

AP SOLIDÁRIO

Como foi a segunda edição do principal evento beneficente do Clube

ESPETÁCULOS DO CULTURAL

Cobertura das seis apresentações que encerraram os cursos de 2019

SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2020

**PROGRAMA DO ESPORTES
TERÁ ATIVIDADES INTERNAS
E PASSEIOS INÉDITOS**

NOVO SITE DO AP

CONFIRA AS PRINCIPAIS NOVIDADES DO PORTAL DO CLUBE

- Atualização de dados cadastrais
- Área de notícias com feed personalizado
- Calendário de eventos
- Acesso aos gastos dos pontos de consumo de Alimentos & Bebidas
- Revista digital

COMO SE CADASTRAR NA NOVA ÁREA RESTRITA

- Acesse o site **CLUBEAP.COM.BR**
- Clique em **Área Restrita**, no lado direito do topo da página
- Insira o login e senha já cadastrados no sistema do AP
- Se você ainda não possui cadastro ou mudou recentemente de e-mail, vá até a secretaria social ou envie um e-mail para secretaria@clubeap.com.br e solicite o cadastramento

Informações:
Secretaria Social





CLUBE
ALTO DOS
PINHEIROS

REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 131
Janeiro de 2020

A revista Mais/AP é uma publicação mensal do Clube Alto dos Pinheiros Rua Guerra Junqueiro, 115 Alto de Pinheiros - CEP 05463-030 - São Paulo-SP Tel.: (11) 3093-8340 Departamento de Comunicação e Marketing: ramais 234/274 comunicacao@clubead.com.br **WWW.CLUBEAP.COM.BR**

REVISTA MAIS/AP É PRODUZIDA PELO DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO

Coordenador de Comunicação
Guilherme Wieczorek

Assistente de Comunicação
Lucas Parolin

Designer Gráfica
Shantala Ambrosi

Revisão
Sílvia Quirico

RAMAIS DO AP

Clube AP: 3093-8340

Telefonista: 212/224

AP Criança: 267

Barbearia: 254

Biblioteca/Cultural: 228/231

Cabeleireiro: 249

Comunicação: 234

Enfermaria: 246

Esportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Fábio Candalaft

1º Vice-presidente / Diretor de Esportes

Marcelo José Silva Pujol

2º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

Assessor da Presidência

Francisco Segnini Junior

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

2º Diretor Financeiro

Fernando Servio Godeghesi

Diretor Administrativo

Eduardo Cesar Almeida

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

Diretora de Comunicação

Flavia Meirelles Lo Re

Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

Diretora de Atividades Sociais

Leda Ribeiro Moreira

Diretora de Recursos Humanos

Valdirene Silva Eid Tucci

Diretor de Obras

Ronaldo Marson

Diretor Cultural

Wellington Nogueira Santos Junior

Diretor Jurídico

Silvio Giannubilo Schutzer

Diretor de Sede

Marcelo Sturlini Bisordi

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Anibal Tolosa Martirani

Vice-presidente

Antonio S. da Graça Modolo

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Sergio Marques da Silva Ayroza

SUMÁRIO

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
8. Curiosidades
10. Capa: Superférias de Verão 2020
14. Lançamento DECIDIDAMENTE OFF
16. AP Solidário 2019
20. Perfil
22. Jantar de Ação de Graças
23. Almoço Natalino
24. Retrospectiva dos Espetáculos do Cultural
30. Curso Arte Como Antídoto
32. Decisões da La Liga
34. Finais do Torneio Interno de Tênis Adulto de Duplas
36. AP Finals
37. Torneio Interno de Beach Tennis 2019
38. Finais do Panelinhas
40. Torneio Interno de Sinuca
41. Os Melhores do Torneio Interno de Poker
42. Finais do Paulista de Futebol Society
43. Jiu-jitsu no AP
44. Festival Interno de Judô
45. Copa de Ginástica Artística
46. Torneio Interno de Tênis Adulto Simples 2020
47. Torneio Interno de Tênis Misto 2020
48. Confraternizações das Turmas do Esportes
50. ACESC: Destaques no Cultural e no Esportes
52. Papo Jovem
54. Paladar
56. Minha Viagem
58. Mexa-se
59. Artigo: Superlua
60. AP Criança / Brinquedos & Brincadeiras
61. CineClube
62. Livre Expressão
63. Agenda

**SAMANTA XAVIER**

ASSISTENTE FINANCEIRA

COLABORADOR/AP

ADMINISTRAÇÃO POR PROFISSÃO, ESTÉTICA POR VOCAÇÃO

HÁ EXATOS DEZ ANOS, em janeiro de 2010, Samanta começava a sua história no Clube. A jovem iniciou sua carreira profissional aqui dentro do AP como assistente de secretaria. Desde então, foi promovida a assistente financeira e atua diretamente com os sócios em um momento inevitável: o do pagamento.

No início, ela enfrentou alguns desafios. "Eu tinha dificuldade para me comunicar com os associados. Era envergonhada, mas a experiência e o dia a dia de trabalho foram importantes para o meu desenvolvimento e crescimento", lembra. Hoje, quem conversa com ela não tem dúvidas de que isso ficou no passado.

Não foi apenas Samanta que mudou em seu tempo de Clube. Os avanços tecnológicos também influenciaram na forma de trabalhar e de interagir com os sócios. "Antigamente, os pagamentos eram feitos diretamente aqui na Secretaria. Agora, na era digital, esse procedimento ficou menos frequente", explica. Porém, isso não significa que a sua interação com os associados tenha diminuído. Tirar dúvidas e apresentar soluções são algumas das maiores demandas que ela possui no seu trabalho.

Apesar da carreira na área administrativa, Samanta nutre um hobby: o alongamento de unhas. Ela aprendeu a técnica depois do seu casamento, quando não gostou do visual de suas próprias unhas. "Foi meio que um trauma e prometi a mim mesma que nunca mais iria ter unha feia na vida", lembra.

Ela participou de alguns cursos presenciais e on-line para aprender tudo sobre a arte, e já tem algumas clientes. Atualmente, faz de dez a quinze atendimentos mensais e garante: leva jeito para a coisa. "Sou muito detalhista e perfeccionista. Por isso, demoro um pouquinho mais, cerca de três horas", conta.

Quando está em casa, Samanta gosta de curtir seu cachorro, Brad, e suas três gatas, que levam os nomes das *Meninas Superpoderosas*, uma famosa série de desenho animado: Florzinha, Lindinha e Docinho. Segundo ela, as felinas são tranquilas, mas Brad dá um pouco de trabalho. "Ele é muito arteiro, rói tudo. Uma vez tive que trocar uma porta por causa dele", diz ela com bom humor.

Seja em seu dia a dia no Clube, praticando seu hobby ou na atenção a seus pets, Samanta é uma pessoa determinada, cuidadosa e com foco nos resultados. "O segredo é fazer tudo com carinho", afirma. É por isso que ela alcança o sucesso em todas as atividades de sua vida e conquista tantos sorrisos no AP. 

MEMÓRIA/AP

NÃO É DE HOJE QUE O CLUBE LEVA AS CRIANÇAS PARA PASSEIOS EXTERNOS DURANTE AS SEMANAS DE FÉRIAS. EM 2002, OS PEQUENOS VISITARAM O PARAÍSO DAS AVES, UM CRIADOURO DE ANIMAIS REPLETO DE SURPRESAS, E O ANTIGO PARQUE DO GUGU.



FOTOS: ACERVO DO CLUBE

Quer ver a sua história ou algum momento marcante que viveu no Clube no Memória AP?
Envie suas fotos e as informações para comunicacao@clubeap.com.br

AP/NEWS

BIBLIOTECA

AQUISIÇÕES

- *A Tirania do Amor*, de Cristovão Tezza
- *Os Testamentos*, de Margaret Atwood
- *Prólogo, Ato, Epílogo – Memórias*, de Fernanda Montenegro
- *Um Reino de Sonhos*, de Judith McNaught
- *Whitney, Meu Amor*, de Judith McNaught

DOAÇÕES

- Anna Lúcia V. S. Marcondes
- *As Rotas de Vênus*, de Anna Marcondes
- Cleide Marly Nébias
- *De Verdade*, de Sándor Márai

ALMOÇO DA COSTURA

No dia 12 de dezembro, ocorreu o tradicional Almoço de Natal das participantes da Costura Beneficente. Dessa vez, o grupo vendeu 60 ingressos, o que permitirá a confecção de 25 enxovais. Além de pessoas interessadas em participar como voluntárias, o grupo aceita doações em dinheiro e em materiais a ser utilizados na produção dos enxovais, que são destinados a bebês de famílias carentes. Os encontros da Costura acontecem às segundas-feiras, a partir das 14h, na sala de carteadado.

ÚLTIMO MÊS DO EXAME MÉDICO GRATUITO

A piscina foi reaberta em novembro do ano passado e, para garantir a segurança e a saúde de todos os usuários, e atender às normas da Vigilância Sanitária, o Clube passou a exigir a apresentação de um atestado médico de caráter dermatológico que comprove que o sócio está apto a frequentar piscinas de uso comum. O prazo para adequação à nova exigência vai até o dia 31 de janeiro. O associado que não apresentar o atestado até essa data terá a entrada bloqueada na catraca da piscina.

O Clube disponibiliza, gratuitamente, um médico apto a fornecer o atestado. O serviço gratuito acontece sempre às terças, das 8h às 16h, às quintas, das 14h às 22h, e aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 16h.

A partir de 31 de janeiro, o atendimento será cobrado, no valor de R\$ 30 por pessoa, e acontecerá às quartas, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 16h.

É importante ressaltar que é preciso estar vestido com trajes de banho (sunga ou biquíni) para realizar a consulta e que menores de 18 anos devem estar acompanhados de um responsável. Para mais informações e para agendar o seu atendimento gratuito, dirija-se à Secretaria de Esportes.



NOVOS VALORES PARA 2020

As mensalidades, as taxas de transferência dos títulos patrimonial e individual e o valor da entrada de convidados foram reajustados. As mudanças foram aprovadas no dia 21 de novembro de 2019 durante a Reunião Ordinária do Conselho Deliberativo. Os novos valores serão cobrados a partir do dia 1º de janeiro de 2020. Confira abaixo.

Mensalidades

- Patrimonial: R\$ 1.007,50
- Individual transferível: R\$ 503,75
- 11 a 25 anos: R\$ 130,96
- 26 a 30 anos: R\$ 261,95
- 31 a 35 anos: R\$ 392,91
- 36 a 65 anos: R\$ 503,75
- 66 a 69 anos: R\$ 261,95
- Acima de 70 anos: R\$ 130,96
- Remido: R\$ 130,96

Taxas de transferência

- Patrimonial: R\$ 100.000,00
- Individual: R\$ 30.000,00

Valores do acesso de convidados

- 7 a 11 anos: R\$ 60,00
- 12 a 79 anos: R\$ 70,00
- Menores de 6 anos: isentos
- Maiores de 80 anos: isentos

LANCHONETE/AP REFORMULADA

As obras foram entregues no fim do mês de novembro e trouxeram diversas melhorias. Uma das principais mudanças foi a compactação da área de trabalho dos colaboradores, o que aproximou as operações e organizou melhor o ambiente, permitindo maior agilidade nos atendimentos e preparações. Essa compactação também foi importante para a ampliação do espaço dedicado às mesas e aos associados. Foi criada uma área com televisão onde os sócios podem, por exemplo, assistir a jogos enquanto estão consumindo os produtos no local.

