

---

**NOVO SITE DO AP**  
AS PRINCIPAIS  
NOVIDADES E  
FUNCIONALIDADES  
DO PORTAL

---

**SUPERFÉRIAS  
DE VERÃO**  
ATIVIDADES INTERNAS E  
PASSEIOS QUE AGITARAM  
A GAROTADA EM JANEIRO

# CARNAVAL NO AP

CLUBE PREPARA DIVERSAS ATIVIDADES  
PARA O MÊS DE FEVEREIRO



# **¡ARRIBA!**

## **NOITE COM O MELHOR DA GASTRONOMIA E CULTURA MEXICANA**

**28/3**, sábado, às 20h30

**Local:** Salão de Eventos

**Vendas:** a partir de 27/2, quinta

Informações: Departamento Social  
Telefone: (11) 3093-8340 • Ramais 217 e 253  
[WWW.CLUBEAP.COM.BR](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR)



CLUBE  
ALTO DOS  
PINHEIROS

## REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 132  
Fevereiro 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@clubeap.com.br [WWW.CLUBEAP.COM.BR](http://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. Artigo: City Alto dos Pinheiros

9. Curiosidades

10. Capa: Carnaval

14. Novo Site do AP

16. Perfil

18. Réveillon 2020

20. Círculo de Leitura

22. Cursos do Cultural

24. Panelas 2020

25. Novos Uniformes do Esportes

26. Grade de Aulas da Academia

27. Nova Aula de Ginástica Natural

28. Superférias de Verão

32. Papo Jovem

34. Paladar

36. Minha Viagem

38. Artigo: Vacinas

39. Mexa-se

40. AP Criança /

Brinquedos & Brincadeiras

41. CineClube

42. Livre Expressão

43. Agenda



**ALEXANDRE TEIXEIRA**

MARCENEIRO

# COLABORADOR/AP

## MARCENEIRO, MÚSICO E PROFESSOR

**ALEXANDRE TEIXEIRA, 44**, é um homem de muitos talentos. O principal deles é a marcenaria, função que exerce no Clube desde março de 1997. O colaborador é o responsável por todos os trabalhos com madeira do AP, desde a manutenção e construção de móveis espalhados pelo espaço físico até aparatos pontuais, como cenários para espetáculos do Departamento Cultural ou festas do Social. Alguns, inclusive, ficaram na memória de Alexandre. Ele lembra com carinho particular do bar redondo usado até hoje nas festas de réveillon, de outro bar em formato de navio e dos cenários usados nos musicais *Mamma Mia!* e *Cats*. "Já fizemos história pelo Clube", diz.

A marcenaria sempre esteve presente na vida de Alexandre. Ele iniciou a prática ainda jovem, com treze anos de idade, e acabou transformando-a em profissão. O marceneiro diz que prefere se ver mais como um criador do que como um funcionário de manutenção. Isso vem desde garoto, quando um de seus passatempos favoritos era a fabricação de carrinhos de rolimã e outros brinquedos. Atualmente, em sua oficina particular, ele gosta de criar móveis sob encomenda, de aparência antiga. Nas mãos de Alexandre, a madeira é uma matéria-prima a ser moldada.

Fora dos portões do Clube, ele cultiva outros talentos. Um homem de família, casado e com três filhos (de dezenove, doze e dois anos), o colaborador é também um músico de muita qualidade. Ele e um grupo de amigos tocam semanalmente na igreja. Apesar de executar outros instrumentos, como contrabaixo e bateria, Alexandre assume a guitarra na banda que entoia os louvores das missas. Além disso, ele oferece aulas gratuitas aos frequentadores da igreja que queiram ter maior contato com o instrumento musical.

Além da paixão pela música, Alexandre também dedica o seu tempo fora do AP aos estudos. "Já terminei o curso de Filosofia e estou apto a ser professor. Atualmente, frequento as aulas de História", ele diz, adicionando que pensa também em estudar Gestão de Pessoas.

Com uma aptidão única para unir suas paixões com suas atividades profissionais, Alexandre sempre encontra uma maneira de se destacar: seja no universo da marcenaria, da música ou acadêmico. 

# MEMÓRIA/AP

COMO DIZ JORGE BEN JOR: "EM FEVEREIRO, TEM CARNAVAL!". JÁ EM 2001, OS PEQUENOS SÓCIOS VESTIRAM AS FANTASIAS, BRINCARAM COM ESPUMINHA E MUITA SERPENTINA E SE DIVERTIRAM À BEÇA NO CARNAVAL DO AP. E OS ADULTOS TAMBÉM SE JOGARAM NA FOLIA.

FOTOS: ACERVO DO CLUBE



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

# AP/NEWS

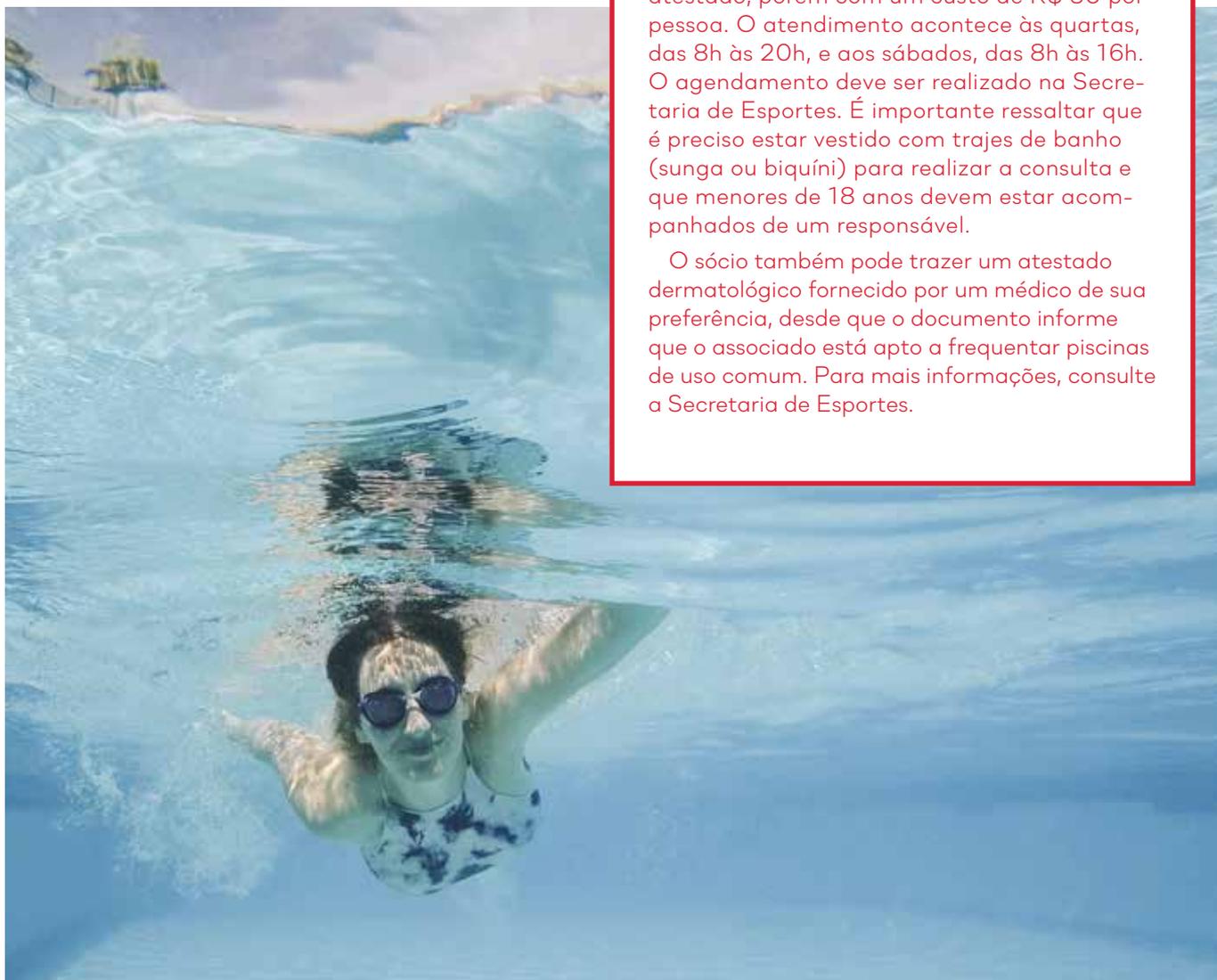
## DE VOLTA AO TRABALHO

A Costura Beneficente retomará suas atividades a partir do dia 3 de fevereiro, segunda. O grupo voluntário atua na confecção de enxovais para bebês carentes há mais de cinquenta anos. Os encontros acontecem sempre às segundas-feiras, a partir das 14h, na sala de carteadado. Para mais informações sobre como participar e/ou ajudar o grupo, entre em contato com uma das lideranças por um dos seguintes telefones:

Bete: (11) 99946-8638

Cris: (11) 99984-8942

Arlete: (11) 99194-5030



## EXAME DERMATOLÓGICO PARA USO DA PISCINA

O prazo para a realização do exame médico gratuito encerrou-se no dia 31 de janeiro, após mais de três meses do início do serviço. Os sócios que ainda não entregaram o atestado médico de caráter dermatológico terão o acesso bloqueado na catraca da piscina a partir do dia 1º de fevereiro, sábado. Para que isso não aconteça, o associado deve apresentar o seu atestado na Secretaria de Esportes.

A partir deste mês, o Clube seguirá disponibilizando um médico apto a fornecer o atestado, porém com um custo de R\$ 30 por pessoa. O atendimento acontece às quartas, das 8h às 20h, e aos sábados, das 8h às 16h. O agendamento deve ser realizado na Secretaria de Esportes. É importante ressaltar que é preciso estar vestido com trajes de banho (sungas ou biquíni) para realizar a consulta e que menores de 18 anos devem estar acompanhados de um responsável.

O sócio também pode trazer um atestado dermatológico fornecido por um médico de sua preferência, desde que o documento informe que o associado está apto a frequentar piscinas de uso comum. Para mais informações, consulte a Secretaria de Esportes.

