
ESPORTES

CONFIRA A GRADE DE
ATIVIDADES 2020/2021

GASTRONOMIA

SÓCIA PREPARA JANTAR
ESPECIAL PARA O AP



RÉVEILLON NO AP

SAIBA MAIS
SOBRE A FESTA
DE FIM DE ANO
DO CLUBE

vista**bárbara**
entrega: março de 2021

O Alto de Pinheiros com
vista desde o 1º. Andar



visite **decorado**

100 ou
132 m²

2 ou
3 dorm

3
vagas

Apto Garden com quintal e vista livre

O seu horizonte
PARTICULAR

O Vista Bárbara é um projeto contemporâneo com exclusividade de torre única e com conceito que retoma um estilo de vida tranquilo. O lazer do empreendimento conta com fitness, brinquedoteca, piscina coberta, pet place e um belo jardim com espécies nativas. Além disso possui diferenciais como gerador de emergência, guarita blindada, pulmão de segurança no acesso de pedestres, tratamento acústico nas unidades e em áreas comuns como a piscina.

 **Seisa
mester**
Qualidade para Toda a Vida

 Acesse
www.seisa.com.br

 Rua Coelho de Carvalho, 582
Alto de Penheiros / SP

 Whatsapp
11 95046-5569



REVISTA MAIS/AP

Ano 12 / Nº 138
 Novembro 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**

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

Mario Unti Junior

Diretor de Marketing

Luciano Silva de Deos

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

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor Jurídico

Pedro Ernesto Arruda Proto

Diretor de Sede

Richard Henry Twidale

CONSELHO DELIBERATIVO**Presidente**

Antonio S. da Graça Modolo

Vice-presidente

Anibal Tolosa Martirani

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos V. Camara

2ª Secretário

Aryemir Mello Marcondes Junior

**SUMÁRIO**

4. Perfil do Colaborador
5. Memória AP
6. AP News
9. Artigo - Arquitetura e Saúde
10. Capa: Réveillon Branco e Prata 2021
14. Perfil
17. Inscrições do Beach Tennis e do Tênis
18. Desafios de Pênaltis
20. Aulas Especiais do Fitness
22. Desafio da NBA Basketball School
24. Futebol Feminino no AP
25. Encerramento do Esportes 2020
26. Grade Horária do Esportes 2021
28. 35 Anos do Coral do AP
31. Mostra ACESC de Artes Plásticas
32. Dicas de Leitura
33. Feirarte de Natal
34. Mês das Crianças
36. Jantar de Ação de Graças e Jantar Assinado
37. Quiosque Alemão
38. Conexão AP
46. Curiosidades
47. AP Criança
48. Papo Jovem
50. Paladar
52. Artigo - Não, Não Opere seu Nariz, Cyrano!
54. Livre Expressão
55. Agenda



ROGÉRIO MARCONDES,
PIZZAIOLO

COLABORADOR/AP

PIZZAIOLO MULTITALENTOSO

ROGÉRIO MARCONDES, 36, O PIZZAIOLO DO AP, cultiva a gastronomia desde os tempos de garoto. Ele aprendeu a amar a cozinha com sua mãe, que o ensinou a fazer pães. Foi natural, então, que buscasse uma carreira na qual pudesse contribuir com o que mais gosta de fazer. Após experiências em outras áreas, iniciou sua trajetória dentro da cozinha como forneiro, profissional responsável por preparar o forno, controlando processos e linhas de produção, em pizzarias de bairro. Rogério conta que "com o tempo, fui pegando o jeito da massa", o que o habilitou a se tornar pizzaiolo na terceira pizzaria em que trabalhou. Após algumas outras experiências, ele finalmente embarcou no AP em 2013, onde, desde então, é o responsável pelas pizzas.

O começo no Clube foi atípico. "Quando eu entrei, não tínhamos pizzaria", lembra. O forno ficava dentro da cozinha e tinha que disputar espaço com os cozinheiros do restaurante. Outra grande diferença para os dias atuais estava no forno, que era elétrico. Ele explica que, após a reforma e a introdução do forno a lenha, seu trabalho ficou mais fácil: "A questão do forno elétrico é que ele é mais lento. Se você o abre demais, a temperatura lá dentro começa a cair e não sobe mais". "Por ter trabalhado com forno a lenha anteriormente, a transição entre os dois foi tranquila."

Apesar de ser um absoluto e confesso apaixonado pelas pizzas, Rogério prefere não comê-las durante o seu dia a dia. "Não é questão de ter enjoado delas, é que não sinto vontade, depois de trabalhar com o produto o dia inteiro", ele diz. "Mas quando estou de férias, ou relaxando na casa da minha namorada, é claro que eu como. O legal é comer pizzas diferentes. A minha eu já sei o sabor, e gosto muito", ele completa, rindo. Inclusive, em casa, Rogério só faz pizzas quando o clamor de seus amigos e familiares é muito grande.

A pizza não é a única paixão nutrida por Rogério desde os tempos de criança. Seu pai o ensinou um ofício bastante diferente de sua atividade profissional: a mecânica. Tanto que, antes mesmo de ser um forneiro em pizzarias de bairro, Rogério trabalhou por um tempo como funileiro. Até hoje, o pizzaiolo gosta de passar seu tempo livre mexendo em carros antigos. Ele já teve uma Brasília e, atualmente, é o dono de uma moto Yamaha RD 1998 ("meu xodó") e de um Honda Civic Coupé 1994, igual ao exibido no primeiro filme da franquia *Velozes e Furiosos*. Além disso, um de seus hobbies é frequentar o Autódromo de Interlagos e visitar exposições de automóveis históricos. Rogério, inclusive, trabalhou por oito anos em eventos desse tipo.

Outra curiosidade é que ele não é o único membro de sua família trabalhando no AP. Sua irmã, Débora, é uma das colaboradoras do spa do Clube. Apesar de morarem juntos, eles não costumam dividir carona, em razão dos horários diferentes de trabalho.

Rogério é realmente um homem multitalentoso. Além da mecânica e da paixão pelos carros antigos, ainda encontra tempo para pedalar pela cidade e tirar fotografias. "Prefiro fotos da natureza", ele diz. É a pizza, porém, o tema central de sua vida. E como não poderia deixar de ser, o pizzaiolo deixa uma dica para os sócios que também gostam de se aventurar nos fornos a lenha. "O segredo para uma boa pizza está entre o forno e a massa. Você pode fazer a massa perfeitamente e deixá-la descansar direitinho, mas se não a fornecer corretamente, pode estragar tudo", alerta. "A falta de um trabalho legal no forno pode acabar interferindo no resultado final." 

MEMÓRIA/AP

EM 1998, O AP REFORMOU A SUA COZINHA E INAUGUROU O DECK DA PISCINA. A OCASIÃO CONTOU ATÉ COM UMA BANDA PARA CELEBRAR O ACONTECIMENTO. DESDE ENTÃO, OS LOCAIS JÁ PASSARAM POR ALGUMAS REFORMAS.

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



UNIDAS PELO OUTUBRO ROSA

Sempre engajadas nas mais diversas causas, as meninas do vôlei feminino do AP usaram a cor rosa para celebrar o Outubro Rosa, campanha de conscientização da prevenção do câncer de mama. Valeu, jogadoras!

AVISO PANELAS

Em virtude da pandemia, a diretoria do AP resolveu encerrar a edição do Painéis 2020. Os associados que pagaram a taxa de inscrição receberão um crédito na mensalidade de dezembro de 2020.

FOTO: DIVULGAÇÃO



SEXTA MUSICAL NO QUIOSQUE

13/11, sexta, às 19h

Atração musical: Valéria Soares,
com o melhor da MPB e da Bossa Nova

Informações: Departamento Social

CAMPANHA DE ARRECAÇÃO DE BRINQUEDOS

Em outubro, o AP realizou uma campanha de arrecadação de brinquedos. Foram coletados mais de 250 itens, entre bonecas, carrinhos, bichinhos de pelúcia e jogos. As doações foram divididas entre as crianças da comunidade do Parque Rizzo, localizada em Cotia, que receberam mais de 130 brinquedos, e a Associação A Luz Divina, que recebeu mais de 120 artigos na segunda quinzena de outubro.

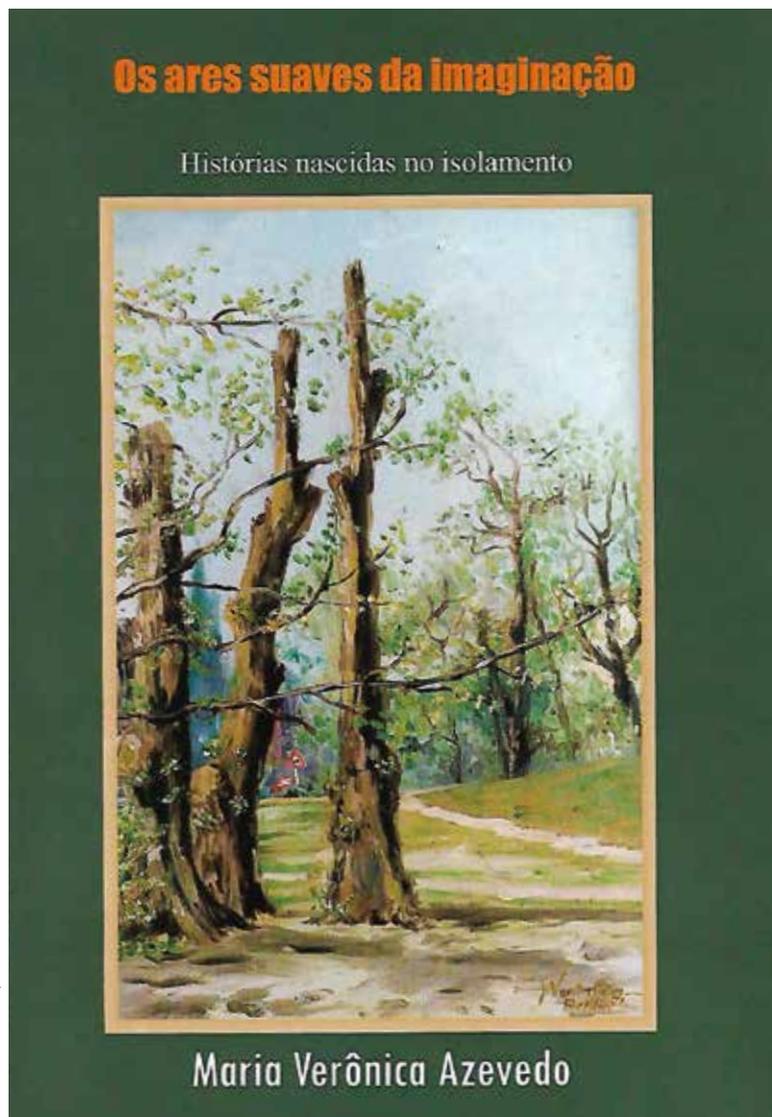
ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



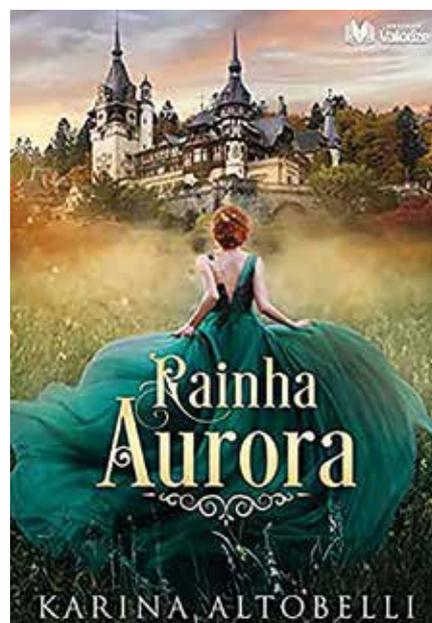
AP/NEWS

INSPIRAÇÕES DA QUARENTENA

A sócia Maria Verônica Azevedo, aluna da EscreViver, aproveitou a quarentena para publicar um livro com temas do isolamento: *Os Ares Suaves da Imaginação – Histórias Nascidas no Isolamento*. A obra está disponível na biblioteca do Clube.



CONFIRA AS NOVIDADES DA BIBLIOTECA DO AP





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.

ARQUITETURA E SAÚDE

O MOMENTO PANDÊMICO COLOCADO PELA COVID-19 nos impõe uma reflexão sobre o papel da arquitetura quanto às condições de insolação, ventilação e higiene das edificações.

O tema arquitetura e saúde, num primeiro momento, nos remete às construções hospitalares. Entretanto, as condições de conforto, salubridade e bem-estar das pessoas são aspectos considerados pela arquitetura moderna desde o início do século XX, embora muitas vezes esquecidos em decorrência do desenvolvimento tecnológico, entre eles o ar-condicionado.

