

## ESPORTES

FIQUE POR DENTRO DO  
CRONOGRAMA DE FÉRIAS

## CURSOS CULTURAIS

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA  
SABER SOBRE AS AULAS

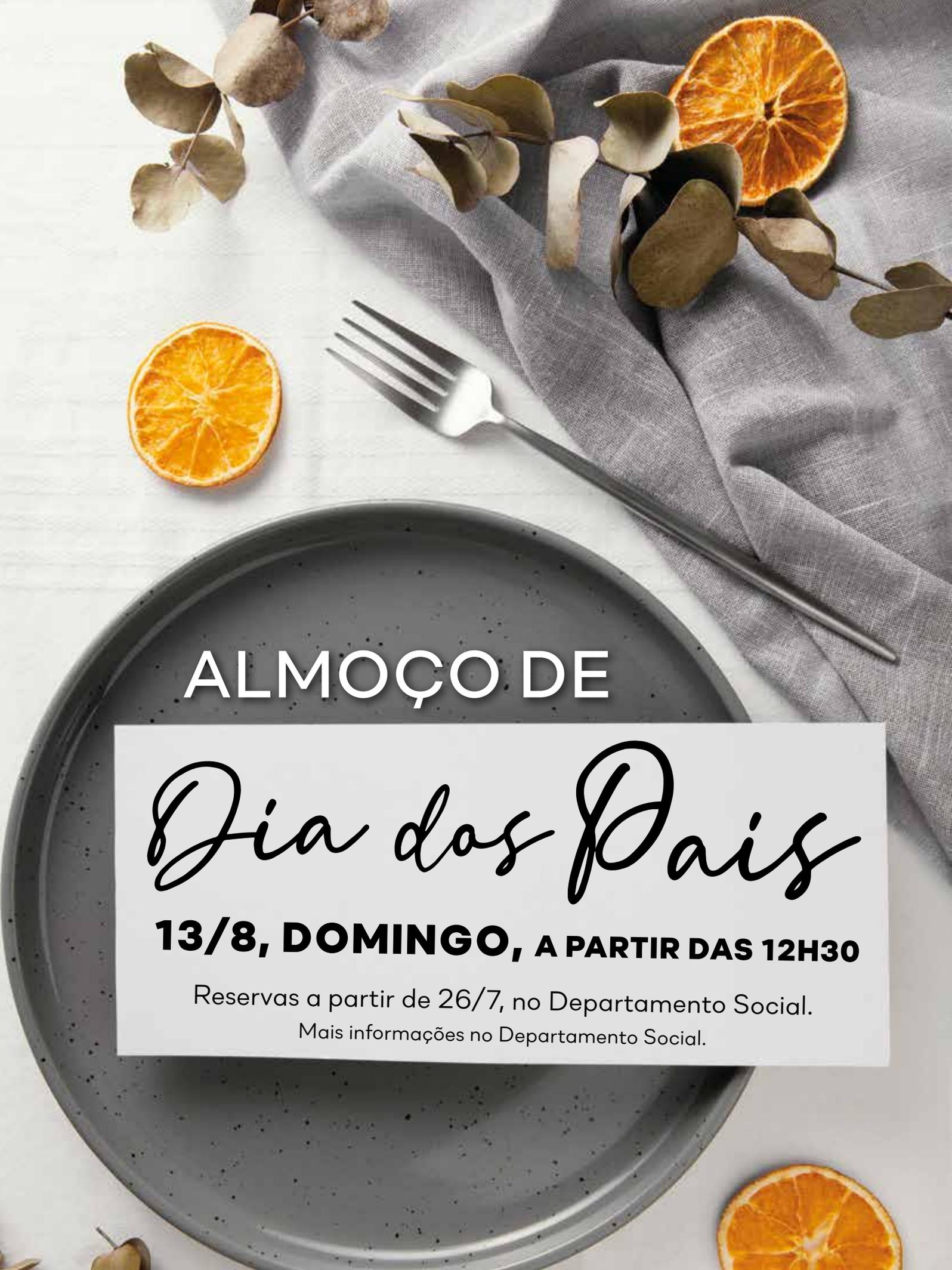
# AP63



CLUBE  
ALTO DOS  
PINHEIROS

1960 - 2023

# CLUBE EM FESTA!



ALMOÇO DE

*Dia dos Pais*

**13/8, DOMINGO, A PARTIR DAS 12H30**

Reservas a partir de 26/7, no Departamento Social.

Mais informações no Departamento Social.

## REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 170  
Julho de 2023

Periodicidade: mensal  
Tiragem: 1.900 exemplares

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

Pedro Albuquerque

### Analista de Comunicação

Bárbara Pereira

### 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

### Diretor de Recursos Humanos

Daniel 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

7. Institucional

8. Perfil

10. Capa

23. Esportes

50. Social

52. AP Criança

57. Cultural

68. Vinhos

70. Paladar

72. Papo Jovem

74. Livre Expressão

75. Agenda



**FLÁVIA SERVIDONE,**  
PRODUTORA CULTURAL

## COLABORADOR/AP

# SENSIBILIDADE NO PALCO

**DEDICAÇÃO, EMPATIA E BOM HUMOR** são algumas das características sempre notáveis em Flávia Servidone, além de seu estilo próprio. Nos corredores do AP, é possível ouvir seu riso sincero e, em uma conversa, perceber seu olhar sensível para a vida.

Fascinada por teatro e cultura, a produtora está há quase um ano trabalhando no Departamento Cultural, um lugar que combina perfeitamente com sua inclinação para o universo das artes. Formada em licenciatura em Artes Cênicas, Flávia esteve no Clube pela primeira vez como iluminadora para fazer um trabalho de freelancer. “Eu já tinha experiência na área de iluminação e vim trabalhar em dois espetáculos. Foi assim que conheci o Departamento Cultural”, comenta. Em sua visita, soube que havia uma vaga de emprego no departamento, enviou o currículo e foi contratada. Atualmente, ela é responsável pela produção dos eventos culturais do AP e também pelos efeitos de iluminação que tornam as apresentações no teatro ainda mais encantadoras.

Além de atuar nos bastidores, Flávia já trabalhou como atriz em festas infantis e também como professora de teatro, ministrando aulas para crianças e adolescentes. Apesar de seu carisma e comunicação, é discreta ao falar sobre si mesma, mas gosta muito de conversar, conhecer outras pessoas e descobrir o mundo. A profissional chegou a estudar Tecnologia da Informação, por influência do pai, mas o seu coração sempre esteve no teatro.

Há alguns anos, viveu uma imersão cultural e de autoconhecimento com povos indígenas, o que mudou sua vida e a inspirou a praticar yoga e a dar aulas on-line durante a pandemia de Covid-19. Hoje, ela nutre um carinho todo especial por esse povo, sua cultura e espiritualidade, e busca a harmonia do corpo, mente e coração para escrever sua própria história. Durante a nossa conversa, Flávia revelou que tem vontade de algum dia dedicar-se à dança, outra arte que aprecia e que chama sua atenção. “Um dos meus sonhos é ser dançarina, talvez de pole dance, e me apresentar. Já pensei também em praticar alguma performance circense”, conta, rindo.

Como o panorama cultural não se limita apenas ao trabalho, Flávia gosta de passar seu tempo livre assistindo a peças de teatro e shows, visitando museus, além de estar com pessoas queridas, cuidando de sua casa e indo a uma festinha de vez em quando. É certo que ela só vem para somar em nosso time, e sua presença e dedicação também iluminam nossos dias. Sucesso, Flávia! 

# MEMÓRIA/AP

A TRADICIONAL PROGRAMAÇÃO DO SUPERFÉRIAS DE INVERNO REUNIU DIVERSAS ATRAÇÕES EM JULHO DE 2012. A GAROTADA APROVEITOU O MÊS PARA SE DIVERTIR EM PASSEIOS RADICAIS, ACAMPAMENTOS E UMA CLÍNICA DE FUTEBOL. A SEGUIR, CONFIRA ALGUNS DOS MELHORES MOMENTOS DA TURMA NAQUELA ÉPOCA.

FOTOS: CLUBE AP



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](mailto:comunicacao@clubeap.com.br)

# AP/NEWS



FOTO: CLUBE AP

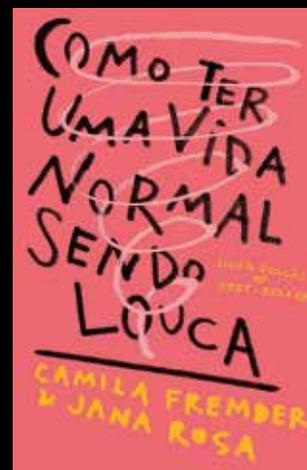
## OBRAS: CICLOFAIXAS NO ENTORNO DO AP

Como divulgado na edição anterior da *Mais/AP*, foram iniciadas em maio as obras de readequação e reposicionamento das ciclofaixas localizadas na Av. Antônio Baturira e na Av. dos Semaneiros.

As ciclofaixas localizadas em ambos os lados da Av. Antônio Baturira ficaram concentradas na pista sentido Praça Panamericana, liberando todo o lado da pista sentido Marginal Pinheiros para estacionamento de automóveis.

Na Av. dos Semaneiros, a obra para transformação das ciclofaixas em ciclovia está em processo final de análise e aprovação da Secretaria do Meio Ambiente. 

## NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



FOTOS: INTERNET

# ELEIÇÕES PARA O CONSELHO DELIBERATIVO

**ACONTECEU NO SÁBADO, 3 DE JUNHO**, a Assembleia Geral Ordinária para renovação de dois terços dos membros do Conselho Deliberativo. Centenas de associados participaram, exercendo seu direito ao voto e ajudando a construir o futuro do Clube Alto dos Pinheiros.

Foram eleitos catorze candidatos para a composição do novo Conselho Deliberativo. Os demais participantes do pleito serão suplentes e poderão ser convocados pelo presidente do Conselho em casos de vacância, licença ou renúncia do titular, de acordo com as regras do artigo 64 do Estatuto. **✓**

**CONFIRA AO LADO O RESULTADO DA ELEIÇÃO.**



ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

1º	Marcelo José Silva Pujol	195
2º	Flavia Jardim Sartori	194
3º	Fabio Teixeira Pinto	192
4º	Lilian Cristina Santos Vieira Câmara	141
5º	Fernando Servio Godeghesi	137
6º	Pedro Macedo Fernandes	128
7º	Anselmo Cavaggione Filho	125
8º	Luis Villaça Meyer	123
9º	Ronaldo Marson	122
10º	Gabriela Zacarelli Soares	120
11º	Andrea Mara Garoni Sucupira	120
12º	Maria Paula Salles do Amaral C. de Britto	118
13º	Marilda Pereira Nunes Pavesi	113
14º	Eduardo Cesar de Almeida	113
15º	Tatiana Aline Steiner Brianezi	105
16º	Alexandre Tuzzolo Paulino	102
17º	Priscila de Jesus Chacon	101
18º	Marcelo Gomes Candeloro	100
19º	Viviane Lyrio do Valle de Pardo Blois	99
20º	Ana Célia Assem Mustafa Campos	98
21º	José Jorge Silverio	90
22º	Antonio Adami (Adami)	84
23º	Eduardo Leandro de Queiroz e Souza (Batman)	84
24º	Ricardo Augusto de Campos Soares	70
25º	Georges Ghassen Saleh	67
26º	Ana Paula Nébias	66
27º	Carlos Eduardo Rebouças Di Pietro (Dipa)	58
28º	Luciano Silva de Deos	58
29º	Jordi Cademunt Roso	52
30º	Alexandre Crivellaro	51
31º	Luiz Fernando Neubern	49
32º	Daniele Bittencourt Turzi	47
33º	Marcio Ladeira Ceccantini	46
34º	Marcelo Luiz Albino	46
35º	Cláudia Kerbes	38
36º	Laercio Benetti	31
37º	Antonio Luiz Sanchez Gaspar	24
38º	BRANCOS	0
39º	NULOS	0

# VIVER DE MÚSICA

FOTOS: ACERVO PESSOAL



**ÁLVARO KAPAZ É ASSOCIADO DO AP E TRABALHA COMO GUITARRISTA, ALÉM DE SER EMPRESÁRIO DO GRUPO SANTA JAM VÓ ALBERTA**, uma banda brasileira que estuda vários gêneros musicais, realiza uma fusão cultural com folk, blues, violadas, ritmos brasileiros e também tem influência do jazz tradicional. O grupo se apresentou no AP no fim do ano passado. "Eu sempre acreditei que o gênero musical não é o mais importante, o que importa mesmo é se a música genuinamente traduz emoções. Se a música consegue emocionar, o público gosta", comenta. O guitarrista, que já tocou com John Mayer e trabalhou como produtor musical no Rock in Rio, fala sobre a importância de manifestações culturais, como a música, e de fazê-las chegar ao público em clubes. A seguir, confira o nosso bate-papo com o músico.

## **Há quanto tempo você é associado do AP?**

Na verdade, eu frequento o Clube desde criança. Sempre fui do bairro Alto de Pinheiros e vinha muito para cá na minha infância. No começo dos anos 2000, meu pai se tornou associado do AP.