A arquitetura foi modernizada, assim como foram instaladas novas estufas e máquinas automáticas de café. O caixa foi realocado para um espaço mais adequado, que não interferisse na entrada e saída de pessoas vindas da escada da varanda do restaurante, da piscina e do corredor principal, proporcionando maior conforto a todos.

O cardápio também foi aperfeiçoado. Cerca de 80% da linha de salgados passou a ser preparada pela equipe do chef Mário Domingos, entre eles: esfihas, quiches, enroladinhos e empanadas. A confeitaria do Clube assumiu o preparo dos doces, como cheesecake, bomba de chocolate e torta de limão (consulte o produto do dia disponível). Outra novidade diz respeito aos lanches. Os pães usados nos lanches são artesanais, assim como o *blend* de carnes do hambúrguer, que é preparado pela própria equipe da cozinha.

A Lanchonete/AP está aberta de segunda a sexta, das 7h às 21h, e aos sábados, domingos e feriados, das 8h às 20h.



FOTO: CLUBE AP

AP/CURIOSIDADES

A Costura Beneficente é um dos grupos mais tradicionais do AP e foi criada em 1966. Atualmente, quarenta voluntárias dedicam o seu tempo para confeccionar enxovais para bebês de famílias carentes. Confira alguns números do trabalho realizado pela Costura.

MAIS DE

20.000

FAMÍLIAS CARENTES JÁ
FORAM BENEFICIADAS
DURANTE OS 53 ANOS DE
EXISTÊNCIA DA COSTURA

40

ENCONTROS

EM 2019, SEMPRE NAS
TARDES DE SEGUNDA-FEIRA

CERCA DE

260

PESSOAS PRESENTES NOS TRÊS
PRINCIPAIS EVENTOS DE 2019:

- ALMOÇO DE ENCERRAMENTO DO PRIMEIRO SEMESTRE (JUNHO)
- CHÁ COM BINGO (SETEMBRO)
- ALMOÇO DE NATAL (DEZEMBRO)

370

ENXOVAIS

CONFECCIONADOS NO ANO
PASSADO, TOTALIZANDO

12.950 PEÇAS
DE ROUPAS DOADAS

Obs.: todas as informações foram obtidas com as lideranças da Costura Beneficente.

Informações:
Departamento Cultural
Telefone: (11) 3093-8340
Ramal: 231
www.clubeap.com.br

Categoria:
Conto (até 33 linhas)

Inscrições:
até 31/1, sexta

Promovido em parceria
com a Oficina EscreViver

1º CONCURSO LITERÁRIO DO AP

Regulamento completo:
www.clubeap.com.br

PREMIAÇÕES

1º lugar: troféu + vale-jantar no restaurante

2º lugar: troféu + vale-cultura







DIVERSÃO GARANTIDA

ESPORTES DIVULGA A PROGRAMAÇÃO
DO SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2020

PARQUE TEMÁTICOS

com dinossauros e brinquedos infláveis, oficina de circo, boliche e uma experiência com ciência e tecnologia serão algumas das atrações do Superférias de Verão 2020. O programa do Departamento de Esportes é aberto a sócios e convidados de três a treze anos de idade. Confira as informações de cada semana nas páginas 12 e 13.

INSCRIÇÕES E PAGAMENTO

As inscrições devem ser realizadas diretamente na Secretaria de Esportes e estarão abertas até que se esgotem as vagas disponíveis.

O valor para cada semana é de R\$ 670 para associados e de R\$ 720 para convidados. O pagamento pode ser feito à vista ou em até três vezes no boleto do Clube.

O Departamento de Esportes oferece um desconto exclusivo de 10% para sócios que participarem nas duas semanas ou para as inscrições de irmãos.

1ª SEMANA: 13 A 17 DE JANEIRO

Os dias 13 e 17, segunda e sexta, serão dedicados às atividades lúdicas, esportivas e recreativas, como jogos em equipe, caças ao tesouro e gincanas esportivas. Na terça 14, além das brincadeiras com esportes, as crianças e os adolescentes participarão de atividades aquáticas na piscina do Clube e de uma oficina de circo, na qual aprenderão técnicas e movimentos circenses. Os passeios acontecerão nos dias 15 e 16 (a atividade externa de quinta-feira não foi definida até o fechamento desta edição da *Mais/AP*). Saiba mais a seguir.



T-REX PARK: 15/1, QUARTA

Um parque temático inspirado na Era Jurássica. O espaço é uma espécie de floresta, com sete mil metros quadrados, localizado dentro do Parque Dom Pedro Shopping, em Campinas. Entre as principais atrações estão: a montanha russa Dragon Coaster; o Cine Rex, um cinema 3D com diversas espécies de dinossauros em animatronics; e uma das maiores réplicas do Tiranossauro Rex da América Latina, com doze metros de altura e vinte e cinco metros de comprimento.

- Endereço: Av. Guilherme Campos, 500 – Campinas

2ª SEMANA: 20 A 24 DE JANEIRO

Assim como na primeira semana, as atividades lúdicas, esportivas e recreativas acontecerão na segunda e na sexta, dias 20 e 24. Já as brincadeiras na piscina serão na quarta 22, mesma data em que serão instalados brinquedos infláveis no Clube. Os passeios externos serão divididos em dois grupos: na terça 21, as crianças de três a seis anos de idade visitarão a Mini Fazenda Pet Zoo, enquanto os jovens de 7 a 13 anos passarão o dia no Rio Selvagem. Já na quinta 23, os mais novos conhecerão o Museu Catavento e os mais velhos jogarão boliche.



MINI FAZENDA PET ZOO: 21/1, TERÇA

A atração fica na cidade de Cotia, localizada a vinte e cinco quilômetros da capital. Dentro dos quinze mil metros quadrados da fazendinha, existem mais de vinte espécies de animais, como vacas, ovelhas, lhamas, porcos e bodes, entre outros bichos. As crianças poderão interagir com eles, andar a cavalo e visitar berçários com filhotes e espaços de aprendizagem sobre a natureza.

- Estrada de Caucaia do Alto, 4.101 – Cotia



RIO SELVAGEM: 21/1, TERÇA

É um lugar voltado a atividades de lazer e aventura, como pescaria, tirolesa aquática, caiaque, stand up paddle, parede de escalada, arvorismo, rafting e outras atrações. Além disso, o Rio Selvagem, que fica na cidade de Juquitiba, disponibiliza espaços para atividades pedagógicas de sustentabilidade, como minhocário, galpão de separação de lixo, composteira e até uma estufa de hidroponia, técnica usada para cultivar plantas sem solo com nutrientes essenciais que são fornecidos para as raízes por meio de uma solução balanceada.

- Rodovia Régis Bittencourt, km 329 – Juquitiba



MUSEU CATAVENTO: 23/1, QUINTA

No centro de São Paulo, no Parque Dom Pedro II, existe o museu de Ciência e Tecnologia da Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo, que foi criado para estimular a interação de crianças e adolescentes com as duas áreas. Ele é dividido em quatro seções: Universo, Vida, Engenho e Sociedade. Dentro de cada uma, os visitantes podem conhecer mais sobre dezenas de temas intrigantes e curiosos, como meteoritos, galáxias, interior da Terra, dinossauros que viveram no Brasil, mundos das abelhas e do perfume, viagens pelo fundo do mar, nanotecnologia e eletromagnetismo, além de visitar a Sala das Ilusões e um laboratório de química.

- Avenida Mercúrio, s/n – São Paulo



BOLICHE: 23/1, QUINTA

O local não foi definido até o fechamento desta edição da revista *Mais/AP*. Consulte a secretaria de esportes para mais informações. 



O NOVO POSICIONAMENTO DO AP

IDENTIDADE VISUAL E CONCEITO "DECIDIDAMENTE OFF"
FORAM APRESENTADOS AOS ASSOCIADOS

O DIA 29 DE NOVEMBRO DE 2019 tornou-se uma das datas que ficarão marcadas na história do Clube. Na noite da sexta-feira, aconteceu o lançamento do novo posicionamento e identidade de marca do AP, sintetizado pela frase "Decididamente Off".

Durante o evento, realizado no salão social, Luciano de Deos, diretor de Marketing do Clube, apresentou todas as etapas do projeto, desde a pesquisa feita com sócios e colaboradores até a fase atual de implementação do branding e as próximas mudanças que acontecerão dentro e fora do AP, como o lançamento do novo site e aplicativo do Clube.

Na ocasião, também aconteceu um desfile com os novos uniformes de basquete, futebol, futevôlei, tênis e vôlei. Em seguida, João Carlos Cauduro, sócio e renomado arquiteto que criou o logotipo do AP, foi homenageado com uma placa, que simboliza a importância de seu trabalho para o Clube. //

FOTOS: PAULO FREITAS FOTO & VÍDEO



APRESENTAÇÃO DOS NOVOS UNIFORMES DO AP



MOMENTO EM QUE O PRESIDENTE FÁBIO CANDALFT E O DIRETOR DE MARKETING LUCIANO DE DEOS ENTREGARAM A PLACA A JOÃO CARLOS CAUDURO

OS SÓCIOS
PRESENTES NO
EVENTO RECEBERAM
SQUEEZES COM A
NOVA IDENTIDADE
DE MARCA



AP UNIDO PARA FAZER O BEM

CLUBE ARRECADADA CERCA DE UMA TONELADA
DE ALIMENTOS E DINHEIRO PARA A COMPRA
DE BRINQUEDOS PARA CRIANÇAS CARENTES

A SEGUNDA EDIÇÃO DO AP SOLIDÁRIO foi um sucesso. Os sócios participaram das atividades esportivas e curtiram o samba do Projeto Sosô, com direito a chope e sanduíche de pernil, no dia 14 de dezembro. O Clube arrecadou R\$ 15.600, que foram destinados à compra de 1.200 brinquedos para crianças das comunidades carentes Olaria, Vila da Praia e Piemonteses. Também foi doada cerca de uma tonelada de alimentos em troca dos ingressos para os espetáculos de fim de ano do Departamento Cultural. Ainda no sábado, 80 amigurumis foram customizados pelos frequentadores do AP Criança. Os alimentos e os amigurumis também foram entregues às comunidades. //

OFICINA DE AMIGURUMI NO AP CRIANÇA





FUTEBOL: Amigos do Luiz Fernando Neubern x Amigos do Paulinho Fernandes



VÔLEI MASCULINO: Amigos do Paulo Ariosto x Amigos do Olavo Franco



VÔLEI FEMININO: Amigas da Marisa Mesquita x Amigas da Maria Ruth Zacharias Ganem

FUTEVÔLEI: Amigos do Pedro Lins x Amigos do Adriano Soncini



BEACH TENNIS: Amigos do José Beretta Filho x Amigos do Flávio Berto Filho

MÚSICA AO VIVO NO QUIOSQUE





BASQUETE: Amigos do André Cavaggione x Amigos do Alexandre Martins Fontes



TÊNIS MASCULINO: Amigos do Antônio Módolo
x Amigos do Armando Costa e Silva



TÊNIS FEMININO: Amigas da Sílvia Tibiriçá
x Amigas da Flávia Jardim

OS TRAÇOS DO AP

JOÃO CARLOS CAUDURO, 84, é considerado um dos mais renomados designers e arquitetos do Brasil. Ele e seu sócio Ludovico Martino foram responsáveis pela criação de milhares de logotipos, muitos deles perpetuados nas mentes dos brasileiros. No AP, Cauduro também deixou sua marca ao desenhar o logo do Clube, em 1980. Sócio há aproximadamente quarenta anos, é impossível falar da identidade do AP – e da cidade de São Paulo – sem mencionar o seu nome.

