
GASTRONOMIA
RANKING APONTA
OS MELHORES
BARES DE PINHEIROS

**ESQUENTA DE
CARNAVAL**
VEM AÍ MAIS UM DIA
DE FOLIA NO AP

ano
novo
NO AP



Super Férias

VERÃO - 2024

1ª SEMANA: 15 a 19 de janeiro

2ª SEMANA: 22 a 26 de janeiro

**EXPERIÊNCIAS EMOCIONANTES E
BRINCADEIRAS INCRÍVEIS ESPERAM POR VOCÊ
NA PROGRAMAÇÃO DO SUPERFÉRIAS!**

VALORES

Sócios - R\$ 810
Convidados - R\$ 1.040

PASSEIOS

16/1 - Cia. dos Bichos • 18/1 - Thermas da Mata
23/1 - Rio Selvagem • 25/1 - Sitolândia



Mais informações na Secretaria de Esportes ou pelo e-mail esportes@clubep.com.br.



Caros associados

Chegamos ao fim de mais um ano, um período repleto de desafios e conquistas para o nosso clube. É com alegria e gratidão que deixo esta mensagem a todos, nesta ocasião tão especial.

Gostaria de agradecer a cada um de vocês por fazerem parte dessa grande família que é o Clube Alto dos Pinheiros. Somos uma comunidade unida pelo esporte, pelo convívio social e pelos momentos de lazer e diversão.

Ao longo deste ano, enfrentamos muitos desafios, nossa estrutura vem sendo aprimorada, novos eventos e atividades foram realizados e a participação de cada associado foi fundamental para alcançarmos o sucesso.

Este é um momento de renovação, de olhar para trás e refletir sobre tudo o que vivemos e conquistamos juntos. E, ao mesmo tempo, de olhar para frente e planejar nosso futuro.

Aproveito esta mensagem para reforçar o meu compromisso e o da Diretoria Executiva de continuar trabalhando em prol do Clube Alto dos Pinheiros.

Nosso objetivo é sempre oferecer os melhores serviços aos nossos associados, buscando excelência em todos os aspectos.

Desejo a todos um fim de ano repleto de alegria, paz e harmonia. Que o espírito do Natal esteja presente em cada lar e que o novo ano traga muitas realizações e felicidade para todos.

MARCELO PUJOL

PRESIDENTE

REVISTA MAIS/AP

Ano 15 / Nº 175
Dezembro 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

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

Espportes: 213/262

Restaurante: 214

Secretaria Social: 232

Social: 217/253/270

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Marcelo José Silva Pujol

1º Vice-presidente / 1ª Diretora Financeira

Maria Cecília de Cenço Carvalho

2º Vice-presidente / Diretor Social

Ciro Rubens Pereira de Aguiar

2º Diretor Financeiro

Luiz Fernando Neubern

1º Diretor Secretário

Mario Sergio Cavichio Unti

Diretor Administrativo

Mario Unti Junior

Diretora de Atividades Sociais

Ana Célia Assem Mustafá Campos

Diretor Cultural

Luis Villaça Meyer Filho

Diretor de Esportes

Pedro Macedo Fernandes

Diretor Jurídico

Silvio Giannubilo Schützer

Diretor de Marketing e Comunicação

Luciano Silva de Deos

Diretor de Obras

Marcelo Sturlini Bisordi

Diretora de Recursos Humanos

Gisleine Camargo Giovanelli

Diretor de Sede

Pedro Fernandes Barrocal Junior

Assessor da Presidência

Francisco Segnini

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Álvaro Augusto Rocha de Carvalho

Vice-presidente

Gabriela Zacarelli Soares

1ª Secretária

Lilian Cristina Santos Vieira Câmara

2ª Secretária

Andrea Mara Garoni Sucupira



SUMÁRIO

- 5. Memória AP
- 6. AP/News
- 8. Perfil
- 10. Capa
- 12. Institucional
- 14. Esportes
- 32. Atividades Sociais
- 43. Cultural
- 46. CineCult AP
- 47. CineClube AP
- 51. Livre Expressão
- 52. Gastronomia
- 56. Papo Jovem
- 58. Perfil do Colaborador
- 59. Agenda

MEMÓRIA/AP

RELEMBRE ALGUNS MOMENTOS DO ACANTONAMENTO E DA MATINÊ DE HALLOWEEN DE 2016. UMA CAÇA AO TESOIRO, PERSONAGENS ASSUSTADORES E EFEITOS ESPECIAIS DIVERTIRAM A GAROTADA.