## NOVIDADES NO EMPRÉSTIMO DE BOLAS

O Departamento de Esportes investiu na compra de bolas que serão destinadas ao empréstimo que é feito aos associados. Foram adquiridas bolas recreativas para as crianças e outras específicas das modalidades, como futebol, vôlei e basquete, que serão disponibilizadas aos adultos. A partir de 15 de fevereiro, o sócio que quiser realizar o empréstimo deve se encaminhar até a Secretaria de Esportes e fornecer seu nome completo e número de matrícula.

O local permanece aberto de segunda a sexta, das 8h às 21h, e aos sábados e domingos, das 8h às 17h.

## SAMBA-ROCK E SWING NO QUIOSQUE

8/2, sábado, das 12h às 16h30

Atração musical: Projeto Sóso

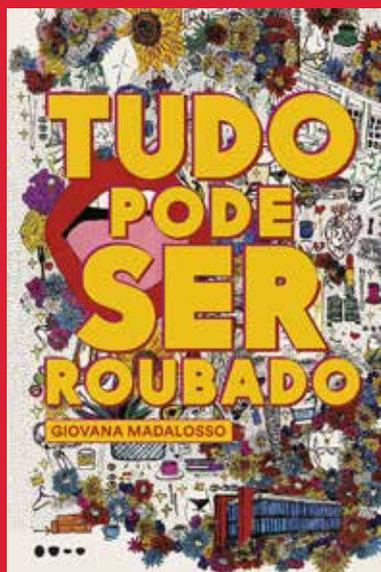
Informações: Departamento Social



## SALÃO REFORMADO

Entre os dias 3 e 7 de janeiro, o espaço recebeu nova pintura, na cor branca, adequações nos circuitos elétricos dos secadores de cabelo e nas tomadas da recepção e proteções nos encostos das cadeiras das manicures, além da substituição das fitas de LED, localizadas nos espelhos, por lâmpadas tubulares de LED, que proporcionam uma cor mais suave e melhoram a claridade do ambiente. A reforma faz parte de uma série de ações que acontecem todos os meses no Clube para proporcionar maior conforto e melhorar a experiência dos sócios.

FOTO: CLUBE AP



## BIBLIOTECA/AP

### AQUISIÇÕES

- *Morrer Sozinho em Berlim*, de Hans Fallada
- *Os Criadores de Coincidências*, de Yoav Blum
- *Tudo Pode Ser Roubado*, de Giovana Madalosso
- *Sobre os Ossos dos Mortos*, de Olga Tokarczuk

### DOAÇÕES

- *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han



**Francisco Segnini Jr**  
 Prof. Dr. livre-docente pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da USP, atuou na graduação e pós-graduação dessa escola durante 35 anos. Atualmente, trabalha como profissional liberal, tendo realizado projetos em diferentes áreas da arquitetura e do urbanismo, e é assessor da presidência do AP.

## UM BAIRRO CHAMADO CITY ALTO DOS PINHEIROS

**ACREDITO QUE A MAIOR PARTE DOS MORADORES** de Alto dos Pinheiros conhece o bairro e suas características, mesmo assim, gostaria de falar sobre a importância dos loteamentos implementados pela Companhia City, como ficou conhecida a City of São Paulo Improvements and Freehold Land Company Limited, empresa fundada em Londres, em 1911, e que se instalou em São Paulo em 1912. Essa empresa trouxe para o Brasil o conceito de "cidade-jardim", nome genérico das propostas que se apoiam, teoricamente, em planos urbanos que foram desenvolvidos por Ebenezer Howard no fim do século XIX. Esse conceito gerou, por meio de projetos de desenvolvimento urbano, loteamentos com muita vegetação, ruas sinuosas e limitações para construções, no Brasil e em muitos outros países.

Com essa perspectiva, a Companhia City, ao se instalar no Brasil, trouxe consigo dois urbanistas ingleses – Barry Parker, autor do projeto do Parque Trianon, e Raymond Unwin –, que já haviam trabalhado com o conceito de "cidade-jardim" na Inglaterra. O primeiro projeto proposto por eles foi o Jardim América, empreendimento incorporado em 1915 e implantado quatro anos depois. Foi a primeira área planejada para parcelamento do solo em São Paulo.

As características das propostas foram responsáveis por grandes espaços verdes em São Paulo e que podem ser percebidos numa visão aérea da cidade. A ideia foi inovadora em vários aspectos, desde a sinuosidade das ruas, a dimensão dos lotes com regras de zoneamento, o direcionamento do trânsito, as normas de construção com limites de ocupação do espaço, a exigência de construção de casas para uma família em cada lote e até uma generosa arborização.

Os primeiros empreendimentos da City negam ruas retas e quadras retangulares, como era comum até então. Os urbanistas ingleses acreditavam que a sinuosidade das ruas garantiria privacidade aos moradores e afastaria o trânsito que não fosse local. Essas ideias rapidamente influenciaram outros empreendimentos em São Paulo, como o Jardim Europa, implantado em 1921. Ainda hoje, alguns loteamentos se apropriam do conceito – bairros-jardins. Outra novidade: uma das características dos primeiros loteamentos da City foi assumir áreas com relevos acidentados por meio da criação de ruas curvas, contornando ribanceiras e permitindo visuais mais amplos, como Pacaembu, City Boaçoava e City Lapa.

De uma certa forma, essa introdução de limitações para construir influenciou o desenvolvimento da legislação urbana em São Paulo. Foram novidades a introdução da definição de recuos de frente, de fundo e nas laterais, assim como a definição do tamanho máximo das edificações e a necessidade de reservar áreas permeáveis no interior dos lotes. Por ser diferente de tudo que se propunha até então em São Paulo, a aprovação do loteamento do Jardim América não se deu com facilidade.

Voltando ao Alto dos Pinheiros, as edificações têm algumas limitações que são mais rígidas do que as do município, baseadas ainda nas exigências da City. Elas estão expressas na escritura, traslado inicial do imóvel, tais como recuos de frente, de fundos e laterais, limitações de áreas construídas e definição de áreas permeáveis, o que garante a preservação do bairro. Há alguns anos, a prefeitura, para sua aprovação, exigia que o projeto fosse aprovado anteriormente pela City, e a própria companhia era quem fiscalizava os processos das edificações.

O projeto da City de Pinheiros, como é popularmente conhecido, foi elaborado entre 1925 e 1931, mas desenvolveu-se, de fato, no início da década de 40, em função da retificação do Rio Pinheiros e da eliminação de áreas alagadas. É interessante notar que nesse loteamento foram definidas áreas comerciais, como a Praça Panamericana, e áreas para edificações institucionais, como a biblioteca na Praça Ernani Braga.

O projeto da City de Pinheiros, na cronologia dos empreendimentos da City, é posterior ao da City Butantã (1918), da City Lapa (1921) e do Pacaembu (1925). A partir de 1931, a companhia incorporou diversos outros empreendimentos no município de São Paulo com as mesmas características, tais como City Boaçoava e City América. //

# AP/CURIOSIDADES

A biblioteca do Clube é um espaço de uso compartilhado e possui obras dos mais variados gêneros literários. A retirada de livros por empréstimo é gratuita aos associados. Confira abaixo algumas informações sobre o espaço.

O ACERVO POSSUI MAIS DE

8.000  
LIVROS

FORAM ADQUIRIDAS

53

NOVAS OBRAS EM 2019

NO MESMO  
PERÍODO, O  
DEPARTAMENTO  
CULTURAL  
RECEBEU

156

DOAÇÕES DE LIVROS  
DE ASSOCIADOS E  
COLABORADORES

*A CASA DOS ESPÍRITOS,*  
DE ISABEL ALLENDE, FOI O PRIMEIRO LIVRO REGISTRADO  
NO ACERVO DA BIBLIOTECA. A ENTRADA DA OBRA  
ACONTECEU NO DIA 10 DE OUTUBRO DE 1984

# CARNAVAL

## 2020

AULAS ESPECIAIS NA ACADEMIA, ESQUENTA COM FEIJOADA, MATINÊ E QUIOSQUE COM PRATOS TÍPICOS DE BOTECOS CARIOCAS SERÃO AS PRINCIPAIS ATIVIDADES DO MÊS



**O CARNAVAL** é uma das principais e mais aguardadas festas do Brasil. Inspirado em suas tradições, o Clube promoverá diversas atividades em fevereiro. Saiba mais sobre cada uma delas. 

## NO RITMO DA FOLIA

O tema das aulas especiais da academia não poderia ser outro. No dia 13, quinta, acontecerá o Esquenta da Folia, um circuito funcional montado com exercícios metabólicos para quem quer dar um gás no condicionamento físico nos dias que antecedem o Carnaval.

Já a aula de FitDance, que acontecerá no dia 17, segunda, recebeu o nome de Bloco AP. Com muito confete, luzes, serpentina e espuminha, a atividade terá os principais ritmos que vão agitar os bloquinhos de todo o país. Além de divertido, o FitDance ajuda a queimar até 600 calorias em 50 minutos de exercício.

A terceira e última atividade especial será o Pedal Folia, no dia 20, quinta. Serão quase três horas de bike, com luzes de balada e bebidas energéticas, como suco verde com gengibre e suco de beterraba com laranja, para dar uma força extra aos participantes. Confira ao lado a programação.

### ESQUENTA DA FOLIA (FUNCIONAL)

13/2, quinta, às 19h15

### BLOCO AP (FITDANCE)

17/2, segunda, às 19h15

### PEDAL FOLIA (BIKE)

20/2, quinta, das 7h30 às 10h15

*Todas as aulas acontecerão na academia.*

FOTOS: CLUBE AP



## ESQUENTA COM FEIJOADA E SAMBA

Os tamborins começarão a tocar no AP já no dia 15, sábado, com o tradicional Esquenta. A festa terá feijoada completa e entradinhas típicas, como pastéis de queijo e de carne seca, croquete de carne e o famoso bolinho de feijoada, um dos maiores sucessos dos botecos do Rio de Janeiro (saiba mais sobre o petisco na seção Paladar, nas páginas 34 e 35). No dia do evento será possível customizar as camisetas que serão entregues ao público e haverá duas apresentações: a primeira será de um grupo de samba, que irá tocar marchinhas e sambas-enredo, e a outra terá como atrações bateristas e passistas de escolas de samba. Os ingressos podem ser adquiridos no Departamento Social e custam R\$ 65 para crianças de 5 a 12 anos, R\$ 95 para sócios e R\$ 125 para convidados (as bebidas serão cobradas à parte).



