan
(41 min)

29 de abril - 14h
Cubix 2
(43 min)

30 de abril - 14h
Uma Garota Encantada
(96 min)



PRATELEIRAS PARA ARMÁRIOS NOS VESTIÁRIOS

Para melhorar a utilização do espaço interno do armário nos vestiários, adquira sua prateleira diretamente na Central de Atendimento. As opções incluem também modelos apropriados para guardar raquetes.

CADASTRE SEUS DEPENDENTES

Para fazer valer todos os seus direitos como sócio, seus filhos(s) precisa(m) estar devidamente cadastrado(s) como sócio (s) do clube, até mesmo os menores de 5 anos. O acesso às piscinas, por exemplo, só será liberado se o dependente estiver devidamente cadastrado.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

- Carta do sócio titular solicitando a inclusão. No caso de maior de 18 anos, declarar na carta que o dependente é solteiro;
- Certidão de nascimento ou documento de identidade do dependente a ser incluído (original ou cópia autenticada);
- Atestado médico do dependente a ser incluído.

RAMAIS DE EMERGÊNCIA

Para utilização somente nos casos de emergência. De qualquer ramal do clube, você pode acionar os seguintes procedimentos:
Médico: **123**
Segurança: **456**

FUNCIONÁRIO DE SÓCIO

Babá, motorista e enfermeiro só poderão ingressar nas dependências do clube desde que previamente cadastrados e devidamente uniformizados, conforme indica o artigo 2º do Regulamento Interno do Clube. No caso de dispensa do funcionário, é necessária comunicação do fato ao clube.

NOVAS CONDIÇÕES PROMOCIONAIS PARA VENDA DE TÍTULOS

O Clube Paineiras do Morumby coloca títulos à venda em condições promocionais especiais, principalmente para filhos de sócio. Informe-se sobre os detalhes, valores e novas formas de pagamento na Central de Atendimento.

DEPENDENTES (FILHOS/ENTEADOS)

Filhos e enteados de sócios, ao completarem 18 anos, passam a ser pagantes, de acordo com o estatuto vigente desde 1985. Quando completam 30 anos (revisão estatutária de 21/10/2002), são excluídos automaticamente. Caso ocorra o casamento do dependente, o sócio titular deve comunicar o fato ao clube, no prazo de 30 dias. Quando houver alteração de estado civil de seu(s) dependente(s), comunique a Central de Atendimento, para que seu cadastro seja atualizado. **As exclusões de dependentes pagantes alterarão o valor das mensalidades seguintes ao mês de exclusão.**

INGRESSO DE CONVIDADOS

A taxa para ingresso de convidados no clube é de R\$ 18,00. Não é permitida a entrada de convidados às segundas-feiras. O convidado poderá adquirir o ingresso mediante sua identificação (RG) e sendo autorizado de forma pessoal ou por escrito por um sócio maior de 18 anos. São vedadas, aos convidados, a prática de atividades esportivas ou a utilização de dependências do clube fora dos serviços de bar, boate e restaurante, conforme Regulamento Interno. A partir das 19h, para acesso de convidados de sócios, exclusivamente às dependências do Piano-Bar, Pizzaria ou Sexta Nobre (normal), deverá ser adquirido convite específico (R\$ 18,00) que poderá ser descontado do total da consumação na respectiva dependência. O convite vendido durante o dia poderá ser descontado somente no almoço. O desconto é válido somente na mesma data de acesso do convidado.

LIVRO DE OCORRÊNCIAS

Para sugestões, reclamações e elogios, use o Livro de Ocorrências, que fica na Central de Atendimento. Suas observações são importantes para melhorar o atendimento.

FALE COM A CENTRAL DE ATENDIMENTO

De terça a sexta-feira, das 8h15 às 20h; sábados, das 8h15 às 17h; domingos e feriados, das 8h15 às 13h
(11) 3779-2010, 2012, 2013 ou 2017
atendimento@clubepaineiras.com.br

ÍNDICE DE ANUNCIANTES

Empresa	Pág.
Agaxtur	2
Anna Pegova Paris	39
Bradesco	5
Buffet Pekaboo	31
Curso de Pintura e Desenho	39
Equipe Prendas Domésticas	29
Herô Costureira	11
Hospital do Coração	40
Insul-film	39
J M Mármore e Granitos	39
José Miltom Arquitetura	39

Empresa	Pág.
Maira Perfumes	19
Opera Hair	39
Orientação Profissional	39
Ortopedia e Medicina Esportiva	39
Psicóloga Luzia Winandy	39
Psicopedagoga Sandra	39
Psicóloga Katia Adriana	39
Rene Fernandes – Consultor de Ótica	39
Saint Germain	37
Sala Real Parque	39
See-Saw – Jardim de Infância	13

Só para associado

Benefícios

ITU SAN RAPHAEL HOTEL

10% (casal) e 50% (filhos até 17 anos, no mesmo apartamento dos pais). Exceto feriados.