As medidas tomadas para prevenção da Covid-19 têm chamado a atenção sobre essa questão, mas quase sempre se referem às ruas, ao transporte público e aos espaços de uso coletivo, como os atuais edifícios de escritórios dependentes de climatização. Sob essa perspectiva, a casa é considerada um ambiente seguro, ainda que nem sempre o seja. A exigência para tanto depende de muito aspectos, desde condições de saneamento básico – esgoto e água tratada – até ventilação e insolação adequadas.

A popularização da climatização de ambientes por meio dos aparelhos de ar-condicionado possibilitou que muitos profissionais se esquecessem de considerar a ventilação natural como uma qualidade. Por exemplo: para os edifícios de escritório totalmente revestidos de vidro, sem levar em conta a incidência de sol e calor, determina-se que o ar-condicionado seja um equipamento imprescindível. Ele não é, em si, o vilão da história. O problema está no uso de sistemas que captam o ar interno e o resfria ou aquece com baixas taxas de renovação de ar e com filtros nem sempre muito eficientes. Nesse caso, as gotículas e os aerossóis emitidos por pessoas portadoras de vírus e bactérias ficam suspensos no ar, potencializando a contaminação de grupos maiores. Existem outros sistemas que usam somente o ar externo para a climatização, criando condições de melhoria da qualidade do ar interno, mesmo quando comparados com a ventilação natural. Os custos do primeiro sistema são menos dispendiosos daqueles que usam ar externo, como, por exemplo, os aparelhos splits encontrados em residências, restaurantes, instalações comerciais, etc.

As múltiplas formas de contaminação de Covid-19 valorizaram as condições de insolação, ventilação e higiene das edificações. Em situação semelhante, durante as pandemias causadas pela gripe espanhola e pela tuberculose no início do século XX, o vínculo entre saúde, arquitetura e cidade ficou em evidência. Nesse período, de acordo com a arquiteta espanhola Beatriz Colomina, in revista FAPESP nº 296, o enfrentamento das doenças se deu por meio da arquitetura hospitalar, que auxiliava na veiculação das informações de protocolos médicos.

A arquitetura brasileira tem conhecimento técnico suficiente para enfrentar esses problemas. Os hospitais da Rede Sarah, projeto do arquiteto João Filgueira Lima, são exemplares na solução das condições climáticas, sem uso de ar-condicionado. Atualmente, muitos arquitetos redescobriram os elementos vazados e quebra-sóis usados pela arquitetura moderna brasileira já nos anos 1950. Trata-se de elementos arquitetônicos que permitem sombreamento e ventilação natural, promovendo conforto, sem o uso da climatização.

Essa questão será analisada, incorporando outros aspectos, no próximo texto. 

RÉVEILLON BRANCO E PRATA





FESTA DE FIM DE ANO VAI AGITAR O AP

O ANO DE 2020 FOI ATÍPICO e trouxe dificuldades para todos. Agora, está chegando a hora de celebrar a entrada de 2021 da maneira que o AP mais gosta: com muita alegria, opções deliciosas de gastronomia e uma decoração clássica de celebrações de Ano-Novo. O réveillon do AP terá todos os requisitos para proporcionar uma grande e inesquecível experiência.



FOTOS: CLUBE AP

DECORAÇÃO

O tema deste ano será Branco e Prata, cores muito presentes em celebrações de fim de ano Brasil afora. Enquanto a cor branca é relacionada com a imagem de pureza, espiritualismo e renovação de energias, o prateado é visto como um tom sofisticado, que remete ao prestígio, à riqueza e à modernidade. Com essas duas cores, o AP promete mais uma decoração impecável para todos os participantes da festa.

GASTRONOMIA

No bar, serão oferecidas opções premium de bebidas: vinhos branco, tinto e rosé, espumante, uísque, cerveja, sucos e refrigerantes. Na linha de coquetéis, os sócios poderão desfrutar do gim-tônica, do Aperol spritz, das caipirinhas, das caipiroskas, do kir royal, do bellini e muitos outros. O cardápio da festa será divulgado na próxima edição da *Mais/AP*.

ATRAÇÕES

O evento terá ambientes especiais para toda a família, oferecendo entretenimento e comodidades a todas as faixas etárias, como local de descanso para os bebês (somente crianças a partir de quatro anos poderão permanecer no espaço desacompanhadas), sala de diversão para crianças e adolescentes, além dos outros espaços temáticos. O serviço será all inclusive, ou seja, todo o consumo já está incluído no valor do ingresso.

VENDA DE INGRESSOS

Os ingressos poderão ser adquiridos na Secretaria Social a partir de 10 de novembro, terça-feira. A devolução dos convites será aceita até a sexta-feira 11/12, também na Secretaria Social. Durante o mês de novembro, associados entre 12 e 79 anos poderão adquirir os ingressos por R\$ 440, enquanto os sócios entre 3 e 11 anos e acima de 80 anos pagarão R\$ 175. Já os convites para não associados serão vendidos por R\$ 540 e R\$ 195, respectivamente. Os valores serão alterados em dezembro, conforme tabela na página ao lado. O sistema de vendas será por mesas. Para adquirir uma mesa, serão necessários no mínimo quatro convites. Cada mesa comportará no máximo seis pessoas. Todos os convites deverão ser retirados na Secretaria Social. Serão limitados dois convidados pagantes por título. Os convites adquiridos não podem ser remanejados da mesa.



PROTOS COLOS IMPORTANTES

A festa de réveillon do AP irá cumprir todos os protocolos de higiene e segurança vigentes na data da ocasião. Recipientes de álcool em gel serão disponibilizados em pontos estratégicos. Além disso, as mesas serão posicionadas de maneira que seja respeitado o distanciamento mínimo exigido. Reiteramos que o uso de máscaras será obrigatório, exceto durante o momento da alimentação.

RÉVEILLON BRANCO E PRATA 2021

31/12, quinta-feira, às 21h

VALORES NOVEMBRO

	SÓCIO	CONVIDADO
12 a 79 anos	R\$ 440	R\$ 540
3 a 11 anos e acima de 80 anos	R\$ 175	R\$ 195

VALORES DEZEMBRO

	SÓCIO	CONVIDADO
12 a 79 anos	R\$ 490	R\$ 590
3 a 11 anos e acima de 80 anos	R\$ 190	R\$ 205



Entrada gratuita para crianças de 0 a 2 anos (será considerada a idade relativa ao dia da festa: 31 de dezembro de 2020). Os ingressos gratuitos devem ser retirados por um responsável no momento da compra das outras entradas e mediante a apresentação de um documento de identidade oficial e original da criança. 

Para mais informações, consulte o Departamento Social.

A IRREVERÊNCIA DA ESCRITORA



FOTO: ARQUIVO PESSOAL

TATI BERNARDI, 41, até tentou a sorte na publicidade, mas sua vocação estava mesmo na palavra escrita. Após passar anos em agências de propaganda "pensando em roteiros e livros", a paulistana tornou-se roteirista exclusiva da Rede Globo. Na emissora, já colaborou nas telenovelas *Sangue Bom* e *A Vida da Gente*, escreveu sitcoms como *Meu Passado Me Condena*, *Filhos da Pátria* e *Diário de Um Confinado*, além do aclamadíssimo talk show *Amor & Sexo*.

Mesmo com todo o sucesso na TV, a escritora é mais famosa por seus nove livros (o último deles, intitulado *Você Nunca Mais Vai Ficar Sozinha*, foi publicado neste ano) e pelas suas crônicas e colunas em diversas revistas, como a *VIP*, e no jornal *Folha de São Paulo*.

Uma autora irreverente e sem papas na língua, Tati é conhecida principalmente pelas obras voltadas para o público feminino. Tanto que, em 2017, foi agraciada com o Diploma Bertha Lutz, prêmio instituído pelo Senado Federal, entregue a mulheres que tenham oferecido relevantes contribuições na defesa dos direitos da mulher e em questões do gênero no país.

// O que sempre me atraiu para a escrita foi o fato de poder, de alguma forma, transformar em arte minhas histórias, meus medos e minhas fantasias."

Como foi o início da sua carreira? O que atraiu você para a escrita?

Desde a adolescência, eu sabia que queria escrever. Fiz faculdade de publicidade porque achava que era uma forma de me comunicar e também de "ganhar dinheiro". Mas passava o dia na agência de propaganda escrevendo crônicas e pensando em roteiros e livros. Aos 25 anos, escrevi meu primeiro livro e fui trabalhar como roteirista na Globo. Daí, consegui sair da publicidade, que me ensinou muitas coisas, mas que não era a minha praia. Comecei a ter colunas em revistas e há uns sete anos escrevo na *Folha de São Paulo*. O que sempre me atraiu para a escrita foi o fato de poder, de alguma forma, transformar em arte minhas histórias, meus medos e minhas fantasias.

Existe alguma diferença entre escrever livros, colunas para jornal e roteiros de filmes e séries? Você aborda cada um deles de maneira distinta?

Escrever um livro é sempre muito livre e autoral. No cinema e na televisão, trabalho sempre com diretores, produtores e, dependendo do projeto, outros roteiristas. Nunca sai exatamente como eu quero. Nas colunas de jornal, eu tento fazer um mix entre ser autoral (e exercer meu estilo) e não ser muito alienada dos problemas do país.

Você é muito conhecida por suas obras direcionadas ao público jovem feminino. Isso foi uma escolha consciente ou algo que surgiu naturalmente?

Como eu escrevo muito sobre mim (ou sobre a personagem que inventei a partir de mim), acredito que as mulheres se identifiquem mais.

Muitas mulheres veem em você e nos seus textos uma representatividade muitas vezes ausente em outras obras. Você se considera uma representante da mulher moderna? Qual é o peso disso?

Eu não escrevo com a preocupação de militar a respeito de nada. Acredito que a militância feminista, por exemplo, tem uma importância muito maior do que meus textos de humor, mas é o que eu gosto e sei fazer. Dito isso, quando consigo ser muito honesta, acho sim que represento mais as mulheres do que qualquer discurso pronto.

Qual você considera ser a grande obra de sua carreira?

Eu gosto muito dos meus três últimos livros lançados pela Companhia das Letras: *Depois a Louca Sou Eu*, *Homem-objeto* e *Outras Coisas Sobre Ser Mulher* e *Você Nunca Mais Vai Ficar Sozinha*.

Como foi receber o Diploma Bertha Lutz?

Fiquei muito honrada. Mas não fui a Brasília porque há muito tempo não dá pra posar ao lado de um político, né?

Quais são as grandes dificuldades da mulher moderna?

Eu sofro de muita ansiedade. Mas não acho que isso aconteça por eu ser mulher. Acho que é porque sou humana. O machismo é um problema enorme, mas eu sempre soube apontar, expor e desbancar os machistas.

Nos últimos anos, você esteve em evidência devido às suas opiniões políticas. Em tempos polarizados como os que estamos vivendo, quais são os desafios de expor tais opiniões, enquanto pessoa pública?

Eu aprendi a ser criticada e xingada. No começo, ficava muito incomodada, agora raramente eu leio. Se um intelectual que respeito me critica, eu ouço e cresço. Mas se é alguém mal-educado que faz isso, só dou graças a Deus por não pensar como ele.

O que você mais gosta de fazer durante seu tempo livre?

Ler, ouvir podcasts e ver seriados. Ficar com minha filha não é tempo livre (risos).

Quais são suas atividades favoritas no AP?

Eu amo a piscina. Gosto muito de fazer massagem e curto a academia também. //

Pedimos para Tati algumas sugestões de livros e podcasts para os leitores da *Mais/AP*. Confira abaixo.

Livros: *As Leis Fundamentais da Estupidez Humana*, de Carlo M. Cipolla, *História da Violência*, de Édouard Louis, e *Tudo em Seu Lugar*, de Oliver Sacks.

Podcasts: Foro de Teresina, 415 MhZ, Praia dos Ossos, Vinte Mil Léguas e Calcinha Larga.

VEM AÍ O **SUPERFÉRIAS** **DE VERÃO 2021**

Muita farra e diversão
para a garotada!

MAIS
INFORMAÇÕES
EM BREVE!



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O TÊNIS E O BEACH TENNIS

SÓCIOS JÁ PODEM SE INSCREVER PARA AS AULAS DE 2021

ESTÃO ABERTAS AS INSCRIÇÕES para as aulas de tênis e beach tennis de 2021. Quem quiser participar das modalidades terá o período de 9/11 a 9/12 para se inscrever. As aulas retornarão no dia 11 de janeiro. Confira todas as informações abaixo.

Quais serão as classificações das aulas?