### ESQUENTA PRÉ-CARNAVALESKO

15/2, sábado, das 13h às 18h

Local: Salão de Eventos

Vendas: Departamento Social

## BRINCADEIRAS E OFICINAS CARNAVALESCAS

Nos domingos 2 e 23, Brinquedos & Brincadeiras, atividade voltada para crianças de quatro a doze anos e que acontece todo mês no Clube, terá jogos divertidos inspirados no Carnaval, como dança da cadeira e batata quente, ambos com marchinhas carnavalescas. A atividade será promovida pelo Departamento de Esportes.

Nos dias 15 e 22, sábados, os departamentos Cultural e Social promoverão, em parceria com a empresa Trupe BorboLetras, duas oficinas especiais para a confecção de máscaras e abadá na sala de cursos da biblioteca. A participação é gratuita e destinada a crianças de quatro a dez anos.

Enquanto isso, no AP Criança, as monitoras ajudarão as crianças a montar seus adereços para o Carnaval. No dia 22, sábado, a criançada vai aprender a fazer um colar e, no dia seguinte, será a vez de a turminha criar uma máscara para sua fantasia.

### BRINQUEDOS & BRINCADEIRAS

2 e 23/2, domingos, das 11h às 17h  
Local: AP Criança

### OFICINA DE MÁSCARA

15/2, sábado, às 14h, 15h e 16h  
Local: Sala de Cursos da Biblioteca

### OFICINA DE COLAR

22/2, sábado, das 11h às 17h  
Local: AP Criança

### OFICINA DE ABADÁ

22/2, sábado, às 14h, 15h e 16h  
Local: Sala de Cursos da Biblioteca

### OFICINA DE MÁSCARA

23/2, domingo, das 11h às 17h  
Local: AP Criança



## COM O PÉ NO RIO DE JANEIRO

O Boteco Carioca vai animar o Clube na terça-feira de Carnaval. O evento acontecerá no quiosque e terá um cardápio inspirado nos principais petiscos da Cidade Maravilhosa. Entre os pratos especiais do dia estão a Beseira Carioca (filé mignon à milanesa sobre pão de forma e queijo prato, servido como aperitivo), os dadinhos de tapioca (acompanhados de melão e geleia de pimenta) e a linguiça artesanal flambada na cachaça com molho à campanha. Além das comidinhas, outra atração será a

música – haverá apresentação de um grupo de samba e também de passistas e ritmistas de escolas de samba de São Paulo. A entrada é livre para sócios.

### BOTECO CARIOCA

25/2, terça, das 12h às 17h  
Local: Quiosque

FOTOS: CLUBE AP



### MARCHINHAS E DESFILE DE FANTASIAS

No mesmo dia 25, a criançada poderá vestir suas fantasias para brincar na Matinê de Carnaval. A festa, que virou tradição no Clube, terá uma equipe especializada para promover diversas brincadeiras e gincanas durante a tarde da terça-feira, com muito confete, espuminha e serpentina. As crianças também poderão fazer maquiagem artística e acontecerá um desfile de fantasias. A Matinê também terá a presença do grupo Brincando o Carnaval, que trará marchinhas e personagens típicos, como Colombina, Pierrô e Arlequim. O evento é gratuito para sócios.

**MATINÊ DE CARNAVAL**  
25/2, terça, das 14h às 18h  
Local: Salão de Eventos

# SITE DE CARA NOVA

PORTAL DO CLUBE GANHA NOVAS  
FUNCIONALIDADES E IDENTIDADE VISUAL

**O AP VEM SE MODERNIZANDO** nos últimos anos, seja pelas obras estruturais, que trazem melhorias para a experiência no dia a dia do associado, ou por meio de uma comunicação cada vez mais digital e direcionada. Um dos grandes passos nesse último quesito foi o lançamento do novo site. O portal recebeu uma nova identidade visual, construída a partir do Decididamente Off, conceito que guia o projeto de branding e vem transformando o Clube nos últimos meses.

Além do novo layout, que deixou o site com uma cara mais moderna e funcional, uma das principais novidades é o acesso on-line aos gastos nos pontos de consumo de Alimentos & Bebidas: Frutaria, Lanchonete, Quiosque e Restaurante Altíssimo. Basta fazer o login na área restrita e acessar a página Minha Conta para conferir todo consumo gerado.

Ao acessar a área restrita, o sócio também pode selecionar seus cursos, modalidades e atividades preferidos, na página Meus Dados. Com isso, o seu feed de notícias e o calendário de eventos exibirão somente as principais novidades relacionadas a essas escolhas. A revista *Mais/AP* também ganhou um lugar especial: é possível acessar e fazer o download da sua versão digital.

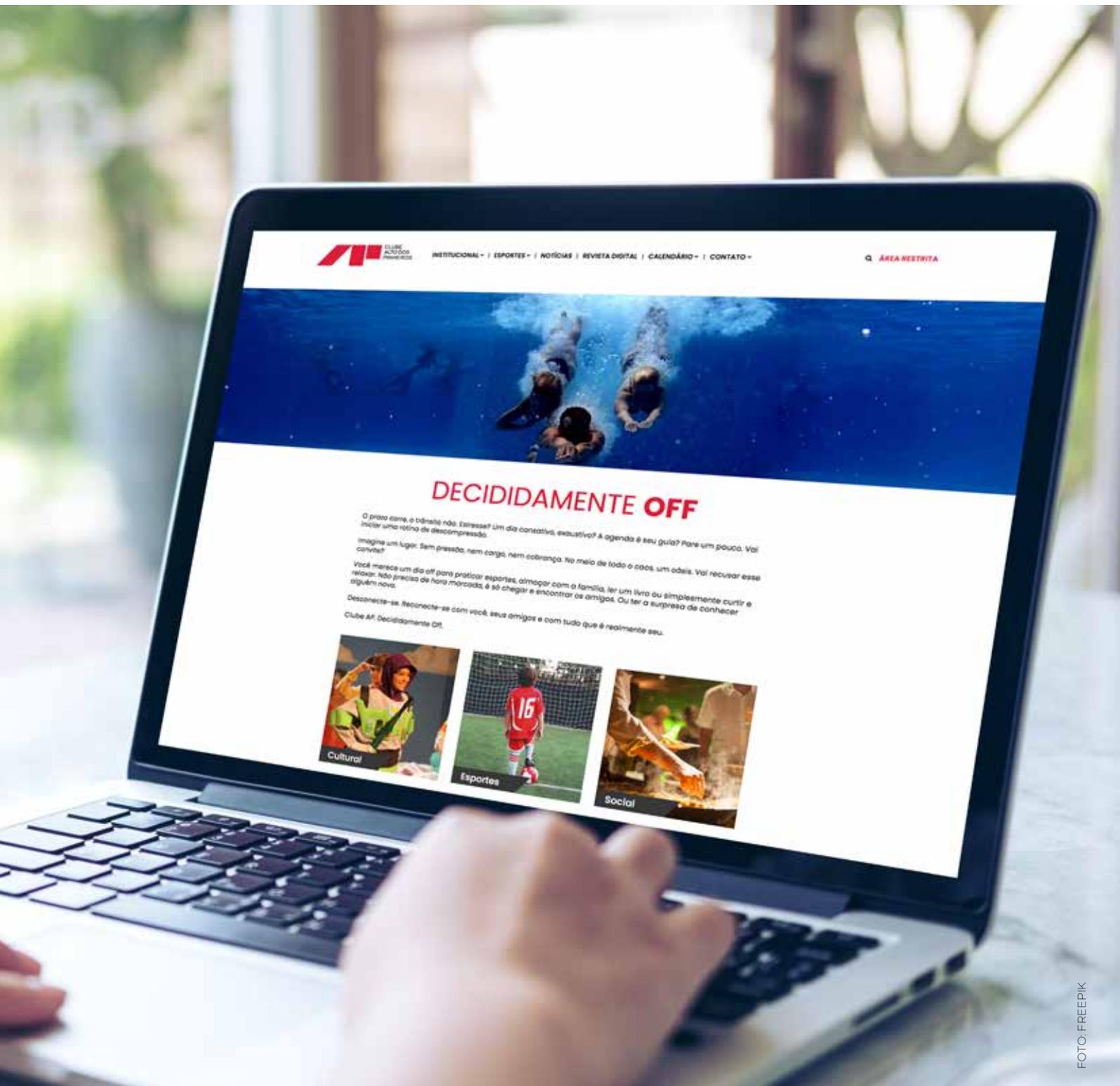
O portal ainda permite a atualização de alguns dados cadastrais, a inserção de uma foto em cada perfil e o preenchimento de formulários de pré-cadastro que autorizam a entrada de convidados e de filhos (acompanhados ou não pelo associado) na portaria social.

Para conferir todas as novidades, acesse **CLUBEAP.COM.BR**

**Confira abaixo o passo a passo para se cadastrar na área restrita.**

- Clique em Área Restrita, no lado direito do topo da página.
- Insira o login e a senha já cadastrados no sistema do AP.
- Se você ainda não possui cadastro ou mudou de e-mail recentemente, vá até a Secretaria Social ou envie um e-mail para [secretaria@clubeap.com.br](mailto:secretaria@clubeap.com.br) e solicite o cadastramento.
- Em seguida, basta seguir as orientações do e-mail e realizar o seu cadastro para ter acesso a todas as funcionalidades do novo site. ✓





# ODONTOLOGIA COM CARINHO

**ELA É A DENTISTA MUSICAL.** Perto de completar vinte anos de atuação no consultório de odontopediatria, ministrando aulas em universidades e se dedicando a pesquisas científicas, a sócia Simone Cunha César, 40, criou uma nova maneira de interagir com os pacientes. Com mais de 60 mil seguidores no Instagram @dentistamusical, entre eles pais e crianças de 5 a 14 anos, ela vem fazendo sucesso nas redes sociais com vídeos em que canta, dança e diverte seus pacientes. Em entrevista para a revista *Mais/AP*, ela conta de onde veio a inspiração para a personagem e dá dicas para quem quer se diferenciar na internet.