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@clubep.com.br

AP/NEWS

ATENÇÃO!

CLUBE FECHADO AOS ASSOCIADOS para a festa dos colaboradores 4/12, SEGUNDA-FEIRA

Seguindo a tradição, o AP reserva suas instalações para que os colaboradores desfrutem e celebrem o ano de trabalho. Nesse dia, o Clube estará fechado para associados.

No Natal, 25 de dezembro, e no Ano-Novo, 1º de janeiro, o Clube também estará fechado, como acontece todos os anos.

CAMPANHA CESTAS DO AP

Durante os meses de setembro e outubro, a campanha Cestas do AP arrecadou alimentos e itens de higiene pessoal para as famílias atendidas pelas instituições parceiras do Clube. Com as doações recebidas, conseguimos montar mais de quinze cestas ao longo do mês. Agradecemos a colaboração de todos e esperamos vocês no AP Solidário, que está marcado para o dia 9 de dezembro.



FOTO E ILUSTRAÇÃO: FREEPIK



O DIA A DIA DO AP NO SEU CELULAR

Fique por dentro de toda a programação do que acontece no Clube. Siga as instruções abaixo e faça parte da nossa lista de transmissão no WhatsApp.

- Salve o contato do Clube em sua agenda

- **(11) 93918-3128** -

ou acesse o QR Code abaixo.



- Envie uma mensagem com seu nome e número de título pelo WhatsApp.
- Aguarde a confirmação do seu cadastro na lista de transmissão.

Assim que o processo estiver concluído, você receberá os comunicados e informativos do Clube diretamente no seu celular.

PROPOSTA ORÇAMENTÁRIA 2024

A proposta orçamentária para 2024, elaborada pela diretoria do Clube, foi aprovada em reunião extraordinária do Conselho Deliberativo realizada no dia 22 de novembro. A aprovação consolida mais um passo rumo à construção de um ambiente com estrutura e serviços de excelência, honrando a tradição e história do AP.

Para esclarecer dúvidas e obter mais informações sobre os reajustes, procure a Secretaria Social.

Confira as atualizações de valores e taxas que estarão vigentes a partir de 2 de janeiro de 2024.

MENSALIDADE

Contribuição associativa, cursos culturais e esportivos* e outras taxas

- Reajuste de 5%
- Valor da academia: R\$ 78 por mês

* Com exceção do curso de pedestrianismo.

Para mais informações, procure o Departamento de Esportes.

TAXA DE TRANSFERÊNCIA

- Título patrimonial: R\$ 230.000,00
- Título individual: R\$ 95.000,00

CONVIDADOS

- 0 a 6 anos e acima de 80 anos: isentos
- 7 a 11 anos: R\$ 80
- A partir de 12 anos: R\$ 110

Aos sábados, domingos e datas comemorativas haverá a retenção de R\$ 40 no convite de 7 a 11 anos e de R\$ 50 no convite a partir de 12 anos.

NOVO SISTEMA DE FILA DE ESPERA DO

RESTAURANTE



Para agilizar o atendimento e proporcionar uma experiência única aos associados, o Restaurante Altíssimo implantou um sistema de espera eletrônico. A seguir, saiba como funciona o novo processo de lista de espera.

- Ao chegar à recepção do restaurante, o associado deve fornecer seu nome, telefone, quantidade de lugares e preferência de localização – área interna ou varanda.
- Após o cadastro no nosso sistema, o associado receberá um SMS de confirmação com informações sobre a fila de espera. Assim que uma mesa estiver disponível, será enviado outro SMS solicitando que ele compareça à recepção do restaurante no máximo em cinco minutos.
- Caso o associado não se apresente dentro do prazo determinado, sua reserva será cancelada e ele será movido para o final da fila de espera.

VOCÊ TAMBÉM PODE AJUDAR!

- Para receber o SMS, verifique se a função está ativada no sistema do seu smartphone.
- Se houver alguma mesa vazia no restaurante, fique tranquilo, ela será ocupada pela próxima pessoa da lista de espera. Lembre-se de ficar atento ao celular, pois você pode ser o próximo. 