As aulas de ambas as modalidades serão classificadas de acordo com a idade e a técnica dos associados. Para as aulas de beach tennis, as classificações por idade serão Infante (11 a 14 anos) e Adulto (15 anos em diante), e, por técnica, serão Iniciante, Intermediário e Avançado. Para as aulas de tênis, as classificações por idade serão Infantil (6 a 10 anos), Infante (11 a 16 anos) e Adulto (17 anos em diante), e, por técnica, serão Principiante, Intermediário A, Intermediário B, Avançado 1 e Avançado 2. A classificação por técnica é realizada pelos professores da modalidade. Caso o associado ainda não tenha uma classificação, será realizada uma aula-teste antes da realização da inscrição.

Quantos alunos serão permitidos por turma?

Nas aulas de beach tennis, serão permitidos até 6 (seis) alunos por turma. Já nas aulas de tênis, a quantidade de alunos por turma é definida de acordo com a classificação por idade. Portanto, serão permitidos até 8 (oito) alunos nas aulas da categoria Infantil, 6 (seis) alunos nas aulas da categoria Infante e 5 (cinco) alunos nas turmas da categoria Adulto. Em razão da pandemia, as informações citadas acima podem sofrer alterações no decorrer do ano.

E se algum horário ultrapassar o número máximo de alunos permitido?

Caso isso aconteça, será realizado um sorteio para a seleção dos alunos, independentemente da ordem de inscrição.

Quando serão realizados os sorteios das vagas nas turmas?

O sorteio das aulas de tênis será realizado na segunda-feira 14/12, às 19h, e o sorteio das aulas de beach tennis acontecerá na terça-feira 15/12, às 19h. É de responsabilidade do associado entrar em contato com o Departamento de Esportes para se informar sobre a efetivação de sua inscrição.

Qual valor será cobrado para cada inscrição?

O custo das aulas será informado em breve. Se for confirmada a inscrição do sócio, seja de forma automática ou por sorteio, o valor será cobrado referente à mensalidade de janeiro de 2021 no respectivo boleto. Caso o aluno desista de frequentar as aulas, ele deverá fazer o cancelamento, obrigatoriamente, na Secretaria de Esportes. Não haverá devolução de valores referentes a serviços contratados e não utilizados. 



NA MARCA DA CAL

SÓCIOS PARTICIPARAM DE DESAFIOS DE PÊNALTIS NO AP

NOS SÁBADOS 3, 17 E 24 DE OUTUBRO, foram realizadas edições do Desafio de Pênaltis do AP. O Departamento de Esportes tomou essa iniciativa para matar as saudades dos sócios, que ainda não podem retomar os jogos coletivos de futebol em razão das normas de distanciamento social da prefeitura.

A primeira edição, realizada no dia 3, foi um sucesso. A ocasião contou com 13 participantes da categoria Infantil e outros 32 da categoria Livre. Outros 31 sócios participaram da segunda edição, realizada no dia 17, todos na categoria Livre. Já no dia 24, foi a vez de 14 participantes da sub-14 mostrarem toda a sua habilidade na marca do pênalti.

Confira abaixo os campeões.

FOTO: CLUBE AP



1º Desafio de Pênaltis do AP
(3/10)

CATEGORIA INFANTIL

1º colocado: Enrico Khachikian
2º colocado: Matheus Piovesan

FOTOS: CLUBE AP



1º Desafio de Pênaltis do AP
(3/10)

CATEGORIA LIVRE

1º colocado:
Antonio Carlos M. Moreira

2º colocado:
Luiz Nabor Silva Junior



2º Desafio de Pênaltis do AP
(17 e 24/10)

CATEGORIA LIVRE

1º colocado:
Rogério Oeriu

2º colocado:
Alexandre Tuzzolo



SUB-14
(24/10)

1º colocado: Enrico Khachikian
2º colocado: Matias Henrique Yusta

AULAS COLETIVAS DO FITNESS

SÓCIOS APROVEITARAM AULAS ESPECIAIS DURANTE TODO O MÊS

EM OUTUBRO, os associados do AP curtiram cinco aulas especiais da academia, sempre aos sábados, às 9h30. As atividades marcaram o retorno das aulas coletivas no espaço.

Cada prática teve um tema diferente. A primeira delas, que aconteceu em 3 de outubro, foi uma aula irada de bike na piscina, para curtir o calor. Depois, para comemorar o Dia das Crianças, foi realizada uma aula de Funcional para toda a família. Nos dias 17 e 24, foi a vez de celebrar o Outubro Rosa com aulas de pilates e yoga. Após o fechamento desta edição, no dia 31, foi a vez de suar muito com a aula de Ritmos no clima do Halloween. 





CONFIRA AS AULAS ESPECIAIS
DO FITNESS EM NOVEMBRO.

HORÁRIO: 9H30

BIKE
7/11, SÁBADO

BIKE IN BLUE
INSTRUTOR: JEAN



FUNCIONAL
14/11, SÁBADO
FUNCIONAL CORE
INSTRUTOR: RAFAEL



MAT PILATES
21/11, SÁBADO
PILATES DAY
INSTRUTORA: ARIANE

YOGA
28/11, SÁBADO
RELAX
INSTRUTORA: LIGIA



DESAFIO DAS ESTRELAS

ALUNOS DE BASQUETE DO AP PARTICIPARAM DE ATIVIDADES PROPOSTAS PELA NBA BASKETBALL SCHOOL

POUCA GENTE SABE, mas em outubro é celebrado o mês do basquete no Brasil, em razão de 12 de outubro ser a data em que é comemorado o Dia Nacional do Basquete.

Por isso, a NBA Basketball School, da qual o AP é parceiro, propôs um desafio para todos os jovens basqueteiros do Brasil. Foram realizadas diversas atividades, separadas por categorias e por idade (6 a 8, 9 a 11, 12 a 14 e 15 a 17 anos), de diversos fundamentos do esporte, como arremessos e dribles. Os alunos do AP testaram suas habilidades nos dias 20 e 22 de outubro e os vencedores irão competir nacionalmente em provas on-line da NBA Basketball School. 

CONFIRA OS VENCEDORES DO DESAFIO:

- Bruno Teixeira
- Felipe Galli
- Henrique Molina
- João Soares
- Joaquim Pereira
- Thiago Twidale



openbox 2



Poltrona Costela
a partir de
R\$ 1.999,99

Puff Costela
a partir de
R\$ 999,99

OUTLET COM ATÉ 80% OFF



Cadeira Iron
a partir de R\$ 299,99
(várias cores)



Sofá Mimo
a partir de R\$ 1.499,99
(várias cores)



Poltrona Mimo
R\$ 1.199,99 (várias cores)

Poltrona Mickey
R\$ 899,99



Sofá Blade
a partir de R\$ 3.299,99
(várias cores)



Sofá Berlin
R\$ 1.399,99
(várias cores)



Sofá Invictus
R\$ 2.199,99
(várias cores)

*Promoções válidas até esgotarem os estoques. Fotos meramente ilustrativas.



Cadeira Diretor
R\$ 299,99



Cadeira Office Sevilha
a partir de R\$ 299,99



Cadeira Pingo
R\$ 89,99
(várias cores)

Banqueta Iron
a partir de
R\$ 299,99



Banqueta Mooca
R\$ 100,99



Cadeira Allegra
R\$ 329,99
(várias cores)



Cadeira Gruyer
R\$ 299,99
(várias cores)



+ DE 5000 PRODUTOS A PRONTA ENTREGA



Banqueta Tolix
R\$ 112,99

Cadeira Tolix
R\$ 289,99



Sofá Puma
R\$ 1.199,99
(várias cores)



Sofá Boreal (Couro Legítimo) a partir de R\$ 7.199,99



Sofá Chesterfield 3 lugares a partir de R\$ 7.399,99

NOVA LOJA

Vila Leopoldina ☺ R. Baumann, 1149

Vila Leopoldina ☺ R. Baumann, 1297

Vila Leopoldina ☺ Av. Mofarrej, 500

Interlagos ☺ Av. Interlagos, 3655

Centro ☺ Lga de Arrocho, 06

Freguesia do Ó ☺ Av. Inajar de Souza, 51

Santana ☺ R. Voluntários da Pátria, 820

Ricardo Jafet ☺ Av. Ricardo Jafet, 2976

Mooca ☺ R. Natal, 571

Tamboré/Alphaville ☺ Av. Aruanã, 1100

Barueri ☺ Av. Gapê, 10.039

Indaiatuba ☺ Av. Francisco de Paula Leite, 3661

Sorocaba ☺ Av. Dom Aguirre, 2121

Campinas ☺ Av. Benedito de Campos, 215

Santos ☺ Av. Campos Sales, 126

openbox2.outlet

openbox2

www.openbox2.com.br



JOGA A BOLA NO MEU PÉ

AP RETOMA AULAS DE FUTEBOL FEMININO

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES já voltou a oferecer aulas de futebol feminino para associadas com idade a partir de 15 anos. Os treinos, que retornaram no dia 5/10, estão sendo realizados no campo de futebol, às segundas-feiras, das 20h às 21h15. As aulas são gratuitas.

Para mais informações, entre em contato com a Secretária de Esportes. 



CRONOGRAMA DE ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES

O DEPARTAMENTO DE ESPORTES DEFINIU AS DATAS DE TÉRMINO DAS ATIVIDADES EM 2020.

		ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES
		MODALIDADE
	Academia	Aberta das 8h às 15h, nos dias 24 e 31/12, quintas Fechada 25/12 e 1º/1, sextas
	Beach Tennis	23/12, quarta
	Circuito Funcional	23/12, quarta
Esporte Total	Força & Movimento	22/12, terça
	Hidro Power	
	Crossfut	23/12, quarta
	Futebol de Base	22/12, terça
	Futebol Feminino	21/12, segunda
Futebol: Treino Específico para Goleiros		18/12, sexta
	Futevôlei	22/12, terça
	Jiu-Jitsu	23/12, quarta
	Natação	23/12, quarta
	Pedestrianismo / Run & Fun	Consulte a Secretaria de Esportes
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos	Atletismo	22/12, terça
	Educação Física infantil	
	Esportes de Quadra	
	Futebol	
	Futebol - Sub-7	
	Futebol - Sub-9	
	Ginástica Artística I e II	
	Iniciação à Raquete	
	Iniciação Esportiva	
	Judô	
	Play Baby	
	Skate	
	Treino Físico - Workout Kids	
Tênis	→ 23/12, quarta	
Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Basquete - Misto	22/12, terça
	Ginástica Artística	
	Handebol - Misto	
	Judô	
	Skate	
Vida com Qualidade	Alongamento	23/12, quarta
	Corpo e Equilíbrio	
	Ginástica	
	Hidrogenástica	
	Lien Chi	
	Ritmo e Movimento	
	Vôlei Adulto	23/12, quarta
Treino Especial de Voleibol (Só para convocadas)		22/12, terça