## **O que você costuma fazer no Clube?**

Eu tenho dois filhos, o Lucas, de 10 anos, e o Martin, de 7 anos. Depois que eles nasceram, começamos a frequentar o Clube de mais. Segunda, quarta e sexta-feira de manhã estou no AP, mas os meus filhos vêm sempre à tarde. Já nos fins de semana, participamos dos almoços, dias comemorativos e por aí vai. Minha esposa, Larissa, também frequenta o AP, ela já foi jogadora de futebol profissional e treina aqui, além de jogar futevôlei também. Eu trabalho bastante fora do país – Nova Iorque, Los Angeles e Boston –, mas sempre que volto a São Paulo acabamos vindo para cá com o meu pai. O nosso ponto de encontro é o Clube.

## **Conte-nos um pouco sobre sua trajetória no mundo da música.**

Eu toco guitarra desde moleque. Queria fazer faculdade de música, mas meu pai disse para eu ir com calma. Cursei economia, me formei e fui trabalhar em banco, onde fiquei por quatro anos, quando percebi que não era isso que eu realmente queria e resolvi seguir meu caminho na música. Fui para Boston, onde estudei na Berklee College of Music e morei cinco anos. Depois, mudei para Nova Iorque e comecei a viver como músico profissional. Também fui sócio de estúdio, diretor musical e trabalhei em festivais de música. Criei e montei um festival no Caribe, inclusive. Já organizei turnês com artistas vocais e certa vez toquei com o cantor e guitarrista John Mayer. Minha esposa foi para os Estados Unidos comigo, casamos e estamos juntos há 23 anos.

## **E quando você decidiu voltar para o Brasil?**

Quando me mudei para Nova Iorque, fiquei por lá quatro anos e aí o meu primeiro filho nasceu. Foi quando percebi que precisava ficar mais perto da minha família e resolvi voltar ao Brasil em 2014. A situação no país estava muita boa, então decidi ir atrás de contatos do universo da música e criar um networking por aqui.

“ O que vemos de pessoas se emocionando nos nossos shows é impressionante. A música ao vivo tornou-se absolutamente indispensável, principalmente depois da pandemia”



#### Fale sobre o grupo Santa Jam e como foi a experiência de se apresentar no AP.

A banda tem seis anos, mas eu estou apenas há dois trabalhando com eles. Com o passar do tempo, fomos crescendo, já fizemos turnês internacionais, começamos a rodar mais forte pelo Brasil, profissionalizar o trabalho e fomos nos estabelecendo cada vez mais por aqui. Fizemos turnê na Califórnia, gravamos em um estúdio em São Francisco. Tocamos em vários lugares de São Paulo também. O gênero é bem único, o guarda-chuva musical é o folk, mas dentro do folk - qualquer música representativa de uma cultura - há o jazz tradicional, o blues, a música brasileira, country e muitas outras. Nós incorporamos elementos de todos esses gêneros e muito da música brasileira. Escrevemos as nossas músicas em português e inglês e levamos para fora do Brasil um lado da nossa música que o pessoal não conhece muito. O grupo é formado por seis músicos, todos cantam e temos trompete, trombone, violão, banjo, bandlelim, baixo acústico e percussão, esses são os nossos instrumentos. Eu estou lá pra ajudar a organizar tudo, mas de vez em quando subo ao palco pra dar uma palhinha na guitarra. Nós nos apresentamos no AP no fim do ano passado. O teatro daqui é ótimo. Todo mundo curtiu, tinha gente dançando, foi bem legal.

#### Atualmente, como você enxerga o cenário da música no Brasil?

Ao longo da carreira da Santa Jam, inclusive no festival que nós mesmo montamos, o Heart Folk Festival, vimos muitas bandas ao nosso redor e conhecemos muitos trabalhos bons sendo feitos que, às vezes, não chegam até as pessoas. O que facilitou em termos de carreira no universo musical, gravação e lançamento foi a tecnologia, a internet. Hoje, você faz a gravação da sua casa, com o celular, e lança no mesmo dia no Spotify, no YouTube. Por outro lado, isso gerou uma quantidade de conteúdo tão abundante que você pode ficar perdido nesse meio.

#### Na sua opinião, qual é a importância dos clubes para as manifestações culturais, como a música, por exemplo?

Eu acho que um lugar como um clube já tem um público que o frequenta e já possui um ambiente propício para novas atra-



ções. O AP tem feito isso muito bem nos últimos anos, cresceu bastante a quantidade de atividades culturais aqui dentro e acho isso muito positivo. Eu reforço que é importante a gente usar esse espaço para continuar trazendo coisas novas, como eventos culturais e musicais, porque tem um público que deseja isso. Os clubes podem fazer a música chegar até ele. O que vemos de pessoas se emocionando nos nossos shows é impressionante. A música ao vivo tornou-se absolutamente indispensável, principalmente depois da pandemia. ✓

# 63 ANOS DE HISTÓRIA

CONFIRA OS MELHORES MOMENTOS DA NOSSA CELEBRAÇÃO

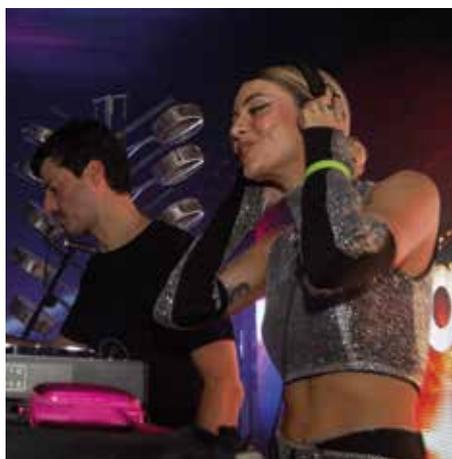
**A FESTA COMEÇOU NO DIA 17/6** com a apresentação musical da banda Capital Inicial e do cantor Paulo Ricardo. Para agitar ainda mais o AP, trouxemos os DJs Ga Salvia e Carol Seubert, além do percussionista Paulo Campos. A noite de show foi um verdadeiro espetáculo!



Confira todas as fotos do evento acessando o **QR Code** ao lado. É necessário estar logado no site para visualizar o álbum.







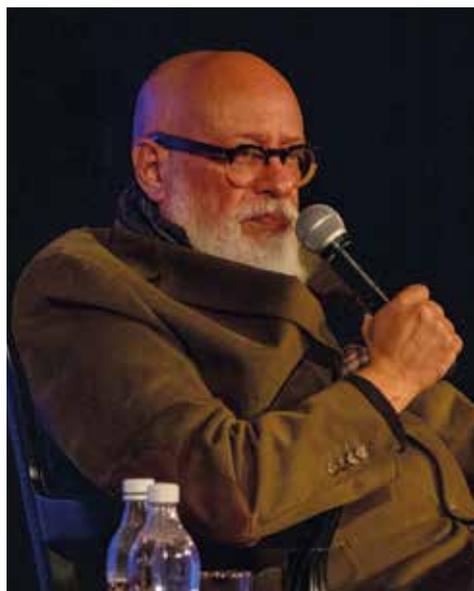
TEATRO LOTADO PARA AS APRESENTAÇÕES DO CULTURAL.



DANÇA CONTEMPORÂNEA - NOSSO FLAMENCO



TEATRO - O VISON VOADOR



PALESTRA: A ERA DA ANSIEDADE, COM LUIZ FELIPE PONDÉ

ALÉM DAS APRESENTAÇÕES NO TEATRO, O DEPARTAMENTO CULTURAL TROUXE INTERVENÇÕES BEM BACANAS PARA ESSA SEMANA.



**BANDA PARALELA**



**MÍMICO**



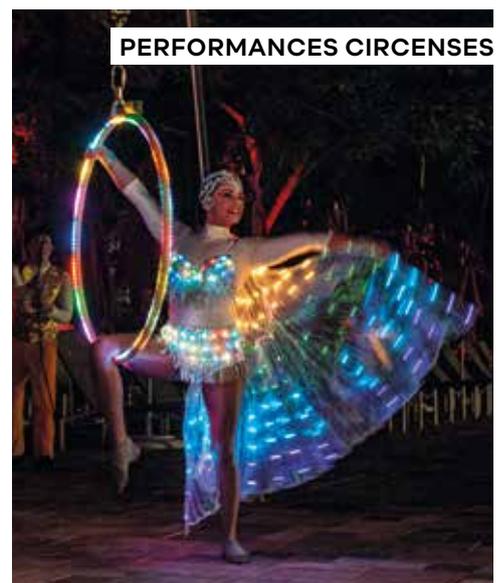
**BAILARINA**



**CIRCO AMARILLO**



**PROJETO ACONCHEGO**



**PERFORMANCES CIRCENSES**

## O DEPARTAMENTO SOCIAL CAPRICHOU NOS ESPAÇOS CRIADOS EXCLUSIVAMENTE PARA A SEMANA DE ANIVERSÁRIO.

**ESPAÇO ZEN - COM MASSAGEM E AULAS DE YOGA**



**ESPAÇO DIVERSÃO**



**QUIOSQUE ESPECIAL**



## ATIVIDADES ESPORTIVAS COM PARTICIPAÇÃO DE ATLETAS PROFISSIONAIS.

### FUTEBOL



ADEMIR DA GUIA



MÜLLER

RODRIGÃO

FLÁVIO  
CONCEIÇÃO

SOUZA



**BASQUETE**



**SHAMELL STALLWORTH**



**TÊNIS DE MESA**



**HUGO HOYAMA**





JULIANA FELISBERTA



VÔLEI DE QUADRA



JAQUELINE CARVALHO E GIOVANE GÁVIO



CLÍNICA DE SKATE





CLÍNICA DE GINÁSTICA



ARTHUR ZANETTI



BEACH TENNIS



**TÊNIS**



**DESAFIO DE FUTEBOL**





THOMAZ BELLUCCI

CLÍNICA DE JUDÔ

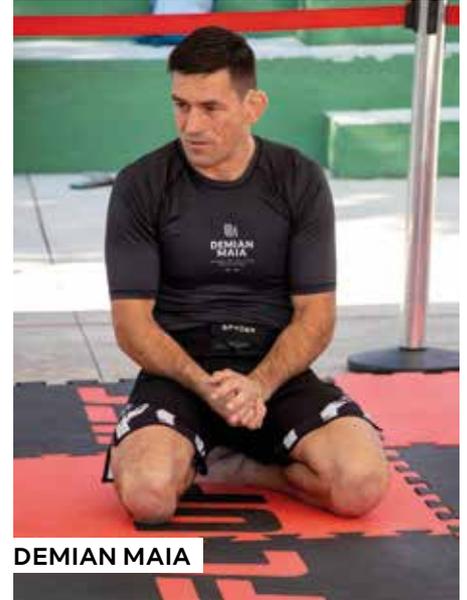


TIAGO CAMILO





RODRIGO MINOTAURO



DEMIAN MAIA



APOIO:



# DESAFIO DAS CARTAS

SAIBA QUEM FORAM OS CAMPEÕES DA QUINTA E DA SEXTA ETAPA DO RANKING DE PÔQUER

**ATENÇÃO ÀS CARTAS NA MESA**, um grupo se reúne no salão de eventos, observando as ações de cada participante para decidir qual será a sua jogada. A quinta etapa do Ranking de Pôquer aconteceu no dia 25/5 e contou com a presença de 27 associados. O grande campeão da noite foi Renato Oshima. Em razão das celebrações do AP63, o Departamento de Esportes realizou a sexta etapa do ranking em 15/6, com a participação de 34 jogadores. Dessa vez, a vencedora foi a Regina Sevilha. As partidas são uma diversão no AP e abertas para associados a partir de 18 anos. A sétima etapa está marcada para o dia 27/7. Até lá! A seguir, confira as fotos das duas etapas. //

**PRÓXIMA  
ETAPA**

**27/7,  
QUINTA, 19H**



MESA FINAL - 5ª ETAPA



RENATO OSHIMA  
Campeão da 5ª etapa



MESA FINAL - 6ª ETAPA



REGINA SEVILHA  
Campeã da 6ª etapa



# SUCESSO DAS QUADRAS

EM UMA SAUDÁVEL CONFRATERNIZAÇÃO, ASSOCIADOS MOSTRAM QUE EVOLUÍRAM NO BEACH TENNIS

**O FESTIVAL DE BEACH TENNIS É UM EVENTO** muito favorável para descontrair e se divertir com os amigos. Os praticantes da modalidade reuniram-se nos dias 7 e 28 de maio, quando mostraram que estão evoluindo cada vez mais em suas técnicas de jogo. Em

duplas, cerca de cem associados marcaram presença nas quadras. As categorias A, B e C foram disputadas em grupos, classificando os dois primeiros colocados de cada grupo para as semifinais e finais. Confira a seguir os campeões e vice-campeões de cada categoria. //



**CATEGORIA A**

**Campeões:** Viviane Blois e Lucas Zerati  
**Vice-campeões:** Rachel Castro e Gregor Martins



**CATEGORIA B1**

**Campeões:** Aline Coutinho e Sergio Lafraia  
**Vice-campeões:** Gaelle Epifani e José André Beretta



**CATEGORIA B2**

**Campeões:** Juliana Pusset e Luiz Quadrante Junior  
**Vice-campeões:** Paula Cocuzza e Lucas Cocuzza



**CATEGORIA C**

**Campeões:** Luisa Correa e Guilherme Faro  
**Vice-campeões:** Camila Salzano e Lucca Salzano

# FESTIVAL LÚDICO

ATIVIDADES RECREATIVAS E DIVERSAS BRINCADEIRAS ANIMAM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO AP

**NO SÁBADO, 20 DE MAIO, SESENTA ASSOCIADOS DAS MAIS DIVERSAS IDADES** estiveram presentes no Espaço Teen para um dia especial, que contou com atividades recreativas e muitas brincadeiras. A programação começou às 14h, com jogos de cartas, como Dobble e Exploding, e também de tabuleiro, como A Ilha Proibida.