Nascido em 1935, João teve seu início na arquitetura em 1956, quando entrou na Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP (FAU-USP). Porém, foi no quinto ano de aprendizado que sua carreira passou a tomar forma ao ser contemplado com uma bolsa de estudos para a Faculdade de Arquitetura de Florença, onde fez o curso de Desenho Industrial (*Progettazione Artistica per l'Industria*, no idioma local), que até então só existia na Itália. Foi lá que ele deu os primeiros passos no que seria uma carreira histórica.

Na FAU, ele conheceu Ludovico Martino, com quem formaria uma das duplas mais importantes da arquitetura e do design brasileiros. Cauduro conta que o segredo por trás do sucesso do par era um "respeito mútuo e muito prazer no trabalho". Além disso, os dois tinham os mesmos objetivos profissionais. Eles mantiveram a parceria até o falecimento de Martino, em 2011.

Os sócios criaram alguns dos logos mais icônicos do Brasil, como os da TV Cultura, da Bovespa, do Metrô de São Paulo e do Banco do Brasil. Cauduro lembra que uma das primeiras marcas assinadas por ele e Martino foi a do Grupo Industrial Villares, nos anos 60. A dupla também idealizou projetos ao redor de São Paulo, como os totens que formam a sinalização de ruas na Avenida Paulista, característica mais marcante de uma das principais avenidas do país.

"É uma sensação de prazer muito grande e de realização de um trabalho bem feito", afirma Cauduro quando questionado sobre o que sente ao ver suas marcas e seus projetos sendo usados até hoje ao redor do Brasil. Ele ainda admite que uma de suas criações favoritas é o logotipo da TV Cultura, desenvolvido em 1968.

FOTOS: ACERVO PESSOAL





Cauduro tem lugar especial na história do AP, pois foi o criador do logo usado até hoje pelo Clube. "Esse logotipo é uma marca gráfica de 1980, integrada pelas iniciais de Alto dos Pinheiros, organizadas em uma estrutura visual importante", explica o arquiteto. No recente processo de branding do Clube, houve um cuidado para que o visual do logotipo fosse mantido, com pequenos ajustes, exatamente em respeito ao trabalho original.

"Esse respeito traz uma sensação de prazer muito grande, principalmente porque o Clube atingiu um

nível excepcional nos últimos anos", afirma Cauduro. Quanto a sua vida social no AP, ele é categórico ao declarar que sua atividade favorita sempre foi o tênis.

O histórico arquiteto diz que a inspiração para criar novas identidades e logos é algo constante, não vem especificamente de algum lugar. Questionado sobre o que poderia falar para os jovens que sonham em seguir carreira como arquitetos ou designers, ele é direto: "É preciso ter dedicação total e trabalhar muito". Cauduro é uma das lendas paulistanas que rondam os corredores do AP. //

CONHECENDO MAIS SOBRE CAUDURO

Até o dia 6 de março, a Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP (FAU-USP) apresentará, gratuitamente, a exposição *Coleção Cauduro Martino Arquitetos Associados*, com os principais projetos de identidade visual que foram criados pelo escritório do associado. A mostra acontecerá no hall da biblioteca da faculdade, localizada na Rua do Lago, 876, no Butantã (a cerca de quatro quilômetros do AP).

PARA AGRADECER E CURTIR A MÚSICA

JANTAR DE AÇÃO DE GRAÇAS CONTOU COM A PRESENÇA DO CORAL AP E OUTROS DOIS GRUPOS CONVIDADOS

OS SÓCIOS que compareceram ao restaurante na noite de 28 de novembro puderam experimentar três pratos especiais criados em homenagem ao Dia de Ação de Graças: torta de abóbora e cream cheese com salada de folhas nobres; peito de peru com molho de damasco, ervas finas e vinho, acompanhado de salada de batatas rústicas; e, de sobremesa, torta de maçã com chantilly. A ocasião teve ainda a apresentação do Coral AP, do Canto das Manas e do Grupo Vocal do Hospital Edmundo Vasconcelos. Além disso, como já é tradição no evento, as luzes da árvore de Natal do Clube e do entorno da piscina foram acesas pela primeira vez no ano. //



FOTOS: CLUBE AP



TRADIÇÃO NOS EUA E CANADÁ

O Dia de Ação de Graças é um dos feriados mais importantes de países da América do Norte. O *Thanksgiving* é celebrado, nos Estados Unidos, na quarta quinta-feira de novembro e, no Canadá, na segunda segunda-feira de outubro. Ele tem sua origem no século XVI, quando os habitantes do estado de Massachusetts, EUA, realizaram uma festa para comemorar a colheita daquele ano. Desde então, a data é comemorada com um farto jantar familiar onde são servidos o tradicional peru com molho de cranberry, abóbora, batatas-doces e tortas de maçã e nozes. O objetivo do feriado é agradecer por todas as coisas boas que aconteceram ao longo do ano.

ALMOÇO NATALINO

SÓCIOS SABOREARAM
OPÇÕES TÍPICAS DO NATAL
NO RESTAURANTE ALTÍSSIMO

NO DIA 15 DE DEZEMBRO, exatos dez dias antes do Natal, os sócios que compareceram ao restaurante puderam curtir o menu natalino, com pratos típicos da data. Alguns dos principais itens no cardápio do bufê foram o peru com peras caramelizadas, o filé mignon ao molho de mostarda dijon e o pernil assado com abacaxi defumado. Houve, ainda, uma farta mesa de sobremesas, com dezenas de saborosas opções. //

FOTOS: CLUBE AP





FOTOS: CLUBEAP



ESPETÁCULOS DE FIM DE ANO

AS TURMAS DE BALLET BABY E INICIANTE, JAZZ INFANTIL, JAZZ, STILETTO, STREET DANCE, CIRCO, TEATRO ADOLESCENTE, TEATRO MUSICAL E CORAL SE APRESENTARAM EM ESPETÁCULOS QUE ACONTECERAM DURANTE OS MESES DE NOVEMBRO E DEZEMBRO. CERCA DE 1.200 PESSOAS COMPARECERAM A TODAS AS EXIBIÇÕES.



BALLET BABY E INICIANTE E JAZZ INFANTIL: ÁGUA

7 E 8 DE DEZEMBRO

O espetáculo foi uma homenagem à água, em suas mais diversas formas.



TEATRO ADOLESCENTE: FALA SÉRIO

23 E 24 DE NOVEMBRO

A turma do Teatro Adolescente apresentou uma adaptação da série de livros da autora Thalita Rebouças: *Fala Sério, Mãe!*, *Fala Sério, Professor!* e *Fala Sério, Amiga!*





**JAZZ, STILETTO
E STREET DANCE:
MAMMA MIA!
1º DE DEZEMBRO**

As alunas encenaram um dos maiores clássicos da Broadway, com músicas da banda sueca ABBA.

A apresentação teve a participação de convidados do Alphaville Tênis Clube.





**TEATRO MUSICAL: MEU
AMIGO, CHARLIE BROWN**
13 E 14 DE DEZEMBRO

O grupo exibiu o musical que foi baseado nos quadrinhos de Charles Schulz.



CIRCO: QUATRO ELEMENTOS
15 DE DEZEMBRO

Alunos de cinco turmas apresentaram um espetáculo com viés ecológico.



FOTOS: CLUBE AP



ENCONTRO DE CORAIS 11 DE DEZEMBRO

O Coral AP se juntou aos corais Aklave, Vahakn Minassian e Coral do Ilha para a última apresentação do ano.

**ESQUENTA
PRÉ-CARNAVALESCO
COM BATERIA DE
ESCOLA DE SAMBA**

15/2, sábado, das 13h às 18h

Sócio: R\$ 95

Convidado: R\$ 125

Criança (5 a 12 anos): R\$ 65

MATINÊ
COM MARCHINHAS
DE CARNAVAL E
DESFILÉ DE FANTASIAS

25/2, terça, das 14h às 18h

CARNAVAL 2020 NO AP

**BOTECO CARIOCA
NO QUIOSQUE**

25/2, terça, das 12h às 17h

ARTE COMO ANTÍDOTO

PARA TEMPOS TURBULENTOS

NOVO CURSO PROMOVERÁ
EXPERIÊNCIAS CULTURAIS E
BEM-ESTAR AOS ASSOCIADOS

O DEPARTAMENTO

CULTURAL está sempre em busca de novidades para recheiar a vida dos sócios com oportunidades culturais distintas. É com isso em mente que ele promoverá, a partir de março, o inédito curso Arte Como Antídoto. O objetivo é oferecer um conteúdo relevante sobre a história da imagem e da arte, com foco nas artes plásticas. Em encontros semanais, os alunos terão a oportunidade de ampliar seus conhecimentos para escapar do cotidiano.

Além disso, o grupo também participará de palestras e visitas guiadas a exposições, galerias e outros espaços culturais de São Paulo, de acordo com a programação da cidade. Esse novo curso será ministrado pela professora Elisabeth Leone, renomada pesquisadora, curadora de artes e especialista em História da Arte pela Faculdade Armando Álvares Penteado (FAAP).

O primeiro módulo do curso será oferecido entre março e junho, todas as segundas-feiras, das 14h às 16h. Após um breve recesso em julho, as aulas voltarão a acontecer entre agosto e novembro. O valor mensal será de R\$ 113,40. As vagas são limitadas. 

ARTE COMO ANTÍDOTO

Período: de março a junho
e de agosto a novembro

Aulas: 2ª feira, das 14h às 16h

Local: sala de cursos da biblioteca

Mensalidade: R\$ 113,40

Inscrições: Departamento Cultural

Informações: Departamento Cultural

MIS EXPERIENCE

**500 anos
de um gênio
Leonardo da Vinci**

**12/2,
QUARTA**

12h30: Bate-papo
com Elisabeth Leone,
na Biblioteca

13h: Saída do Clube

Valor: R\$ 50

OS MELHORES DA LA LIGA

COMPETIÇÃO INTERNA DE FUTEBOL ADULTO
TEM SEUS CAMPEÕES E DESTAQUES INDIVIDUAIS
DEFINIDOS EM DIA DE FINAIS

O CAMPEONATO INTERNO LA LIGA DO AP reuniu oito equipes, em duas categorias. Na divisão A, disputada por jogadores de 30 a 49 anos, os times escolhidos foram Barcelona, La Coruña, Real Madrid e Valencia. Já os sócios com mais de 50 anos jogaram na B com as camisas do Atlético de Madrid, Betis, Sevilla e Villarreal.