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES 2021

	MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES	
Esporte Total	Academia	2ª a 6ª	6h30 às 21h20	A partir de 14 anos	2/1, sábado	
		Sábado	8h às 14h30			
		Domingo e feriados	8h às 14h30			
	Beach Tennis	2ª a 4ª	Consulte a Sec. de Esportes	Infantil (11 a 14 anos)	11/1, segunda	
		2ª a 4ª	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto (a partir de 15 anos)	11/1, segunda	
	Circuito Funcional	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	A partir de 12 anos	11/1, segunda	
	Esporte Total	Hidro Power	3ª e 5ª	8h15 às 9h15	A partir de 18 anos	19/1, terça
		Força & Movimento	3ª e 5ª	7h às 8h		
		Crossfut	2ª a 4ª	7h às 8h	A partir de 18 anos	18/1, segunda
	Futebol de Base	2ª e 4ª	18h às 19h (Society)	Nascidos em 2010/2011	26/1, terça	
2ª e 4ª		19h às 20h (Society)				
6ª		19h às 20h (Futsal)				
3ª e 5ª		18h45 às 20h (Society)	Nascidos em 2008/2009			
3ª e 5ª		17h30 às 18h45 (Society)	Sub-15 (nascidos em 2006/2007) Sub-17 (nascidos em 2004/2005)			
Futebol Feminino	2ª	20h às 21h15 (Society)	Acima de 15 anos	1ª/2, segunda		
	6ª	15h45 às 16h45	Nascidos de 2006 a 2009	1ª/2, segunda		
Futebol: Treino Específico para Goleiros	6ª	9h às 10h e 17h às 18h	Todas as idades	29/1, sexta		
Futevôlei	2ª a 5ª	Consulte a Sec. de Esportes	Acima de 14 anos	4/1, segunda		
Jiu-Jitsu	3ª e 5ª	19h às 20h30	A partir de 16 anos	11/1, segunda		
Natação	2ª a 6ª	Consulte a Sec. de Esportes	Criança / Adulto	4/1, segunda		
Pedestrianismo / Run & Fun	2ª a 5ª	Consulte a Sec. de Esportes	Adulto	Consulte a Sec. de Esportes		
Programa Esportivo AP 1 a 10 anos	Play Baby	3ª e 5ª	11h às 11h30 e 16h30 às 17h	1 ano	26/1, terça	
	Educação Física infantil	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h15 e 15h às 16h15	2 a 3 anos		
	Iniciação Esportiva	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h30 e 15h às 16h30	4 e 5 anos		
	Esportes de Quadra	2ª e 4ª e 3ª e 5ª	9h às 10h e 15h às 16h	6 a 10 anos		
	Judô	2ª e 4ª	10h30 às 11h30 e 16h às 17h30	6 a 7 anos (manhã) e 6 a 10 anos (tarde)		
		3ª e 5ª	10h30 às 11h30	8 a 10 anos (manhã)		
	Skate	3ª e 5ª	10h30 às 11h30 e 15h30 às 16h30	6 a 10 anos		
	Atletismo	3ª e 5ª	10h15 às 11h15 e 16h às 17h	6 a 10 anos		
	Iniciação à Raquete	2ª e 4ª	8h às 8h45 (6 e 7 anos) e 10h30 às 11h15 (8 a 10 anos) 16h30 às 17h15 (6 e 7 anos) e 17h15 às 18h (8 a 10 anos)	6 a 10 anos		
		3ª e 5ª	8h às 8h45 (6 e 7 anos) e 10h30 às 11h15 (8 a 10 anos)	6 a 10 anos		
	Ginástica Artística I e II	2ª e 4ª	8h às 9h (II) e 10h às 11h (I)	6 a 10 anos		
		2ª e 4ª	16h30 às 17h15 (II) e 17h15 às 18h (I)			
		3ª e 5ª	8h às 9h (I) e 10h às 11h (II)			
		3ª e 5ª	16h às 17h (I e II)			
	Treino Físico - Workout Kids	2ª e 4ª	10h30 às 11h15 e 17h às 17h45	6 a 10 anos		
	Futebol - Sub-7	2ª e 4ª	9h às 10h15 (Society)	Nascidos em 2014/2015		
		3ª e 5ª	16h30 às 17h30 (Society)	Nascidos em 2014/2015		
Futebol - Sub-9	3ª e 5ª	9h às 10h15 e 16h30 às 17h30 (Society)	Nascidos em 2012/2013			
	6ª	18h às 19h (Futsal)	Nascidos em 2012/2013			

OBS.: CRIANÇAS NASCIDAS EM 2013 PODERÃO REALIZAR A MATRÍCULA NO FUTEBOL. NAS DEMAIS MODALIDADES, SOMENTE COM A AUTORIZAÇÃO DO COORDENADOR JUNTO COM OS PROFESSORES DAS MODALIDADES ENVOLVIDAS.

O Departamento de Esportes definiu a grade horária para 2021, abaixo publicada, lembrando que a programação pode ser revista, a qualquer momento, de acordo com os desdobramentos da pandemia.

	MODALIDADE	DIA	HORÁRIO	FAIXA ETÁRIA	RETORNO DAS ATIVIDADES
Rachas	Futebol	2ª	16h às 18h	A partir de 15 anos	2/1, sábado
		3ª	A partir das 20h	Acima de 50 anos	
		Sábado, domingo e feriados	A partir das 8h	A partir de 15 anos	
	Vôlei	Sábado	A partir das 12h	A partir de 15 anos	
		Domingo e feriados	A partir das 11h		
	Basquete	3ª	A partir das 20h	A partir de 15 anos	
		Sábado	A partir das 12h		
		Domingo e feriados	A partir das 12h		
	Beach Tennis	Sábado e feriados	A partir das 9h (Quadra 2)	A partir de 15 anos	
		Domingo	8h às 11h (Quadra 2)		
	Futevôlei	Sábado	A partir das 9h (Quadra 1)	A partir de 15 anos	
		Domingo e feriados	A partir das 12h30 (Quadra 1)		
	Vôlei de Praia	5ª	A partir das 19h30 (Quadra 2)	A partir de 15 anos	
Domingo		9h às 12h30 (Quadra 1 - Quarteto) e 11h (Quadra 2 - Dupla)			
Feriados		9h às 12h30 (Quadra 1)			

Tênis	3ª a 6ª	Consulte a Secretaria de Esportes	Infantil	11/1, segunda
			Infanto, Juvenil e Adulto	

Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos	Vôlei - Misto	2ª e 4ª	18h às 19h	Sub-16	26/1, terça
	Basquete - Misto	3ª e 5ª	17h às 19h		
	Handebol - Misto	2ª e 4ª	16h às 18h		
	Ginástica Artística	3ª e 5ª	14h às 15h e 17h às 18h		
	Skate	3ª e 5ª	19h às 20h		
	Judô	2ª e 4ª	17h30 às 18h30		
Vida com Qualidade	Lien Chi	2ª	9h45 às 11h15	Adulto	18/1, segunda
	Corpo e Equilíbrio	3ª e 5ª	9h30 às 10h30		
	Ritmo e Movimento	3ª e 5ª	10h30 às 11h30		
	Hidroginástica	4ª e 6ª	10h15 às 11h		
	Ginástica	2ª, 4ª e 6ª	8h às 9h15		
	Alongamento	6ª	9h15 às 9h45		
Vôlei Adulto	3ª e 5ª	9h às 11h	Adulto (Feminino)	18/1, segunda	
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Feminino)		
	4ª	19h30 às 21h30	Adulto (Masculino)		
	Sábado	10h às 12h	Adulto (Feminino)		
	Sábado	10h às 12h	Adulto (Masculino)		
Treino Especial de Voleibol (Só para convocadas)	2ª	19h45 às 21h45	Adulto (Feminino)	1º/2, segunda	

35 ANOS DE CANTO

CORAL DO AP ALCANÇA MARCA HISTÓRICA

NESTE ANO, O CORAL DO AP está completando 35 anos. Apesar de o grupo não poder comemorar da maneira que gostaria, em razão das normas de distanciamento social, ele tem muita história para compartilhar.

A sócia Flávia Bastos é coralista do conjunto desde a sua fundação. Ela conta que, nos anos 60 e 70, houve um movimento para que existisse um coral no Clube, que acabou não tendo muita continuidade. O Coral do AP, como o conhecemos hoje, foi fundado em agosto de 1985. Sua primeira apresentação aconteceu no mesmo mês, no restaurante, e o grupo não parou desde então. Dois anos depois, criou-se uma tradição: o Encontro de Corais, evento realizado até os dias atuais. Ao longo dos anos, o Coral do AP já se apresentou no Clube em diversas ocasiões, como concertos de Natal, missas de Dia das Mães, Feirartes, jantares de Ação de Graças e muito mais.

Para Flávia, o coral tem um papel de integração importantíssimo dentro do AP, mas também fora dele. "Já cantamos em lares de idosos e presídios, realizamos ações sociais fora do Clube e participamos de festivais de corais", ela conta. "É um coral eclético e corajoso, que sempre se dispôs, até pela qualidade dos maestros que nós tivemos. Já cantamos de tudo!"

Para preservar toda essa história, Flávia mantém uma página no Facebook, intitulada Coral AP, que guarda registros antigos das apresentações. A sócia lamenta que o grupo não possa comemorar os 35 anos com uma apresentação, mas sabe que esse dia chegará em breve. "Já estamos nos preparando", ela revela.

Conte um pouco de sua trajetória como músico profissional.

Minha mãe foi professora de música, então fui alfabetizado sempre com aulas de música desde os quatro anos. Entrei no bacharelado na USP para o curso de violão erudito e a regência foi um acidente de percurso. Basicamente, cantava no coral da faculdade e como o Prof. Dr. Marco Antonio da Silva Ramos percebeu que eu estava sempre muito concentrado, ele me convidou para participar do Comunitantus Laboratório Coral. Como cantar é uma atividade que ajuda a moldar a melodia, aceitei, pensando que, se eu fosse melhor cantor, iria também tocar violão melhor. A partir daí, comecei a me desenvolver na área, e logo no primeiro ano ganhei uma bolsa para participar de um festival em Poços de Caldas, no qual meu trabalho era cantar em todos os corais e ajudar na produção deles. No fim da primeira semana, tinha uma música que não estava fluindo muito bem, e eu que acabei regendo-a. E fui tão bem que o Prof. Dr. Marco Antonio acabou pedindo para eu mudar de curso. Então, foi ele quem me levou para a regência. Após sete anos na faculdade, fui trabalhar no Teatro Municipal, como maestro assistente, onde tive duas passagens. A partir desse momento, comecei a ter maior contato com orquestras. Também sou maestro convidado da Orquestra Sinfônica de Piracicaba, e a principal orquestra que já regi como convidado foi a Orquestra Filarmônica de Montevideo.



Para comemorar essa importante marca, a *Mais/AP* conversou com o atual maestro do grupo, Thiago Tavares. Ele trabalha no Clube há cinco anos e já viveu muita coisa aqui dentro. "Um coro é patrimônio cultural de qualquer lugar ou instituição, e de um clube, ainda mais. Então, o resgate dessa história é muito legal", comenta o maestro. Confira o bate-papo.

Como é trabalhar em um coral dentro de um clube? É muito diferente de outros corais nos quais já trabalhou?

Um coral de clube tem um perfil amador e o intuito de oferecer uma opção de socialização aos associados. Cantar acaba sendo tanto uma atividade cultural, pois você acaba passando por diversos repertórios de diversos lugares, idiomas e épocas, quanto uma atividade física, pois cantar é muito bom para o corpo e produz muita endorfina.

Quais os benefícios do canto para o ser humano?

Aquele ditado que fala “quem canta seus males espanta” é muito verdadeiro. Uma explicação rápida da ciência diz que, quando você canta, você produz vibrações que batem diretamente em partes do cérebro que produzem serotonina e outros hormônios. Então, cantar regula, mesmo, os hormônios do corpo humano, além de aumentar a capacidade respiratória e cardiovascular – você aprende a respirar de forma diferente para cantar. Existe uma série de benefícios para a saúde. O coral não é só uma forma de entretenimento. É uma prática terapêutica, física, mental e social. O canto é uma das poucas atividades da espécie humana que trabalha os dois hemisférios do cérebro ao mesmo tempo, tanto o direito quanto o esquerdo. Então, nesse sentido, você tem uma ação fantástica. O cantar em grupo é muito prazeroso porque não é só você cantar, soltar a voz – que já dá um prazer danado –, mas é também você escutar o que o outro está cantando e ter que interagir com isso, aprender essa capacidade de escuta, lidar com a afinação do outro e se encaixar nela, não poder cantar mais forte ou suave que o outro, e sim com ele, é uma oportunidade de socialização incrível. O Clube já é

um local ao qual a pessoa vai para se encontrar com outras pessoas, e o coral acaba sendo mais um círculo com esse intuito. É muito bacana fazer música em conjunto. Passar por algumas experiências juntos, como concertos, é muito parecido com participar de uma equipe esportiva. Você vai construindo uma identidade muito forte com aquelas pessoas. É um laço muito rico.

Como é para você participar dessa data comemorativa do Coral do AP?

Para mim, é muito bom estar à frente de um grupo, sentir e perceber que há uma história por trás dele. Um coro é patrimônio cultural de qualquer lugar ou instituição, e de um clube, ainda mais. O resgate dessa trajetória é muito gratificante,

// O coral não é só uma forma de entretenimento. É uma prática terapêutica, física, mental e social.”

cantar canções que já foram cantadas com maestros há muitos anos, prestar uma homenagem ao coro em si. Eu me sinto bem em fazer parte dessa história. Alguns maestros interessantes já passaram por aqui e muita coisa legal aconteceu, em termos de repertório e outros acontecimentos. Sinto-me honrado em participar dessa linhagem.

Qual é a identidade do Coral do AP?

Procuro trabalhar um repertório que mescle o perfil dos membros do coral com o que eles gostam de cantar. Como eu mesmo faço cerca de 90% dos arranjos das músicas, então já vou escrevendo especificamente para eles. Lembro que o

meu professor da faculdade – que inclusive é sócio do Clube e foi quem me indicou para cá (o Prof. Dr. Marco Antonio da Silva Ramos) – tinha uma frase que ficava em destaque na sala dele: “O coro é amador, mas o público não tem nada a ver com isso”. Eu trouxe isso para o meu DNA de trabalho e para o nosso coro. Empenho-me para que eles façam música de verdade, que se emocionem cantando e que emocionem também quem está escutando, pois considero isso muito importante. O meu trabalho é focado em não apenas educar o coro, mas compartilhar essa beleza com o público.