ÚLTIMAS FÉRIAS

LUANA NASTAS, ASSOCIADA DO AP, INTEGRA O ELENCO DO NOVO SUSPENSE EM CARTAZ NO STAR+

FOTOS: ACERVO PESSOAL



EM NOVEMBRO, CHEGOU AO CATÁLOGO DO STAR+ ÚLTIMAS FÉRIAS, uma trama de suspense nacional que está conquistando diversos assinantes da plataforma. Com um elenco jovem e talentoso, a série explora as perspectivas de um grupo de amigos diante de um evento trágico ocorrido em uma viagem. Entre eles encontra-se Ana, personagem interpretada pela atriz e associada Luana Nastas, que aos 13 anos participou do filme *Vazante*, drama histórico luso-brasileiro dirigido e escrito por Daniela Thomas e Beto Amaral. Desde então, a jovem artista vem crescendo em sua profissão e vivendo novas experiências no universo artístico. Em um bate-papo com a *Mais/AP*, Luana compartilha os desafios de sua jornada como atriz e como foi participar do novo suspense do Star+.

Mais/AP – Para começar, conte como conheceu o AP e há quanto tempo você é associada?

Luana – Sou associada do AP há muito tempo, frequento o Clube desde os meus 3 anos de idade. Como meus pais eram associados do AP, minha irmã e eu praticamente crescemos no Clube. Amo esse lugar de coração, ele é o meu refúgio. Gosto de tomar sol, ficar no quiosque e comer algo saboroso e cuidar de mim. Fico tão feliz. Eu adoro ser associada do AP!

Mais/AP – O que você mais gosta de fazer no Clube?

Luana – Eu vejo o AP como um tipo de refúgio. Às vezes, até esqueço que estou em São Paulo. Costumo praticar várias atividades e estou sempre na academia do AP, que frequento há muitos anos. É onde fico cuidando da saúde. Mas o que eu mais gosto de fazer é desfrutar um sábado de sol, ficar comendo um temaki no quiosque e me refrescar na piscina com a família e os amigos.

Mais/AP – Como você se sentiu ao ser convidada para atuar na série *Últimas Férias*, do Star+?

Luana – Foi maravilhoso! Foi um momento muito importante da minha vida e da minha carreira, pois a profissão de atriz é bastante difícil. A gente precisa estar correndo e indo atrás constantemente porque não é sempre que aparece trabalho. Quando eu recebi a proposta de fazer parte do elenco da série, foi como uma confirmação de que devo continuar nessa carreira e que nasci para fazer isso, que devo persistir até o fim. Foi muito especial e uma felicidade sem igual.

Mais/AP – O que levou você a ser atriz?

Luana – Desde pequena, sempre sonhei em ser atriz. Eu comecei a fazer teatro com cinco anos. A minha avó foi uma mulher perfeita em minha vida, ela me matriculou no teatro, junto com todos os meus primos. Fui a única que permaneceu no curso, ao longo de dez anos. Minha carreira começou no teatro, onde fui descoberta e convidada para participar de *Vazante*. Foi meu primeiro trabalho e um projeto grande para cinema que eu gravei com a Daniela Thomas, uma mulher admirável. Esse filme foi para o Festival de Berlim, então foi bem reconhecido no cinema. Ali comecei minha caminhada, ainda bem nova, quando tinha apenas 13 anos. As coisas começa-

“ Acho que todo mundo deveria fazer teatro em algum momento da vida, pois ajuda a nos construir como pessoa, nos prepara para a vida social. A experiência do teatro me trouxe a chance de construir quem eu sou ”

ram a dar certo e eu nunca larguei o teatro, que acredito ter uma característica maravilhosa, uma espécie de mágica na vida das pessoas. Acho que todo mundo deveria fazer teatro em algum momento da vida, pois ajuda a nos construir como pessoa, nos prepara para a vida social. A experiência do teatro me trouxe a chance de construir quem eu sou. É isso que me faz querer ser atriz, trabalhar com o outro, encenar situações e momentos da vida, cenários que as pessoas vivem. É o que me motiva a continuar nessa profissão.

Mais/AP – Como foi a preparação para o seu papel em *Últimas Férias* e quais os desafios enfrentados?