Tels.: (11) 4813-8877 / 8862. Até 30/12/06.

www.sanraphaelcountry.com.br

OBJETIVO

20% nas mensalidades (exceto na primeira): cursos de educação infantil, ensino médio e pré-vestibular.

Válido somente para as unidades da cidade de São Paulo. Até 30/12/06. www.objetivo.br

CENTRAL DE INTERCÂMBIO – MORUMBI

Descontos: 5% (curso no Exterior), US\$ 80 (colegial), 3% (passagem aérea), 5% (assistência internacional) e 5% (carteira de estudante). Até 30/12/06.

Tel.: (11) 3743-5538.

AGAXTUR

5% em pacotes de viagem da Agaxtur. Exclusivo para a loja da Avenida Europa, 884. Até 30/12/06

Tel.: (11) 3067-0900.

SPEEDO

10% nas compras com pagamento a vista e 5% nas compras parceladas (exceto produtos em promoção). Shopping Villa-Lobos (3º piso, loja 356/357) Tel.: 3022-9037. Rua Augusta, 2.521.

Tel.: 3063-5471. Vantagens mediante preenchimento de formulário de relacionamento.

RENTAL LINE LOCADORA DE VEÍCULOS

15% de desconto nas diárias. Até 31/05/06.

Congonhas - Itaim Bibi - Guarulhos

Tels.: (11) 5542-0500 / 3167-5000 / 6422-4555

HOTEL TRANSAMÉRICA – ILHA DE COMANDATUBA

10% nas diárias, com café da manhã e jantar. Até 30/12/06. Exceto feriados.

Tels.: (11) 9602-6771 / 3743-4053 (lvete).

Para usufruir dos descontos e vantagens, é indispensável a apresentação de carteira social. Use os telefones de cada empresa para obter outras informações.

Faz a sua festa

Café da Manhã Buffet Café Colonial

O pão com manteiga acompanhado por uma xícara de café com leite é um clássico da Saint Germain. Saboreado no sábado ou domingo bem cedo, revela uma curiosidade. Explica porque o paulista gosta tanto de tomar café da manhã na padaria. Mas saiba que o café da manhã está virando um ponto de encontro de amigos, amigas e familiares. Traga as pessoas de quem você mais gosta para uma padaria que, além do mais, com seu jeito francês de panificar, dá aos clientes a impressão de estar num pedacinho da Europa.

Saint Germain
Un jeito francês de panificar

Música ao vivo
finais de semana

Encomendas **3167-5400**

Abrimos todos os dias do ano das 6 às 22 h.

www.saintgermain.com.br

São Paulo • R. Manoel Guedes, 110
Itaim Bibi Tel¹¹ 3167 5400

Esquina com a R. Jerônimo da Veiga perto da
Av. 9 de Julho com R. João Cachoeira.

Curitiba • Al. Princesa Isabel, 1347 Tel⁴¹ 233 9048
• R. Padre Anchieta, 2075 Tel⁴¹ 335 2422



1 – sábado

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

Diversos horários e locais – II Encontro de Arte Flamenca (Informe-se na CAT)

2 – domingo

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

3 – segunda-feira

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

4 – terça-feira

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

5 – quarta-feira

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

6 – quinta-feira

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

14h30 – Curso de Radiestesia, harmonização pessoal e autoconhecimento (Sala do Carteador)

7 – sexta-feira

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

21h30 – Lounge Club Gourmet, com DJ Dalvo Pascolato (Restaurante das Cúpulas)

8 – sábado

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

11h – Teatro Infantil: A Matéria dos Sonhos (Cine-Teatro)

9 – domingo

9h às 22h – Feira do Livro (Saguão Social)

14 – sexta-feira

Lounge Club Gourmet: Não haverá programação em virtude do feriado

17 – segunda-feira

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

18 – terça-feira

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

19 – quarta-feira

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

20 – quinta-feira

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

21 – sexta-feira

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

21h30 – Lounge Club Gourmet Especial, com DJ Dalvo Pascolato e Banda Feeling's (Restaurante das Cúpulas)

22 – sábado

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

18h às 23h – Balada Paineiras (Salão Nobre)

23 – domingo

9h às 22h – Exposição de Arte: Janela Mágica, com Gregory Fink (Saguão Social)