## **Como foi seu início na carreira de dentista?**

Sou a filha mais nova de uma família de dentistas. Costumava acompanhar meu pai, Linneu César, à sua clínica desde criança e ficava encantada com aquele universo. Nunca cogitei ter outra profissão. Minha mãe sempre trabalhou com ele e, posteriormente, meus irmãos e eu também.

## **De onde surgiu a ideia de adotar a persona da Dentista Musical nas redes sociais?**

Como sempre quis trabalhar com crianças, decidi me especializar em odontopediatria. São dezenove anos atuando nessa área, e sempre busquei formas de diminuir a tensão e o medo dos pequenos pacientes ao entrar em uma clínica odontológica, como sempre foi na minha vida. Nos dias atuais, as crianças têm muito acesso a tecnologia, redes sociais e aplicativos. Então, percebi que os vídeos eram uma ótima ferramenta para conseguir desmistificar o medo de dentista por meio de interação com músicas, jogos educativos, teatro e muita dança, afinal, também sou bailarina.

## **Como você equilibra a relação entre o personagem da rede social e a sua profissão?**

A Dentista Musical surgiu há quase dois anos, complementando com muita alegria uma carreira sólida que vai muito além da sala de atendimento. São anos de pesquisas científicas em universidades de Odontologia, aulas ministradas, palestras e especializações que



“Nos dias atuais, as crianças têm muito acesso a tecnologia, redes sociais e aplicativos. Então, percebi que os vídeos eram uma ótima ferramenta para conseguir desmistificar o medo de dentista por meio de interação com músicas, jogos educativos, teatro e muita dança (...)”

continuo fazendo até hoje. Minha prioridade é ser dentista, mas a personagem funciona como uma facilitadora para as crianças não sentirem medo.

**Você mostra em seu canal que muitos dos seus vídeos são sugestões de pacientes. Como é essa interação?**

A gravação só acontece após o atendimento ser finalizado. É uma gratificação. As crianças ficam na expectativa para chegar logo esse momento. Trazem anotados os nomes de músicas que gostam, coreografias e, juntas, elaboramos um vídeo de até um minuto. Esse vídeo é enviado para os pais e, ao ser aprovado, é postado nas redes sociais da Dentista Musical, como o Instagram e o TikTok.

**Você acha que o canal facilita sua interação com as crianças?**

Claro! Esse é o meu objetivo. Eu acredito que estou atingindo o que sempre sonhei: aproximar as crianças de mim com amor e quebrando paradigmas. Uma prova disso são os diversos fã-clubes criados para a Dentista Musical e a quantidade crescente de seguidores nas redes sociais.

**Como é o feedback dos pais com os vídeos?**

É muito curioso observar que vários pais pedem para participar da gravação, inclusive atuando conosco e ansiosos para chegar o dia da postagem. Além disso, relatam que seus filhos ficam animados para o retorno ao consultório.

**Qual é a sua dica para quem quer apostar nas redes sociais?**

Em primeiro lugar, ser um profissional dedicado. Ter uma ideia original, coragem e segurança para se expor e ficar atento às linguagens atuais. Fazer tudo com amor e compreender profundamente seu público também é muito importante.

**Há quanto tempo você é sócia do Clube? Quais são suas atividades favoritas por aqui?**

Meu marido, Marcelo Candeloro, é sócio desde criança. Após o nascimento dos nossos filhos, Caio e Alice, comecei a frequentar o AP com maior assiduidade. Aqui me sinto em casa, rodeada de amigos. Apesar do pouco tempo livre, uso a academia e a piscina e participo de todas as animadas festas que o Clube promove. Somos muito felizes aqui. 



# ENERGIAS RENOVADAS

## RÉVEILLON 2020 AGITOU O AP



### **MAIS DE 600 PESSOAS CURTI- RAM A NOITE DO RÉVEILLON 2020**

no AP. Um dos destaques da festa foi a queima de fogos *indoor* na piscina no momento da virada de ano. O menu all inclusive teve diversas opções, como paella à marinera, filé mignon com cogumelos, perna de cordeiro ao molho pesto e strudel de cogumelos com legumes, além de uma vasta mesa de sobremesas. Os principais sucessos do bar foram caipirinhas de frutas, Aperol Spritz, gim-tônica, Bellini e o tradicional espumante para celebrar a virada do ano. A Banda Época e a escola de samba Mocidade Alegre foram as responsáveis por manter a pista de dança animada durante o evento. 

FOTOS: PAULO FREITAS FOTO & VIDEO



# ENCONTRO PARA LEITURA E DEBATE DE LIVROS

CERCA DE CINQUENTA OBRAS JÁ FORAM PROTAGONISTAS DO CÍRCULO DE LEITURA DESDE 2015

## HÁ MAIS DE QUATRO ANOS

O Departamento Cultural promove um encontro para quem gosta de ler e conversar sobre um bom livro. O Círculo de Leitura é uma oficina gratuita que acontece sempre em uma quinta-feira de cada mês. A primeira atividade foi realizada no dia 20 de agosto de 2015, sob a mediação da sócia e ex-diretora cultural Suzana da Cunha Lima. De lá para cá, 49 livros já foram lidos e discutidos por grupos que reúnem, em média, vinte pessoas.

Porém, desde março de 2016, a mediação é feita por Vivian Schlesinger, poeta e tradutora que ministra oficinas de escrita e faz a curadoria de feiras literárias com autores brasileiros e internacionais. Vivian possui poemas premiados no Brasil e no exterior, é jurada de concursos literários, como o Jabuti, e colunista do jornal *Rascunho* e da revista da OAB. Segundo ela, as reuniões já reuniram mais de 620 participantes.

Vivian explica que o processo para a escolha dos livros que serão lidos e debatidos ao longo do ano é minucioso. Ela acompanha jornais literários brasileiros e internacionais que listam lançamentos, novas resenhas de obras antigas e premiações. "A partir daí, escolho alguns para a minha própria leitura. Costumo ler de dois a três livros por semana. Anoto o nome dos que considero melhores e monto uma lista com cem títulos que possuem um bom potencial para discussão em um clube de leitura", explica. Além do

AP, ela trabalha com outros três grupos de leitura e debate.

Com a lista em mãos, Vivian faz uma pesquisa para saber o que já foi traduzido para o português, se há disponibilidade nas livrarias e para obter outras informações, como preço e número de páginas. Então, ela apresenta aos participantes do Círculo de Leitura uma relação com cinquenta obras. Os sócios votam e os dez livros preferidos formam a listagem anual. As obras de 2020 foram definidas em novembro do ano passado.

"Às vezes, acontece um lançamento especial durante o ano ou surge a oportunidade de conversarmos com algum autor. Nesse caso, se houver bastante antecedência, alteramos a lista para incluir esse título e dar chance a todos para que conversem com o escritor após a leitura", complementa.

Durante os encontros, Vivian fala sobre o autor, o contexto da obra e a relevância de ambos. Nesse momento, são abordados pontos importantes, como o panorama histórico e/ou geográfico e as relações com outras obras e escritores, além do estilo, linguagem e técnica do autor, mostrando os efeitos que isso causa no leitor. Em seguida, acontece a discussão propriamente dita, quando os participantes abordam pontos interessantes e debatem sobre a obra. "Há sempre uma interpretação diferente para cada livro. Os debates são muito ricos", afirma a mediadora. //

## LISTA DE LIVROS PARA 2020

- **20/2:** *A Tirania do Amor*, de Cristovão Tezza
- **26/3:** *Os Criadores de Coincidências*, de Yoav Blum
- **23/4:** *Tudo Pode Ser Roubado*, de Giovana Madalosso
- **28/5:** *Sobre os Ossos dos Mortos*, de Olga Tokarczuk
- **25/6:** *Meu Ano de Descanso e Relaxamento*, de Ottessa Mosfegh
- **30/7:** *A Gorda*, de Isabela Figueiredo
- **27/8:** *Esperando Godot*, de Samuel Beckett
- **24/9:** *A Vida Pela Frente*, de Émile Ajar,  
e *A Mercadoria Mais Preciosa*, de Jean-Claude Grumberg
- **29/10:** *Olive Kitteridge*, de Elizabeth Strout
- **26/11:** *Pais e Filhos*, de Ivan Turguêniev
- **17/12:** *Amada*, de Toni Morrison

Todos os encontros acontecerão às quintas-feiras, das 15h às 17h, na sala de cursos da biblioteca.

# ARTE COMO ANTÍDOTO

**Início: 5/3, quinta,  
das 14h às 16h**

**Módulo: março a junho (16 aulas)**

**Mensalidade: R\$ 113,40**

**Idade: acima de 16 anos**

**Orientação: Dra. Elisabeth Leone**

**Informações:**

Departamento Cultural

Tel.: (11) 3093-8340

Ramais: 228, 231 e 255

[WWW.CLUBEAP.COM.BR](http://WWW.CLUBEAP.COM.BR)

# VOLTA ÀS AULAS NO CULTURAL

MODALIDADES SERÃO  
RETOMADAS A PARTIR  
DO DIA 3 DE FEVEREIRO

**OS CURSOS DO DEPARTAMENTO CULTURAL** estarão de volta em fevereiro. As aulas de todas as modalidades terão início na primeira semana do mês. Os sócios que tiverem interesse em alguma atividade podem realizar uma aula experimental gratuita. Confira os horários e os valores das taxas de mensalidade de cada curso. 