A competição começou no dia 14 de setembro e foi até 23 de novembro, data em que aconteceram as finais. Nas duas categorias, valeu a máxima de que a melhor defesa é o ataque. Na A, o artilheiro Martin Oyanguren e seus companheiros do La Coruña foram campeões ao vencer por 4 a 2 o Real Madrid, time com a melhor defesa da competição, comandada por Paulo Marcos Ragnole.

O vencedor da categoria B foi definido após um duelo muito equilibrado. Atlético de Madrid e Betis empataram em 2 a 2 no tempo regulamentar e a decisão foi para a prorrogação. No tempo extra, o Atlético de Madrid marcou duas vezes, contra apenas uma do Betis, e sagrou-se campeão. Reynaldo Mina, do Atlético de Madrid, terminou o campeonato como Artilheiro, enquanto Eduardo Barbosa, do Betis, ficou à frente da Melhor Defesa. 



**Melhor Defesa
Categoria A:**
Paulo Marcos
(Real Madrid)



**Melhor Defesa
Categoria B:**
Eduardo Barbosa
(Betis)



**Artilheiro
Categoria A:**
Martin Oyanguren
(La Coruña)



**Artilheiro
Categoria B:**
Reynaldo Mina
(Atlético
de Madrid)



FOTOS: CLUBE AP

CATEGORIA A

Campeão: La Coruña | **Vice-campeão:** Real Madrid
Partidas disputadas: 13 | **Gols marcados:** 112



CATEGORIA B

Campeão: Atlético de Madrid | **Vice-campeão:** Betis
Partidas disputadas: 13 | **Gols marcados:** 91





CAMPEÕES DE DUPLAS NO TÊNIS

FINAIS DO TORNEIO ADULTO TIVERAM ÁRBITRO PROFISSIONAL E ATÉ ARQUIBANCADA

O TORNEIO INTERNO DE TÊNIS ADULTO DE DUPLAS 2019

teve a participação de 150 tenistas. Os jogos aconteceram entre os dias 28 de agosto e 6 de dezembro, em sete categorias: Feminino (A e B), Livre (A, B e C), Masculino Iniciante e Máster (sócios com mais de 55 anos). A competição é a principal da modalidade, no segundo semestre, e é disputada por jogadores com mais de 15 anos.

O Departamento de Esportes trouxe duas novidades para o ano passado. Todas as finais tiveram a presença de um árbitro da Federação Paulista de Tênis e foi montada uma arquibancada ao lado do ginásio para que o público pudesse acompanhar as duas principais finais: Livre A e Feminino A.

Na Feminino A, a dupla Manoela Figueiredo e Roberta Nastas conquistou o seu primeiro título na competição ao derrotar a forte equipe formada por Adriana Carbone e Marilda Pavesi. Já na Livre A, a final foi a mesma de 2018: Gabriel Tasca e Renan Vimieiro mostraram que o entrosamento segue afiado e foram bicampeões após vencerem os primos Danilo e Fernando Blois.

Confira a lista completa de campeões e vice-campeões das sete categorias. 

COMISSÃO ESPECIAL

Desde 2018, um grupo de sócios participa e auxilia na formulação do regulamento, em decisões que estejam fora do regulamento e na organização do evento. Os associados foram convidados pelo Departamento de Esportes, que selecionou pessoas ativas na modalidade. A Comissão do Torneio Interno de Tênis Adulto de Duplas 2019 foi formada por Aníbal Martinari, Armando Costa, Fernando Pinheiro, Flávia Jardim, Gabriela Soares, Marcelo Pujol e Pedro Fernandes.

**FEMININO A**

- **Campeãs:** Manoela Figueiredo e Roberta Nastas
- **Vice-campeãs:** Adriana Carbone e Marilda Pavesi

**FEMININO B**

- **Campeãs:** Carolina Sá e Isabela Pacheco
- **Vice-campeãs:** Ana Célia Campos e Lilian Câmara

**LIVRE A**

- **Campeões:** Gabriel Tasca e Renan Vimieiro
- **Vice-campeões:** Danilo Blois e Fernando Blois

**LIVRE B**

- **Campeões:** Léo Cotta e Paulo Cotta
- **Vice-campeões:** Gustavo Seiler e Martin Oyanguren

**LIVRE C**

- **Campeões:** Antônio Galvão e Celso Neves
- **Vice-campeões:** José Mandia e Paulo Mancini

**MASCULINO INICIANTE**

- **Campeões:** André Soares e Pedro Altobelli
- **Vice-campeões:** Otto Viana e Pedro Miguez

**MÁSTER**

- **Campeões:** Fausto Favale e José Beretta
- **Vice-campeões:** Aníbal Martinari e Luis Modesto



OS CRAQUES DO TÊNIS

SEGUNDA EDIÇÃO DO AP FINALS
PREMIA TENISTAS DE MELHOR
PERFORMANCE EM 2019

OS JOGADORES DE TÊNIS DO AP possuem um ranking próprio para a modalidade. Ao longo do ano, os atletas inscritos duelam e disputam as primeiras posições. Em 2019, assim como aconteceu no ano anterior, o Departamento de Esportes promoveu o AP Finals, torneio que reuniu os dezesseis melhores jogadores do ranking, sendo oito por categoria: Feminino e Masculino.

Os tenistas foram divididos em dois grupos, formados por quatro jogadores, em cada categoria. As partidas começaram no dia 9 de novembro. Os dois primeiros colocados de cada grupo na fase inicial avançaram às semifinais e, consequentemente, às finais, que aconteceram em 1º de dezembro.

A final feminina foi uma repetição da que aconteceu em 2018, quando Gabriela Soares foi a campeã ao vencer Marilda Pavesi. A revanche foi acirrada, mas Gabriela conquistou a vitória por dois sets a um, em um grande jogo, sagrando-se bicampeã.

O jogo entre os homens colocou o então atual campeão, Danilo Blois, frente a frente com Igor Theodorakopoulos, uma das principais promessas do tênis do AP. Após vencer Danilo por dois sets a zero, Igor assumiu o posto de campeão masculino do AP Finals.

COMO PARTICIPAR DO RANKING

Qualquer associado pode se inscrever no ranking do tênis. Basta enviar um e-mail com a solicitação para o coordenador da modalidade, Wesley Nascimento: wesley.nascimento@clubemap.com.br. Após a inscrição, o sócio entrará como último colocado no ranking e poderá desafiar qualquer outro jogador que estiver classificado em até cinco posições acima dele. Caso vença a partida, o novo integrante trocará de posição com o desafiado.

"O ranking é uma forma diferente de o tenista aprimorar o seu treino e de enfrentar novos adversários. A participação é gratuita e qualquer jogador com mais de 15 anos pode se inscrever", explica Wesley. Os jogos são marcados diretamente entre os associados, que podem atualizar o placar da partida diretamente no site do Clube ou solicitar a atualização ao Departamento de Esportes. Para jogar, basta levar as próprias bolinhas e raquete e utilizar uma das quadras disponíveis. //



FOTOS: CLUBE AP

OS MELHORES DE 2019

Confira os dezesseis associados que participaram da segunda edição do AP Finals.

Feminino

- Andrea Sucupira
- Ângela Barros
- Flávia Módolo
- Gabriela Soares
- Joana Ribeiro
- Manoela Figueiredo
- Marilda Pavesi
- Roberta Petrilli

Masculino

- Danilo Blois
- Fábio Branco
- Frederico Rolfsen (Deco)
- Igor Theodorakopoulos
- Lucas Zerati
- Márcio Pavesi
- Pedro Fernandes
- Renan Vimieiro

DONOS DA AREIA

FINAIS DO INTERNO DE BEACH TENNIS
MOVIMENTARAM AS QUADRAS EM DEZEMBRO

O TORNEIO INTERNO DE BEACH TENNIS 2019

foi disputado por 36 associados, sendo seis duplas na categoria Feminina e doze na Masculina. Entre os homens, a final foi em família. Paulo Cotta e seu filho, Léo, foram campeões ao derrotar os irmãos Zerati, Lucas e Rodrigo. Já o duelo feminino terminou com a vitória da dupla formada por Adriana Carbone e Joana Azevedo contra a de Andrea Sucupira e Flavia Meirelles. As finais das categorias aconteceram nas duas primeiras semanas de dezembro. //

FOTOS: CLUBE AP



FEMININO

- **Campeãs:** Adriana Carbone e Joana Azevedo
- **Vice-campeãs:** Andrea Sucupira e Flavia Meirelles



MASCULINO

- **Campeões:** Léo Cotta e Paulo Cotta
- **Vice-campeões:** Lucas Zerati e Rodrigo Zerati

CAMPEÃO CATEGORIA A: SEVILLA

CAMPEÃO CATEGORIA B: LA CORUÑA



VENCEDORES DO PANELINHAS

PRINCIPAL TORNEIO DE FUTEBOL
INFANTIL DO CLUBE CHEGA AO FIM

NO DIA 8 DE DEZEMBRO, o AP conheceu os vencedores do Panelinhas. Na categoria A, disputada por sócios com idade entre seis e nove anos, o campeão foi o Sevilla, que venceu a final contra o Valencia por dois a um. O campeão também levou para casa os prêmios de Artilheiro, com Felipe Prieto Schurig, e Melhor Jogador, com Bento da Silva Cardoso. Já o Valencia teve a melhor defesa do torneio, comandada pelo goleiro Pedro Langner Catherino.

Os jogadores de dez a treze anos jogaram na categoria B. A final entre La Coruña e Villarreal foi emocionante. Após um cinco a cinco repleto de viradas e jogadas desconcertantes, o La Coruña venceu as penalidades máximas por sete a seis para erguer o troféu. A equipe deu a volta por cima após ficar em quarto lugar na fase classificatória e vencer o primeiro colocado Betis na semifinal. O Villarreal teve o artilheiro da competição, Matheus Piovesan, enquanto o Betis levou os prêmios de Melhor Defesa, com Leonardo Rato Pace, e Melhor Jogador, com Enrico Kachikian.

A final do Panelinhas contou com a presença de bicicletas gourmet, com opções variadas de lanches para os atletas e público presentes, e também marcou a inauguração do novo banner do AP, já adequado ao novo branding do Clube. 