Ao longo do dia, os participantes foram fazendo suas escolhas e parte deles optou pelo xadrez e ainda por outros jogos de cartas. Em todo o período de atividades, os associados contaram com o auxílio de monitores. O campinho que fica próximo ao Espaço Teen transformou-se numa mesa gigante de bilhar e garantiu a alegria e diversão da garotada durante o evento. A seguir, confira alguns registros desse dia lúdico e animado. 



# DIVAS DO EQUILÍBRIO

VEJA QUAIS ALUNAS SE DESTACARAM NO FESTIVAL DE GINÁSTICA

## A GINÁSTICA ARTÍSTICA É UMA DAS MODALIDADES MAIS POPULARES E EMOCIONANTES POR AQUI.

O Festival de Ginástica, que aconteceu no dia 27/5, reuniu cerca de sessenta alunas da Escola de Esportes. A turma de ginastas de 4 a 10 anos foi dividida em quatro níveis e as atletas participaram de exercícios de solo, trave e salto. Outra turma, de 11 a 15 anos, foi dividida em três níveis e também testou suas habilidades nos mesmos aparelhos. Confira a seguir as alunas que se destacaram no evento. //

### NÍVEL 3

Salto - Julia Schussel

Solo - Natalia Borelli

Trave - Lorena Ammar Salles Palhares

### POLIESPORTIVO

Trave - Luisa Patrício

Solo e salto - Carolina Patrício



# FESTIVAL DE JUDÔ

CONFIRA ALGUNS MOMENTOS DOS NOSSOS JUDOCAS

**OS EXERCÍCIOS DE JUDÔ SÃO UMA EXCELENTE FORMA DE DESENVOLVER** habilidades físicas e mentais. Por aqui, o mês de junho começou com o Festival de Judô. O evento, que contou com a participação de 25 associados, aconteceu no dia 3, em formato de circuito, com brincadeiras que trabalham a coordenação motora, o equilíbrio e a flexibilidade. A turma de 4 e 5 anos participou de uma luta lúdica e de exercícios de deslocamento. Já a turma de 6 a 14 anos praticou algumas atividades de aquecimento e foi dividida em faixas – branca, bordô, cinza, entre outras – para disputar um minitorneio de judô. Cada aluno realizou de três a quatro lutas durante o festival.

Ao final, os associados foram premiados, recebendo troféus pela participação. Confira a seguir alguns judocas do AP. 



# NAS ÁGUAS DO AP

CLUBE PROMOVE FESTIVAL DE NATAÇÃO

**NO DIA 27 DE MAIO, SESSENTA E SEIS ASSOCIADOS** com idade entre 3 e 13 anos marcaram presença no Festival de Natação, quando realizaram uma série de exercícios que exigem força, coordenação e muita concentração.

A turma da touca laranja participou do salto em piscina funda, de exercícios de sobrevivência e da adaptação para domínio do corpo na água. Já a turma da touca vermelha praticou nados crawl, costas e ondulação, além do desafio de nadar 12,5 metros na piscina funda, simulando um campeonato. As turmas das toucas verde e azul testaram suas habilidades na água durante as provas de 50 e 25 metros. A seguir, confira alguns cliques do evento. //



# A BASE DA VITÓRIA

CATEGORIAS SUB-10 E SUB-12 VENCEM  
CAMPEONATO DE FUTEBOL FORA DO AP

**EM 20 DE MAIO, AS EQUIPES DO AP PARTICIPARAM DO FESTIVAL DE FUTEBOL DE BASE NO E.C. SÍRIO.** O evento oferece uma oportunidade essencial para a construção de talentos e garantia de um futuro promissor para o esporte em geral. No festival, as categorias sub-10 e sub-12 representaram o Clube e saíram de lá vitoriosas, vencendo o campeonato nos pênaltis. Parabéns a todos os envolvidos! A seguir, confira as fotos dos nossos jogadores. 



**SUB-12**

**SUB-10**



# MAIS DESAFIOS

ASSOCIADOS SÃO CONVIDADOS PARA DISPUTA DE TÊNIS FORA DO AP

## EM 27 DE MAIO, DEZ ASSOCIADOS DO AP DISPUTARAM UM AMISTOSO DE TÊNIS

no Clube Atlético São Paulo - SPAC. Com diferentes idades, os tenistas aceitaram o desafio e aproveitaram a oportunidade para confraternizar com outros jogadores e testar suas habilidades nas quadras.

Após a disputa de doze jogos de duplas, o AP venceu por 8 jogos a 4. A experiência foi tão

enriquecedora que os associados demonstraram interesse em participar de mais eventos nesse formato. "A ideia do Departamento de Esportes é realizar mais amistosos contra clubes parceiros para testarmos nossos atletas em situações de jogo contra outros clubes", comenta o coordenador da modalidade, Wesley Nascimento.

Confira abaixo a equipe masculina que esteve presente no SPAC. 



FOTO: CLUBE AP

George Saleh, André Max, Gustavo Diehl, Pedro Fernandes, Fernando Blois, Alexandre Crivellaro, Rodrigo Rhett, Matheus Tucci, Alexandre Max e Rodrigo Astiz.



# FESTIVAL DE TÊNIS PAIS E FILHOS

12/8, sábado, a partir das 14h

**OFEREÇA A SEU PAI ALGO INESTIMÁVEL:  
MOMENTOS FELIZES JUNTOS!**

Para associados com idade a partir de 10 anos.

Inscrições e mais informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [esportes@clubep.com.br](mailto:esportes@clubep.com.br).

# FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS INFANTIL E INFANTO 2023

JOVENS TENISTAS DO AP DISPUTARAM VÁRIAS PARTIDAS DO TORNEIO

**NO MÊS DE MAIO, 87 JOVENS TENISTAS PARTICIPARAM DO FESTIVAL INFANTIL E INFANTO JUVENIL DE TÊNIS.** As partidas aconteceram nos fins de semana e foram divididas em oito categorias: Sem Saques A, Sem Saques B, Sem Saques C, Masculino 10, Masculino 12, Masculino 15, Feminino A e Feminino B. Os jogos foram disputados em até quatro games e os melhores de cada grupo foram classificados para

as semifinais e finais. Segundo o coordenador de esportes, Wesley Nascimento, os participantes obtiveram o desempenho desejado. "Esses festivais auxiliam o atleta a lidar com as situações de pressão que uma partida impõe, fazendo com que ele pense na estratégia e na pontuação necessária para a classificação, bem como na análise de seus adversários", enfatiza. Confira abaixo os campeões e vice-campeões de cada categoria. 



**FEMININO A**

**Campeã:** Beatriz Corvelloni Bandini  
**Vice-campeã:** Valentina Allatere Spinola



**FEMININO B**

**Campeã:** Dora Durand Gomes de Mello  
**Vice-campeã:** Beatriz Thomé Reis



**MASCULINO 10 ANOS**

**Campeão:** Guilherme Scozzafe da Silva  
**Vice-campeão:** Bruno Gazzotti Bolsoni



**MASCULINO 12 ANOS**

**Campeão:** Nicolas Avila Thomas  
**Vice-campeão:** Bruno Steiner Brianezzi



**MASCULINO 15 ANOS**

**Campeão:** André Pereira Max  
**Vice-campeão:** Henry Michael Couri Smith



**SEM SAQUES A**

**Campeão:** Eduardo Reis Pomarico  
**Vice-campeão:** Antônio Mattos Mininel



**SEM SAQUES B**

**Campeão:** José Eduardo Carneiro Eid Tucci  
**Vice-campeão:** Bernardo Jorge Balassanian



**SEM SAQUES C**

**Campeão:** Antônio Garcia Bastos  
**Vice-campeão:** Rafael Calmon César Reis

# AP BEM REPRESENTADO

ASSOCIADOS MARCAM PRESENÇA NA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

**CONHECIDO COMO UM DOS PRINCIPAIS TORNEIOS ESPORTIVOS DE SÃO PAULO,** o Campeonato Interclubes da Federação Paulista de Tênis reúne atletas de várias regiões do estado. No primeiro semestre deste ano, associados do AP participaram da competição e representaram o Clube nas categorias 50MC-A, 35MA e 35MB. Veja abaixo os atletas do Clube que fizeram parte do evento. 



FOTOS: CLUBE AP

**50MC-A - PRINCIPIANTE, QUINTA CLASSE MASCULINO** (a partir de 50 anos): Ednei Neves, Fabio Souza, Fernando Pinheiro, Flavio Berto, Mauro Turzi e Ronaldo Caracas. Foram eliminados pelo Clube Paineiras do Morumby nas oitavas de final.



**35MA - PRIMEIRA E SEGUNDA CLASSE** (a partir de 35 anos): Danilo Blois, Frederico Moda, Pedro Fernandes e Vitor Romera. Foram eliminados pelo Tênis Clube Paulista nas oitavas de final.



**35MB - QUARTA E QUINTA CLASSE** (a partir de 35 anos): Fabio Gaspar, Fernando Blois, Lucas Zerati, Marcelo Bernabé, Marcelo Gaspar e Sergio Ayoza. Foram eliminados pelo Clube Paineiras do Morumby nas oitavas de final.



# TORNEIO INTERNO DE TÊNIS ADULTO DE DUPLAS 2023

Inscrições abertas até 11/8.

INÍCIO DOS JOGOS: 21/8

De segunda a sexta-feira, a partir das 19h.

## CATEGORIAS

Feminino A, B e C • Masculino A, B e C • Masculino 45 • Masculino Master A e B

Sorteio e chaveamento: 12/8, às 14h

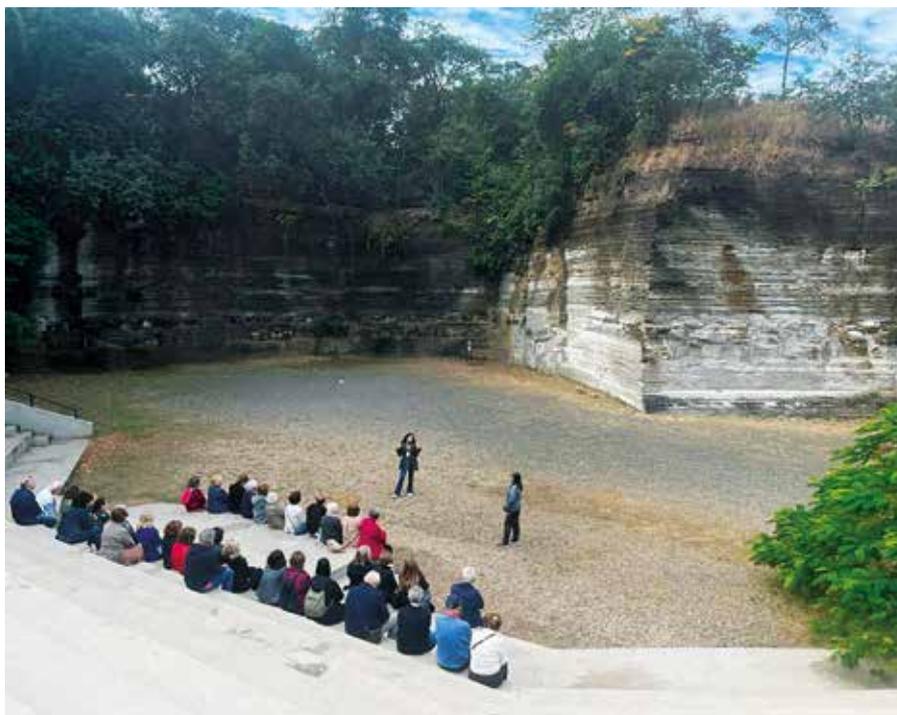
Inscrições e mais informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail [esportes@clubead.com.br](mailto:esportes@clubead.com.br).

# PRÓXIMA PARADA, ITU

VEJA COMO FOI O PASSEIO DOS ASSOCIADOS À CIDADE

**CONHECIDA POR SEUS OBJETOS GIGANTES,** fatos históricos, edifícios e monumentos antigos, a cidade de Itu, localizada no interior de São Paulo, foi o destino de 42 associados, no dia 30 de maio.