## 2ª E 4ª FEIRA

### • BALLET

**BABY** (3 a 6 anos)  
10h às 11h ou 16h às 17h  
R\$ 170,10

### INICIANTE (6 a 10 anos)

9h às 10h ou 17h às 18h  
R\$ 170,10

### • JAZZ INFANTIL II

(7 a 10 anos)  
16h às 17h  
R\$ 170,10

### • STREET DANCE

(acima de 10 anos)  
17h às 18h  
R\$ 170,10

### • STILETTO

(acima de 11 anos)  
18h às 19h  
R\$ 170,10

### • JAZZ

(acima de 11 anos)  
19h às 20h  
R\$ 170,10

### • TEATRO MUSICAL

(acima de 9 anos)  
19h às 21h  
(somente às segundas-feiras)  
R\$ 113,40

### • CORAL

(acima de 16 anos)  
20h15 às 22h15  
(somente às quartas-feiras)  
Gratuito

## 3ª E 4ª FEIRA

### • ARTE COMO ANTÍDOTO

(acima de 16 anos)  
14h às 16h  
(somente às quintas-feiras)  
R\$ 113,40

### • ESCREVIVER

(acima de 16 anos)  
14h30 às 17h30  
(os novos alunos podem se inscrever  
somente na turma de quarta)  
Gratuito

## 3ª E 5ª FEIRA

### • CIRCO

(4 a 6 anos)  
9h às 10h ou 15h30 às 16h30  
(somente às quintas-feiras)  
R\$ 113,40

### (7 a 10 anos)

10h às 11h ou 14h30 às 15h30  
(somente às quintas-feiras)  
R\$ 113,40

### (Família)

18h30 às 19h30  
(somente às quintas-feiras)  
R\$ 113,40

### (11 a 16 anos)

19h30 às 20h30  
(somente às quintas-feiras)  
R\$ 113,40

### • JAZZ INFANTIL I

(6 a 10 anos)  
9h às 10h  
R\$ 170,10

### • TEATRO ADOLESCENTE

(acima de 11 anos)  
16h30 às 19h30  
Gratuito

### • TEATRO ADULTO

(acima de 16 anos)  
20h às 22h  
(somente às terças-feiras)  
Gratuito

### • TEATRO AÇÃO PARA A VIDA

(acima de 18 anos)  
20h às 22h  
(somente às terças-feiras)  
Gratuito

## 6ª FEIRA

### • INGLÊS KIDS

(4 a 6 anos)  
9h30 às 10h30  
ou 14h30 às 15h30  
R\$ 136,08

Informações: Departamento Cultural  
Telefone: (11) 3093-8340  
Ramal: 231  
Vendas: Secretaria Social  
Ramais: 232 e 240  
WWW.CLUBEAP.COM.BR

# VAMOS AO TEATRO?

## *Mãos Limpas*

com Fulvio Stefanini, Juca de Oliveira, Taumaturgo  
Ferreira, Claudia Mello, Nilton Bicudo e Bruna Miglioranza

**1º/3**, domingo, às 18h

**Local:** Teatro Renaissance (Alameda Santos, 2.233)

### **Valores\***

Sócio: R\$ 100 • Convidado: R\$ 130

**Classificação:** 14 anos

**Saída do AP:** 16h30

\* O valor inclui o ingresso do espetáculo, transporte de ida e volta ao teatro e rodízio de pizzas na Forneria/AP.





# VEM AÍ ◉ PANELAS 2020

COMPETIÇÃO MAIS  
ANTIGA DO CLUBE ESTARÁ  
COM AS INSCRIÇÕES  
ABERTAS ATÉ O DIA 16

### **A 39ª EDIÇÃO DO PANELAS**

tem início previsto para 7 de março, sábado. As inscrições para o campeonato seguirão abertas até o dia 16, domingo. Confira ao lado as informações sobre o torneio. 

### **Quais são as categorias?**

- Livre: a partir de 15 anos (nascidos até 2005)
- Máster: acima de 45 anos (nascidos até 1975)

### **Como deve ser feita a inscrição?**

Os sócios devem ter o seu time formado e um representante precisa preencher uma planilha fornecida pelo Departamento de Esportes com as informações de cada jogador. As planilhas devem ser entregues pelo e-mail [esportes@clubeap.com.br](mailto:esportes@clubeap.com.br) ou na Secretaria de Esportes.

### **Quais são as regras especiais da categoria Máster para 2020?**

Cada time pode ter até quatro jogadores com idade entre 40 e 44 anos e é obrigatório sempre possuir dois atletas com mais de 50 anos (nascidos antes de 1970) atuando em campo durante os jogos.

### **Quais serão os dias e horários das partidas?**

Os jogos acontecerão sempre aos sábados, das 8h às 18h, no campo de futebol.

### **Qual o valor da taxa de inscrição?**

O custo é de R\$ 118,80 por jogador.

# NOVOS UNIFORMES DAS MODALIDADES

SÓCIOS TAMBÉM PODEM COMPRAR OS CONJUNTOS NA SECRETARIA DE ESPORTES

**A PARTIR DESTES MÊS**, o Departamento de Esportes terá novos uniformes, em seis modalidades. A remodelação dos conjuntos faz parte do projeto de branding pelo qual o Clube vem passando nos últimos meses. Os novos conjuntos poderão ser adquiridos diretamente na Secretaria de Esportes. É importante ressaltar que os associados que participam das equipes que representam o AP em amistosos e competições contra outros clubes e entidades esportivas receberão os uniformes para as disputas das partidas (que devem ser devolvidos após a utilização, como já acontece atualmente). Confira os modelos e valores dos kits. 



VÔLEI

FUTEBOL

TÊNIS

BASQUETE

## TABELA DE PREÇOS

### BASQUETE

R\$ 199

### FUTEBOL DE BASE

R\$ 119

### FUTEBOL - GOLEIRO(A)

R\$ 149

### FUTEVÔLEI FEMININO

R\$ 99

### FUTEVÔLEI MASCULINO

R\$ 99

### HANDEBOL (TREINAMENTO POLIESPORTIVO)

R\$ 99

### TÊNIS FEMININO

R\$ 149

### TÊNIS MASCULINO

R\$ 129

### VÔLEI FEMININO

R\$ 149

### VÔLEI MASCULINO

R\$ 99

## SQUEEZE PERSONALIZADO

O sócio também pode adquirir o squeeze metálico com a nova identidade de marca do Clube. O produto está sendo vendido na Secretaria de Esportes pelo valor de R\$ 25.



# AULAS COLETIVAS DA ACADEMIA

**EM PARCERIA COM A BODYTECH**, empresa responsável pela administração da academia, o Departamento de Esportes divulgou a grade de aulas coletivas. A programação é válida até o fim do primeiro semestre, quando poderá ser reajustada de acordo com o número de frequentadores, novidades do mercado fitness, sugestões trazidas por associados e outros fatores avaliados internamente pelo departamento. Confira os horários. //

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h	SWASTHYA YOGA Manoela - Studio 2 - 60'	LOCALIZADA Karina - Sala 1 - 60'	SWASTHYA YOGA Manoela - Studio 2 - 60'	LOCALIZADA Karina - Sala 1 - 60'	SWASTHYA YOGA Manoela - Studio 2 - 60'	
7h15	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	
7h30	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	INDOOR CYCLE Ricardo - 45'	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	INDOOR CYCLE Ricardo - 45'	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	
7h45	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	GAP Karina - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Karina - Sala 1 - 45'	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'	
8h30	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	INDOOR CYCLE Ricardo - 45'	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	INDOOR CYCLE Ricardo - 45'	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	
8h30	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 20'	STEP Karina - Sala 1 - 45'	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 20'	STEP Karina - Sala 1 - 45'	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 20'	
9h	ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'		ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'		ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'	
9h30	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	INDOOR CYCLE Ricardo - 45'	INDOOR CYCLE Marcelo - 45'	INDOOR CYCLE Ricardo - 45'		
	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	RITMOS Karina - Sala 1 - 45'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	RITMOS Karina - Sala 1 - 45'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	ROTATIVA Escala - Sala 1 - 45'
10h15	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	SWASTHYA YOGA Marina - Sala 1 - 60'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	SWASTHYA YOGA Marina - Sala 1 - 60'	BALLET FITNESS Maurício - Sala 1 - 60'	INDOOR CYCLE Escala - Sala 1 - 45'
11h						INDOOR CYCLE Escala - 45'
12h15	HATHA YOGA Ligia - Sala 1 - 60'		HATHA YOGA Ligia - Sala 1 - 60'			
16h	BALLET FITNESS Ana - Sala 1 - 60'		BALLET FITNESS Ana - Sala 1 - 60'			
17h	HATHA YOGA Ugo - Sala 1 - 60'	HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'	HATHA YOGA Ugo - Sala 1 - 60'	HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'		
17h30	INDOOR CYCLE Jean - 45'		INDOOR CYCLE Jean - 45'			
18h	ABDOMINAL Maurício - Sala 1 - 20'	INDOOR CYCLE Rafael - 45'	ABDOMINAL Maurício - Sala 1 - 15'	INDOOR CYCLE Rafael - 45'	FIT DANCE Maurício - Sala 1 - 45'	
18h15		LOCALIZADA Beatriz - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Beatriz - Sala 1 - 45'		
18h30	LOCALIZADA Maurício - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Maurício - Sala 1 - 45'			
18h30	INDOOR CYCLE Cibele - 45'		INDOOR CYCLE Cibele - 45'			
18h45		ABDOMINAL Beatriz - Sala 1 - 20'		ABDOMINAL Beatriz - Sala 1 - 20'		
19h		INDOOR CYCLE Rafael - 45'		INDOOR CYCLE Rafael - 45'		
19h15	FIT DANCE Maurício - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Beatriz - Sala 1 - 45'	FIT DANCE Maurício - Sala 1 - 45'	FUNCIONAL Beatriz - Sala 1 - 45'		
20h		HATHA YOGA Ugo - Sala 1 - 60'		HATHA YOGA Ugo - Sala 1 - 60'		

Obs.: o sócio que tiver alguma sugestão de nova modalidade ou de alteração da programação deve trazê-la até a Secretaria de Esportes. Em agosto, será lançada uma nova programação.