Então, a escolha do repertório é uma conversa entre você e os membros do coral?

Isso. Não é um repertório imposto. É claro que às vezes trago algumas sugestões até ousadas, como na missa do Dia das Mães de 2019, talvez o nosso evento mais importante. Eu fiz questão de fazer o evento inteiro cantando em latim, o que é muito difícil tecnicamente. Ver o coro conseguindo realizar isso bem durante a missa foi muito prazeroso. É isso: às vezes eu trago um desafio e eles topam e vão atrás.

Existe alguma diferença entre reger uma orquestra e um coral?

A técnica empregada em ambas não é tão diferente. Alguns procedimentos diferem, mas não tanto a regência em si. A principal diferença entre o coro e a orquestra é a linguagem que você usa. A orquestra é muito impessoal e não tem muita paciência. Estão todos tão concentrados no que têm que fazer, e as peças são muito longas, que é um trabalho mental árduo. Portanto, se o maestro chega e tenta dar um contexto maior para a música, os músicos ficam incomodados. A or-

questra exige uma linguagem muito objetiva. É necessário ter um plano mental para regê-la. Já não dá para usar essa maneira direta de falar com um coralista, tanto amador ou profissional. Pode acabar soando meio rude. O coral pede um pouco mais de afeto e tato na comunicação. Porém, no sentido de fazer música, não importa se está regendo um coral ou uma orquestra, se o conjunto é adulto ou infantil, profissional ou amador: música é música.

É necessário algum conhecimento prévio para participar do coral?

Não. Não é necessário saber ler partituras nem nada disso. Não é porque a pessoa pensa que é desafinada que ela não deve participar do coral. Falo por mim – eu era extremamente desafinado. Mas na minha primeira aula de canto, meu professor deu instruções sobre minha postura e respiração que fizeram eu perceber que não era algo do outro mundo. Basta alguém mostrar como fazer.

Em razão da pandemia, o Coral do AP teve que interromper seus encontros entre março e outubro. O que o público pode esperar do coral no futuro?

Queremos passar a registrar melhor a memória do próprio coro. Queremos também, na medida do possível, realizar mais apresentações. É um patrimônio cultural e material do Clube. Existe uma história muito bonita por trás de tudo isso. //

MUITOS MAESTROS TALENTOSOS JÁ LIDERARAM O CORAL DO AP. CONHEÇA TODOS ELES NESTA LINHA DO TEMPO.

1985 a 1986: Celso Antunes

1986: Alexandre Zilahi

1987 a 1990: Vitor Gabriel Araújo | Preparação Vocal: Heloisa Junqueira

1991 a 1995: Renato Teixeira Lopes | Preparação Vocal: Perygy Grassi

1996 a 2006: Hermes Coelho | Preparação Vocal: Marco Antonio de Souza

2007 a 2012: Bruno Facio/Angela Salem

2013 a 2015: Rosana Mancini

2015 a 2016: Paulo Menegon

2016 até os tempos atuais: Thiago Tavares

// Não é necessário saber ler partituras nem nada disso. Não é porque a pessoa pensa que é desafinada que ela não deve participar do coral."



FOTO: CLUBE AP

ARTISTA RENOMADA

SÓCIA DO AP FOI UMA DAS GANHADORAS DA MOSTRA ACESC DE ARTES PLÁSTICAS 2020



A ASSOCIADA MARIA LUIZA CAMARGO MALINA foi uma das vencedoras da Mostra ACESC de Artes Plásticas. Ela conquistou a terceira colocação, na categoria Pintura Contemporânea, com sua obra *Árvores em Ilusão de Cores*.

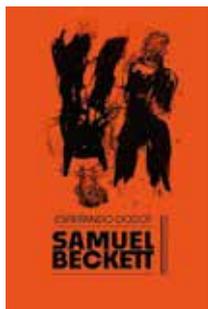
O evento foi realizado de forma on-line, pelo Instagram da ACESC (@acescsp), e de forma física, no Clube Paineiras do Morumby.

Parabéns, Maria Luiza! 🎨

DICAS DE LEITURA

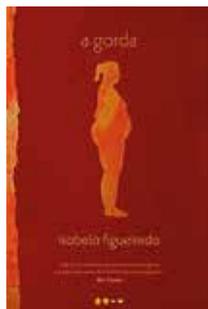
ENTRE JULHO E SETEMBRO O CÍRCULO DE LEITURA DO AP LEU E DISCUTIU QUATRO OBRAS DISTINTAS. CONFIRA OS TÍTULOS ABAIXO E VERIFIQUE A DISPONIBILIDADE DELES NA BIBLIOTECA DO CLUBE.

FOTOS: INTERNET



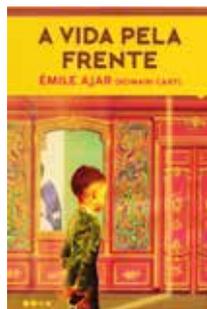
Esperando Godot, de Samuel Beckett

Expoente do Teatro do Absurdo, escrita em 1949 e levada aos palcos pela primeira vez em 1953, esta obra é uma tragicomédia em dois atos que segue desafiando público e crítica. Na trama, duas figuras clownescas, Vladimir e Estragon, esperam por um sujeito que talvez se chame Godot. Sua chegada, que parece iminente, é constantemente adiada. Em um cenário esquálido – uma estrada onde se vê uma árvore e uma pedra –, Beckett revoluciona a narrativa e o teatro do século XX. A edição conta com tradução e posfácio do professor e crítico Fábio de Souza Andrade, ilustração de capa do pintor alemão, e profundo admirador de Beckett, Georg Baselitz e textos críticos inéditos em português dos especialistas Ronan McDonald e Steven Connor.



A Gorda, de Isabela Figueiredo

Maria Luísa, a protagonista deste romance tão engraçado quanto cruel, é uma moça inteligente, boa aluna, voluntariosa e dona de uma forte personalidade. Porém, ela é gorda. E inapelavelmente gorda. Essa característica física a incomoda de tal maneira que parece colocar todo o resto em xeque: sua relação com o mundo, sua vida sentimental (a relação complicada com David, seu primeiro amor), sua postura diante dos fatos. Adolescente, sofre e aguenta em resignado silêncio as piadas e os insultos de companheiros de escola. Divertido, cruel e desabusado, *A Gorda* confirma Isabela Figueiredo como um dos grandes nomes da ficção portuguesa atual.



A Vida pela Frente, de Émile Ajar

Vencedor do Prêmio Goncourt, este livro tornou-se um dos romances mais vendidos do século XX. Apesar de publicado há mais de quarenta anos, parece mais atual do que nunca. Momo vive sob os cuidados de Rosa, uma senhora judia. Sobrevivente de Auschwitz, ela cuida de diversas crianças em seu apartamento. É nesse ambiente que Momo conta sua história. Da fricção entre a inocência e a brutalidade do mundo sai a força de um dos romances mais cativantes da literatura francesa recente.



A Mercadoria Mais Preciosa, de Jean-Claude Grumberg

Um casal de lenhadores observa, diariamente, comboios atulhados de gente passar diante de seus olhos. Ingênua, a mulher sempre espera por um aceno ou mesmo um presente. “Para onde vão essas pessoas?”, ela se pergunta. Até que alguém joga o presente que ela jamais pensou receber: um bebê. Neste breve relato, o autor, à maneira das fábulas, fala de um dos capítulos mais tenebrosos da história da humanidade: a deportação de milhões de judeus para os campos de concentração nazistas.

FEIRARTE DE NATAL

AP PREPARA-SE PARA MAIS UM ANO DA TRADIÇÃO NATALINA

UMA DAS MAIS ANTIGAS TRADIÇÕES DO AP,

a Feirarte de Natal, será realizada nos dias 5 e 6 de dezembro, das 10h às 19h, no salão de eventos. Durante o evento, diversos expositores poderão vender seus produtos para o público do AP. Confira a seguir algumas informações para a edição de 2020.

Quando poderão ser feitas as inscrições?

A partir de 3 de novembro, terça-feira, para sócios.

Quando começarão as inscrições para os expositores que não são associados?

Caso ainda haja disponibilidade, aqueles que não são sócios poderão se inscrever a partir do dia 16 de novembro, segunda-feira.

Onde serão realizadas as inscrições?

As inscrições deverão ser feitas pessoalmente no Departamento Social.

Quantos espaços serão disponibilizados?

Serão, no máximo, dezesseis espaços.

Qual será o valor da inscrição?

R\$ 450 para sócios e R\$ 650 para não associados.

Como será definido o local de cada expositor?

Haverá um sorteio para definição das localizações dos espaços, que acontecerá no dia 25 de novembro, quarta-feira, às 16h, no salão social.

E quanto aos protocolos de higiene e segurança?

Todos os expositores e participantes da Feirarte deverão cumprir as normas de higiene e segurança vigentes nas datas do evento. 



FEIRARTE DE NATAL

5 e 6/12, sábado e domingo, das 10h às 19h

Local: Salão de Eventos

INSCRIÇÕES E VALORES

Sócios: a partir de 3/11, terça | R\$ 450

Não associados: a partir de 16/11, segunda | R\$ 650

SORTEIO DA LOCALIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

25/11, quarta, às 16h | Salão Social

Informações e inscrições: Departamento Social

DIVERSÃO À BEÇA

A CRIANÇADA DO AP SE DIVERTIU DURANTE O MÊS DAS CRIANÇAS

O PÚBLICO INFANTIL DO AP teve muitas oportunidades para curtir o seu mês aqui no Clube. Foram diversas atividades promovidas pelo Departamento Social, todas seguindo rígidos protocolos de higiene e saúde. Confira mais sobre a farra a seguir. //



FOTOS: CLUBE AP

FIM DE SEMANA MUSICAL

A diversão começou já no primeiro fim de semana do mês, com as oficinas de chocalho, castanhola, tambor de rotação e pandeiro.



DIA DAS CRIANÇAS

Na segunda-feira 12/10, a turminha que esteve no Clube aprendeu a fazer máscaras de tie-dye. A data também foi celebrada com um carrinho de pipocas e bolo de chocolate com morango no pote.



DEDO VERDE

Os pequenos que gostam de se aventurar na natureza curtiram as oficinas de bonecos ecológicos, argila, plantação de feijão no algodão e tartaruga pet, nos dias 17 e 18/10.



PALHAÇOS E MÁGICOS

Hoje tem palhaçada? Tem, sim senhor! O dia 24/10 foi repleto de recreações circenses, como atividades de mágica e malabarismo, além das oficinas de cabelo e máscara de palhaço e palhacinho decorativo.



HALLOWEEN

Após o fechamento desta edição da *Mais/AP*, as crianças ainda curtiram o Dia das Bruxas no Clube, com oficinas de monstros com rolinho de papel e quadro de aranha.

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

Nos dias 17 e 31, o Clube recebeu a Tia Sônia para a Contação de Histórias. Os livros escolhidos no primeiro fim de semana foram *Macaco Danado*, *Porco Leo* e *a Galinha Albertina*, *Os Três Porquinhos*, *Os Três Lobinhos* e *o Porco Mau* e *A Princesa e o Sapo*. Já no dia 31, a contadora de histórias leu as obras *Carona na Vassoura*, *Gigante Mais Elegante da Cidade* e *Presos*.

JANTARES ESPECIAIS NO AP

A GASTRONOMIA SERÁ DESTAQUE NO CLUBE

NOVEMBRO VAI SER UM PRATO CHEIO para quem gosta da boa gastronomia, no AP. No dia 26, quinta-feira, o Clube manterá o seu tradicional Jantar de Ação de Graças, em uma parceria dos departamentos Social, Cultural e Alimentos & Bebidas. Na ocasião, o restaurante contará com um menu com opções inspiradas em pratos típicos dos Estados Unidos, como peru e torta de abóbora. O evento também terá o acendimento das luzes do jardim e da árvore de Natal. O Coral do AP marcará presença com uma apresentação especial para celebrar a data.

Já no sábado 28, será a vez do jantar assinado pela sócia Andrea Corvelloni. A chef, que já trabalhou em restaurantes estrelados, como D.O.M. e Tuju, promete encantar os associados com um cardápio bem brasileiro. Para mais informações, confira a seção Paladar, na página 50.

Lembramos que ambas as ocasiões seguirão todos os protocolos de higiene e segurança vigentes em suas datas. **✓**



PROST!