O roteiro incluiu passeios pelo Parque Geológico do Varvito, Praça Central, Museu Republicano de Itu e a típica parada na Praça dos Exageros, área temática onde ficam vários objetos gigantes. Os associados também aproveitaram o dia para saborear um delicioso almoço no Bar do Alemão, o restaurante mais tradicional da cidade, além de fazer uma visita à famosa Fazenda do Chocolate. A seguir, confira alguns cliques da ocasião. 



# NOVA PARCERIA

AULAS DO PROGRAMA VIDA COM QUALIDADE ESTÃO SENDO CONDUZIDAS PELA KOATCH

**PARA AUMENTAR AINDA MAIS A EFICÁCIA DOS SERVIÇOS OFERECIDOS NO VIDA COM QUALIDADE**, a Koatch - Personalized Movement Orientation, empresa especializada em orientação de atividades físicas, é a nova responsável por conduzir as aulas do programa. Sua equipe é conhecida pelo alto nível de treinamento dos professores e

pela orientação de aulas planejadas de acordo com as necessidades de cada aluno. As primeiras aulas da Koatch aconteceram em junho, ministradas pela profissional de educação física Elisanja Santiago, e já estão recebendo avaliações positivas dos participantes do programa. A seguir, confira os dias e horários das aulas e participe! 

## GRADE DE AULAS DO VIDA COM QUALIDADE

### SEGUNDA-FEIRA

8h às 9h – Ginástica  
9h às 9h45 – Alongamento  
10h15 às 11h – Hidroginástica

### QUARTA-FEIRA

8h às 9h – Ginástica  
9h às 9h45 – Alongamento  
10h15 às 11h – Hidroginástica

### TERÇA-FEIRA

7h às 8h – Ginástica no Campo  
8h15 às 9h – Hidro Power  
9h30 às 10h30 – Aula de Equilíbrio

### QUINTA-FEIRA

7h às 8h – Ginástica no Campo  
8h15 às 9h – Hidro Power  
9h30 às 10h30 – Aula de Equilíbrio

### SEXTA-FEIRA

8h às 9h – Ginástica  
9h às 9h45 – Alongamento  
10h15 às 11h – Hidroginástica



# NOVA GRADE DE AULAS

A cada seis meses, a grade de atividades da Bodytech é atualizada, auxiliando os associados a obter alto rendimento em seus treinos. A seguir, confira a nova grade de aulas.

INÍCIO EM AGOSTO

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6h15	BIKE INDOOR Giba - 60'		BIKE INDOOR Giba - 60'		BIKE INDOOR Giba - 60'
7h	HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'	COMBINE EXPRESS Gracy - Sala 1 - 45'	HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'	COMBINE EXPRESS Gracy - Sala 1 - 45'	HATHA YOGA Ligia - Studio 2 - 60'
7h15	LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Ariane - Sala 1 - 45'
7h30	BIKE INDOOR Giba - 60'	BIKE INDOOR Jean - 60'	BIKE INDOOR Giba - 60'	BIKE INDOOR Jean - 60'	BIKE INDOOR Giba - 60'
7h45		LOCALIZADA Gracy - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Gracy - Sala 1 - 45'	
8h	WOLF FIT Ariane - Sala 1 - 45'		WOLF FIT Ariane - Sala 1 - 45'		WOLF FIT Ariane - Sala 1 - 45'
8h30	BIKE INDOOR Giba - 60'	BIKE INDOOR Jean - 60'	BIKE INDOOR Giba - 60'	BIKE INDOOR Jean - 60'	BIKE INDOOR Giba - 60'
8h30		STREET DANCE Giba - 45'		STREET DANCE Giba - 45'	
8h45	ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 15'		ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 15'		ABDOMINAL Ariane - Sala 1 - 15'
9h	ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'	STEP Giba - Sala 1	ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'	STEP Giba - Sala 1	ALONGAMENTO Ariane - Sala 1 - 30'
9h30	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	BIKE INDOOR Jean - 60'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'	BIKE INDOOR Jean - 60'	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'
9h45		ALONGAMENTO Giba - Sala 1 - 30'		ALONGAMENTO Giba - Sala 1 - 30'	
10h15	MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'		MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'		MAT PILATES Ariane - Sala 1 - 45'
10h30		RITMOS Maurício - Sala 1 - 45'		RITMOS Maurício - Sala 1 - 45'	
12h15	YOGA Ligia - Studio 2 - 60'		YOGA Ligia - Studio 2 - 60'		
16h		HATHA YOGA Diego - Sala 1 - 60'		HATHA YOGA Diego - Sala 1 - 60'	
17h		MAT PILATES Valéria - Sala 1 - 45'		MAT PILATES Valéria - Sala 1 - 45'	
17h30	ABDOMINAL Maurício - Sala 1 - 15'		ABDOMINAL Maurício - Sala 1 - 15'		
17h45		STRETCH ROLLER Valéria - Sala 1 - 45'		STRETCH ROLLER Valéria - Sala 1 - 45'	
18h	BIKE INDOOR Paulo Victor - 60'	BIKE INDOOR Fernando - 60'	BIKE INDOOR Paulo Victor - 60'	BIKE INDOOR Fernando - 60'	
18h	FITDANCE Maurício - Sala 1 - 45'		FITDANCE Maurício - Sala 1 - 45'		
18h30		FUNCIONAL Valéria - Sala 1 - 45'		FUNCIONAL Valéria - Sala 1 - 45'	
18h45	LOCALIZADA Maurício - Sala 1 - 45'		LOCALIZADA Maurício - Sala 1 - 45'		
19h	BIKE INDOOR Paulo Victor - 60'	BIKE INDOOR Fernando - 60'	BIKE INDOOR Paulo Victor - 60'	BIKE INDOOR Fernando - 60'	
19h15		HATHA YOGA Livia - Studio 2 - 60'		HATHA YOGA Livia - Studio 2 - 60'	
19h30	HATHA YOGA Diego - Sala 1 - 60'		HATHA YOGA Diego - Sala 1 - 60'		

# AULAS FITNESS JULHO

SÁBADOS, ÀS 10H30

**1º/7 - YOGA**

Professor: Diego

**8/7 - BIKE**

Professor: Fernando

**15/7 - LOCAL**

Professora: Gracy

**22/7 - STREET DANCE**

Professor: Giba

**29/7 - BIKE**

Professor: Jean

# PANELAS 2023

CONFIRA COMO FORAM AS FINAIS DAS CATEGORIAS MASTER E LIVRE





## CATEGORIA MASTER - Old Boys 4 x 2 All Blacks

### O JOGO ENTRE AS DUAS MELHORES EQUIPES DO CAMPEONATO. A REEDIÇÃO DA FINAL PASSADA.

O All Blacks chegava invicto, passando com extrema facilidade pela sensação Marombas. O Old Boys também não enfrentou muitas dificuldades e passou pelo tradicionalíssimo Gran Reservas.

O jogo começou extremamente acelerado e na primeira finalização, ou passe, o Old Boys abriu o placar num... golaço. Não importa, Oeriu, o autor da obra-prima, tem qualidade de sobra para dizer que foi proposital.

Mas não houve tempo para o Old Boys comemorar, pois o All Blacks empatou um minuto depois. Parecia que teríamos um jogo de muitos gols. Em seis minutos de bola rolando, as redes já haviam balançado de ambos os lados.

Mas a partida esfriou e o jogo ficou bem estudado. Entretanto, no final do primeiro tempo, um lance duplamente polêmico, pênalti duvidoso para o Old Boys.

Rodrigo Piponzi, um dos maiores vencedores

da taça Ouro, bateu e errou o pênalti. Alexandre Mirandez defendeu, porém Daniel Moura pegou a sobra e fez o gol. O placar ficou em 2 a 1 no final da primeira etapa.

O segundo tempo começou com os experientes All Blacks tendo que sair mais a campo. Barbara, de fora, buscou administrar o time, como fazia em campo. As melhores chances foram criadas pelos Velhos Meninos e, num festival de gols perdidos, uma das máximas do futebol não perdoa: "Quem não faz toma". O All Blacks empatou o jogo e desencadeou um "blackout" no Old Boys, que só não entregou os pontos por causa das belíssimas defesas de Correa. O placar ficou em 2 a 2 e o Old Boys foi aliviado para a prorrogação.

No tempo extra, o All Blacks pareceu perder o gás do final do segundo tempo e o Old Boys voltou a apresentar um bom futebol e ampliou o placar. Laerte acertou um balaço, lembrando seus tempos de Coiotes, e encerrou um jogo digníssimo de final em 4 a 2.

### OLD BOYS - CAMPEÃO DA CATEGORIA MASTER



**ALL BLACKS - VICE-CAMPEÃO DA CATEGORIA MASTER**



**CRAQUE DA FINAL EDUARDO CORREA, DO OLD BOYS**



**ARTILHEIRO FABIANO BOMBARDA, DO OLD BOYS**



**MELHOR DEFESA ALEXANDRE MIRANDEZ, DO ALL BLACKS**



**MELHOR JOGADOR LUCAS BORELLI, DO ALL BLACKS**



**REVELAÇÃO FERNANDO AIRES, DO MAROMBAS**



## CATEGORIA LIVRE - SÉRIE OURO

### Pekhos 5 x 4 Cetrak

**A FINAL DO PANELAS ENTRE PEKHOS E CETRAK PROMETIA SER UM JOGÃO.** Era o embate da experiência, do lado azul celeste, contra a ousadia, do lado rosa. Tática contra talento. O Pekhos, acostumado a sair na frente no placar, se viu numa situação desconfortável logo no começo do jogo: o Cetrak começou a partida com uma intensidade de outro mundo e, em menos de 10 minutos, já vencia por 3 a 0.

O Pekhos não se abalou e pôs em ação o seu clássico goleiro linha, muito bem trabalhado pelos celestes nos últimos tempos.

A equipe do Cetrak manteve a intensidade e tentou pressionar a saída, mas a experiência e a tranquilidade de Lucas Zeratti no jogo levaram o Pekhos para dentro do gol do Cetrak. Num belo chute de longe, a bola bateu nas duas traves e caiu no pé dele, Guru, o matador, que empurrou pra dentro. Os celestes mostraram que estavam vivos no jogo, mantiveram a posse e, antes de terminar o primeiro tempo, numa boa jogada, diminuíram o placar para 3 a 2.

Aos dez minutos do segundo tempo, o jogo seguia em 3 a 2, com o Pekhos pressionando pelo gol de empate. O Cetrak explorava os contra-ataques de maneira perigosa e também teve suas chances de ampliar.

E foi então que o gol veio, de maneira improvável. Felipe Gaspar (Fefo), que joga bem com os pés, saiu jogando, mas acabou se atrapalhando e a bola caiu no pé do Guru. Ele igualou o placar para os celestes: 3 a 3. E a torcida pegou fogo.

Mas os moleques do Cetrak não se intimidaram e também mostraram seu poderio tático, além da intensidade física. Numa bela jogada, conseguiram deixar o craque Joca com a bola com muita liberdade na esquerda e ele, o melhor jogador da Categoria Livre, acertou um belo chute, voltando a deixar seu time na frente.

O alívio da equipe rosa não durou muito. Numa falta perto do gol, Xena marcou para os celestes e deixou o placar em 4 a 4. Com esse gol, o Pekhos cresceu em campo e, numa boa recuperada de bola, Teixeira

**PEKHOS - CAMPEÃO DA CATEGORIA LIVRE, SÉRIE OURO**



encontrou Dieguinho livre, que sacramentou a virada, para desespero dos garotos e de boa parte da torcida. E o placar anotou 5 a 4 para o Pekhos, faltando menos de 10 minutos.

O Pekhos fez a quinta falta cedo, a 8 minutos do final, correndo o risco de um shootout a qualquer momento. O Cetrak dominava a posse de bola, mas não conseguia achar o gol. O nervosismo começou a bater com o tempo se esgotando.

Foi então que uma decisão polêmica dos árbitros incendiou o campo. O Cetrak marcou o gol de empate, mas os juízes enxergaram uma falta no início do lance e anularam o tento. O Pekhos pôde gritar "Campeones" pelo segundo ano consecutivo e fazer valer o bordão criado no ano passado, quando levantaram a taça. Queiram os paneleiros ou não, hoje vivemos a DINASTIA PEKHOS!

## CETRAK - VICE-CAMPEÃO DA CATEGORIA LIVRE, SÉRIE OURO



## CATEGORIA LIVRE - SÉRIE PRATA

Marombas **4 x 3** Arfas 40

**A FINAL DA SÉRIE PRATA TROUXE UM CONFRONTO INESPERADO: O EXPERIENTE MAROMBAS**, acostumado a disputar (e vencer) esta série, enfrentaria o Arfas 40 (antigo Safra 04), time mais jovem, que tradicionalmente esteve entre os finalistas da Ouro durante os últimos anos. Com uma campanha desastrosa, atrapalhada por algumas lesões, o Arfas não apresentou futebol suficiente para se classificar entre os quatro melhores e, em quinto, acabou indo para a Prata. Mesmo assim, era considerado pela torcida um claro favorito no confronto.