# GINÁSTICA NATURAL NO AP

NOVA MODALIDADE TERÁ TREINAMENTOS  
EXPERIMENTAIS E GRATUITOS EM FEVEREIRO



**UMA DAS NOVIDADES** do Departamento de Esportes para o ano de 2020 é a ginástica natural, promovida em parceria com a V&L Treinamento Integrado, empresa responsável pelas aulas de circuito funcional do Clube. A modalidade é fundamentada nos movimentos dos animais, do homem primitivo e do jiu-jitsu – este último com foco nos movimentos de solo – e engloba três conceitos da hatha yoga: alongamento, flexibilidade e respiração. As aulas acontecerão sempre às segundas, quartas e sextas, às 7h, na sedinha. No mês de fevereiro, os treinamentos serão experimentais e gratuitos a todos os sócios.

A metodologia de pesquisa da ginástica natural existe há trinta anos e os estudos comprovam benefícios em habilidades como equilíbrio, força, estabilidade do core, mobilidade, resistência e coordenação. "É uma ginástica que podemos fazer em praças, praias e/ou salas de ginástica sem o uso de equipamentos ou máquinas, somente com o peso do próprio corpo", afirma o professor Wisllan Alves Pessoa, responsável pela turma. Segundo ele, a prática proporciona maior qualidade de vida e saúde, perda de peso e ganho de massa muscular, além da melhora do desempenho físico. As técnicas de respiração também contribuem para a consciência corporal, a recuperação física e o bem-estar.

A modalidade pode ser praticada por crianças, a partir de 12 anos, até idosos, pois os programas são desenvolvidos de acordo com o nível específico de cada indivíduo. 

PLANO	Uma vez por semana	Duas vezes por semana	Três vezes por semana
Mensal	R\$ 140	R\$ 240	R\$ 340

\* Em comparação com os planos mensais, os programas trimestrais possuem desconto de 7%, enquanto os semestrais e anuais possuem abatimento de 12% e 17%, respectivamente. Para mais informações e inscrições, entre em contato com a Secretaria de Esportes.



# AVENTURA E DIVERSÃO

AS MAIS DE 150 CRIANÇAS QUE PARTICIPARAM DO SUPERFÉRIAS DE VERÃO 2020 SE DIVERTIRAM EM ATIVIDADES INTERNAS E PASSEIOS EXTERNOS PROMOVIDOS PELO DEPARTAMENTO DE ESPORTES, EM JANEIRO. CONFIRA A SEGUIR ALGUNS CLIQUES DA FARRA.

## **T-REX PARK**

Na quarta 15, a turminha foi até Campinas conhecer o T-Rex Park, parque de diversões temático de dinossauros. O divertimento foi do tamanho de um Tiranossauro rex.



### MUSEU CATAVENTO E BOLICHE SP DIVERSÕES

A galera se dividiu em dois grupos durante a quinta 16. Enquanto os mais velhos, entre sete e treze anos, foram demonstrar seu talento no Boliche SP Diversões, os mais novos, de três a seis anos, se divertiram aprendendo no Museu Catavento, que possui exposições sobre o corpo humano, a fauna e a flora brasileiras e fenômenos científicos.



FOTOS: CLUBE AP



### PET ZOO E RIO SELVAGEM

A turma também se dividiu em grupos de acordo no dia 21, terça. Enquanto os pequenos foram conhecer os animais fofinhos do Pet Zoo, em Cotia, os mais grandinhos se aventuraram no acampamento Rio Selvagem, em Juquitiba.

### PLAYCENTER FAMILY

Montanha-russa, parede de escalada, roda-gigante e carrinho de bate-bate: esses foram alguns dos brinquedos que a garotada curtiu no último passeio do Superférias de Verão 2020, que aconteceu na quinta 23.



### ATIVIDADES INTERNAS

É claro que as diversões internas não ficaram de fora. E, com todo o calor durante o primeiro mês do ano, a criançada curtiu muito se jogar na piscina, nas atividades aquáticas, e aproveitou outras ações, como a oficina de circo e os brinquedos infláveis na quadra poliesportiva. As brincadeiras rolaram nos dias 13, 14, 17, 20, 22 e 24.



FOTOS: CLUBE AP

# OS PRIMEIROS PASSOS NO ESPORTE

MÓDULOS CONTÍNUOS E PLANEJADOS ESTIMULAM E DESENVOLVEM A PRÁTICA ESPORTIVA NA VIDA DAS CRIANÇAS E DOS ADOLESCENTES

**A PRÁTICA ESPORTIVA** é uma importante aliada na manutenção da saúde e no desenvolvimento social, físico e cognitivo de crianças e adolescentes. Segundo dados disponibilizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendado que jovens de cinco a dezessete anos pratiquem, pelo menos, uma hora de atividade física por dia, de nível moderado a intenso, e que exercícios focados no fortalecimento dos músculos e dos ossos estejam presentes em pelo menos três atividades semanais. Ainda de acordo com a agência das Nações Unidas, 80% dos adolescentes no mundo não praticam exercícios com a frequência e a intensidade indicadas para sua faixa etária.

Com o objetivo de tornar a atividade física um hábito desde os primeiros anos de vida, o Clube possui cinco módulos esportivos para crianças e adolescentes de um a dezesseis anos: Play Baby, Educação Física Infantil, Iniciação Esportiva, Mix de Esportes e Treinamento Poliesportivo. Segundo Daniel Gastaldi, gerente de esportes e pós-graduado em Pedagogia do Esporte, Educação Física e Esporte, os programas foram desenvolvidos para atender esse público de forma contínua e planejada. Colaborador do AP desde 2006, Daniel conversou com a revista *Mais/AP* sobre os principais pontos de cada um dos módulos. Confira a seguir.

## PLAY BABY

O programa é focado em bebês com idade a partir de um ano. Os exercícios servem para estimular os movimentos naturais de cada um, como engatinhar e andar. "O objetivo não é fazer com que essas crianças comecem a correr, mas, sim, desenvolver as habilidades que elas estão aprendendo naturalmente", explica Daniel. Tudo é feito de forma lúdica por meio de brincadeiras.

## EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL

Neste programa, o intuito é desenvolver as chamadas habilidades básicas: andar, correr, lançar, pular, receber e saltar. Dessa forma, a Educação Física Infantil funciona como uma introdução básica ao esporte. O módulo é direcionado para crianças de dois a três anos. Assim como no Play Baby, as aulas são ministradas de forma lúdica por meio de jogos e outras brincadeiras que estejam relacionados com o mundo infantil – muitas vezes, os professores se fantasiam como personagens famosos de desenhos, por exemplo.

## INICIAÇÃO ESPORTIVA

Aqui, o foco é combinar as habilidades básicas desenvolvidas no módulo anterior com as habilidades necessárias às modalidades esportivas, como manipulação da bola e interação com o ambiente de jogo, noções espaciais e as regras mais comuns dos esportes. A Iniciação Esportiva trabalha com crianças de quatro e cinco anos. "Até essa idade tudo é realizado de forma lúdica, como brincadeira, pois usamos uma linguagem adaptada para a reali-

dade da criançada. É muito mais fácil convencer uma criança a brincar do que a treinar", explica o gerente de esportes.

## MIX DE ESPORTES

Nesta etapa, o programa começa a ser dividido em modalidades: atletismo, esportes de quadra, futebol society, futsal, ginástica artística, iniciação à raquete, judô, skate e treino físico (workout kids). A abordagem, porém, é feita de forma generalizada e com foco na recreação. Segundo Daniel, é importante que as crianças vivenciem o maior número de esportes possível, pois existe uma transferência de conhecimento entre as modalidades desenvolvidas. "Nessa fase também fugimos da especialização precoce, que acontece quando o jovem pratica somente um esporte de quatro a cinco vezes por semana, o que não é recomendado por diversos estudos e pesquisas da área de Educação Física", explica. Por isso, o limite para cada esporte é de duas aulas semanais e os sócios, de seis a dez anos, podem ser matriculados em até quatro modalidades. "Queremos proporcionar uma experiência do que é aquele esporte e não praticá-lo de forma específica", conclui.

## TREINAMENTO POLIESPORTIVO

É nesta fase que o associado poderá escolher um esporte para ir além, com treinamentos técnicos e específicos para cada modalidade. O programa abrange pré-adolescentes e adolescentes, de onze a dezesseis anos, que buscam competitividade no esporte. Além dos treinos, os associados participam de amistosos e campeonatos contra outros clubes, escolas e entidades esportivas. O Treinamento Poliesportivo possui aulas de basquete, ginástica artística, handebol, judô, vôlei e skate.

## OUTRAS ATIVIDADES

Além dos programas citados, o AP também permite a participação de crianças e adolescentes em outras modalidades. Na natação, por exemplo, as primeiras turmas reúnem alunos com idade a partir de três anos. Sócios com mais de quatorze anos podem frequentar a academia e os treinamentos de beach tennis, futevôlei e jiu-jitsu. Já para o circuito funcional, a idade mínima é de doze anos. Há ainda o futebol de base, que vai do Sub-11 ao Sub-17, e o tênis, voltado para crianças a partir de oito anos. "É importante ressaltar que as atividades na academia e do circuito funcional só devem ser realizadas com orientação médica e acompanhamento de um educador físico", explica Daniel. Segundo ele, os profissionais irão avaliar a necessidade dessas práticas e indicar o que o jovem pode ou não fazer, pois isso dependerá do desenvolvimento individual de cada um. Dessa maneira, esses exercícios trarão os benefícios necessários e não vão impactar de forma negativa no desenvolvimento dos praticantes. //

Para conferir todos os horários das modalidades, acesse [CLUBEAP.COM.BR](http://CLUBEAP.COM.BR)

# QUERIDINHO BRASILEIRO

FEBRE NO RIO DE JANEIRO, BOLINHO  
DE FEIJOADA É PEDIDA CERTA NO  
ESQUENTA DE CARNAVAL





**EM FEVEREIRO**, os associados poderão se divertir no Esquenta de Carnaval, realizado pelo Departamento Social, com a presença de passistas e integrantes da bateria de uma escola de samba (confira mais sobre o evento na página 11). E como toda boa folia merece um cardápio exclusivo, quem comparecer ao encontro poderá se deliciar com um bufê de feijoada completo, uma carta com drinques variados e um quitute especial: o bolinho de feijoada.