Luana – Participei de uma preparação de quase dois meses com Roberto Audio e Well Coelho, que foram os preparadores da equipe em São Paulo, onde tivemos reuniões, dinâmicas de grupo, construção dos personagens, etc. Eu também precisei entender a personagem, como ela se relacionava e reagia às situações, o que foi um estágio fundamental desse trabalho. As filmagens aconteceram em Bombinhas, cidade do interior de Santa Catarina, em Curitiba e na Ilha do Mel, mas as preparações começaram em São Paulo. Foi nessa série que tive que interpretar as cenas mais difíceis da minha carreira como atriz. Algumas delas de muita emoção, que exigiam um estado emocional específico por muitas horas. Tinha gravação que durava doze horas, e isso me trouxe

certa resiliência. O set de filmagem consegue ser um ambiente ao mesmo tempo maravilhoso e difícil. Outro desafio foi a gravação das cenas de sexo, que exigem maior exposição e percepção do corpo como uma ferramenta de trabalho.

Mais/AP – O que você diria para alguém que está pensando em ser ator?

Luana – Sendo franca, eu acho que esse é um trabalho difícil, por causa da falta de segurança e estabilidade que o profissional dessa área vive. Eu acho que a pessoa deve persistir se for algo que ela realmente não consegue abrir mão. Não é uma profissão como as outras, os horários de trabalho são diferentes, a forma como você recebe seu dinheiro, tudo oscila muito, entre altos e baixos. Eu sei que outras ocupações

também têm seus desafios, mas me refiro a segurança e estabilidade profissional mesmo. É uma decisão bem delicada, pois há opções mais convencionais que acabam trazendo maior segurança nesse sentido.

Mais/AP – Quais são seus planos para o futuro?

Luana – Estou curtindo muito essa fase da minha carreira e disposta a aceitar diversos tipos de trabalho. Claro que vou trabalhar com projetos que façam mais sentido para mim, mas também estou no início da carreira, então preciso estar aberta a novas experiências e oportunidades, seja para atuar em novelas, filmes, séries, etc. Para o cinema, também, embora o cinema brasileiro ainda seja desvalorizado. //



RÉVEILLON NO AP

2024

PREPARE-SE PARA UMA NOITE INESQUECÍVEL!

AO FINAL DE UM MAIS PERÍODO REPLETO DE DESAFIOS E CONQUISTAS, nada melhor do que celebrar a chegada do novo ano de maneira única e memorável. Desta vez, a comemoração no AP promete ser diferente de todas as anteriores, com um ambiente acolhedor e uma decoração encantadora, em que cada detalhe foi pensado para tornar esse momento especial e inesquecível.

Ao adentrar o Clube, os convidados serão recebidos por uma decoração deslumbrante, que reunirá diferentes elementos naturais. A combinação de materiais como madeira, fibras e plantas trará um toque especial à festa, fazendo com que todos se sintam em um ambiente original e aconchegante.

A utilização de diversas texturas e tons claros ajudará a transmitir a leveza e a tranquilidade que a natureza nos proporciona, além do verde, que estará presente de várias formas: seja nas folhagens espalhadas pelo recinto e no jardim vertical, seja nas flores decorando as mesas, criando um contraste harmonioso e encantador.

Não perca a oportunidade de viver momentos únicos, ao lado de pessoas queridas, em uma festa de Ano-Novo que ficará marcada para sempre em sua memória.

ATRAÇÕES

Entre as atrações da noite destacamos a Banda SP3, com seu repertório variado e de qualidade, e a bateria da escola de samba Rosas de Ouro, que entrará na primeira hora de 2024, animando a virada de ano dos associados e convidados.

ENTRETENIMENTO E CONFORTO PARA TODOS

O evento terá ambientes especiais para toda a família, oferecendo entretenimento e conforto a todas as faixas etárias, como um local de descanso para os bebês, uma área de diversão para crianças e adolescentes, além dos espaços temáticos.

GASTRONOMIA

O serviço de gastronomia será completo, com muitas opções de pratos, bebidas e sobremesas. Durante a festa serão servidos espumantes, vinhos branco, tinto e rosé, uísque, coquetéis, cerveja, sucos e refrigerantes. 

GARANTA JÁ O SEU CONVITE!**31/12, domingo, a partir das 21h**

O SERVIÇO SERÁ ALL INCLUSIVE.

Os convites estão à venda na Secretaria Social. Devolução de convites até o dia 8 de dezembro, sexta-feira, na Secretaria Social.

VALORES:**Associados** (de 7 a 17 anos)
R\$ 360,00**Associados** (a partir de 18 anos)
R\$ 595,00**Associados** (acima de 80 anos)
R\$ 360,00**Convidados** (de 7 a 17 anos)
R\$ 510,00**Convidados** (a partir de 18 anos)
R\$ 825,00**Convidados** (acima de 80 anos)
R\$ 510,00

Crianças de 0 a 6 anos não pagam ingresso, mas é necessário retirar o convite mediante a apresentação de documento.