25 – terça-feira

20h30 – Palestra: Compulsão Alimentar (Boate)

28 – sexta-feira

21h30 – Lounge Club Gourmet, com DJ Dalvo Pascolato (Restaurante das Cúpulas)

**ORTOPEDIA
MEDICINA ESPORTIVA**

Dr. Maurício Póvoa Barbosa

Cirurgia de Pé e Joelho

R. Joaquim Floriano, 466
Cj. 1503 - Itaim Bibi
2165-2351

PSICOPEDAGOGA

Sandra Macedo
Dificuldades de aprendizagem

Av. Dr. Guilherme Dumont
Villares, 1410 - Cj. 15 - Morumbi

F: 3743-3379 / 9941-2948
sandra.milani@uol.com.br
autoriadosaber.sites.uol.com.br

José Milton
Arquiteto

ARQUITETURA E ENGENHARIA

Av Paulista 726 - 17º Andar - cj. 1707-D
Tel (11) 3254-7879 - www.josemilton.com

Orientação Profissional

Georgea Fonteles

Auto-conhecimento e
Informação profissional
Individual ou em Grupo

9655-6007

georgea.fonteles@uol.com.br

PSICÓLOGA

Kátia Adriana F. P. de Souza
**Atendimento a Crianças,
Adolescentes e Adultos**

Av. Dr. Guilherme Dumont
Villares, 1410 - Cj. 31 - Morumbi

F: 8309-0287

katpmnt@terra.com.br

Curso de Pintura

**Aulas para todas as idades
em domicílio**

Prof. Glauco Branco

Fone: 92194787

Psicóloga

Luzia Winandy
**Especializada na USP para
atendimento a adultos.**

Desc. de 40% para sócios
e colaboradores

Fone: 3743-0090

Rua Rio Azul, 309 Morumbi-SP
Av. Faria Lima, 1572 11º andar



Cosméticos de última geração
Limpeza de pele com método Hidrossucção®
Rejuvenescimento com tecnologia de ponta
Foto epilação definitiva - Massagens faciais e corporais
Emagrecimento - Estética facial masculina.

ANNA PEGOVA Shopping Jardim Sul
PARIS 2º Piso
tel.: 3772 5576

COSMÉTICOS+TRATAMENTOS+TECNOLOGIA+RESULTADOS



INSULFILM BLINDADO
Sua segurança em primeiro lugar

**Desconto especial para
sócios. Aproveite!**

(011) 3660.1200
www.insulfilm.com.br

Alta Proteção contra violência.
Forte resistência para os vidros.

Renô Fernandes
consultor de ótica

(armações nacionais e importadas)



Rua Catequese, 275 - Butantã
rfernandesconsultoria@bol.com.br
Atendimento Domiciliar (agendado)

(11) 3813-3040
9913-4931

opera
HAIR
www.operahair.com.br

Cabelos
& Estética

morumbi
r. nelson gama de oliveira, 439
em frente ao Shopping Jardim Sul
3742 7000

jd.paulista
al. santos, 880
esquina c/ joaquim e. de lima
3266 9026

JM - Mármores e Granitos
Revestimento de Pisos, Tampos,
Plas, Lavatórios, Mesas, etc.

A perenidade do granito e



do mármore em sua obra.