Mesmo para quem não conhece, o bolinho é uma iguaria familiar, afinal, a feijoada é um dos principais pratos da nossa cultura. Criado em 2009 pela chef Kátia Barbosa, jurada do programa *Mestres do Sabor*, o petisco virou febre no Aconchego Carioca, restaurante do qual ela é proprietária, no Rio de Janeiro.

Kátia revela que a inspiração para criar o bolinho de feijoada veio de uma memória da sua infância. "Minha mãe fazia um bolinho de arroz, feijão e farinha que eu amava", diz a chef. "Uma vez, eu estava em um restaurante em Belo Horizonte e vi no cardápio um bolinho de feijão. Pedi, na esperança de que fosse igual ao da minha mãe, mas, na verdade, o que veio foi um acarajé". Decepcionada, Kátia decidiu, naquele momento, que recriaria a receita da mãe em seu próprio restaurante, e o petisco virou febre nacional.

A chef conta que em seus estabelecimentos (são quatro unidades, além de um recém-inaugurado quiosque temático) são servidos mais de quatro mil bolinhos de feijoada por semana. Ela também é dona de uma fábrica exclusiva para a produção da iguaria: são mais de seis mil por semana.

A receita não é lá das mais simples. É necessário aptidão com a panela de pressão e muita habilidade para transformar o feijão, junto com diferentes temperos, farinha e até polvilho, em uma massa que é ao mesmo tempo crocante por fora e macia por dentro. Kátia, porém, revela seu segredo: "O polvilho azedo deixa a massa mais elástica e macia. Além disso, é preciso congelar os bolinhos antes de fritá-los. É esse choque térmico que cria a crocância por fora e mantém a maciez por dentro", diz. A versão original vem recheada com couve à mineira e bacon e é acompanhada de uma porção de torresmos e uma batida de limão. No AP, a receita do petisco segue à risca a preparação de Kátia. "Não tem como mudar. O bolinho criado por ela virou um clássico da feijoada", diz o chef Mário Domingos, que comanda a equipe da cozinha do Clube.

O bolinho de feijoada já é um prato certo no cardápio de muitos botecos espalhados pelo país. Apesar disso, Kátia se diz surpresa com a fama de sua invenção. "Eu não planejei algo assim. Fiz uma receita despretensiosa, quase como uma brincadeira", conta a chef. Ainda assim, a criação caiu nas graças do consumidor brasileiro e será uma das estrelas no Esquenta de Carnaval do AP. //

# UMA VOLTA EM FAMÍLIA PELA ISLÂNDIA



**PARA ALGUNS, CONHECER UM PAÍS VIAJANDO** em um motorhome, veículo equipado com espaços de convivência e utilitários, como cozinha, camas e até toaletes, pode parecer um perrengue. Para o sócio Sérgio Ballarati e seus três filhos, porém, foi a decisão certa para conhecer a Islândia, país nórdico no oceano Atlântico. Dona de belas paisagens, cultura muito diferente da brasileira e uma culinária para lá de inusitada, a Islândia possui cerca de 360 mil habitantes (quase dois terços deles vivem na capital, Reykjavík) e atrai turistas de todo o mundo interessados em sua natureza impressionante. Para a revista *Mais/AP*, Sérgio contou não apenas os detalhes de sua viagem, mas também sobre a experiência de dividir o motorhome com os filhos e garante: quer visitar o país nórdico outra vez, e em breve. Confira o bate-papo com Sérgio.

## **Como foi a decisão e a preparação para passear de motorhome pela Islândia?**

Todo ano tento fazer uma viagem em família, com minha esposa e meus três filhos. No ano passado, infelizmente, minha mulher não pôde ir e, quando perguntei aos meninos para onde gostariam de viajar, eles imediatamente responderam que queriam conhecer a Islândia, devido à bela natureza do país. Comecei a pesquisar sobre o país e percebi que lá era muito comum alugar um motorhome. Como nunca fizemos isso antes, e eu estaria apenas com os meninos, achei que seria uma ótima oportunidade para dar a volta na ilha, em vez de ficar em hotéis. O país tem pouco mais de 350 mil habitantes e 200 mil deles ficam na capital, Reykjavík. Eu não queria fazer uma viagem muito engessada, de hotel em hotel, e com o risco de chegar em uma cidade sem acomodações suficientes. Existem também excelentes campings pela Islândia.

## **Quais passeios e atividades diferentes vocês fizeram?**

Foram muitos. No terceiro dia, por exemplo, saímos de Höfn em direção de Húsavík. No trajeto, paramos na cachoeira com a maior vazão da Europa, a Dettifoss, que fica no meio de um deserto. Nesse mesmo dia, ainda tomamos banho nas águas termais da cidade de Mýrdal, com temperaturas de 40°C. Acordamos em Húsavík para fazer um passeio de observação a baleias. Demos muita sorte, pois não apenas vimos muitas delas de perto, como também outros animais, como golfinhos, puffins (os tradicionais pássaros com pelagem preta e branca e bico colorido) e até um tubarão-baleia com uma barbatana enorme.

## **Como foi o convívio com a população local?**

O povo é extremamente amável. Porém, como o país é pouco populoso, você dificilmente encontra alguém durante seus passeios.

**Como era o dia a dia no motorhome?**

Foi uma experiência única. O veículo era muito funcional e bastante confortável para dormir. Acordávamos depois das dez horas da manhã, pois sempre chegávamos ao camping por volta das onze da noite. Não tínhamos nenhum compromisso, então aproveitávamos o wi-fi do camping para planejar o que iríamos visitar no dia seguinte, como cachoeiras, cavernas, glaciais e praias.

**Vocês comeram algo diferente na Islândia? Como é a culinária local?**

Os nativos caçam os puffins para comer o seu peito, uma iguaria local. Restaurantes também oferecem carne de baleia. No princípio, eu estava decidido a experimentá-la, mas acabei desistindo. Acredita-se que o povo consome muita carne de baleia, mas esse é um mito criado durante a Segunda Guerra Mundial. Uma guia nos contou que aproveitava-se apenas 40% da baleia para o consumo, então decidi não experimentar. Uma coisa deliciosa que tem na Islândia é o iogurte. Deve ser o melhor do mundo. O leite também é muito bom. A água do país é considerada uma das mais puras do planeta, portanto, é possível bebê-la

em qualquer torneira, rio ou riacho. A Islândia tem um dos melhores cachorros-quentes. A salsicha é feita com uma mistura de carne de porco, boi e cordeiro. É imperdível! Também comemos um cubinho de carne de tubarão, que é fermentada e, depois de um tempo, fica com gosto e cheiro superfortes.

**Qual é sua grande lembrança da Islândia?**

A Islândia é um país com uma natureza singular, repleta de cachoeiras e praias vulcânicas. Então, quando você trafega pela estrada que dá a volta na ilha, se depara com muitas vistas diferentes: campos cheios de cavalos e carneiros, todos soltos; glaciais; e até o mar. É algo bastante diferente para nós, brasileiros.

**Vocês visitaram o país durante o verão. Como foi essa experiência?**

As noites eram muito curtas, durando no máximo uma hora e meia. Então, fica sempre muito claro, o que é bem bacana. Por outro lado, são 24 horas de ventania forte. A temperatura oscila entre 14°C e 15°C, o que é quente para eles, mas gelado para nós. Temos a curiosidade de voltar no inverno, quando é possível ver a aurora boreal e há muita prática de esportes na neve.

**Como foi dividir essa experiência com sua família?**

Ter contato com meus filhos 24 horas por dia foi bacana demais, muito importante para o fortalecimento familiar. O dia a dia era bastante divertido, pois íamos conversando, trocando ideias e vendo o que faríamos mais à frente. //



**A VIAGEM\***



\* Todas as distâncias são aproximadas e foram obtidas por meio do Google Maps.



**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](mailto:jean.depaola@clubeap.com.br)

Este texto foi produzido em parceria com o Dr. Marcelo Ayoub.



**Marcelo Ayoub** é médico pediatra e neonatologista na Casa Curumim, com especialização em Medicina Antroposófica, que é focada em uma visão ampliada do ser humano e do atendimento humanizado e individualizado dos pacientes e suas famílias.

# VACINE!

**O ANO ERA 1904.** O Rio de Janeiro estava repleto de vielas encardidas, ruas estreitas e sujas. Doenças como varíola, tuberculose e febre amarela contaminavam e se espalhavam pela população. O médico Oswaldo Cruz, que hoje dá nome a hospitais, instituto de pesquisas, praças e avenidas, aceitou o convite para cuidar do saneamento da cidade nessa época muito complicada. Uma de suas principais medidas foi a de vacinar a população. Por uma série de razões, essa campanha teve que ser obrigatória e gerou uma revolta na população, que ficou conhecida como a "Revolta da Vacina".

Um século depois, o mundo enfrenta a mesma questão em relação à vacinação da população. A revista *Nature* publicou um artigo sobre esse assunto que discute a necessidade e importância de vacinar as crianças e qual a melhor forma de promover essa ação.

Segundo a revista, no Reino Unido, no fim da década de 90, foi publicado e divulgado um trabalho, sem nenhuma base científica, que associava a vacina do sarampo ao aumento de casos de autismo, o que logo foi contradito pela academia de pediatria, porém, o estrago já estava feito.

A Organização Mundial da Saúde afirma que, quando temos uma taxa de imunização superior a 95% de determinada doença infecciosa, podemos considerar que essa doença não se espalha mais. Com a diminuição dessa taxa pelo mundo, devido a uma onda de não vacinação das crianças, houve um aumento significativo nos casos de doenças infecciosas, e a mais evidente e atual é o sarampo.

Em 2019, tivemos mais de 90 mil casos de sarampo na Europa, que tinha a pretensão de erradicar a doença. Inglaterra, Estados Unidos, Grécia e República Tcheca perderam o título de países livres do sarampo. O Brasil também possuía esse título, que perdeu com a volta da doença, de forma perigosa.