Quando rolou a bola, o Arfas de fato dominou os primeiros minutos, mantendo a posse e finalizando mais. Mas o goleiro do Marombas, Alexandre Mirandez, mostrou desde o início que iria dar trabalho, defendendo vários chutes a gol do Arfas. O Marombas explorava os lançamentos e as bolas aéreas, e numa dessas sofreu um pênalti, que Álvaro converteu para abrir o placar. O Arfas continuou pressionando mais e conseguiu virar, com gols de Zit e Flavinho. Ao se colocar na frente no placar, o Arfas diminuiu a intensidade e,

numa bola aérea em que a marcação dormiu, o jovem Leo Max, do Marombas, acertou um bonito voleio e empatou o jogo de novo. Já perto do final da primeira etapa, o capitão Alves pegou um rebote e colocou o Arfas na frente do placar novamente, fazendo 3 a 2.

No segundo tempo, o Marombas ajustou um pouco a marcação, pressionando mais os alas do Arfas. Nitidamente, ficou mais difícil para o time mais jovem construir, mas ainda assim o Marombas chegava pouco ao gol. O Arfas até conseguiu finalizar boas bolas, mas o paredão Alexandre Mirandez sempre estava lá para bloqueá-las. Com o avançar do relógio, o Arfas pareceu se desinteressar pelo jogo: as finalizações rarearam e, quando saíam, não impunham perigo para a meta de Alexandre Mirandez. A marcação também arrefeceu e o Marombas começou a ter contra-ataques perigosos. Essa displicência, estando apenas um gol à frente, cobrou seu preço do Arfas: numa bola aérea, Leo Max antecipou a zaga e testou no cantinho do gol, empatando o jogo em 3 a 3.

O Arfas estava com dificuldades na bola aérea,

### MAROMBAS - CAMPEÃO DA CATEGORIA LIVRE, SÉRIE PRATA



e o Marombas percebeu. Após tomar o empate, o time mais jovem se perdeu em campo, cedendo contra-ataques e escanteios a toda hora. Foi então que, faltando menos de 2 minutos para o apito final que levaria a disputa para a prorrogação, o Marombas conseguiu um escanteio. O Arfas fez o que pôde para marcar os cabeceadores do Marombas, mas a cobrança foi para Fernando, que veio de fora da área e subiu sozinho, mandando a bola para o fundo da rede e sacramentando a vitória merecida do Marombas por 4 a 3. O Marombas é bicampeão da Série Prata e o Arfas, que voltará a se chamar Safra, adicionou mais um vice-campeonato à sua coleção. //

### ARFAS 40 - VICE-CAMPEÃO DA CATEGORIA LIVRE, SÉRIE PRATA



**MELHOR JOGADOR**  
JOAQUIM CARDOSO  
(JOCA), DO CETRAK



**CRAQUE DA FINAL**  
GUSTAVO RUDGE,  
DO PEKHOS



**ARTILHEIRO**  
RODRIGO PUGLISI,  
DO VULCANITERS



**MELHOR DEFESA**  
MARCELO GASPAR,  
DO PEKHOS



**REVELAÇÃO**  
LEONARDO MAX,  
DO MAROMBAS



# CRONOGRAMA DE FÉRIAS DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS

		<b>MODALIDADE</b>	<b>ENCERRAMENTO DAS ATIVIDADES</b>	
<b>Esporte Total</b>		<b>Academia</b>	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS	
		<b>Beach Tennis</b>	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS	
		<b>Circuito Funcional</b>	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS	
		Força & Movimento	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS	
		Hidro Power		
		<b>Futebol de Base</b>	Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7	
		<b>Futebol Feminino</b>	Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7	
		<b>Futebol: Treino Específico para Goleiros</b>	Encerra: 30/6 – Retorna: 4/7	
		<b>Futevôlei</b>	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS	
		<b>Natação</b>	Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7	
		<b>Pedestrianismo / RunFun</b>	Consulte a Secretaria de Esportes	
	<b>Programa Esportivo AP 1 a 10 anos</b>		Atletismo	Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7
			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		
<b>Rachas</b>			Basquete	
		Beach Tennis		
		Futebol		
		Futevôlei		
		Vôlei de Praia		
<b>Treinamento Poliesportivo AP 11 a 16 anos</b>		<b>Tênis</b>	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS	
		Basquete - Misto	Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7	
		Ginástica Artística		
		Judô		
		Skate		
		Vôlei - Misto		
	<b>Vida com Qualidade</b>		Alongamento	ATIVIDADE NÃO PARA NAS FÉRIAS
			Corpo e Equilíbrio	
			Ginástica	
			Hidroginástica	
		Lien Chi		
<b>Treino Especial de Voleibol (só para convocadas)</b>		<b>Ritmo e Movimento</b>	Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7	
		<b>Vôlei Adulto</b>		
			Encerra: 30/6 – Retorna: 31/7	

# UM QUINTAL CHAMADO AP

CONFIRA OS MELHORES MOMENTOS DA CRIANÇA NO CLUBE

**CORRIDAS, BAMBOLE, JOQUEMPÔ** e muitas brincadeiras divertiram a garotada durante o mês de junho. Também tivemos uma semana especial para os pequenos, em comemoração ao aniversário do AP, com fantoches, oficina de culinária e diversas atividades recreativas. Confira as fotos de alguns momentos de recreação da turminha. 



FOTOS: CLUBE AP



## 63 ANOS DO CLUBE

Os pequenos associados também tiveram uma programação especial de atividades durante a semana de aniversário do AP. Confira!



## Oficina de Reciclagem

A criançada aprendeu a reaproveitar materiais recicláveis para produzir instrumentos juninos. Veja só o que a garotada fez!



## KIDS CHEFINHO

Quem esteve no AP Criança nos dias 3 e 17 participou das famosas oficinas de culinária. O cheirinho de maçã do amor e de pipoca gourmet se espalhou por lá.

## especial

Ainda sobrou um tempinho para as crianças participarem de uma oficina de fita, corre cotia, jogo de dominó e muito mais.



## Ateliê DO AP

A pintura de rosto que a criançada tanto gosta foi a diversão do dia 10. A garotada ainda aproveitou o tempo para confeccionar gravatas juninas e tiaras. No domingo 11, retalhos, palitos de sorvete e recortes de E.V.A. foram utilizados para produção de um desenho personalizado.

# AP/ CRIANÇA

HORÁRIO: 11h às 17h | INFORMAÇÕES: AP Criança

## KIDS CHEFINHO

**8/7 - PALITO DE FRUTAS**

Prepare uma sobremesa muito especial com seus amigos.

**22/7 - COPO DA FELICIDADE**

Monte e decore um copo com várias frutinhas.

**30/7 - BOLO SALGADO**

Venha participar de uma oficina saudável e saborosa.



## ATELIÊ DO AP

**2/7 - CHAVEIRO DE QUEBRA-CABEÇA**

Produza um chaveiro diferente de todos que você já viu.

**15/7 - DESENHO COM AREIA COLORIDA**

Use areia colorida como matéria-prima para fazer um desenho especial.

**23/7 - LIVRINHO DOS SONHOS**

Chegou a hora de registrar os seus sonhos e desejos no papel.

**29/7 - FESTIVAL DE ORIGAMI**

Aprenda a montar origamis de várias cores e formas.

# OFICINAS DE RECICLAGEM

## 1º/7 – GARRAFA DO FUNDO DO MAR

Reaproveite e brinque com vários materiais.

## 9/7 – AVIÃO DE GARRAFA PET

Monte um belo avião com papéis e garrafas pet.

## 16/7 – BINÓCULOS

Aqueles rolinhos de papel que vão para o lixo podem ser muito úteis.



# PLAYGROUND

1º/7 – Desafio da bexiga e do copo de papel

2/7 – Desafio da corrida do jornal e pega a barata

8/7 – Vôlei de papel e bexiga e atividade sensorial

9/7 – Desafio acerte o copo e jogo da velha



# ESPECIAL DE FÉRIAS

17/7 – Culinária de canudinho de doce de leite

18/7 – Cavalinho com espaguete

19/7 – Cai não cai de rolinho de papel

20/7 – Culinária de lanchinho divertido

21/7 – Quadro de peixinhos

# ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND – HORÁRIO: 12H ÀS 16H

10/7 – Desafio da bolinha e pirâmide divertida

11/7 – Acerte a caixa e brinque de gangorra

12/7 – Esvazie a caixa e derrube

13/7 – Complete a cartela e não deixe cair

14/7 – Passe a bolinha e pegue a bolinha

15/7 – Elefantinho colorido e joquempô

19/7 – Acerte nas pontuações e circuito divertido

22/7 – ACERTE A CAIXA DANÇANTE E AMARELINHA

Monte sua dupla para acertar a caixa e pule amarelinha com os amigos.

23/7 – ACERTE A CAIXA NA COR CERTA E CORRE COTIA

Quem é bom de mira e corrida? Vem brincar!

29/7 – TRÊS FLECHAS E CONTINUE A HISTÓRIA

Venha competir com os amigos e contar histórias.

30/7 – CAÇA AO TESOURO

Uma jornada de mistério e diversão.





Sextas-feiras, das 19h às 23h

# QUIOSQUES MUSICAIS

**7/7 - SONIA PRESTA**

CLÁSSICOS NACIONAIS E INTERNACIONAIS

**14/7 - TATA GODOY**

MPB E BOSSA NOVA

**21/7 - DIEGO LEON**

POP ROCK NACIONAL E INTERNACIONAL

**28/7 - PAULO MATOMINA**

POP, SOUL, REGGAE E ROCK

The image features two crocheted hearts on wooden hooks against a light grey background. The top heart is made of light-colored yarn and is partially obscured by the bottom heart. The bottom heart is made of bright red yarn and is the primary focus. The hooks are made of light-colored wood and are positioned vertically behind the hearts.

# **COSTURA BENEFICENTE**

**HÁ MAIS DE 56 ANOS  
FAZENDO O BEM  
SEM SABER A QUEM.**

Venha conhecer o nosso trabalho e participar da confecção de um enxoval que fará toda a diferença na vida de um bebê de uma família carente.

**DOE SEU TEMPO.  
DOE A SI MESMA.**

**ENCONTROS:**  
segundas-feiras,  
às 14h, na sala  
de carteados

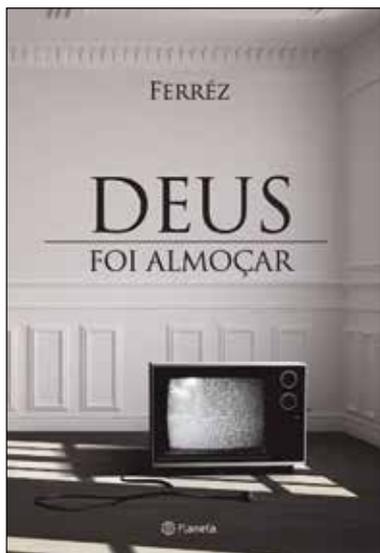
## **INFORMAÇÕES**

Bete: (11) 99946-8638  
Arlete: (11) 99194-5030  
Arlene: (11) 96637-1740

# DICAS DE LEITURA

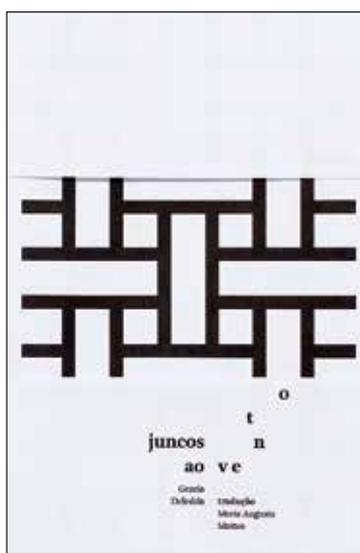
É tempo de aproveitar as férias com experiências literárias incríveis. A seguir, confira algumas sugestões do bibliotecário Lucas Meirelles para aprimorar a sua rotina de leitura.

FOTOS: INTERNET



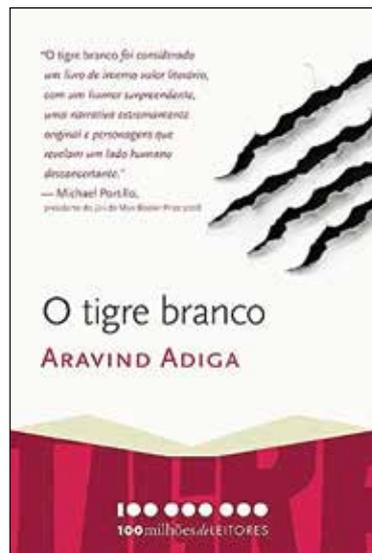
## **Deus foi Almoçar, de Ferréz**

Calixto é um homem comum e, como tantos cidadãos, ele acorda cedo para fazer parte do labirinto da vida cotidiana. À noite, volta para casa, onde encontra sua mulher e sua filhinha, nada mais normal. Mas não é disso que esta obra trata. Sem que ele queira, tudo começa a não fazer mais sentido. Calixto parece não saber como reagir, se é que quer fazer isso. Suas tentativas logo se mostram infelizes e sua conformação incomoda, embora ele tenha à sua frente um portal para mudar tudo.