VICE-CAMPEÃO CATEGORIA A: VALENCIA



VICE-CAMPEÃO CATEGORIA B: VILLARREAL



CATEGORIA A

FOTOS: CLUBE AP



Artilheiro:
Felipe Prieto
Schurig (Sevilla)

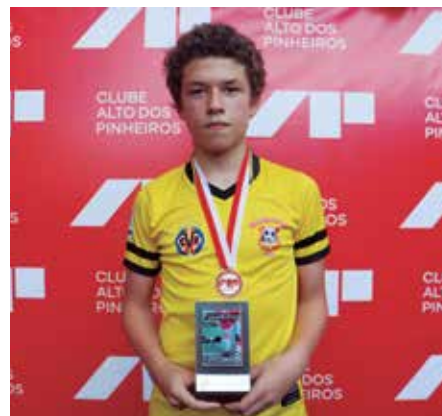


Melhor Defesa:
Pedro Langner
Catherino (Valencia)

Melhor Jogador:
Bento da Silva Cardoso (Sevilla)



CATEGORIA B



Artilheiro:
Matheus Piovesan (Villarreal)

Melhor Jogador:
Enrico Kachikian (Betis)



**Melhor Defesa
Categoria B:**
Leonardo Rato
Pace (Betis)

MESTRES DA SINUCA

TRÊS CATEGORIAS DO
TORNEIO INTERNO TÊM SEUS
VENCEDORES DEFINIDOS

APÓS QUASE DOIS MESES DE DISPUTAS, o Torneio Interno de Sinuca 2019 chegou ao fim. A competição teve início no dia 24 de setembro e durou até a primeira quinzena de dezembro. Confira abaixo os destaques das séries Ouro, Prata e Bronze. //



REVELAÇÃO DO TORNEIO

Renato Almeida



SÉRIE OURO

• **Campeão:** Paulo Fava



SÉRIE OURO

• **Vice-campeão:** Celso Fava

SÉRIE OURO

- **Campeão:** Paulo Fava
- **Vice-campeão:** Celso Fava
- **3º colocado:** Alfredo Soncini

SÉRIE PRATA

- **Campeão:** Eugênio Forgioni
- **Vice-campeão:** Mário Miguel
- **3º colocado:** Fábio Teixeira

SÉRIE BRONZE

- **Campeão:** Emilio Zerati
- **Vice-campeão:** Aloízio Tito
- **3º colocado:** Lucas Zerati



SÉRIE PRATA

• **Campeão:** Eugênio Forgioni



SÉRIE PRATA

• **Vice-campeão:** Mário Miguel



VENCEDORES DA RODADA FINAL (10/12)

- **Campeão:** André Carvalho
- **Vice-campeão:** Wagner Pereira
- **3º colocado:** Fábio Segura



RANKING DE POKER 2019

- **Campeão:** Wagner Pereira
- **Vice-campeão:** Miguel Angelieri
- **3º colocado:** André Carvalho

OS MAIORAIS DO PÔQUER

CAMPEÕES DE 2019 FORAM DEFINIDOS E ETAPA FINAL REUNIU OS VINTE MELHORES DO ANO

O RANKING DE POKER 2019 terminou no dia 28 de novembro, após onze etapas. Os participantes acumulavam pontos pela presença durante as etapas e de acordo com a sua performance na disputa. O grande campeão do ano passado foi Wagner Pereira, que participou de oito rodadas e somou 292 pontos. O pódio foi completado por Miguel Angelieri e André Carvalho, com respectivos 267 e 231 pontos, ambos em dez etapas. O campeonato teve início em 17 de janeiro de 2019.

Após a realização da última etapa, o Departamento de Esportes promoveu, pelo segundo ano consecutivo, uma rodada final, no dia 10 de dezembro, para celebrar o encerramento do torneio. Os vinte primeiros colocados do ranking interno da modalidade foram convidados a participar dessa rodada final, que terminou com a vitória de André Carvalho, vice-campeão do ano. O campeão, Wagner Pereira, ficou em segundo lugar, seguido por Fábio Segura.

A participação no Torneio Interno de Poker é aberta a todos os associados com mais de dezoito anos. A primeira etapa do campeonato de 2020 acontecerá no dia 30 de janeiro, quinta-feira. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes. //

PAULISTÃO DE FUTEBOL DE BASE

AP CONQUISTA TÍTULO, VICE-CAMPEONATO E TROFÉUS DE MELHOR DEFESA E MELHOR JOGADOR DA FINAL DA FEDERAÇÃO

OS TIMES SUB-15 E SUB-17 DO AP chegaram às finais do Paulistão de Futebol 7, organizado pela Federação de Futebol 7 SP (FF7SP). Os mais novos foram vice-campeões da Série Ouro, enquanto a equipe mais velha foi campeã na Série Prata do torneio, que aconteceu entre 25 de agosto e 1º de dezembro de 2019.

Os jogadores do Sub-15 fizeram a melhor campanha da primeira fase. Eles venceram os cinco jogos disputados e terminaram como líderes do Grupo A com impressionantes 22 gols marcados e apenas três gols sofridos. Na semifinal, venceram o Chute Inicial – Corinthians Atibaia por dois a um e, na final da Ouro, encararam o Talentos da Lusa, que havia ficado com o primeiro lugar no Grupo B. O duelo acirrado terminou com a vitória dos adversários por um a zero.

Já o Sub-17 ficou em segundo lugar no Grupo B, conquistando dez dos quinze pontos possíveis na fase inicial. Na semifinal, os associados enfrentaram o Pinheiral e foram derrotados por um a zero, o que os levou à final da Série Prata contra o 112 FS/Pró Sport. A decisão foi muito equilibrada. A partida terminou empatada em dois a dois e, na decisão por *shoot outs*, o AP venceu por três a dois.

O Clube também faturou duas importantes premiações individuais: Felipe Gaspar venceu o prêmio de Melhor Defesa da Sub-15, enquanto Pedro Diniz foi eleito o Melhor Jogador da final da categoria Sub-17. 



SUB-15 - MELHOR DEFESA:
FELIPE GASPAR



**SUB-17
MELHOR
JOGADOR
DA FINAL:**
PEDRO DINIZ



SUB-15



SUB-17

A NOBRE ARTE DO JIU-JITSU

MODALIDADE FOI UMA DAS NOVIDADES IMPLEMENTADAS PELO ESPORTES EM 2019

FOTO: CLUBE AP



OLHANDO DE FORA, O JIU-JITSU é uma arte marcial que utiliza técnicas de golpes de alavancas, torções e pressões para derubar e dominar um oponente, mas quem vive o esporte sabe que ele é mais do que isso: é um constante aprendizado sobre valores da vida, como disciplina, autoconfiança, determinação e perseverança.

A origem precisa da modalidade, como a de muitas outras artes marciais, não pode ser apontada com 100% de certeza. É sabido, porém, que seu principal ambiente de desenvolvimento foi no Japão feudal, principalmente entre os samurais. A prática foi criada sob a constatação de que, em um campo de batalha, há grandes chances de que um guerreiro fique sem seus armamentos, o que gera a necessidade de um método de defesa desarmada.

Anos depois, no Brasil, o jiu-jitsu ganhou uma forma diferente, conhecida exatamente como "jiu-jitsu brasileiro". Desenvolvida pelos lutadores Carlos e Hélio Gracie, no início do século XX, a modalidade ganhou fama após os torneios de artes marciais mistas (MMA) no UFC e tornou-se a forma mais praticada e difundida do esporte no mundo. Os grandes diferenciais do jiu-jitsu brasileiro são especializações e ênfases das técnicas de controle e luta no chão, em vez das técnicas executadas de pé, e a possibilidade de lutadores mais fracos vencerem oponentes mais fortes usando técnicas de estrangulamento, alavanca e imobilização.

No AP, os sócios podem aprender as técnicas do jiu-jitsu com o professor André Pantaleão Macedo, um multicampeão da modalidade. Os treinos acontecem às terças e quintas-feiras, das 19h às 20h30, e são voltados para alunos com mais de dezesseis anos. Durante sua carreira como atleta, André colecionou títulos e torneios como a Copa Pacífica, realizada na Califórnia (EUA) e o Campeonato Paulista, além de pódios na Copa Predador e no South America Continental Pro.

O professor explica que suas aulas não são voltadas necessariamente para a formação de atletas, mas, sim, para o desenvolvimento pessoal do aluno. "No jiu-jitsu, você aprende a se defender, mas também melhora sua autoestima e o respeito", ele diz. Porém, André também dá dicas para quem quer se tornar atleta profissional: "Todo mundo quer ser campeão, mas nem todos querem pagar o preço para tal. O segredo é ter muita dedicação, disciplina e responsabilidade. Sempre vai ter alguma coisa para te tirar o foco, mas ser campeão é nunca desistir", finaliza. 

SUBINDO DE NÍVEL

JUDOCAS PARTICIPARAM DE CERIMÔNIA DE TROCA DE FAIXA

CERCA DE TRINTA ALUNOS das turmas de judô da Escola de Esportes e do Treinamento Poliesportivo estiveram presentes no festival interno da modalidade, realizado no ginásio, no dia 7 de dezembro.

Durante o evento, aconteceu a troca de faixa dos atletas. Os jovens apresentaram aos pais os golpes aprendidos nas aulas e tiveram a oportunidade de participar de lutas contra os professores e assistentes. Além da nova faixa, cada judoca também levou para casa um certificado e uma medalha. //



ACROBACIAS NO GINÁSIO

ALUNAS DO TREINAMENTO
POLIESPORTIVO PARTICIPARAM DA
I COPA DE GINÁSTICA ARTÍSTICA



NO DIA 30 DE NOVEMBRO,

sessenta sócias, com seis a catorze anos de idade, apresentaram-se na I Copa de Ginástica Artística do AP. As meninas fizeram demonstrações de solo, trave e salto e foram avaliadas por árbitros da Federação Paulista de Ginástica Artística. O intuito foi promover o aperfeiçoamento da modalidade de uma maneira formativa, sem perder a ludicidade. Três atletas do Centro Olímpico foram convidadas para apresentações de solo e trave durante a ocasião: Giselle Yasmim Gomes Silveira, Isabella Tavares Gardizulius e Kauany Vitória G. Brito de Aquino. //



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O SIMPLES 2020

SAIBA MAIS SOBRE A PRINCIPAL COMPETIÇÃO
ADULTA DO TÊNIS NO PRIMEIRO SEMESTRE

SÓCIOS com mais de quinze anos poderão se inscrever, a partir do dia 10 de janeiro, sexta, no Torneio Interno de Tênis Adulto Simples 2020. Confira as informações.

Quais serão as categorias?

- Feminino A, B e C
- Livre A, B e C
- Masculino Iniciante
- Máster

Quando o campeonato irá começar?

O torneio tem início previsto para o dia 17 de fevereiro, segunda.

Em quais dias e horários acontecerão os jogos?

As partidas serão disputadas sempre às segundas, quartas e sextas, às 19h e 20h30.

Quem definirá em qual categoria o sócio irá jogar?

O próprio associado deverá escolher uma categoria no momento em que fizer a inscrição. Porém, o Departamento de Esportes pode reclassificá-lo de acordo com avaliações internas.

Até quando e onde devem ser realizadas as inscrições?

Até o dia 10 de fevereiro, segunda, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubead.com.br

Qual o valor da inscrição?

A taxa para participação no campeonato é de R\$ 55 por pessoa. 



FOTO: CLUBEAP



FOTO: FREEPIK

FESTIVAL DE TÊNIS PARA DUPLAS MISTAS

SÓCIOS COM MAIS DE QUINZE ANOS PODERÃO
SE INSCREVER EM UMA DAS DUAS CATEGORIAS

A EDIÇÃO DO PRIMEIRO SEMESTRE do Festival Interno de Tênis Misto está confirmada para os dias 8 e 9 de fevereiro, sábado e domingo, a partir das 14h. O torneio é disputado em duplas, formadas por um homem e uma mulher, e é a oportunidade para que casais, amigos e familiares possam jogar juntos, de forma competitiva, dentro do AP. Saiba mais a seguir.

É preciso realizar uma inscrição prévia?

Sim, as duplas devem se inscrever, entre os dias 14 de janeiro, terça, e 5 de fevereiro, quarta, na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail wesley.nascimento@clubeadp.com.br

E se eu não tiver um(a) parceiro(a) para formar a minha dupla?