QUIOSQUE ALEMÃO AGITOU O AP

FOTOS: CLUBE AP



NO SÁBADO 24 DE OUTUBRO, quem foi ao AP pôde curtir o Quiosque Alemão. O evento, realizado no quiosque, contou com música ao vivo, comidas típicas, chope e diversão. A decoração, em amarelo, vermelho e preto, lembrava a bandeira da Alemanha. Já os integrantes da banda, vestidos com o tradicional lederhosen alemão, garantiram que os presentes curtissem a tarde, com marchinhas e canções típicas de uma Oktoberfest e clássicos da música mundial. Entre as opções gastronômicas, destacaram-se o eisbein sauerkraut, joelho de porco acompanhado de chucrute e batatas, e a salsicha weisswurst, grelhada e acompanhada de salada de batatas. //

CONEXÃO/AP

O Conexão AP é um canal criado para conectar a comunidade do Clube. Se você tem um negócio ou serviço com benefícios especiais a ser oferecidos aos sócios, conecte-se com a gente pelo e-mail aline.cetto@clubeap.com.br.

Confira a seguir os descontos exclusivos para associados do AP, em vigor entre os dias 1º e 30 de novembro, em diversos segmentos.

ALLEZ

ROUPAS MULTIMARCAS • SÓCIA: ALESSANDRA PIOVESAN

ALLEZ

Site: www.lojaallez.com.br

Endereço: Rua das Tabocas, 58 – Vila Madalena

Facebook: [lojaallez](https://www.facebook.com/lojaallez)

Instagram: [@lojaallez](https://www.instagram.com/lojaallez)

30% de desconto em uma peça e 40% de desconto em duas ou mais peças. A promoção não é válida para as peças do bazar. Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título. É permitida uma compra por associado.

A Allez é uma loja de roupas multimarcas supercharmosa e já querida das sócias do AP. Além do atendimento presencial, é possível pedir pelo Instagram uma malinha com peças que mais gostar e receber em casa.

BUTANTÃ WELLNESS

ALIMENTÍCIO/SOPAS • SÓCIA: DANIELA MALZONI CARAMURU



WhatsApp: (11) 99678-1214

Frete grátis para as regiões de Alto dos Pinheiros, Vila Beatriz e City Butantã.

A Butantã Wellness oferece sopas preparadas com ingredientes frescos e especiarias combinadas cuidadosamente, garantindo, além de um sabor incrível, diversos benefícios para a saúde devido às propriedades terapêuticas das ervas e dos temperos. São várias opções de sopas congeladas, produzidas diariamente, facilitando a organização de sua rotina, sem perder o sabor e a qualidade dos ingredientes frescos.

CADETTA

ACESSÓRIOS/BOLSAS • SÓCIA: SHEULA MARINA GOMES CADETTE

CADETTA**10% de desconto em produtos válidos do site, com o cupom CADETTANOAP. Desconto não acumulativo com outras promoções.****Site:** www.cadetta.com.br**Facebook:** shecadetta **Instagram:** @shecadetta**WhatsApp:** (11) 95589-9573

A marca Cadetta define a personalidade de sua idealizadora. Nasceu de uma busca pela essência, um propósito. Coincidentemente, o mundo caminhava na mesma direção: "Adorava o luxo, mas não do jeito que ele era vivido", conta Sheula Cadette. Sabemos que, para as apaixonadas por bolsas, muitas vezes elas são um dos itens mais presentes no guarda-roupa. Esses acessórios são os melhores amigos do bom visual: enriquecem looks, indicam estilo, multiplicam o vestuário e reforçam a personalidade de quem os usa. São tantas qualidades que apostamos na força deles. #SomosCadetta com o espírito livre, um enorme entusiasmo pela vida e um instinto de combinações irresistíveis.

CAPISCÉ?

MASSAS ARTESANAIS • SÓCIO: ALEXANDRE TUZZOLO PAULINO

Capisce?**Nas compras acima de R\$ 300, ganhe um pacote de gnocchi recheado com muçarela + um molho sugo, com o cupom CLUBEAP5.**

A Capisce? produz massas artesanais utilizando tecnologia, sem abandonar o compromisso e a qualidade do produto artesanal. A experiência e os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos tornaram a Capisce? apta a atender empresas e se tornar parceira de alguns renomados chefs de cozinha. Além disso, o estabelecimento também atende o consumidor final. Todos os produtos são pré-cozidos e congelados individualmente para oferecer qualidade, praticidade, segurança e desperdício zero.

Site: www.capisce.com.br**WhatsApp:** (11) 4801-6716**CIAO MAO**

CALÇADOS • SÓCIA: PRISCILA CALLEGARI LEME DUARTE

**10% de desconto nas compras efetuadas no site, com o cupom ALTO DE PINHEIROS, e 15% de desconto para compras presenciais na loja (sócios devem se identificar pelo nome e número do título).****Site:** www.ciaomao.com **Facebook:** ciaomao**Instagram:** @ciaomaoshoes **WhatsApp:** (11) 99831-4725

Os calçados Ciao Mao são criados e produzidos no Brasil, à mão, respeitando normas ambientais e utilizando materiais sustentáveis, como couro natural e borracha reciclada. O design de nossos produtos busca aliar conforto e beleza, respeitando a saúde dos pés, o bem-estar e o estilo de cada um.

CUIDARE

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIO: LUIZ NABOUR



Site: www.cuidare.com.br

Facebook: CuidareHigienopolis

Instagram: CuidareHigienopolis

Telefone: (11) 4102-4021

WhatsApp: (11) 99191-5210

Primeiro dia de plantão gratuito, em serviços a partir de 15 dias. Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

Se alguém da sua família precisa de cuidados especiais, conte com a gente. Temos cuidadores disponíveis para realizar atendimento exclusivo e cada vez mais personalizado, humano e preocupado em garantir o bem-estar físico e mental de quem estamos cuidando.

DES-CALÇAR

DECORAÇÃO • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZ



Site: www.descalcar.com.br

Facebook: [des.calcar](https://www.facebook.com/des.calcar)

Instagram: [@des.calcar](https://www.instagram.com/des.calcar)

WhatsApp: (11) 95584-1304

10% de desconto nas peças.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

A Des-Calçar é uma empresa de artigos de móveis e decoração que foi desenvolvida para ajudar a organizar a entrada da sua casa com estilo, deixá-la mais bonita e também tudo mais limpo. Os produtos são resultado de um processo criativo, cuidadoso e manual, que vai desde a concepção da ideia e escolha do material até sua execução e finalização. Os produtos são fabricados unindo técnicas manuais e tecnologia para entregarmos a mais alta qualidade em cada peça. Conheça nossos produtos por meio dos canais de divulgação.

ESPAÇO LAS

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIA: LISANGELA DUTRA NAKAZONE



20% de desconto no plano mensal de pilates.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

Site: www.espacolas.com.br **Instagram:** [@espaco_las](https://www.instagram.com/espaco_las)

WhatsApp: (11) 97527-7360

O Espaço Las, no Alto de Pinheiros, oferece aulas de pilates e sessões de fisioterapia e RPG. Conta com uma equipe especializada formada por fisioterapeutas. Ambientes com salas bem equipadas para a prática e preparadas para o atendimento presencial dentro dos protocolos de segurança. Simplesmente, elevar o equilíbrio do corpo e da mente, melhorar a saúde e a qualidade de vida.

GH BRINDES

BRINDES PERSONALIZADOS • SÓCIO: DANIEL HASCHELEVICI



Site: www.ghbrindes.com.br

E-mail: daniel@ghbrindes.com.br

10% de desconto no valor da NF + frete grátis em pedidos pelo site ou por e-mail, com o cupom clubeap.

A GH Brindes é especializada em brindes personalizados para eventos, congressos, campanhas de marketing, divulgação de marca, etc. Em nosso portfólio, constam mais de 1.600 itens, todos customizáveis para você colocar a marca do seu cliente em reuniões, convenções, encontros corporativos, eventos, feiras e congressos.

GRAXA

ALIMENTAÇÃO • SÓCIO: PAULO HENRIQUE S. GOMES



Facebook: Graxa Pizzas **Instagram:** @graxappizzas

iFood: Graxa Pizzas Perdizes **Rappi:** Graxa Pizzas Perdizes

Telefone/WhatsApp: (11) 96566-3897

Faça um pedido e ganhe uma cerveja YellowHops, ou um Dedo de Gorila (charuto de Nutella com pingos de chocolate) ou um Cromossomo (entradinha irada). Para usufruir do benefício, escreva "Socio AP" no campo de observação do iFood e qual será o brinde escolhido.

Massa fininha, feita com farinha italiana Caputo tipo 00, fermentação natural. Molho feito com tomate pelati italiano e ingredientes de primeira. Localizada na Rua Aimerê, 705, Perdizes, atende das 18h às 22h30.

HELÔ DOCES

ALIMENTÍCIO/DOCES • SÓCIA: HELOÍSA MONTEIRO DA SILVA



20% de desconto nas compras efetuadas no site, com o cupom ALTODEPINHEIROS.

Site: www.helodoces.com.br

Telefone: (11) 3814-4854

WhatsApp: (11) 98149-3255

Marca estabelecida desde 1988, a receita do brownie "da caixinha azul" foi criada há 30 anos pela Helô. Tudo é feito no dia e com muito amor. Está presente nas prateleiras dos melhores supermercados e nas mesas de restaurantes de prestígio em diversas cidades do país. Conheça também os bolos e as tortas. Receitas tradicionais, exclusivas e elaboradas com ingredientes de primeira linha, de forma artesanal.

IMUNOVITA VACINAS

SAÚDE/BEM-ESTAR • SÓCIA: PRISCILA CATHERINO



Site: www.imunovita.com.br

Facebook: ImunovitaVacinas

Instagram: @imunovitavacinassp

Telefone: (11) 3813-7070

WhatsApp: (11) 95665-9626

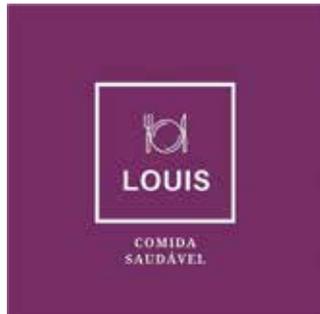
10% de desconto nas vacinas.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

A Imunovita é uma clínica de vacinação com atendimento diferenciado para bebês, crianças, adultos e idosos localizada em Pinheiros. Conta com profissionais experientes e treinados com os mais recentes procedimentos de segurança e bem-estar. Além disso, a Imunovita trabalha apenas com os melhores e mais renomados fabricantes mundiais de vacinas. Atende também em domicílio.

LOUIS COMIDA SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL • SÓCIO: RICARDO FREITAS PANDOLFI



Delivery com frete grátis sem pedido mínimo.

E-mail: contato@louiscomidasaudavel.com.br

Facebook: LouisComidaSaudável

WhatsApp: (11) 99963-2193

Louis Comida Saudável é uma empresa preocupada com a alimentação de seus clientes. Para tanto, fazemos pratos que utilizam ingredientes frescos, alguns de produção própria, sem uso de agrotóxicos. As receitas são elaboradas livres de gorduras trans, com pouquíssima utilização de gordura de origem animal (sempre que usamos, são derivados de leite magro) e sem produtos ultraprocessados, que têm conservantes e sódio em suas composições. As porções são individuais e congeladas, em embalagens próprias para forno microondas ou convencional.

MARCELO DO PNEU

PNEUS IMPORTADOS • SÓCIO: MARIO DUARTE E. DEL SANTE



Site: www.marcelodopneu.com.br **Instagram:** @marcelodopneuoficial

Telefones: (11) 5049-1269/(11) 5049-1338 **WhatsApp:** (11) 96876-0673

50% de desconto no serviço de montagem de pneu. Sócios devem se identificar pelo nome e número do título.

É uma empresa que atua no mercado de pneus há mais de 15 anos, comercializando pneus importados com garantia e preços imbatíveis. Vendemos tanto no atacado como no varejo. São duas lojas para pronto atendimento, com profissionais capacitados para serviços de montagem, balanceamento e alinhamento.

MISS CROC

ALIMENTAÇÃO • SÓCIA: PAULA FRANCO



Site: www.misscroc.com.br

Instagram: @misscroc_

20% de desconto em compras efetuadas no site, com o cupom CLUBEAP20.

Produzimos um mix de grãos e cereais (granola salgada) para salpicar em saladas, sopas e onde mais sua criatividade permitir, deixando os pratos mais crocantes. Pode ser usado para finalizar ou incrementar receitas, empanar filé de peixe ou acrescentar na farofa, dando mais crocância, sabor e praticidade para o dia a dia. Mix assado, sem glúten e gostoso até para comer puro.

OPENBOX2

MÓVEIS E PEÇAS DE DECORAÇÃO • SÓCIO: MARCELO LUIZ ALBINO



5% de desconto em todos os artigos das lojas físicas e do site, com o cupom ALTODEPINHEIROS.