## **Juncos ao Vento, de Grazia Deledda**

Este romance sobre a Sardenha discute questões humanas que extrapolam os limites da ilha e conta a história das irmãs Pintor, mergulhadas numa ruína personificada na figura de seu leal serviçal Efix, remanescente de um período mais abastado. A esperança de dias melhores surge com a chegada de um sobrinho com um passado desconhecido. Deledda, que lutou desde cedo para se tornar escritora, carreira considerada exclusiva dos homens, ganhou o Nobel de Literatura em 1926.



## **O Tigre Branco, de Aravind Adiga**

Ao que se diz, o tigre branco é um animal raro porque, na natureza, só nasce um a cada geração. Balram Halwai, narrador do romance de estreia do jornalista indiano Aravind Adiga, recebe esse apelido ainda criança, pois, por sua esperteza e inteligência, destoa dos outros meninos da escola. Nascido numa das Índias, a da Escuridão, zona rural às margens do Rio Ganges, vivendo na extrema pobreza e com poucas perspectivas de mudança, o jovem Balram consegue subir na vida, feito surpreendente numa sociedade em que isso não é nada comum. Aliás, sua trajetória é para lá de inusitada: de início, conquista o posto de motorista particular, trabalho de grande prestígio para alguém que pertence a uma casta de doceiros. Depois, serve-se de uma garrafa vazia de Johnnie Walker Black para se tornar um assassino procurado pela polícia. A partir desse "ato de empreendedorismo", como ele mesmo o define, muda de lado e de nome e vira um empresário de sucesso na outra Índia, a da Luz, em Bangalore, o paraíso da tecnologia, onde dificilmente será apanhado. 

# ESPECIAL

## CURSOS CULTURAIS

VIVA EXPERIÊNCIAS FABULOSAS PARTICIPANDO DAS AULAS CULTURAIS DO AP!

**MUITO ALÉM DO ENTRETENIMENTO, AS MANIFESTAÇÕES ARTÍSTICAS POSSUEM FUNÇÕES FUNDAMENTAIS NA FORMAÇÃO DOS INDIVÍDUOS**, ajudando-nos a contar histórias, desenvolvendo o imaginário, estimulando a expressão dos sentimentos e do corpo, sendo instrumentos essenciais na construção do maior projeto de nossas vidas: nós mesmos.

Para colaborar com o desenvolvimento de cada associado, o AP promove diversas atividades culturais ao longo do ano, como teatro, dança, música e encontros literários. Nas próximas páginas, descubra tudo o que você precisa saber sobre cada curso oferecido.

## BALÉ

Praticado há séculos em todo o mundo, o balé clássico traz inúmeros benefícios a pessoas de todas as idades. Para as crianças, ele pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades motoras, melhorar a disciplina e a concentração, bem como a flexibilidade, a força e a resistência física.

Segundo a professora de balé do AP, Daniela Sakumoto, crianças a partir de 3 anos já podem frequentar as aulas do Balé Baby, nas quais os fundamentos do balé clássico são gradualmente introduzidos. "Mais do que técnica, temos bastante claro que estamos participando da formação de seres humanos por meio da arte. Não se trata apenas de dança, mas de cultura", comenta a professora. Além de aulas nos níveis iniciante e intermediário, o curso também é oferecido aos adultos, sendo uma excelente opção de treino de força, agilidade e equilíbrio para esse público. Para mais informações sobre as aulas, procure o Departamento Cultural.

Neste ano, o AP passou a ministrar aulas de balé considerando a programação exigida pela Royal Academy of Dance (RAD), uma das maiores instituições de educação em dança do mundo. Fabiana Mauro é associada do Clube e matriculou sua filha, Letícia, na turma de balé quando ela tinha apenas 3 anos. "A Dani é uma professora de balé excelente. Hoje, minha filha tem 10 anos e percebi muitos pontos positivos em seu desenvolvimento. Com a Dani, as meninas aprendem mais do que a arte e a técnica, mas a ser disciplinadas, ter postura, graciosidade e empatia. E esse exame da Royal Academy só agrega. Eu fico muito feliz em ver como a Letícia ama o balé e está ansiosa para fazer o exame internacional." Saiba mais sobre a Royal Academy of Dance na próxima página.



FOTOS: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK

### AULAS

#### BALÉ BABY

(3 a 6 anos)

Segunda e quarta-feira, das 10h às 11h e das 16h às 17h

Local: Studio 2

#### BALÉ INICIANTE

(a partir de 6 anos)

Segunda e quarta-feira, das 9h às 10h e das 16h às 17h

Local: Studio 1

#### BALÉ INTERMEDIÁRIO

(a partir de 7 anos)

Segunda e quarta-feira, das 17h às 18h

Local: Studio 2

#### BALÉ ADULTO

(a partir de 18 anos)

Segunda e quarta-feira, das 18h15 às 19h15

Local: Studio 2



### SOBRE A ROYAL ACADEMY OF DANCE

A Royal Academy of Dance (RAD) é uma instituição internacional de certificação em dança. Foi fundada em 1920 sob a denominação de Association of Operatic Dancing of Great Britain. Em 1936, recebeu a Royal Charter e mudou seu nome para Royal Academy of Dancing. Finalmente, no ano de 1999, tornou-se Royal Academy of Dance.

Com sede no Reino Unido, é a maior organização de exames e treinamento de professores de balé clássico do mundo. Com mais de 17.000 membros, sua influência se espalhou por mais de 84 países, nos quais ensina mais de 250.000 estudantes.

O método empregado pela RAD foi cuidadosamente elaborado para crianças e oferece, além do aprendizado, muita diversão. A Royal Academy of Dance acredita na importância de cada estudante ter uma meta, e o progresso é medido pelos exames ou avaliações, oferecendo ao aluno o desafio de demonstrar seu entendimento e conhecimento do trabalho. Em todo o mundo, professores credenciados ministram a metodologia e periodicamente a Royal Academy envia examinadores para avaliar o desempenho dos alunos.

A metodologia da RAD já era aplicada anteriormente nas aulas do Clube, mas agora a programação exigida está sendo trabalhada durante as aulas, preparando as alunas para prestarem o exame. Embora ele ocorra apenas em setembro, as inscrições são no início de julho, sendo necessário saber quem irá participar. Por isso, será realizada uma aula demonstrativa para que os interessados possam apreciar trechos da programação e ainda participem de uma breve reunião sobre as particularidades e necessidades do exame.

# TEATRO

O teatro é uma das artes mais completas para desenvolver a criatividade, a empatia e o trabalho em equipe. As aulas de teatro fazem parte da grade de cursos culturais do AP e contam com a participação de associados de várias idades. "As aulas estão fluindo bem, tanto as crianças quanto os adultos estão num progresso visível de criatividade e potencialização das suas habilidades", aponta Christiane Lopes, uma das professoras do curso. As aulas de teatro são ministradas nas modalidades infantil, adulto e musical. Para mais informações, procure o Departamento Cultural.

## AULAS

**TEATRO MUSICAL** (a partir de 9 anos)  
Segunda e quarta-feira, das 18h às 19h45

**TEATRO INFANTIL** (7 a 11 anos)  
Terça-feira, das 9h às 10h30

**TEATRO ADULTO** (a partir de 18 anos)  
Terça-feira, das 20h às 22h



## CINCO RAZÕES PARA FAZER AULAS DE TEATRO.

- Melhora na expressão e comunicação.
- Desenvolvimento da autoconfiança.
- Capacidade de trabalhar em equipe.
- Desenvolvimento da criatividade.
- Melhora na capacidade de observação.

# CIRCO

Acrobacias incríveis, malabarismo, equilibrismo, contorcionismo e outras habilidades impressionantes. O circo é assim, repleto de cor, movimento e alegria, proporcionando momentos de diversão e lazer para todas as idades.

Os espetáculos circenses são um convite para que as pessoas retornem às suas raízes e redescubram o prazer da arte ao vivo. Há mais de seis anos

Alex Bingó é professor de circo no AP e acompanha a evolução dos alunos. "O circo é desafiador e estimula a vencer obstáculos na vida. Existe uma progressão nos exercícios e nas habilidades que ajuda o aluno a lidar com a escola e o trabalho. Além disso, é bem democrático, já que possui diversas modalidades e certamente alguma pode dar certo para você", comenta o professor.

Além de trabalhar a resistência física e a coordenação motora, as aulas também são uma oportunidade para fazer amigos e vivenciar novas experiências. Quer conhecer um pouco mais sobre as aulas? Procure o Departamento Cultural e descubra!

## AULAS

### 4 a 7 anos

Quinta-feira, das 9h às 10h e das 15h às 16h

### 8 a 10 anos

Quinta-feira, das 10h às 11h e das 16h às 17h

### 11 a 17 anos

Terça e quinta-feira, das 19h30 às 20h30

### A partir de 18 anos

Terça e quinta-feira, das 20h30 às 21h30

**Família** - idade mínima: 4 anos

Quinta-feira, das 18h30 às 19h30



FOTOS: CLUBE AP | ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



# ESCREVIVER

A oficina de escrita faz parte das atividades culturais do Clube desde 2012. Nela, os amantes da literatura e da criação podem aprender conceitos fundamentais da produção de textos. Para atingir o objetivo de escrever bem, os participantes realizam leituras de vários gêneros, assistem a vídeos e documentários e conversam sobre filmes e viagens. Além disso, programam saídas fotográficas para refinar o olhar sobre a vida, bem como os sentimentos e emoções.



A professora Ana Maruggi conta que os alunos da oficina já publicaram mais de quarenta livros ao longo desses anos, sendo que quatro deles são antologias. “No momento, temos alguns livros em andamento. Os mais certos são os da Antônia Marchesin Gonçalves, italiana de nascença, mas brasileira de coração, que lançará em agosto duas obras bilíngues, em português e italiano.” Outras publicações também estão sendo preparadas. Suzana da Cunha Lima, por exemplo, está motivada a produzir um romance envolvendo cuidadoras de idosos.

Os encontros da EscreViver têm até três horas de duração, mas muitas vezes os alunos prolongam a reunião. Para mais informações, procure o Departamento Cultural.

## ENCONTROS

Terça-feira, das 14h30 às 17h30



# JAZZ DANCE

Estilo de dança originário dos Estados Unidos que conquistou o mundo, mesclando diferentes influências, como blues, swing e música popular americana. Esse movimento artístico permite uma ampla expressão corporal a cada aluno, trabalhando diversas partes do corpo de modo integrado, e tornou-se uma das formas de dança mais dinâmicas e versáteis, sendo utilizada em musicais, shows, filmes e competições. Em parceria com o AP, a Anacã Companhia de Dança oferece aulas de jazz dance todas as semanas no Clube. E se você ainda não participa, confira essa mensagem do professor Jefferson Félix: "A dança, assim como toda arte, tem uma grande importância em nossas vidas. Cuidar do corpo e da mente por meio da dança é divino. Permita-se viver essa experiência e venha dançar conosco". Procure o Departamento Cultural e faça sua inscrição.



## AULAS

Quarta e sexta-feira, das 10h às 11h

Terça e quinta-feira, das 17h às 18h

Local: Studio 1

# ANACÃ

## SOBRE A ANACÃ COMPANHIA DE DANÇA

Produção artística e formação de profissionais da dança são as duas vertentes que definem a Anacã Companhia de Dança. Fundada em 2012, é resultado da união de esforços dos coreógrafos/professores Helô Gouvêa e Edy Wilson de Rossi e tem como propósito transformar a dança jazz contemporânea em arte popular brasileira. A excelência na formação de bailarinos, professores e profissionais envolvidos na produção de espetáculos leva ao palco a emoção de temas palpáveis e faz com que o público reconheça a dança como arte de linguagem universal.

# CORAL

A música é uma das artes mais antigas e presentes na vida do ser humano. Na educação, ela contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, motoras e emocionais, além de ser uma forma de enriquecer a experiência cultural do indivíduo.

Lilium Lima é associada do AP desde 2019 e uma apreciadora de boa música. Após a pandemia, soube que havia um coral no Clube e decidiu começar a frequentar as aulas. "O Coral me ajuda a prestar atenção na minha linguagem corporal, nos sentimentos e nas emoções. Adoro participar, especialmente das saídas. Fomos cantar no Círculo Militar da última vez e gostei bastante", comenta Lilium. Você também pode participar dessa turma. Para saber mais detalhes, procure o Departamento Cultural.

## AULAS

Quarta-feira, das 20h às 22h

Local: Sala de Cursos



# DANÇA DE SALÃO

Esta forma de entretenimento que compreende todas as danças executadas em dupla ou casal é uma das mais praticadas no Brasil e no mundo. A ideia aqui é agir em cumplicidade com seu parceiro. As aulas começam com no máximo três ritmos – samba, bolero e forró –, respeitando a evolução dos alunos. "Depois de alguns meses, vamos colocando outros ritmos. Eu costumo observar o desenvolvimento das pessoas e o que gostam de fazer. Tem uma turma na quinta-feira, por exemplo, que adora samba, então trabalhamos bastante com esse movimento", comenta a professora de dança de salão Andressa Moraes. Ao longo do curso, também são promovidas aulas especiais com determinados estilos de dança, como foi o caso, neste mês, em que a equipe trouxe dançarinos de tango para uma apresentação. Você também pode fazer parte das aulas. Procure o Departamento Cultural e garanta sua vaga.