Rua Alva, 17 A - V. Prudente - São Paulo
Fone: (11) 6211-2861 - Fax.: 3277-6043

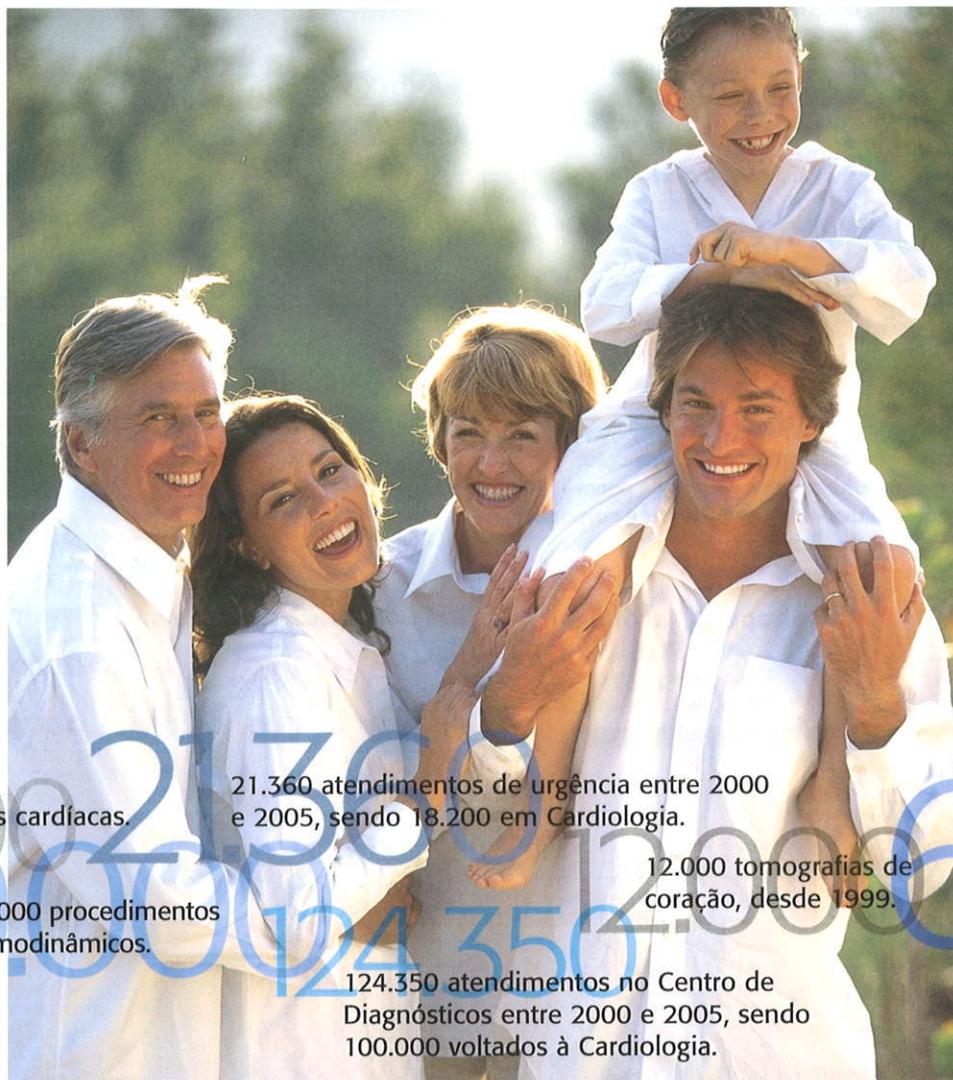
ALUGA-SE SALA
REAL PARQUE

Aluga-se sala em clínica
multiprofissional para Médico,
Nutricionista ou Fisioterapeuta

Tel/Fax: (11) 3759-1162

HCor.

29 anos de excelência em Cardiologia,
traduzidos em alguns números:



40.000 cirurgias cardíacas.

70.000 procedimentos
hemodinâmicos.

21.360 atendimentos de urgência entre 2000
e 2005, sendo 18.200 em Cardiologia.

124.350 atendimentos no Centro de
Diagnósticos entre 2000 e 2005, sendo
100.000 voltados à Cardiologia.

12.000 tomografias de
coração, desde 1999.

625 cirurgias cardíacas
em crianças, do início
de 2004 até agora.

A Cardiologia é um dos setores da medicina em que os fatores de risco são mais evidentes. Por isso, a experiência e os investimentos em instalações, equipamentos, tecnologia e recursos humanos são fundamentais. No HCor, o serviço cardiológico se dá de forma totalmente integrada e envolve um conjunto de áreas especializadas no atendimento de alto risco: Pronto-Atendimento, Centro de Diagnósticos, Laboratório de Análises Clínicas, Hemodinâmica, Centro Cirúrgico e Unidades de Tratamento Intensivo e Coronariana, ambas equipadas com um moderníssimo sistema que permite o monitoramento individual dos sinais vitais dos pacientes e armazena digitalmente todas as informações.

O HCor desenvolveu, ainda, um protocolo especial para exames cardiológicos em ressonância magnética de 3 Tesla, tomografia multislice e PET-CT biograph 16, equipamentos que oferecem a mais alta tecnologia disponível no mercado.

Tudo com a segurança que um dos mais importantes centros de excelência médica da América Latina pode oferecer. Tudo sem fins lucrativos, pois a missão do HCor desde sua fundação, em 1976, é colocar o que há de melhor na medicina a serviço das crianças cardiopatas carentes que chegam todos os dias, de todas as partes do País.

HCor. Um hospital humano, um hospital completo, o hospital que está no coração da gente.

Rua Desembargador Eliseu Guilherme, 147 – Paraíso – São Paulo – SP (próximo à Praça Oswaldo Cruz)
tel. (11) 3053-6611 – www.hcor.com.br
Responsável técnico: Dr. Luiz Carlos Bento de Souza – CRM 12.567.

 **Hospital do
Coração**
HCor

Associação do
Sanatório Sírio