O Departamento de Esportes aceitará inscrições individuais. Caso haja outro sócio (do sexo oposto) interessado em participar que esteja sem dupla, a equipe será montada. Porém, a inscrição individual não garante a participação no campeonato.

Qual a idade mínima para participar do torneio?

Quinze anos.

Quais serão as categorias?

O torneio será dividido em duas categorias: A (para jogadores de nível avançado) e B (atletas com nível intermediário e iniciante). Os próprios associados devem definir em qual delas irão participar, mas o Departamento de Esportes pode reclassificá-los caso avalie que a categoria escolhida não é a ideal.

Qual o valor da taxa de inscrição?

A participação no torneio é gratuita. 



CONFRATERNIZAÇÕES DE FIM DE ANO

SÓCIOS QUE PRATICAM DIVERSAS MODALIDADES NO AP PARTICIPARAM DE COMEMORAÇÕES PARA CELEBRAR O FIM DE 2019. SEJA NA QUADRA, NO RESTAURANTE OU ATÉ MESMO NA CASA DE ALGUM DELES, AS CONFRATERNIZAÇÕES SÃO FORMAS DE INTEGRAR E REUNIR AINDA MAIS OS ASSOCIADOS DENTRO E FORA DO CLUBE. CONFIRA AS FOTOS DE ALGUNS DOS ENCONTROS.



FOTOS: CLUBE AP



TÊNIS MASCULINO



ESCOLA DE ESPORTES



OS DESTAQUES DO ANO

AP RECEBE ONZE INDICAÇÕES E VENCE TRÊS CATEGORIAS EM PREMIAÇÕES CULTURAIS E ESPORTIVAS DA ACESC

OS ASSOCIADOS REPRESENTARAM MUITO BEM O AP em duas premiações da Associação de Clubes Esportivos e Sócio-Culturais de São Paulo. A entidade realizou, no fim de 2019, cerimônias para divulgar os destaques de suas maratonas cultural e esportiva.

O Clube conquistou três prêmios na XXI Maratona Cultural ACESC. Dentro da Mostra ACESC de Dança 2019, as alunas de jazz ficaram com o primeiro lugar na categoria Jazz Infantojuvenil e as sócias do street dance foram as terceiras colocadas na categoria Dança Urbana Infantil. As duas modalidades são orientadas pela professora Danielle Furstenau.

A última premiação cultural aconteceu na Mostra ACESC de Artes Plásticas 2019, na qual o Clube ficou em segundo lugar com a obra coletiva criada para a categoria Oficina ACESC de Artes Plásticas. A oficina foi realizada em diversos clubes. No AP, ela aconteceu no dia 31 de agosto. Quinze crianças participaram do evento e realizaram uma releitura da obra *Gato Amarelo*, de Gustavo Rosa, um dos mais importantes artistas plásticos brasileiros do século XX.

A cerimônia de esportes marcou a estreia do Troféu Destaque Esportivo 2019, que premiou os melhores atletas de 21 competições organizadas pela ACESC no ano passado. O sócio Artur Leal Capaz foi eleito Destaque Esportivo no 11º Torneio ACESC de Futebol Charles Miller, enquanto Thiago Henry Costa Twidale venceu como destaque no 4º Festival ACESC de Basquete Masculino.

Além dos dois, o AP teve outros cinco associados indicados ao troféu, sendo quatro por campeonatos de tênis e um de beach tennis. Foram eles: Flávia Petrilli Módolo, Gabriel Meirelles Lo Re Berto, Guilherme Emílio Lusardi, Gustavo Sartori Pacheco e Silva e Mauro Turzi Pereira. 



FOTO: ACESC

ALUNAS DA TURMA DE JAZZ, VENCEDORAS DA CATEGORIA JAZZ INFANTOJUVENIL, NA MOSTRA ACESC DE DANÇA, AO LADO DA PROFESSORA DANIELLE FURSTENAU



DANIELLE TAMBÉM SUBIU AO PALCO PARA ACOMPANHAR AS ALUNAS DO STREET DANCE, QUE FICARAM EM TERCEIRO LUGAR NA CATEGORIA DANÇA URBANA INFANTIL



DA ESQ. P/ A DIR.: ARTUR LEAL CAPAZ, THIAGO HENRY COSTA TWIDALE, FLÁVIA PETRILLI MÓDOLO E GABRIEL MEIRELLES LO RE BERTO

XXI MARATONA CULTURAL DA ACESC

MOSTRA ACESC DE DANÇA 2019

- 1º lugar na categoria Jazz Infantojuvenil (turma do jazz)
- 3º lugar na categoria Dança Urbana Infantil (alunas de street dance)

MOSTRA ACESC DE ARTES PLÁSTICAS 2019

- 2º lugar na categoria Oficina ACESC de Artes Plásticas

MARATONA ESPORTIVA DA ACESC

Vencedores do Troféu Destaque Esportivo 2019

- Artur Leal Capaz (11º Torneio ACESC de Futebol Charles Miller)
- Thiago Henry Costa Twidale (4º Festival ACESC de Basquete Masculino)

INDICADOS AO TROFÉU DESTAQUE ESPORTIVO 2019

- Flávia Petrilli Módolo (1º Torneio ACESC de Tênis Feminino)
- Gabriel Meirelles Lo Re Berto (4º Torneio ACESC de Beach Tennis)
- Guilherme Emílio Lusardi (7º Torneio ACESC de Tênis – Categoria Ouro)
- Gustavo Sartori Pacheco e Silva (19º Torneio ACESC de Tênis Infantojuvenil)
- Mauro Turzi Pereira (22º Torneio ACESC de Tênis Masculino)



GUSTAVO SARTORI PACHECO E SILVA, INDICADO PELO 19º TORNEIO ACESC DE TÊNIS INFANTOJUVENIL



FOTOS: REPRODUÇÃO/INTERNET

FÉRIAS DE VERÃO

MAIS/AP CONVERSOU COM OS JOVENS DO CLUBE PARA SABER QUAIS OS FILMES E AS SÉRIES QUE ELES QUEREM ASSISTIR NOS PRÓXIMOS MESES

O MÊS DE JANEIRO É SINÔNIMO DE FÉRIAS ESCOLARES para as crianças e os adolescentes. É a época de colocar em dia todos aqueles filmes ou séries que ficaram para trás durante o ano, quando os estudos foram prioridade. São tantas opções que, às vezes, é difícil saber por onde começar. O Departamento de Comunicação, em parceria com o Cultural e o Esportes, conduziu uma pesquisa entre os associados para saber os filmes e séries mais cobijados por eles e quais eram os que queriam assistir antes do reinício das aulas. Confira os mais mencionados.

MALÉVOLA 2

O longa baseado no antigo conto *A Bela Adormecida*, dos irmãos Grimm, mas com foco na vilã (que dá nome ao filme), ganhou uma sequência em outubro de 2019. Encabeçado pela superestrela Angelina Jolie, a história foca nos complexos laços familiares entre Malévola e sua afilhada, Aurora. As duas são puxadas em direções diferentes por casamentos, aliados inesperados e novas forças sombrias. Angelina oferece mais uma brilhante atuação, desta vez ao lado de Michelle Pfeiffer. Idade recomendada: 10 anos

MOGLI, O MENINO LOBO

As adaptações de filmes da Disney estão em alta entre os jovens do AP. A história do menino criado por lobos voltou às telas do cinema com uma versão *live-action* (ou seja, interpretada por atores reais) em 2016 e faturou quase US\$ 1 bilhão. Para trazer os animais da trama à vida, o diretor Jon Favreau não economizou nas computações gráficas, que realmente impressionam. O elenco também é estrelado, com nomes de peso, como Bill Murray, Scarlett Johansson, Idris Elba e até vencedores do Oscar: Ben Kingsley, Lupita Nyong'o e Christopher Walken. Idade recomendada: 10 anos



ELA DISSE, ELE DISSE

O filme nacional tem a participação de Maisa Silva e de outros nomes de peso do entretenimento brasileiro, como Fernanda Gentil e Maria Clara Gueiros. Rosa (Duda Matte) é uma menina estudiosa, enquanto Leo (Marcus Bessa) manda bem no futebol. Ela é pontual e ele está sempre atrasado. Ela detesta Júlia (Maisa), a menina mais popular do colégio, mas ele gosta dela. Os dois são alunos novos na escola e, além de aprenderem a lidar com os novos amigos e os problemas familiares, descobrem que têm muito mais em comum do que imaginavam. Baseado na obra de sucesso de Thalita Rebouças, eles vão descobrir que crescer pode parecer complicado, mas, no fundo, é a maior aventura. Idade recomendada: 12 anos



STAR WARS – A ASCENSÃO SKYWALKER

Mais de quarenta anos depois da estreia de *Star Wars: Episódio IV – Uma Nova Esperança*, o primeiro capítulo da saga espacial, o universo criado por George Lucas continua a chamar a atenção de jovens por todo o mundo – e também no AP. Agora, é a vez de o nono filme do épico interestelar (sem contar os *spin-offs* e filmes animados) invadir os cinemas, com o que promete ser o final da história dos protagonistas Luke, Leia, Rey e Kylo Ren. Para quem ainda não acredita no sucesso de *Guerra nas Estrelas*, os números falam por si só: a franquia possui a segunda maior bilheteria mundial de todos os tempos, com mais de US\$ 9 bilhões arrecadados. Idade recomendada: 12 anos

SÉRIES



BROOKLYN NINE-NINE

A série humorística criada por Dan Goor e Michael Schur teve início em 2013 e já conta com seis temporadas lançadas e terá a sétima estreando em fevereiro de 2020. Ela conta o dia a dia de uma delegacia de polícia, no distrito do Brooklyn, em Nova Iorque, e foca nos seus detetives, que mudam seu cotidiano drasticamente quando o severo Raymond Holt assume o posto de capitão. A série já foi assistida por mais de seis milhões de telespectadores e venceu doze prêmios, como os cobiçados Emmy e Globo de Ouro. Liderada pelo ator Andy Samberg, que teve seu início no icônico programa de televisão *Saturday Night Live*, *Brooklyn Nine-Nine* impressiona não apenas pela capacidade humorística, mas por tratar com destreza assuntos delicados como preconceito, brutalidade policial e homossexualidade. Idade recomendada: 14 anos



STRANGER THINGS

A série da Netflix, que estreou em 2016, ainda paira no imaginário da garotada. Na década de 80, na fictícia cidade rural de Hawkins, em Indiana, nos Estados Unidos, existia um laboratório do governo onde aconteciam pesquisas científicas um tanto quanto duvidosas, envolvendo experimentos paranormais. Os testes eram feitos até com humanos, como com a jovem Eleven, que ganhou poderes sobrenaturais. Além disso, o garoto Will Byers e outros habitantes da cidade desapareceram em circunstâncias misteriosas. Os três amigos de Will, Mike, Dustin e Lucas, ao lado do policial Hopper, se unem para desvendar esses mistérios. *Stranger Things* cativa jovens pelo seu ar de mistério e aventura, mas também emociona quem viveu os anos 80 pelas suas doses, nem sempre sutis, de nostalgia. Idade recomendada: 14 anos



FOTO: CLUBE AP

PIZZA COM A CARA DE NÁPOLES

O SUL DA ITÁLIA TEM SEU PRÓPRIO E
TRADICIONAL JEITO DE FAZER PIZZA

A FORNERIA/AP lançou algumas novidades em seu cardápio de pizzas, no dia 12 de dezembro. São quatro sabores inéditos para os sócios degustarem: Artigianale & Balsâmico, Caprichosa, Pera & Gorgonzola e Zucchini & Gorgonzola. O menu também ganhou dois sabores de rotolina (Mortadela Bologna e Cogumelos) e uma nova entrada, o Cornicione, que traz pedaços de massa assados e cortados como se fossem bordas de uma pizza, que vêm acompanhados de doce de leite ou de uma pasta de queijos.