## AULAS

Terça-feira, das 19h às 20h

Quinta-feira, das 20h às 21h

Local: Studio 2

## CONFIRA A SEGUIR ALGUNS MITOS RELACIONADOS À DANÇA DE SALÃO.

### PRECISO TER UM PARCEIRO FIXO PARA DANÇAR.

Não é necessário. Pode-se ter, mas também é possível dançar com outras pessoas.

### SABER DANÇAR É UM DOM.

É uma afirmação errada. Algumas pessoas possuem mais facilidade para aprender, mas isso não impede ninguém de dançar. O que precisa existir é dedicação e carinho.

### DANÇA DE SALÃO É COISA DE VELHO.

Errado. A atividade traz inúmeros benefícios para pessoas de várias idades.

### PARA DAR CERTO, É NECESSÁRIO COMEÇAR A DANÇAR NA INFÂNCIA.

Isso não é verdade. O ser humano tem a capacidade de aprender tarefas em qualquer fase da vida.



# SCHOOL OF ROCK

No mês de maio, o Departamento Cultural trouxe uma grande novidade para o AP, aulas com a School of Rock, a maior rede de educação musical do mundo, que tem como diferencial o aprendizado baseado na performance de cada aluno.

As aulas dividem-se em duas partes: a primeira, com atenção especial a cada aluno e ao instrumento tocado por ele; e a segunda, com o ensaio da banda, colocando em prática as músicas aprendidas, com o objetivo de realizar apresentações ao vivo, unindo teoria, performance e muita diversão.

## CONHEÇA TUDO QUE A SCHOOL OF ROCK OFERECE.

- Aulas de guitarra, teclado, violão, ukulele, bateria, canto, performance e muito mais.
- Exercícios práticos e um repertório riquíssimo.
- Aulas para crianças, jovens e adultos.
- Formação de banda e apresentação.
- Trabalho em equipe.



**NOVAS TURMAS TERÃO INÍCIO EM AGOSTO. PARA REALIZAR A SUA INSCRIÇÃO, PROCURE O DEPARTAMENTO CULTURAL.**

### **PROGRAMA ROOKIES (5 A 7 ANOS)**

Duração: 1 hora

Número de alunos: mínimo de 3 e máximo de 6

Mensalidade: R\$ 275,00

### **PROGRAMA PERFORMANCE (12 A 17 ANOS)**

Duração: 2 horas

(1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

Mensalidade: R\$ 375,00

### **PROGRAMA ROCK 101 (8 A 12 ANOS)**

Duração: 2 horas (1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

Mensalidade: R\$ 375,00

### **PROGRAMA PERFORMANCE (12 A 17 ANOS)**

Duração: 2 horas

(1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

Mensalidade: R\$ 375,00

### **ADULT (18+)**

Duração: 2 horas

(1 hora de aula de instrumentos + 1 hora de ensaio)

Número de alunos: mínimo de 4 e máximo de 8

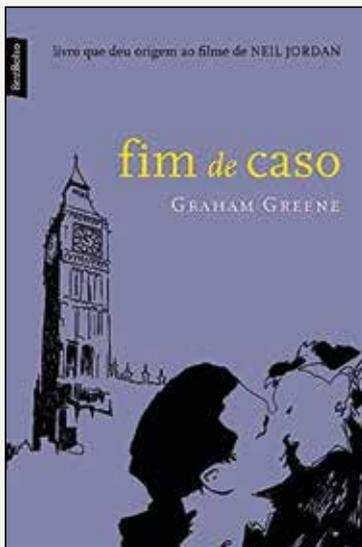
Mensalidade: R\$ 375,00



# CÍRCULO DE LEITURA

**27/7, quinta-feira, às 15h**

FOTO: INTERNET



## **FIM DE CASO, DE GRAHAM GREENE**

### **SOBRE O LIVRO DO MÊS**

Graham Greene, um dos maiores autores ingleses, descreve de maneira magistral os insólitos e difíceis caminhos trilhados por Maurice Bendrix para reconquistar, ou destruir, sua amada Sarah Miles. Ambientado nos arredores de Londres, *Fim de Caso* é o relato emocionante da paixão de Maurice por Sarah. Greene conta a história de um escritor que se vê em meio a crises de ciúmes e raiva ao ser deixado pela mulher que ama. A vida desse homem atormentado beira os limites do rancor e da alucinação.

### **SOBRE O CÍRCULO DE LEITURA**

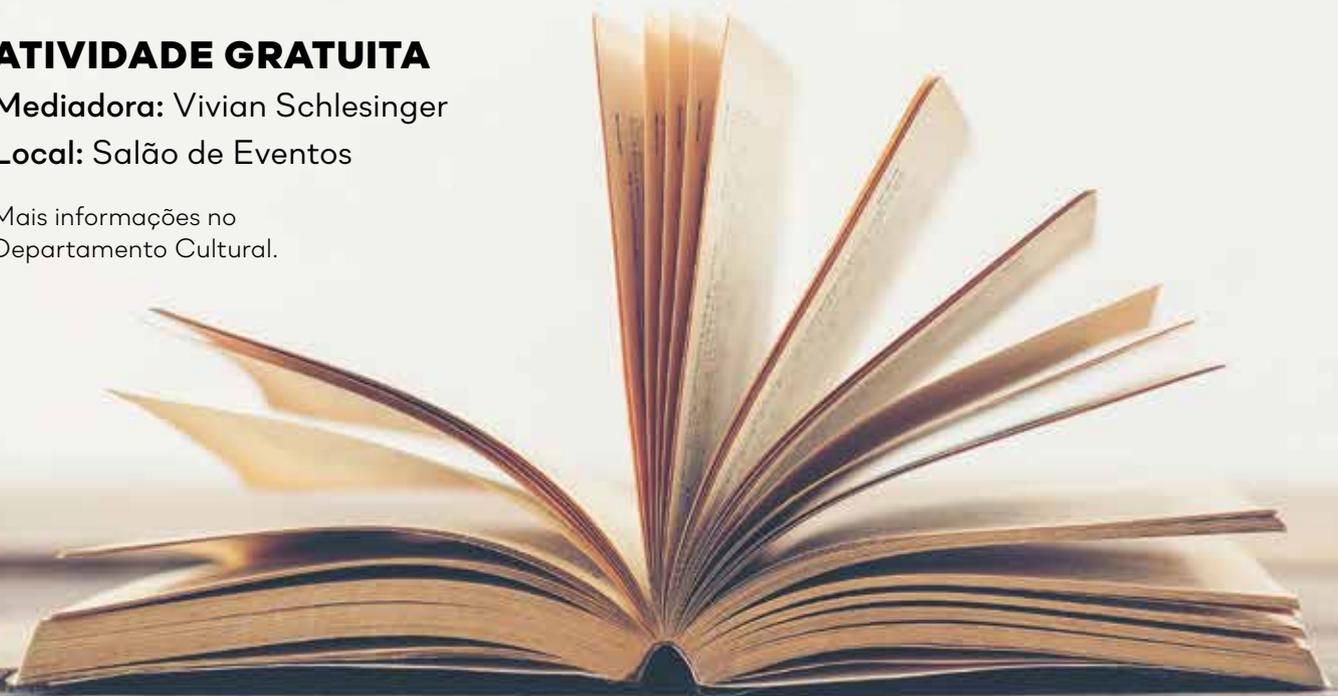
O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis para empréstimo na biblioteca do AP. Faça sua inscrição no Departamento Cultural e participe conosco.

## **ATIVIDADE GRATUITA**

**Mediadora:** Vivian Schlesinger

**Local:** Salão de Eventos

Mais informações no  
Departamento Cultural.





FOTOS: ACERVO PESSOAL

# VINHOS E VIAGENS

**NA EDIÇÃO ANTERIOR DA MAIS/AP, SUGERIMOS ALGUMAS VINÍCOLAS PARA CURTIR OS DIAS FRIOS**, degustando rótulos saborosos produzidos no Rio Grande do Sul. Dando continuidade à série de vinhos e viagens, conversamos com o associado Milton Assumpção e descobrimos mais algumas opções, desta vez na Serra Catarinense. Por lá, destaca-se a cidade de São Joaquim, onde o turismo de neve e a crescente produção de vinhos de altitude chamam atenção de vários amantes da bebida. A seguir, conheça um pouco mais sobre São Joaquim e suas vinícolas, além de uma belíssima estrada em Bom Jardim da Serra.

## SÃO JOAQUIM

A cidade de São Joaquim é considerada a mais fria do Brasil, sendo conhecida pela ocorrência de nevascas, geralmente entre junho e agosto, e pelos vinhos de altitude. Por isso, na temporada de inverno, a região recebe muitos turistas que se planejam para curtir o frio e apreciar o vinho de altitude, que é assim classificado quando é originário de vinhedos que localizam-se entre 800 e 1.400 metros acima do nível do mar.

## VINÍCOLA VILLA FRANCONI

É a maior atração turística de São Joaquim, depois da neve, claro. No início dos anos 2000, o empresário Manoel Dilor de Freitas idealizou uma vinícola ao estilo europeu. Em 2002, plantou os primeiros vinhedos e começou a construção de uma cantina de 4.400 m<sup>2</sup> para produzir vinho e receber visitantes. Faltando poucos meses para a inauguração, ele sofreu um infarto, vindo a falecer. Coube aos filhos continuar a obra do pai e inaugurar a vinícola.

A Villa Francioni é uma das vinícolas mais lindas do Brasil. Construída na parte alta do terreno, seu projeto de arquitetura privilegiou o visual de toda a região. A produção do vinho obedece à utilização de níveis gravitacionais, proporcionando maior facilidade para a circulação das uvas sem que haja qualquer sofrimento. O sistema de engarrafamento é todo automatizado, seguro e limpo.

Além da visita às instalações e da degustação, há uma Galeria de Arte, que já recebeu obras de Juarez Machado e Camille Claudel. Possui também um espaço gastronômico para lanches e refeições. Como há um fluxo grande de turistas, é obrigatória a reserva antecipada, que pode ser feita pela internet ou pelo hotel onde o turista ficar hospedado em São Joaquim.

Existem várias opções de tintos, brancos e espumantes. Nos tintos, predominam as uvas Cabernet Sauvignon e Merlot. Nos brancos e espumantes, predominam a Chardonnay e a Sauvignon Blanc. O espumante de destaque leva a marca JOAQUIM Brut Blanc de Blancs. Se for a São Joaquim, a visita a esta vinícola é obrigatória, pela história, pelos vinhos e pela beleza.

## VINÍCOLA D'ALTURE

Fica praticamente em frente à Villa Francioni, do outro lado da estrada. Seus vinhedos estão plantados em maior altitude, por isso o nome D'Altura. O proprietário é boliviano e trata-se de um pequeno negócio de família. As instalações são rústicas e o local é bem simples, com a família atendendo os visitantes.

A estrada até o alto, onde está a sede, é íngreme, de terra, passando pelo meio dos vinhedos. Em alguns cortes dela, dá para ver a composição de terra e pedras característica da região. A produção da D'Altura é mais dirigida aos vinhos tintos, predominando as uvas Cabernet Sauvignon e Merlot.

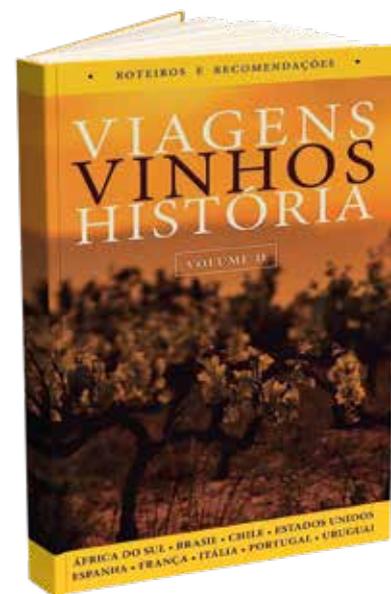
Na Villa Francioni, o grande número de visitantes é de turistas que fazem o tour e depois compram algumas garrafas. Já na D'Altura, o público é constituído de pessoas da própria região ou que vão a São Joaquim com mais frequência e compram caixas de vinhos para consumo próprio, são consumidores mais fiéis. O preço do vinho aqui é mais barato e a bebida é muito saborosa.

## A INCRÍVEL ESTRADA

De São Joaquim, pela Rodovia SC-390, você passa por Bom Jardim da Serra, uma cidade de turismo rural, e chega à beira do cânion, onde começa a descida. No local, há um mirante, várias lojas de artesanato, bares e restaurantes. Do outro lado da estrada, também à beira do cânion, está o Rio do Rastro Eco Resort.

Uma dica: entre a cidade de Bom Jardim da Serra e o mirante há um restaurante, do lado esquerdo da estrada, na beira do Rio Barrinha, com uma cachoeira, que vale a pena parar para almoçar ou mesmo para um lanche. Dá para caminhar pela beira do rio e chegar bem perto da queda d'água.

O Brasil é um país belíssimo e há várias opções de viagem, especialmente para os dias frios. Esses são apenas alguns dos destinos que podem ser visitados no Sul. Aproveite! 