Site: www.openbox2.com.br

Facebook: [openbox2vilaleopoldina](https://www.facebook.com/openbox2vilaleopoldina)

Instagram: @openbox2.outlet

WhatsApp: (11) 97178-1362

Somos uma loja que oferece móveis de design e decoração com preços que podem chegar aos de custo, são descontos exclusivos de até 80% e tudo a pronta entrega: gostou, levou! Nosso estoque é renovado semanalmente, temos sempre novos produtos para sua casa ficar linda. Portanto, somos mais do que um outlet, aqui você encontra o que deseja por um preço que nunca imaginou pagar. Temos certeza de que iremos impressioná-lo com as nossas ofertas e variedade de produtos.

A OpenBox2 oferece móveis de design e peças de decoração para qualquer ambiente. A rede possui 12 lojas, nos bairros de Vila Leopoldina, Santana, Mooca, Chácara Klabin, Freguesia do Ó, Interlagos e Centro, além das cidades de Alphaville, Campinas e Santos, mais o depósito em Barueri.

PRETORIAN

EQUIPAMENTOS ESPORTIVOS • SÓCIO: RICHARD TWIDALE



**25% em todos os produtos do site,
com o cupom PRETORIANAP.**

Site: www.pretorian.com

A Pretorian é uma loja especializada no desenvolvimento e na venda de equipamentos esportivos de alta performance, suplementação e acessórios.

SAJ

CULINÁRIA ÁRABE • SÓCIO: EDRIC RABELO BRIANEZI



**10% de desconto no salão ou delivery,
com o cupom AP10. Válido apenas
nas lojas Vila Leopoldina e Jardins.**

Site: www.sajrestaurante.com.br

Endereços: Rua Joaquim Antunes, 260 – Jardim Paulistano
e Rua Carlos Weber 1.512 – Vila Leopoldina

Facebook: [sajrestaurante](https://www.facebook.com/sajrestaurante)

Instagram: [@sajrestaurante](https://www.instagram.com/sajrestaurante)

DELIVERY

Jardins: (11) 3086-0660 | **WhatsApp:** (11) 96852-4976

Vila Leopoldina: (11) 3037-7701 | **WhatsApp:** (11) 98033-1489

A culinária do Saj tem origem nas receitas tradicionais da família libanesa: imigrantes e descendentes das cidades de Zahle, no Líbano, e Homs, na Síria. Em nossas casas, você vai poder experimentar as mesmas sensações, como o sabor único do zaatar, o azedinho característico da coalhada, o aroma envolvente do tempero da carne e o cheiro acolhedor do pão folha sendo feito na hora. Consulte a área de entrega em www.sajrestaurante.com.br/delivery-arabe-sao-paulo.

SORVETES ESKIMO HOUSE

SORVETES • SÓCIO: MARIO SERGIO AIRES SUCENA



Desconto de 10% e taxa de entrega gratuita, nas compras acima de R\$ 95,00, para São Paulo, com o cupom CLUBEAP2020.

E-mail: vendas@eskimohouse.com.br **Facebook:** Sorvetes Eskimo House

Instagram: @eskimo.house

WhatsApp: (11) 95344-7883

Horário de funcionamento: de segunda a sexta-feira, das 7h30 às 17h30. Entregas às terças e sextas-feiras.

Fundada em 1991, a Eskimo House é uma fábrica de sorvetes artesanais voltada para a produção e o abastecimento de sorvetes de massa para os melhores restaurantes, clubes e eventos de São Paulo. Provavelmente, você já experimentou o clássico sorvete de menta com chocolate no restaurante do AP. Confira os mais de 40 sabores, entre eles Biscottino Oreo, Choc Laranja, Choc Granulé, Cremino Caramello, Coco com Baba de Moça, Cheese Cake de Morango, Ferrero, logurte Mesclado com Amarelas, Ninho com Nutella e Ovomaltine. Agora, estamos produzindo também embalagens de 1,3 litro.

YELLOWHOPS

BEBIDAS • SÓCIO: MAURO TURZI



Desconto de 17% no pack com 12 latas de 355 ml, por R\$ 39,00, e de 12% no pack com 6 long necks, por R\$ 24,60.

Sem taxa de entrega para compras acima de R\$ 200,00.

Sócios do AP devem se identificar pelo nome e número do título.

Site: www.yellowhops.com.br

E-mail: mauroturzi@uol.com.br

Facebook: yellowhops

Instagram: @yellowhopsoficial

Twitter: @Yellowhops

WhatsApp: (11) 99104-9776, com Mauro Turzi

YellowHops é uma cerveja puro malte, inspirada na lei da pureza. Sua fórmula contém apenas água, lúpulo e malte. Sem conservantes ou aditivos. São 28 dias de fermentação, que garantem uma cerveja equilibrada, saborosa e refrescante. Experimente a *drinkability experience*.

AP/CURIOSIDADES

O corpo de associados do AP é bastante diversificado quando se refere a atividades profissionais. Conheça, em números, as diversas ocupações dos sócios do Clube.

ALGUMAS DAS
PROFISSÕES
MAIS COMUNS
SÃO:

320

ENGENHEIROS

303

ADMINISTRADORES

256

ADVOGADOS

175

EMPRESÁRIOS

131

PUBLICITÁRIOS

113

PROFESSORES

112

ARQUITETOS

MUITOS
SÓCIOS SÃO
PROFISSIONAIS
DA SAÚDE:

1699

MÉDICOS

ENFERMEIROS

OS JORNALISTAS
TAMBÉM ESTÃO BEM
REPRESENTADOS:

SÃO

71

**O AP CONTA COM
VÁRIOS CRIATIVOS:**

21 ARTISTAS PLÁSTICOS,
14 ATORES, 9 MÚSICOS,
21 FOTÓGRAFOS E
10 CINEASTAS

**DOR DE DENTE?
O AP PODE AJUDAR:**

SÃO 33 DENTISTAS,
6 CIRURGIÕES DENTISTAS
E 1 ORTODONTISTA

"PENSO, LOGO EXISTO."
O CLUBE POSSUI 1 FILÓSOFA.

BON APPÉTIT!
SÃO 3 CHEFS DE COZINHA
POR TODO O AP.

O Clube ainda conta com 3 QUÍMICOS e
2 ZOOTECNISTAS (profissionais que trabalham
para que os animais vivam em boas condições).

AP/ CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h • **INFORMAÇÕES:** Departamento Social

AS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS EM LOCAL AREJADO, SEGUINDO TODOS OS PROTOCOLOS DE HIGIENE E SEGURANÇA. PARA FAZER A INSCRIÇÃO DE PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES, PROCURE O DEPARTAMENTO SOCIAL, DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA, OU A SEDINHA, AOS SÁBADOS E DOMINGOS, DAS 11H ÀS 17H.

7/11, SÁBADO

Mão Amiga

8/11, DOMINGO

Desenhando um
Penteado

14/11, SÁBADO

Animais de Pompom

15/11, DOMINGO

Quadro Artista

21/11, SÁBADO

Luneta Mágica

22/11, DOMINGO

Pulseira de Canudos

28/11, SÁBADO

Gravura na Bandeja de Isopor

29/11, DOMINGO

Fundo do Oceano



EDUCAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA

VOLTA ÀS AULAS PRESENCIAIS É ASSUNTO POLÊMICO

O RETORNO ÀS ATIVIDADES ESCOLARES PRESENCIAIS

por todo o país se tornou um assunto polêmico nos últimos meses. Em São Paulo, por exemplo, a prefeitura retomou apenas as aulas do ensino médio, e de maneira voluntária, a partir de 3/11. Já as atividades dos ensinos infantil e fundamental seguem sem previsão de retorno. "No dia 19 de novembro, teremos nova coletiva para anunciar o que acontece e o que fica autorizado em São Paulo na área da educação, a partir de 1º de dezembro", afirmou o prefeito Bruno Covas, em uma coletiva no fim do mês de outubro. Porém, alguns colégios paulistas retomaram as aulas dos ensinos infantil e fundamental apenas parcialmente, com encontros presenciais semanais.

Um levantamento da Prefeitura de São Paulo mostrou que 13,2% dos estudantes, docentes e profissionais ligados à educação já foram contaminados pelo novo coronavírus. Além disso, uma pesquisa realizada em setembro pela Rede Nossa São Paulo em parceria com o Ibope apontou que 81% dos paulistanos são contra a volta às aulas presenciais ainda neste ano.

Conversamos com alguns jovens do AP para saber sua opinião sobre o assunto. Perguntamos a eles se gostariam (ou não) de retornar às aulas presenciais. Confira algumas respostas a seguir.

"Essa é uma questão muito difícil de responder. Por um lado, adoraria que as aulas voltassem neste ano, pois sinto falta dos meus colegas e professores e não consigo focar nas aulas on-line. Por outro, sei o risco que isso traria à saúde das pessoas.

Acho que uma boa solução seria as aulas voltarem, mas tomando todas as medidas de cuidado possíveis, isto é, todos de máscara, a um metro de distância, etc."

Marina Heck Eli, 14

"Gostaria de voltar, pois sinto muita falta dos meus amigos e lá me concentro melhor." - Laura Ferrari Mingione, 12

"Acho que não valeria a pena, já que o ano está acabando e demoraria para se reacostumar."

Gabriela Oliveira, 16

"Gostaria de retornar às aulas ainda em 2020 para que eu possa acabar o ano com os meus amigos e professores da forma certa."
Maria Mercadante, 15

"Seria bom para o encerramento do ano letivo."
Bruno Frosoni Germiniani, 13

"Não voltaria. A proposta da escola é apenas recreativa, como fazer brincadeiras, embora eles tenham se preparado por meio de protocolos. Não acho isso relevante. Além do mais, acho que estamos correndo um certo risco de pegar o vírus e levar pra casa." - Joaquim Grimaldi Roso, 13

"Eu gostaria de voltar a ter aulas presenciais este ano, pois sinto saudades de ir à escola e encontrar com meus professores, amigos e colegas. Estou cansado de ter que estudar na frente de uma tela." - Gabriel Meirelles, 15

"Não gostaria de voltar às aulas ainda em 2020 por causa das normas de segurança e distanciamento social."
Giovanna Gullo Horta Barbosa, 15

"Gostaria de voltar às aulas porque estou com saudades dos meus amigos, dos meus professores e da escola em si. Também me concentro mais presencialmente."
Pietra Beltrão Gonçalves, 11

"Eu não gostaria, pois acho que ainda tem muitos casos da doença." - Maria Eduarda Artese de Natal, 14

"Não gostaria de retornar às aulas. Acho que já me acostumei com o on-line".
Joaquim Bueno, 14

"Retornei às aulas de maneira parcial e gostei de rever os professores, que não via há muito tempo."
Thiago Twidale, 15

"Gostaria de retornar para ver meus amigos e ficar melhor nas matérias." - Stefano Romano Gregoraci, 12

"Não quero voltar porque o ano está quase acabando." - Joaquim Tavares Elias, 13

"Voltei às aulas presenciais de forma parcial e gostei de reencontrar meus amigos." - Guilherme Machado Cavagione, 11

"Quero que volte porque não gosto das aulas on-line." - Bruno Gouveia Paulino, 13

JANTAR À BRASILEIRA

SÓCIOS PODERÃO DESFRUTAR CARDÁPIO ESPECIAL À BRASILEIRA

O AP IRÁ OFERECER AOS SEUS SÓCIOS UM JANTAR ESPECIAL, no sábado 28/11. O cardápio, montado pela associada Andrea Corvelloni, chef com passagens pelos renomados restaurantes D.O.M. e Tuju, será inspirado na culinária nacional e terá o apoio da vinícola Guaspari.

O sócio poderá optar entre dois cardápios: Terra ou Mar. Além disso, quem comparecer irá desfrutar uma harmonização especial realizada pela vinícola Guaspari. Um sommelier e a chef Corvelloni realizarão uma apresentação, explicando quais vinhos devem ser apreciados com cada uma das opções do cardápio. As demais bebidas serão cobradas à parte.

Confira o menu, as informações para a compra dos ingressos e uma entrevista com a chef Andrea.

Conte-nos um pouco sobre a sua formação como chef.

Estudei Gastronomia na Universidade Anhembi Morumbi, em São Paulo, e fiz algumas especializações fora do país, em instituições como École Ritz Escoffier Paris, Le Cordon Bleu Paris, École de Cuisine Alain Ducasse Paris, ICIF Piemonte e Instituto Gato Dumas Buenos Aires.

Quais foram os seus grandes aprendizados no D.O.M e no Tuju?

Estar no D.O.M e no Tuju não foi apenas um trabalho, mas a realização de um sonho. São restaurantes estrelados, de extrema exigência e excelência. Sem dúvida, me proporcionaram diversos aprendizados de técnicas e estética de prato, sem falar das produções elaboradas e harmonizações. Cozinhar com o Alex Atala e o Ivan Ralston foi um verdadeiro privilégio, além de uma experiência de vida e profissional que vai ficar para sempre.