As pizzas preparadas no Clube seguem alguns processos das tradicionais pizzas de Nápoles, na Itália, como o uso da farinha 00, a longa fermentação e o processo manual que é realizado para abrir os discos de massa.

Tudo teve início por volta do ano 1700, quando uma receita criada em Nápoles começou a causar um certo *frisson* (ou seria *brivido*, em italiano?) pelo país. O preparo envolvia um disco de massa fermentada de farinha de trigo, coberto com molho de tomate e ingredientes variados. É verdade que, antes disso, os egípcios já misturavam farinha e água e os gregos também experimentaram assar essa mistura em tijolos quentes, mas ninguém discorda que Nápoles é o verdadeiro berço da pizza como a conhecemos.

O prato, no entanto, ganharia status de fenômeno popular apenas após 1889, quando o italiano Raffaele Esposito, dono de uma taverna chamada Pizzeria di Pietro e Basta Così, foi convidado a produzir pizzas para a rainha Margarida de Saboia. O pizzaiolo preparou três tipos, um deles com uma combinação de tomates, muçarela e manjerição, para representar o vermelho, o branco e o verde da bandeira italiana. A rainha se apaixonou pela iguaria, enviou uma carta a Esposito e a pizza virou moda. Mais de um século depois, ela ainda é uma das mais consumidas mundo afora, e a chamamos de Marguerita.

Após Esposito, a pizza assumiu diferentes feições, maneiras de preparo e consumo, sendo reconhecida pela Unesco como patrimônio da humanidade.

Até mesmo o Brasil tem o seu próprio jeito de fazer pizza, com bordas recheadas e sem restrições de ingredientes. Porém, em Nápoles, ela ainda é feita da maneira tradicional. Entre as principais diferenças estão a quantidade menor de ingredientes e o tamanho da pizza, que deve ser individual.

Para preparar a autêntica pizza napolitana, é necessário seguir algumas regras. Exige-se que a massa seja feita de farinha de trigo mole tipo 00 (a farinha usada nas pizzas do Clube é produzida pelo Le 5 Stagioni, um dos moinhos mais tradicionais de Nápoles). Além disso, ela deve ser esticada com as mãos (jamais com qualquer tipo de acessório) para que o ar circule do centro para a borda da massa. Essas regras foram trazidas ao Clube pelo chef Jaqueson Dichoff, uma das principais referências da pizza napolitana no Brasil e que presta consultoria para a equipe de pizzaiolos da Forneria/AP.

Os ingredientes também são regulados. Apenas algumas variedades de tomates frescos, como o San Marzano D.O.C., são aceitas. Há regras também para o cozimento, que deve ser a 485°, e o dinâmetro não pode ter mais do que 35 cm. Por fim, também há cuidados especiais com a fermentação, processo que pode durar até 48 horas. 

NOVAS OPÇÕES DA FORNERIA/AP

ROTOLINAS

• COGUMELOS

Muçarela e mix de cogumelos

• MORTADELA BOLOGNA

Muçarela, mortadela Bologna e um toque de limão siciliano

CORNICIONE

• DOCE DE LEITE

• PASTA DE QUEIJOS

PIZZAS

• ARTIGIANALE & BALSÂMICO

Molho de tomate, calabresa artesanal, cebola roxa, pimenta biquinho e um toque de azeite balsâmico

• CAPRICHOSA

Molho de tomate, alcachofra, muçarela de búfala, presunto cozido, cogumelos, parmesão, manjerição e azeitonas

• PERA & GORGONZOLA

Sem molho, com gorgonzola, ricota, fatias de pera e nozes

• ZUCHINI & GORGONZOLA

Molho de tomate, muçarela, gorgonzola, abobrinha, alho-poró, parmesão e azeitonas

A FORNERIA/AP
ESTÁ ABERTA DE
TERÇA A DOMINGO,
A PARTIR DAS 19H.

A EMOÇÃO É PARA TODOS



O SÓCIO MÁRIO AUGUSTO FERRARINI, ou Guto, como é conhecido dentro do AP, já viajou por mais de cem países em busca das maiores emoções possíveis. Trekkings por famosas montanhas, raftings pelos rios mais bravos, safáris de tirar o fôlego e até todo o frio na barriga de se jogar em precipícios de bungee jump. Ele já fez de tudo, e mais um pouco. "É incrível como não conhecemos nossas próprias possibilidades. Uma pessoa normal, sem grande preparo físico, pode fazer muitas das coisas que imaginava ser possível apenas para atletas", ele afirma. Em um bate-papo com a revista *Mais/AP*, Mário contou sobre algumas de suas aventuras mais loucas e garantiu: "Depois de uma forte adrenalina dessas, você pode até jurar que nunca mais vai fazer nada igual, mas irá planejar a próxima emoção já no caminho da volta".

TREKKING

Para quem quer encarar uma caminhada com vistas incríveis, Guto sugere começar pelo campo-base do Everest, no Nepal. "Ao chegar na capital do país, Kathmandu, você conhecerá uma cidade colorida, com seus templos, crenças e povo cativante". Depois, ele conta que é preciso pegar um pequeno avião que sobrevoa o Himalaia para chegar à cidade de Lukla. É a partir dali que se inicia o trekking. "Caminhar entre vilas rústicas envolvido no sentimento de estar no teto do mundo e ainda ver um pôr do sol iluminando o Everest faz valer a pena todo o esforço", ele conta. Além disso, Guto acrescenta que vale a pena incluir o Qatar, Dubai ou a Índia no roteiro dessa viagem. Se você gostar da experiência e quiser desbravar outras montanhas, Guto sugere o Kilimanjaro, na Tanzânia. "Essa é uma caminhada mais forte que exige maior preparo físico", ele alerta. "Se pegar o gosto por montanhas, tente na sequência o Monte Elbrus, na Rússia, a montanha mais alta da Europa, com 5.645 metros."

RAFTING

A descida em corredeiras utilizando botes infláveis é uma prática bem conhecida no Brasil, mas Mário sugere o Rio Zambeze, no Zimbábue, casa das maravilhosas Cataratas de Vitória (Victoria Falls), para quem quiser conhecer opções internacionais. No verão, a correnteza é mais rápida, porém, mais segura. "Há menos água no rio entre setembro e novembro, o que faz com que a atividade seja mais perigosa por conta das pedras", explica o sócio. Mário também avisa que a possibilidade de virar o bote é real, então, a adrenalina é grande. "Saber nadar é um requisito, mas não há necessidade de um bom preparo físico", completa. A viagem também pode ser aproveitada para fazer um safári e conhecer outras maravilhas do continente africano, como Cape Town e o Cabo da Boa Esperança, todos na África do Sul, ou realizar uma viagem à Namíbia, onde existem lindas dunas e uma interessante aldeia Himba, grupo nativo da região.

CAIAQUE OCEÂNICO

Encarar a imensidão do oceano também pode ser emocionante. Uma opção é usar um caiaque para viajar entre as ilhas de Palau, na Micronésia, localizadas no Oceano Pacífico. "No trajeto entre as ilhas, é possível parar para fazer snorkel em águas cristalinas com muitos peixes, corais e milhares de águas-vivas inofensivas", diz Mário. Além disso, a região foi palco de duras batalhas durante a Segunda Guerra Mundial, portanto, durante os mergulhos, é possí-

vel se deparar com pedaços de asas de aviões em praias ou até mesmo aeronaves submersas. É obrigatório saber nadar e é recomendável ter experiência básica com o caiaque e preparo físico médio.

BUNGEE JUMPING

Para quem quer praticar o bungee jumping, um esporte radical que consiste em saltar de grandes alturas amarrado aos tornozelos ou à cintura por uma corda elástica, não há país melhor para visitar do que a Nova Zelândia, um grande polo para roteiros de aventura. São muitas as possibilidades de esportes radicais espalhados pelo país, e a cidade de Queenstown, na ilha Sul, é o principal centro para isso.

Para quem decidir passar apenas alguns dias na Nova Zelândia, Guto sugere a bela cidade de Auckland, na ilha Norte, onde chegam os voos internacionais. Lá, ele diz, há um bungee jump maravilhoso sobre o mar. "O salto é da Auckland Bridge, de 40 metros, e é inesquecível", ele conta. Na cidade, também vale a pena conhecer a Sky Tower, a estrutura mais alta do hemisfério sul, que conta com uma visão panorâmica da cidade com piso de vidro no mirante. "Se quiser mais emoção, dê a volta ao redor da torre em uma passarela externa, preso apenas por um cabo. Quer ainda mais? Também é possível saltar dos 192 metros da torre preso apenas pelo cabo de aço", conta Mário.

Próximo à Auckland, há outras diversas atividades de passeios diários, como cavernas e gêiseres. Para aproveitar mais do país, Guto diz que o ideal é visitá-lo no verão, até o mês de março. "Em janeiro, é comemorado o aniversário de fundação de Auckland, com muitas atividades na área portuária, onde estão os restaurantes. Vale a pena conferir", ele diz. 

MEXA-SE

FUNCIONAL

9/1, QUINTA,
ÀS 18H30

Verão 100%
Instrutora: Beatriz

FITDANCE

13/1, SEGUNDA,
ÀS 19H15

Ritmos do Verão
Instrutor: Maurício

BIKE

31/1, SEXTA,
ÀS 7H30 E 8H30

Desafio dos 50K
Instrutor: Marcelo

FOTOS: FREEPIK

CLÍNICAS NA AREIA

BEACH TENNIS

18/1, SÁBADO,
DAS 9H ÀS 12H

VÔLEI DE PRAIA

26/1, DOMINGO,
DAS 10H ÀS 12H

Aulas abertas a todos os associados
Local: Quadra de Areia



Jean De Paola é doutor em Metalurgia e Materiais pela Escola Politécnica da USP, mestre em Tecnologia Nuclear IPEN-CNEN USP, engenheiro metalurgista (Poli-USP), coordenador de projeto de reciclagem e recuperação de metais (LAREX-USP) e coordenador de diversos cursos de pós-graduação nas áreas de engenharia e meio ambiente. jean.depaola@clubeap.com.br

COMO E QUANDO ACONTECE A SUPERLUA

A LUA É UMA REFERÊNCIA para os habitantes da Terra. Agricultores plantam, pescadores trabalham e até os cabelos são cortados de acordo com suas fases. Ela também é a responsável pelas marés dos oceanos, pois a massa e a gravidade de nosso satélite puxa as águas, com um pequeno atraso.

A Lua é atraída pela gravidade da Terra e gira em torno de nós em um caminho que tem a forma de uma elipse. Assim, há períodos em que ela está mais próxima e, em outros, mais distante. Quando encontra-se mais perto, localizada na extremidade do eixo menor, está no perigeu, como é definida pela linguagem geométrica. Nesse momento, ela terá maior atração gravitacional em relação às águas dos mares e, assim, os níveis das marés tenderão a subir.