Essas são apenas algumas das vinícolas que podem ser visitadas. Você pode conferir outras opções no livro *Viagens, Vinhos e História*, de Milton Mira Assumpção Filho. Boa viagem!

# AQUEÇA O SEU INVERNO

CONFIRA RECEITAS PRÁTICAS E SABOROSAS PARA ENFRENTAR O FRIO

**O INVERNO CHEGOU E NADA MELHOR DO QUE SE MANTER AQUECIDO COM RECEITAS DELICIOSAS.** Os famosos festivais de caldos são muito comuns nesta época do ano, mas você também pode preparar os pratos em casa. Para ajudar a fazer uma comida quentinha e cheia de sabor, a *Mais/AP* selecionou cinco saborosos caldos quentes para o inverno, com opções para os veganos. Confira!



## CALDO DE MANDIOCA COM CALABRESA E BACON

### INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca descascada em quatro
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho picados
- 250 g de calabresa sem pele em rodelas
- 100 g de bacon em cubinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca na panela de pressão com água e sal por 20 minutos ou até que fique bem macia. Reserve. Em outra panela, refogue o bacon e a calabresa até dourar, adicione a cebola e refogue até que ela murche. Adicione o alho e deixe dourar. Reserve. Coloque a mandioca cozida no liquidificador, junto com a água do cozimento, e bata até formar um creme. Coloque esse creme na panela junto com o bacon e a calabresa refogados e adicione um pouco de água. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Leve ao fogo médio e mexa por mais 2 minutos. Sirva em seguida. Decore com calabresa frita e o cheiro-verde.



## CALDO DE BATATA E ALHO-PORÓ

### INGREDIENTES

- 750 g de batata descascada e cortada em quatro
- 3 talos de alho-poró cortados em fatias
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 tablete de caldo de carne
- 3 xícaras e meia (chá) de água quente
- Sal e pimenta-do-reino

### MODO DE PREPARO

Refogue o alho-poró na manteiga até amaciar um pouco. Adicione o caldo de carne dissolvido na água fervente e a batata. Tampe a panela e cozinhe por 7 minutos. Abra a panela sob água corrente (as batatas devem estar desfeitas). Mexa e amasse os pedaços restantes. Ajuste o sal e tempere com pimenta-do-reino. Ferva por mais alguns minutos, com a panela destampada, até adquirir a consistência desejada.



## CALDO DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

- 1 abóbora cabotiá sem casca e sem sementes picada
- 3 litros de água
- 1 cebola pequena picada
- 1 talo de alho-poró picado
- Tomilho, alecrim, sal e pimenta-do-reino

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora na água com a cebola e o alho-poró até amaciar (uns 15 minutos) e tempere com tomilho e alecrim a gosto. Transfira o conteúdo da panela para o copo do processador ou liquidificador e bata até triturar bem. Leve de volta ao fogo médio, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe até encorpar. Sirva em seguida.



## CALDO DE PALMITO VEGANO

### INGREDIENTES

- 600 g de palmito pupunha picado em cubos
- ½ cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino para temperar
- Azeite para refogar
- Caldo de legumes

### MODO DE PREPARO DO CALDO DE LEGUMES

Prepare o caldo de legumes com vegetais a gosto e bastante água. Se desejar, acrescente ervas para aromatizar. Deixe cozinhar por cerca de 50 minutos e coe antes de utilizar.

### MODO DE PREPARO DO CALDO DE PALMITO

Leve a cebola e o alho para refogar no azeite, em uma wok grill, em fogo médio. Adicione os pedaços de palmito e cubra o preparo com o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cozinhe até o palmito desmanchar ou chegar na consistência desejada. Bata a mistura no liquidificador e sirva enquanto estiver quente.



## CALDO VERDE DE RAÍZES COM TOFU DEFUMADO, DO .ORG BISTRÔ

### INGREDIENTES

- Batata yacon e inhame
- Espinafre e couve
- 100 g de tofu defumado em quadradinhos
- 1 xícara de cebola
- 2 colheres (sopa) de alho
- 1 aipo picadinho
- Sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente aos poucos o tofu defumado, o aipo, a batata yacon e o inhame. Adicione água suficiente para cobrir e cozinhe por 30 minutos. Por fim, junte a couve e o espinafre e bata tudo no liquidificador. 



# ESTUDAR

CONFIRA ALGUMAS  
DICAS PARA MANTER  
O FOCO NOS SEUS  
OBJETIVOS

**EQUILIBRAR A VIDA  
PESSOAL, OS ESTUDOS E  
A CARREIRA PROFISSIONAL  
NÃO É UMA TAREFA  
FÁCIL, MAS É POSSÍVEL.**

Muitos brasileiros precisam realizar diversas atividades ao longo do dia. Entre aqueles que estão iniciando a carreira profissional, especialmente os mais jovens, pode parecer impossível conciliar o trabalho com a vida pessoal, ainda mais com as exigências escolares.

Vale lembrar que ninguém tem total controle do que acontece em sua existência, sendo necessário fazer alguns ajustes ao longo do caminho. Para isso, é fundamental ter objetivos claros de aonde pretende chegar, entender o que é trabalho e estudo, reservar um tempo para cuidar de si mesmo e aproveitar a companhia dos amigos e da família.

# E TRABALHAR

## COMO ESTUDAR MELHOR

Uma longa lista de bibliografia recomendada, alguns trabalhos por mês – individuais ou em grupo – e provas semestrais. Quem começa um curso de nível superior conhece bem esses desafios. O processo para ultrapassar barreiras e obstáculos inesperados requer muito esforço e, sobretudo, perseverança, já que a vida universitária pode ser repleta de compromissos que desafiam os alunos.

Para estudar adequadamente, é fundamental ter uma rotina bem estruturada, pois o melhor aproveitamento dos estudos depende muito da disciplina e da organização pessoal. É necessário dedicar-se com muita determinação. Além disso, é importante encontrar maneiras de aproveitar o tempo livre. Por exemplo, se você trabalha em um escritório e tem um intervalo para o almoço, pode usar esse tempo para revisar suas anotações, reler trechos importantes do conteúdo e registrar considerações.

Você também pode aproveitar as horas de folga, fins de semana ou feriados para se concentrar nos estudos. A seguir, descubra algumas técnicas para melhorar a sua rotina de aprendizado.

- Alimente-se bem e lembre-se de beber água.
- Planeje sua semana, definindo os horários de cada tarefa.
- Organize o espaço de estudo.
- Crie uma lista de leitura com as obras indicadas pelo seu curso.
- Reserve um tempo específico para leitura diária.
- Faça um resumo do que estudou à mão, pois escrever ajuda a memorizar e organizar as ideias.
- Procure indicações de filmes que tenham relação com os assuntos que está estudando.
- Faça-se passar por um professor com um amigo, ou seja, converse com alguém sobre o que estudou. Você também pode fazer isso sozinho.
- Especialistas em educação da Universidade de Michigan recomendam parar de vez em quando uma leitura e se questionar: "Quais são as informações principais deste trecho?". Falar em voz alta, seja para fazer perguntas, seja para respondê-las a si mesmo, ajuda muito.
- Use a técnica Pomodoro para manter o foco.

## CARREIRA PROFISSIONAL

Para aqueles que, além de estudar, também trabalham, é importante ampliar um pouco a perspectiva que temos do trabalho. Uma parcela das pessoas enxerga o exercício profissional apenas como o meio de garantir o salário no fim do mês. Embora isso seja válido, podemos considerar um lado do trabalho menos materialista.

Além do seu sentido de sobrevivência, a experiência profissional pode ser uma via de autoconhecimento e construção de quem queremos ser na vida. É no trabalho que conhecemos pessoas com perfis muito distintos, lidamos com várias atividades acontecendo ao mesmo tempo e precisamos propor a resolução de alguns problemas, inclusive daqueles que vão além das tarefas às quais fomos contratados para fazer.

A maneira como lidamos com o trabalho, portanto, pode nos ajudar a amadurecer, sendo uma jornada de descobertas, de aprimoramento pessoal, de habilidades e virtudes. Essa perspectiva também pode ser adotada diante das exigências da universidade, da família, de muitas outras circunstâncias e tornar tudo uma forma de melhorar a si mesmo.

Enfim, lembre-se de manter o foco, estabelecer metas realistas e encontrar o equilíbrio certo entre as duas atividades. Com tempo e dedicação, você pode alcançar seus objetivos profissionais e acadêmicos. 



SÉRGIO DALLA VECCHIA

# A PAREDE DE HIERÓGLIFOS

**QUANDO RESOLVI ENTRAR DE SÓCIO NO CLUBE ALTO DOS PINHEIROS**, na década de 80, buscava um ambiente pequeno, seletivo e familiar. Morava no bairro, com esposa e três filhos. Estava sob medida para as expectativas da família. Após cumprir todas as etapas de pré-qualificação exigidas, adquiri um título patrimonial e passei a ser sócio, com muito orgulho. A arquitetura da sede era harmônica e arrojada. Vigas aparentes, em balanço, avançavam sobre um grande terraço, em direção às superfícies azuis das piscinas, dando amplitude ao ambiente. Passando pela portaria principal, à direita, chegava-se às quadras esportivas, à esquerda, alguns degraus e ao frescor das piscinas. Seguindo-se em frente, deparava-se à direita com uma parede de pequena inclinação positiva que contornava toda entrada do teatro e avançava pela sala de cursos na biblioteca. Essa parede sempre chamou minha atenção pela originalidade. Era revestida com sobras de barras de ferro utilizadas na construção. Parabéns ao arquiteto Fábio Penteado, que salvou as pobres pontas de ferro de uma morte horrível, numa fundição de ferro-velho. Transformou morte em vida. Pedacos de ferro, curvos, retos, bengalas, quadrados e tantos outros formatos, pareciam hieróglifos cuidadosamente dispostos, formando orações de proteção, como nas pirâmides, e para ali se perpetuarem como guardiões do Clube. Assim, em agradecimento à arte do sábio arquiteto, que lhes deu vida, juraram expulsar toda má sorte, pessimismos e figuras do mal que porventura venham desarmonizar a paz dos associados.

Missão cumprida! 

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

# AGENDA JULHO

## 1º/7, SÁBADO

8h – Final do Torneio Interno de Tênis Adulto – Masculino 45  
 9h30 – Final do Torneio Interno de Tênis Adulto – Feminino A  
 10h30 – Aula Especial do Fitness: Yoga  
 11h – Final do Torneio Interno de Tênis Adulto – Masculino A  
 12h30 – Premiação e Confraternização da Final do Torneio Interno de Tênis Adulto

## 3/7, SEGUNDA-FEIRA

8h – Circuito Damas 2023  
 9h – Superférias: Atividades Internas

## 4/7, TERÇA-FEIRA

9h – Superférias: Pet Zoo e Action Park

## 5/7, QUARTA-FEIRA

9h – Superférias: Atividades Internas

## 6/7, QUINTA-FEIRA

9h – Superférias: Parque da Mônica

## 7/7, SEXTA-FEIRA

9h – Superférias: Atividades Internas  
 19h – Quiosque Musical: Sonia Presta – Clássicos Nacionais e Internacionais

## 8/7, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

## 14/7, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Tata Godoy – MPB e Bossa Nova

## 15/7, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Local

*As atividades listadas estão sujeitas a alterações ou cancelamentos em razão das circunstâncias climáticas ou de reestruturações operacionais.*

## 21/7, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Diego Leon – Pop Rock Nacional e Internacional

## 22/7, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Street Dance

## 24/7, SEGUNDA-FEIRA

9h – Superférias: Atividades Internas

## 25/7, TERÇA-FEIRA

9h – Superférias: Toca da Raposa

## 26/7, QUARTA-FEIRA

9h – Superférias: Atividades Internas

## 27/7, QUINTA-FEIRA

9h – Superférias: Acampamento Timbalaia  
 15h – Círculo de Leitura: *Fim de Caso*, de Graham Greene  
 19h – 7ª Etapa do Ranking de Pôquer

## 28/7, SEXTA-FEIRA

9h – Superférias: Atividades Internas  
 19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina – Pop, Soul, Reggae e Rock

## 29/7, SÁBADO

10h30 – Aula Especial do Fitness: Bike



**AP/CRANÇA**  
 Programação completa nas páginas 52, 53 e 54.

## CINEMA/AP

Em virtude da reforma no teatro, não teremos programação de filmes neste mês.





# AULAS DE TÊNIS

## NOVAS TURMAS

Inscrições abertas até 17/7

Início das atividades: 7/8

Sorteio: 19/7, às 19h

As aulas das turmas Infantojuvenil e Infantil ocorrem uma vez por semana, com duração de 1h30. **VENHA PARTICIPAR!**

### GRADE DE AULAS

15h30 às 17h

**Infanto Intermediário A**

17h às 18h30

**Infanto Avançado**

Professor: Ricardo Leite

15h30 às 17h

**Infantil Praticante**

17h às 18h30

**Infantil Praticante**

Professor: Fernando Cancissu

Inscrições e mais informações na  
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail  
[esportes@clubead.com.br](mailto:esportes@clubead.com.br).