A hesitação na vacinação está entre as dez ameaças mais graves à saúde global, sendo assim, inúmeros países criaram leis que obrigam a aplicação de vacinas em crianças, argumentando que os pais não têm o direito de tomar essa decisão, pois a não vacinação as expõe a doenças graves e, também, coloca em risco outras vidas, como as de pessoas com algum tipo de deficiência imunológica.

Países como Itália, França, Austrália e Estados Unidos proibem as crianças que não estão com as vacinas em dia de frequentar a escola. Mesmo assim, existem locais onde as taxas de imunização só caem, mesmo com a vacinação compulsória, devido à falta de informação e o crescimento das doenças infecciosas. O Estado da Califórnia, nos Estados Unidos, é um exemplo disso. Já países como Portugal e Suécia atingiram elevados níveis de imunização, mesmo sem a obrigatoriedade, com políticas públicas focadas na disseminação de informações e na confiança do público no serviço de saúde pública.

Hoje, no Brasil, as taxas de imunização estão caindo cada vez mais. Dados do Ministério da Saúde estimam que menos de 70% das crianças estão com a carteira de vacinação em dia. Muito disso acontece pela falta de informação, desconfiança do sistema de vacinas e um movimento antivacina muito forte. Qual será o nosso caminho? Será que teremos outra "Revolta da Vacina" ou conseguiremos aumentar nossas taxas de imunização e voltar a ficar livres dos riscos dessas graves doenças por meio da informação correta fornecida pelas autoridades e agentes de saúde, transparência e bom senso da população?

Vacine suas crianças. Proteja quem você mais ama. 

# MEXA-SE

FOTOS: FREEPIK

## FUNCIONAL

13/2, QUINTA,  
ÀS 19H15

Esquentada da Folia  
Instrutora: Beatriz

## BIKE

20/2, QUINTA,  
DAS 7H30 ÀS 10H15

Pedal Folia  
Instrutor: Ricardo

## FIT DANCE

17/2, SEGUNDA,  
ÀS 19H15

Bloco AP  
Instrutor: Maurício

## TRIATLO

28/2, SEXTA,  
DAS 7H30 ÀS 10H15

Tri Day AP: Bike + Esteira + Piscina  
Instrutores: Jean, Marcelo e Rafael

## CLÍNICAS NA AREIA

### BEACH TENNIS

1º/2, SÁBADO,  
DAS 9H ÀS 12H

### VÔLEI DE PRAIA

16/2, DOMINGO,  
DAS 10H ÀS 12H

Aulas abertas a todos os associados

Local: Quadra de Areia

FOTO: CLUBE AP



# AP/CRIANÇA

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

**INFORMAÇÕES:** Departamento Social



**1º/2, SÁBADO**  
Polvo no Pratinho

**2/2, DOMINGO**  
Super-heróis  
e Princesas

**8/2, SÁBADO**  
Caleidoscópio

**9/2, DOMINGO**  
Volta às Aulas:  
Ponteira de Lápis

**15/2, SÁBADO**  
Fantoche de Meia  
Massinha de Modelar  
Caseira

**16/2, DOMINGO**  
Pintura na Tela

**22/2, SÁBADO**  
Colar de Carnaval

**23/2, DOMINGO**  
Máscara de Carnaval

**29/2, SÁBADO**  
Colagem com E.V.A.

## BRINQUEDOS & BRINCADEIRAS

BRINCANDO NO CARNAVAL  
2 E 23/2, DOMINGOS, DAS 11H ÀS 17H

Local: AP Criança • Informações: Secretaria de Esportes

# CINECLUBE/AP

SESSÕES COM FILMES PARA CRIANÇAS E ADULTOS

LOCAL: TEATRO

1º/2



**15H ANGRY BIRDS 2 - O FILME**

Indicação: livre | 97 min. | 2019



**19H CORINGA**

Indicação: 16 anos | 122 min. | 2019

8/2



**15H LEO DA VINCI: MISSÃO MONA LISA**

Indicação: livre | 80 min. | 2019



**19H MINHA VIDA EM MARTE**

Indicação: 12 anos | 105 min. | 2019

15/2



**15H OS URSINHOS CARINHOSOS EM NOVAS AVENTURAS - O MISTERIOSO ROUBO DAS BARRIGUINHAS**

Indicação: livre | 71 min. | 2019



**19H AD ASTRA - RUMO ÀS ESTRELAS**

Indicação: 14 anos | 124 min. | 2019

22/2



**15H O MENINO QUE QUERIA SER REI**

Indicação: livre | 120 min. | 2018



**19H DOR E GLÓRIA**

Indicação: 16 anos | 114 min. | 2019

29/2



**15H JUNTOS PARA SEMPRE**

Indicação: livre | 108 min. | 2018



**19H RAMBO - ATÉ O FIM**

Indicação: 16 anos | 100 min. | 2019



SUZANA DA  
CUNHA LIMA

# MÁSCARAS

**TEMPO DA INOCÊNCIA**, as marchinhas eram maliciosas, mas a linguagem simples, quase infantil, tocava a gente e lá íamos nós, dando a volta no salão, a cantar com entusiasmo e tentando nos desvencilhar de algum folião mais audacioso.

*Vai, com jeito vai,  
Menina vai,  
Senão um dia, a casa cai*

Ainda posso enxergar a mocinha ingênua e romântica que fui, acreditando em palavras bonitas que ressonavam junto às batidas de um coração jovem que mal acordava para a vida.

*Eu sou aquele pierrô  
Que te abraçou,  
Que te beijou, meu amor*

Ah, também tive meu pierrô num Carnaval que passou, tanto tempo pra trás. Eu de pirata, só com um tapa-olho, quando ele começou a dançar na minha frente, de máscara, onde eu só podia enxergar seus brilhantes olhos verdes.

*Vou beijar-te agora  
Não me leve a mal,  
Hoje é Carnaval...*

Ainda sinto o gosto de sua boca, o abraço audacioso onde mal consegui respirar e suas mãos buliçosas a me buscar. Consegui empurrá-lo, zangada, mas ele parece que nem ligou, voltou à dança sempre cantando ou rindo na minha frente.

*Bandeira branca, eu peço paz  
Pela saudade que me invade  
Eu peço paz*

A zanga foi-se embora e eu nem sei se foi a Cuba-libre que tomei ou a música a ocupar minha cabeça que, quando vi, já estávamos no jardim do clube, bem em frente à lagoa, deitados na grama, abraçadinhos.

A lua, indiferente, mas sempre bela, foi a única testemunha do momento em que caíram as máscaras. 

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

## FEVEREIRO

### 1º/2, SÁBADO

- 9h às 12h** – Clínica de Beach Tennis
- 11h às 17h** – AP Criança: Polvo no Pratinho
- 15h** – CineClube: *Angry Birds 2 – O Filme*
- 19h** – CineClube: *Coringa*

### 2/2, DOMINGO

- 11h às 17h** – AP Criança: Super-heróis e Princesas
- 11h às 17h** – Brinquedos & Brincadeiras

### 8/2, SÁBADO

- 11h às 17h** – AP Criança: Caleidoscópio
- 12h às 16h30** – Samba-rock e Swing no Quiosque
- 14h** – Festival Interno de Tênis Misto
- 15h** – CineClube: *Leo Da Vinci – Missão Mona Lisa*
- 19h** – CineClube: *Minha Vida em Marte*

### 9/2, DOMINGO

- 11h às 17h** – AP Criança: Volta às Aulas – Ponteira de Lápis
- 14h** – Festival Interno de Tênis Misto

### 12/2, QUARTA

- 12h30** – Visita ao MIS Experience: *500 Anos de um Gênio*

### 13/2, QUINTA

- 19h15** – Mexa-se: Esquenta da Folia (Funcional)

### 15/2, SÁBADO

- 11h às 17h** – AP Criança: Fantoche de Meia e Massinha de Modelar Caseira
- 13h às 18h** – Esquenta Pré-Carnavalesco
- 14h** – Oficina de Máscara de Carnaval
- 15h** – CineClube: *Os Ursinhos Carinhosos em Novas Aventuras – O Misterioso Roubo das Barriguinhas*
- 19h** – CineClube: *Ad Astra – Rumo às Estrelas*

### 16/2, DOMINGO

- 10h às 12h** – Clínica de Vôlei de Praia
- 11h às 17h** – AP Criança: Pintura na Tela

### 17/2, SEGUNDA

- 19h** – Início do Torneio Interno de Tênis Adulto Simples 2020
- 19h15** – Mexa-se: Bloco AP (Fit Dance)

### 20/2, QUINTA

- 7h30 às 10h15** – Mexa-se: Pedal Folia (Bike)
- 15h às 17h** – Círculo de Leitura: *A Tirania do Amor*, de Cristovão Tezza

### 22/2, SÁBADO

- 11h às 17h** – AP Criança: Colar de Carnaval
- 14h** – Oficina de Abadá
- 15h** – CineClube: *O Menino que Queria Ser Rei*
- 19h** – CineClube: *Dor e Glória*

### 23/2, DOMINGO

- 11h às 17h** – AP Criança: Máscara de Carnaval
- 11h às 17h** – Brinquedos & Brincadeiras

### 25/2, TERÇA

- 12h às 17h** – Boteco Carioca no Quiosque
- 14h às 18h** – Matinê de Carnaval

### 28/2, SEXTA

- 7h30 às 10h15** – Mexa-se: Tri Day AP (Bike + Esteira + Piscina)

### 29/2, SÁBADO

- 8h** – Início do Painéis 2020
- 11h às 17h** – AP Criança: Colagem com E.V.A.
- 15h** – CineClube: *Juntos Para Sempre*
- 19h** – CineClube: *Rambo – Até o Fim*

Informações e inscrições:  
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail  
wesley.nascimento@clubeap.com.br

# FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS MISTO

**8 e 9/2,**  
sábado e domingo,  
a partir das 14h

**IDADE:**  
acima de 15 anos

**CATEGORIAS:**  
A - Avançado  
B - Iniciante/Intermediário

**INSCRIÇÕES:**  
até 5/2, quarta