Essa aproximação só promove efeitos menores na Terra e, a não ser que você seja um surfista que aproveita ondas maiores, nem sentirá seus efeitos, pois nenhum terremoto ou erupção vulcânica estão associados a isso. O planeta possui uma tremenda energia armazenada no seu interior e essa pequena variação nas atividades das marés não é suficiente para provocar qualquer alteração.

Se você assistiu ao filme *Interestelar*, com Matthew McConaughey, irá lembrar que em um dos planetas visitados por ele a nave pousa em um lugar parecido com uma praia com água rasa e, de repente, aparece uma onda enorme. O que está acontecendo ali é que há uma força que atrai a água, aumentando o seu nível, o que chamamos de maré, assim como na Terra. No filme, o que atrai a água é um buraco negro, mas, no globo terrestre, quem tem esse papel é a Lua. O planeta gira em torno do seu próprio eixo, portanto, não é a maré que se move e, sim, o mundo, que ao girar faz com que algum ponto vá de encontro com as ondas da maré.

No caso das superluas, a Terra, assim como a Lua, também é atraída por um outro corpo celeste de maior massa que orbita em seu entorno: o Sol. Esse movimento, conhecido como translação, demora um ano para ser completado, sendo responsável pela mudança das estações.

Outro tipo de movimento da Terra é o de rotação. É ele que promove o dia e a noite. Além desses dois movimentos, há outros menos conhecidos e que alteram o clima do nosso planeta ao longo de eras. A órbita (elipse) da Terra ao redor do Sol também varia: esticando-se, ficando mais oval e voltando a cada dezena de milhares de anos. Além disso, o eixo em que a Terra gira é inclinado e, algumas vezes, inclina-se ainda mais. Em certos momentos, todos esses movimentos somados fazem com que a Lua fique mais perto. Quando isso ocorre durante a fase cheia, temos uma superlua.

Alguns dados deixam a explicação mais simples: a Lua se afasta da Terra alguns centímetros a cada ano. Pode ocorrer que ela se aproxime de nós na fase minguante e, nem por isso, a denominamos como "superminguante". Boa parte das superluas ocorre com o aumento de 7% da área visível, portanto, chamá-las por esse nome é um exagero. Porém, algumas vezes, as pequenas variações nas movimentações relativas entre a Terra e a Lua se somam e há, então, uma aproximação significativa, o que gera um aumento no diâmetro visual de cerca de 15%, além de um crescimento do brilho de até 30%.

Em 2020, teremos superluas nos próximos quatro meses: 2 de fevereiro, 9 de março, 8 de abril e, a última do ano, em 7 de maio. Esse é um ótimo motivo para sair de casa. Vá ver a Lua e, mesmo se ela não estiver super, já vai ter valido a pena. Desejo um ótimo começo de ano a todos! 

AP/CRIANÇA



IDADE: 4 a 12 anos • **HORÁRIO:** 11h às 17h

INFORMAÇÕES: Departamento Social

4/1, SÁBADO

Chaveiro de Peixinho

25/1, SÁBADO

Relógio de E.V.A.

5/1, DOMINGO

Desenho com Formas
Geométricas

26/1, DOMINGO

Quebra-cabeça
de E.V.A.

11/1, SÁBADO

Coração Saltitante

12/1, DOMINGO

Cartão 3D

18/1, SÁBADO

Jogo de Damas

19/1, DOMINGO

Pintura com Tinta



FOTO: FREEPIK

BRINQUEDOS & BRINCADEIRAS

BRINCANDO NAS FÉRIAS
12 E 26/1, DOMINGOS, DAS 11H ÀS 17H

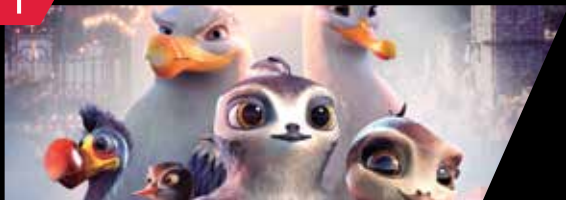
Local: AP Criança

Informações: Secretaria de Esportes

CINECLUBE/AP

SESSÕES COM FILMES PARA CRIANÇAS E ADULTOS
LOCAL: TEATRO

4/1



15H VOANDO ALTO

Indicação: 6 anos | 90 min. | 2019



19H MEU AMIGO ENZO

Indicação: 10 anos | 109 min. | 2019

11/1



15H TOY STORY 4

Indicação: livre | 100 min. | 2019



19H ERA UMA VEZ EM... HOLLYWOOD

Indicação: 16 anos | 161 min. | 2019

18/1



15H O REI LEÃO

Indicação: 10 anos | 118 min. | 2019



19H O CLUBE DOS MENINOS BILIONÁRIOS

Indicação: 18 anos | 108 min. | 2018

25/1



**15H LADYBUG -
AVENTURA DOS INSETOS**

Indicação: livre | 75 min. | 2018



19H YESTERDAY

Indicação: 12 anos | 117 min. | 2019



JOSÉ VICENTE J.
DE CAMARGO

O DESTINO NO FAROL

SEMPRE QUE O VIA IMPONENTE, isolado, plantado no meio daquela ilha rochosa e cercado pelo mar sem fim, me invadia uma sensação de paz e tranquilidade. Tão distante de tudo e de todos, era impossível imaginar que ali pudesse haver conflitos e angústias.

Até que fiquei sabendo da história do faroleiro. Perdeu a mãe no parto e foi criado pelo pai, homem letrado, porém rude, que refugiou-se da vida trancando-se na solidão do farol, onde aprendeu os princípios da ética e da moral e a ver a solidão como uma companheira que o protege dos infortúnios, das intrigas, das más tentações da vida.

E, assim, cresceu, mirando o horizonte que nunca chegava. Aprendeu a arte rústica da pesca, dos mergulhos profundos, da biologia das plantas que vingavam nas rochas, assim como da vida marinha e da astronomia do céu que o encobria. Com a idade, o pai lhe ensinou os princípios da navegação, da orientação pelos astros e do funcionamento do farol, garantindo-lhe o futuro de ser seu sucessor.

Uma vez ao ano, um navio ancorava ao longe e um barco trazia os víveres não perecíveis e as peças de manutenção suficientes até o próximo ano. Nessas ocasiões, era tentado a partir, mas a figura austera do pai e os desafios do além-mar o retinham. A solidão, a falta de perspectiva e a ausência de um ser humano além do pai, com quem pudesse se comparar, trocar emoções e ideias, o incomodavam. Quando olhava ao longe uma embarcação, se imaginava nela conversando com pessoas, fazendo atividades diversas – rir e chorar, sabia o significado, mas não conseguia interpretá-las. Passou a falar com as aves, que em voos rasantes sobrevoavam a ilha, e com os golfinhos em suas danças acrobáticas.

Um dia, ao acordar, não sentiu o aroma forte do café nem do pão ao forno. A falta do tradicional “bom-dia” do pai lhe confirmou que este já não fazia parte deste mundo. Partira sem um adeus, como a tempestade do mar que bate forte, amedronta, depois cessa e silencia sem deixar vestígios.

Decide partir na próxima vinda do navio provedor. Mas, até lá, uma angústia crescente, uma luta interior pelo sim, pelo não. Assusta-se em pensar no desconhecido. Lembra-se do pai narrando sobre a força de destruição dos tsunamis – e no mundo, des governado pela ação dos homens, surgem cada vez mais, dizia.

O navio aporta ao largo e ele ainda indeciso entre as raízes que o prendem ao rincão de nascença, às lições do pai e à proteção da natureza virgem. O maremoto da sua aflição cessa com a proximidade do barco de víveres. Nele, sentada à proa, uma cabeleira negra se esvoaça ao vento. Um rosto sereno, de finos traços, se apresenta a ele:

– Estou à procura de um local ermo onde possa explorar melhor minha força interior. Disseram-me que seu pai faleceu e talvez tivesse um lugar para mim...

A sensação de dilúvio que carregava na alma dissipou-se com a chegada de Isaura. Viveu até completar um século, e seus filhos ouviram várias vezes a história dos homens e dos perigos de seus tsunamis, enriquecida pelos relatos maternos...

Mas, completava ele, o destino é de cada um, como as ondas do mar, que terminam em praias calmas, em embocaduras bravias de rios, em mangues alagadiços ou em duras encostas...

Os textos publicados aqui são produto da EscreViver, uma oficina de escrita realizada às terças e quartas-feiras, das 14h30 às 17h30, na sala de cursos da biblioteca.

AGENDA

JANEIRO

1º/1, QUARTA

O Clube estará fechado em virtude do feriado

4/1, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Chaveiro de Peixinho

15h – CineClube: *Voando Alto*

19h – CineClube: *Meu Amigo Enzo*

5/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Desenhos com Formas Geométricas

9/1, QUINTA

18h30 – Mexa-se: Verão 100% (Funcional)

11/1, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Coração Saltitante

15h – CineClube: *Toy Story 4*

19h – CineClube: *Era uma Vez em...Hollywood*

12/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Cartão 3D

11h às 17h – Brinquedos & Brincadeiras

13/1, SEGUNDA

9h – Início da primeira semana do Superférias de Verão

19h15 – Mexa-se: Ritmos do Verão (Fitdance)

17/1, SEXTA

18h – Fim da primeira semana do Superférias de Verão

18/1, SÁBADO

9h às 12h – Clínica de Beach Tennis

11h às 17h – AP Criança: Jogo de Damas

15h – CineClube: *O Rei Leão*

19h – CineClube: *O Clube dos Meninos Bilionários*

19/1, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Pintura com Tinta

20/1, SEGUNDA

9h – Início da segunda semana do Superférias de Verão

22/1, QUARTA

Início das vendas do Esquentado de Carnaval

24/1, SEXTA

18h – Fim da segunda semana do Superférias de Verão

25/1, SÁBADO

11h às 17h – AP Criança: Relógio de E.V.A.

15h – CineClube: *Ladybug – Aventura dos Insetos*

19h – CineClube: *Yesterday*

26/1, DOMINGO

10h às 12h – Clínica de Vôlei de Praia

11h às 17h – AP Criança: Quebra-cabeça de E.V.A.

11h às 17h – Brinquedos & Brincadeiras

30/1, QUINTA

15h – Círculo de Leitura: *Morrer Sozinho em Berlim*, de Hans Fallada

31/1, SEXTA

7h30 e 8h30 – Mexa-se: Desafio dos 50K (Bike)

18h – Fim das inscrições do 1º Concurso Literário do AP

Informações e inscrições:
Secretaria de Esportes

PANELAS 2020

CATEGORIAS

Livre: a partir de 15 anos (nascidos até 2005)

Máster: acima de 45 anos (nascidos até 1975)

REGRAS ESPECIAIS (MÁSTER)

- Cada time deve ter até quatro inscritos com idade entre 40 e 44 anos.
- É obrigatório ter dois jogadores com mais de 50 anos, nascidos antes de 1970, em cada equipe.

INSCRIÇÕES:

de 6/1, segunda, até 16/2, domingo