Como você considera sua identidade gastronômica?

Não tenho um rótulo. Costumo dizer que minha identidade é cozinhar. Meu amor pela gastronomia vai além de fronteiras. Cozinho o que for preciso e onde for preciso, e, inclusive, adoro um desafio. Coloco meu coração em cada produção e em cada prato. Para mim, cozinhar não é apenas um trabalho, é uma forma de tocar a alma das pessoas.

Poderia dar algumas dicas para quem quer se tornar chef?

Estudar e se dedicar muito. Ser disciplinado, organizado e se disponibilizar. Não dá para ser chef logo de cara. Tem que ralar muito antes para adquirir experiência. Ser sempre observador, estar atento a cada detalhe do que estão fazendo ao seu lado. E se manter sempre calmo, porque a cozinha vai desafiá-lo diariamente em vários aspectos, físico, mental e emocional.

Em que se inspirou para o cardápio do jantar assinado?

Esse cardápio é muito especial, pois estamos falando de Brasil, de brasilidades, da nossa terra, dos nossos ingredientes e dos nossos sabores. E essa bagagem que tive no D.O.M e no Tuju, que são restaurantes de cozinha brasileira, me inspirou na criação desses menus.

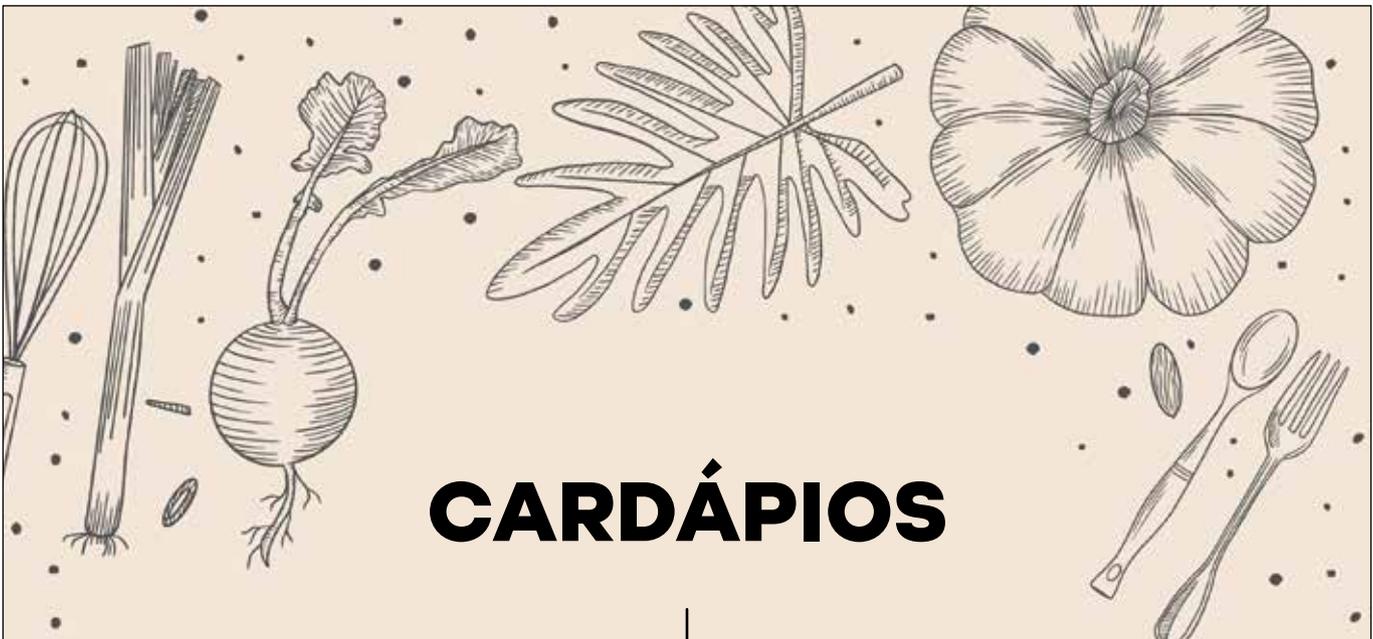
Qual é a sensação de apresentar um cardápio para o público do AP?

É uma sensação de extremo prazer porque, além de estar trabalhando, estou cozinhandando e criando pratos para meus amigos, pessoas que fazem parte da minha vida, que conhecem minha história. Espero que todos aproveitem o jantar, apreciem cada sabor, cada aroma, cada tempero e fiquem felizes, assim como eu estou.

FOTO: ACERVO PESSOAL



Saiba mais sobre o trabalho de Andrea Corvelloni em seu Instagram: @chefandraceorvelloni.



CARDÁPIOS

TERRA

ENTRADA

Mil Folhas de Mandioca com Queijo Coalho e Manteiga de Garrafa

PRATO PRINCIPAL

Cupim Braseado com Polenta de Pequi e Tomate Assado

SOBREMESA

Pudim de Tapioca, Quenelle de Doce de Abóbora, Calda de Laranja, Chantilly e Crocante de Coco

MAR

ENTRADA

Dadinhos de Tapioca com Camarão e Geleia de Maçã Verde e Pimenta

PRATO PRINCIPAL

Pirarucu Grelhado com Purê de Banana da Terra e Farofa de Pimenta de Cheiro

SOBREMESA

Verrine de Milho com Beijinho Cremoso

HARMONIZAÇÃO E APOIO: VINHOS GUASPARI

JANTAR ASSINADO POR ANDREA CORVELLONI

28/11, SÁBADO, ÀS 20H30

Valor: R\$ 175

Início das vendas dos ingressos: 5/11, quinta, no Departamento Social

Devolução de ingressos: até 14/11, sábado

Mais informações: Departamento Social



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.

NÃO, NÃO OPERE O SEU NARIZ, CYRANO!

O CORPO DE UMA CÂMERA FOTOGRÁFICA não é nada sem uma lente, aquele conjunto de cristais côncavos e convexos bem trabalhados e alinhados na frente do seu sensor. Uma lente que tenha a distância focal, aquele numerzinho que vem escrito nela, com um valor acima de 70 mm é chamada de teleobjetiva ou zoom. São aquelas lentes compridas que você vê (ou via) nas mãos dos fotógrafos em jogos de futebol e de basquete. Se o número marcado for 28 mm ou menor, a lente é chamada de grande-angular.

Caso seja uma teleobjetiva, a imagem formada será mais chapada ou plana, perdendo a sensação de três dimensões. Se, por outro lado, a lente for uma grande-angular, a imagem fica distorcida muito mais nas bordas, mas tem-se a sensação de um espaço tridimensional. Uma fotografia de prédios feita com uma lente grande-angular mostrará os edifícios da beirada inclinados. Claro que há outras e importantes diferenças entre esses tipos de lentes, mas elas não interessam a este texto.

As lentes que estão fixas em nossos celulares são de 26 mm, ou grande-angulares, e por isso acabam distorcendo a imagem. As selfies tiradas com celular deformam o nariz, na realidade, distorcem todo o rosto, mas o nariz parece ser o ponto que as pessoas mais notam, ficando com o aspecto mais arredondado – de batata.

O cirurgião plástico Boris Pashkov, da Universidade de Rutgers, e colaboradores escreveram um artigo científico sobre o aumento de 55% no número de rinoplastias (cirurgias plásticas do nariz) realizadas no ano de 2017. Essas cirurgias tinham como objetivo fazer as pessoas ficarem mais bonitas nas selfies. Esse número também foi corroborado pela Academia Americana de Cirurgia Plástica e Reconstructiva (em livre tradução).

Não somente o tipo da lente, mas também a distância entre a câmera e a pessoa, promovem a distorção. Assim, uma foto feita a cerca de 30 cm mostra que o nariz cresce ou deforma próximo a 30% quando comparada com uma foto tirada a 1,50 m de distância.

Se você realmente gosta de se fotografar assim, em primeiro lugar, aceite que você é bonito ou bonita e que a culpa da distorção é da lente grande-angular. A alteração também pode ser devido ao tamanho do seu braço. Como nem todos nós temos o braço do LeBron James, sua foto também terá distorção.

Nos novos celulares, há diversos tipos de lentes com distâncias focais diferentes, sendo algumas próximas a 50 mm. Mas não será uma fotografia, muitas vezes feita às pressas, que te levará a uma mesa de cirurgia!

A distância focal, ou como os fotógrafos se referem às lentes, chamando-as apenas pelo número inscrito – “estou usando uma cinquentinha” ou “uma 110 mm” –, representa uma parte da assinatura do profissional. Durante boa parte do século XX, muitos deles usaram a lente 50 mm. O fantástico fotógrafo brasileiro Sebastião Salgado usou 60 mm em vários trabalhos. Outro ótimo profissional brasileiro, o Gal Oppido, fotografa 90% do seu trabalho com o celular.

Lembre-se, Cyrano de Bergerac era narigudo e foi eternizado! 



AP SOLIDÁRIO

2021

12/12, SÁBADO

**VAMOS UNIR
O AP PARA
FAZER O BEM!**



LEDICE PEREIRA

VIDA DE CRIANÇA

STELLA DEIXAVA TRANSPARECER SUA FELICIDADE. Corria daqui pra lá tal qual um coelhinho esperto. Seus olhinhos brilhavam como o sol.

Dava gosto ver aquelas bochechas gorduchas pintadas de vermelho. Ficava assim sempre que viajava para a casa da avó.

Lá, sentia-se livre como um pássaro. Podia brincar no jardim, colher flores, ficar descalça, correr atrás do Cacau, o labrador de Dona Filomena, que sempre fazia muita festa quando ela chegava.

Aquilo sim era vida!

Em São Paulo, vivia presa no apartamento, muitas vezes sem poder descer pra brincar porque chovia ou fazia frio.

Gostava de passar as férias no calor de Ribeirão Preto com vovó Filó fazendo-lhe todas as vontades.

Adorava o banho de mangueira que, invariavelmente, acontecia ao lado dos primos. Depois do banho, faziam guerra de travesseiros.

E a vovó era só sorrisos!

Ali, Stella nem ligava para a TV.

À noite, era jantar a comidinha dos deuses, que vovó preparava com a ajuda de Terezinha, depois cair dura na cama para acordar no dia seguinte com as galinhas.

Em Ribeirão, aprendeu a balançar-se sozinha, perninha pra frente e pra baixo, abandonou as rodinhas de equilíbrio da bicicleta, montou pela primeira vez o manso cavalinho que Juvenal, marido de Terezinha, arrumou pra ela.

Quando, na semana seguinte, os pais chegaram, teve muita novidade para contar. Estava elétrica! Não parava de falar e mostrar as novas habilidades.

Os primos, um pouco mais velhos, também lhe ensinaram a chutar bola, escalar o muro e empinar pipa.

Eram pacientes com ela, que estava agora com seis anos.

Passaram num piscar de olhos as três semanas de férias. Os pais tiveram dificuldade para tirá-la do galho mais alto da mangueira onde tentou esconder-se para não ir embora. Em prantos, dizia que não queria voltar pra casa. Queria ficar morando ali com vovó Filó, que procurava disfarçar a lágrima. Era sempre triste aquela separação. 

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

NOVEMBRO

7/11, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness:

Bike in Blue (Bike)

11h às 17h – AP Criança: Mão Amiga

21/11, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness:

Pilates Day (Mat Pilates)

11h às 17h – AP Criança: Luneta Mágica

8/11, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Desenhando um Penteados

22/11, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Pulseira de Canudos

10/11, TERÇA-FEIRA

9h – Início das vendas de Ingressos para o Réveillon Branco e Prata 2021

26/11, QUINTA

15h – Círculo de Leitura: *Pais e Filhos*, de Ivan Turguêniev

19h30 – Jantar de Ação de Graças

13/11, SEXTA

19h – Quiosque Especial com Música ao Vivo

28/11, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness: Relax (Yoga)

11h às 17h – AP Criança: Gravura na Bandeja de Isopor

20h30 – Jantar Assinado

14/11, SÁBADO

9h30 – Aula Especial do Fitness:

Funcional Core (Funcional)

11h às 17h – AP Criança: Animais de Pompom

15/11, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Quadro Artista

29/11, DOMINGO

11h às 17h – AP Criança: Fundo do Oceano



Body Angel

MODA FITNESS

TECNOLOGIA
QUALIDADE

PERFORMANCE

PROTEÇÃO-UV50

PARA SÓCIO DO CLUBEAP

DESCONTO DE 40%

UTILIZE ESSE CÓDIGO
CLUBEAP40

WWW.BODYANGEL.COM.BR

PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31/12/2020