*Venha celebrar o Ano-Novo em grande estilo!***ABAIXO, UM POUCO DO ÚLTIMO REVÉILLON NO AP!**

AP/SOLIDÁRIO



9/12,

SÁBADO, A PARTIR DAS 8H

O AP CONVIDA VOCÊ PARA UMA GRANDE
BRINCADEIRA EM PROL DA SOLIDARIEDADE.

Amistosos
esportivos,
oficinas criativas,
música ao vivo,
chope, lanche
de pernil e muita
diversão nesse
dia especial.

OFICINA DE CONFECÇÃO DE BRINQUEDOS

Das 11h às 17h – Venha fazer um lindo
boneco de feltro personalizado no AP Criança.

Inscrições a partir de 5 de dezembro.





ARRECAÇÃO DE BRINQUEDOS

TORNE O NATAL DE UMA CRIANÇA MAIS FELIZ.

No hall da biblioteca.

FEIRA SOLIDÁRIA

DOAR FAZ BEM PARA O CORAÇÃO. Venha conhecer as instituições beneficiadas pelo AP e faça sua contribuição.

QUIOSQUE SOLIDÁRIO

Das 12h às 17h, no quiosque

O grupo SóSô apresentará um repertório de swing e samba rock para animar ainda mais essa tarde solidária. Aos associados inscritos no AP Solidário, serão servidos chope e o nosso famoso lanche de pernil, preparado com o toque especial da nossa equipe.

AMIGOS X AMIGOS – AMISTOSOS BENEFICENTES

BASQUETE - 11H

Marcelo Ayoub Fernandes x Flamarion Sans Steagall

BEACH TENNIS - 10H

Danielle Branco / Ricardo Soares x João Marcello / Tatiana Steiner

FUTEBOL - 9H

Luiz Fernando Neubern (Luiz) x Eduardo Queiroz (Batman)

FUTEVÔLEI - 10H

Hegler Barbosa Filho (Eglinho) x Marcelo Luis Steiner (Marcelinho)

TÊNIS - 10H

Mauro Turzi / Patrícia Mota x Armando Costa / Flávia Jardim

VÔLEI FEMININO - 10H

Daniela Mesquita (Dadá) x Camila Palhares (Camis)

VÔLEI MASCULINO - 10H

Daniel Cavalcanti x Henrique de Oliveira

DOAÇÕES – R\$ 100

Antecipadamente, por transferência bancária ou Pix. No dia do evento, por transferência, Pix, em dinheiro ou débito.

A contribuição dá direito a uma camiseta comemorativa e participação na confraternização no quiosque.

Todo o valor arrecadado será revertido para as instituições cadastradas e assistidas pelo Clube Alto dos Pinheiros.

Mais informações nos Departamento de Esportes.

UNIDOS PELO ESPORTE

AP MARCA PRESENÇA EM MAIS UM CAMPEONATO DA FEDERAÇÃO PAULISTA DE TÊNIS

EM NOVEMBRO, ASSOCIADOS DO AP E DE OUTROS CLUBES que compartilham a mesma paixão pelo esporte participaram de campeonato da Federação Paulista de Tênis, fortalecendo os laços de amizade e o aperfeiçoamento técnico na modalidade. Confira as categorias em que os associados representaram o AP e o desempenho em cada uma delas. 



FOTOS: CLUBE AP

PM1D - PRINCIPIANTE MASCULINO, A PARTIR DE 13 ANOS

Álvaro Landi, André Neves, Enzo Megozzi, Enzo Souza, Gregor Einsiedler, Gustavo Diehl, Matheus Tucci, Pio Lara, Rodrigo Meirelles e Tomaz Lima. Foram eliminados nas quartas de final pelo Alphaville Tênis Clube.



PF1D - PRINCIPIANTE FEMININO, A PARTIR DE 13 ANOS

Aline Lafraia, Beatriz Corvelloni, Carolina Peixoto, Denise Max, Juliana Rodrigues, Juliana Zerati, Maria Carvalho, Patricia Mota, Sofia Wagner e Valentina Spinola. Foram eliminadas nas semifinais pelo Esporte Clube Sírio.



PF2D - PRINCIPIANTE FEMININO, A PARTIR DE 35 ANOS

Fernanda Busnelo, Flavia Jardim, Flavia Meirelles, Juliana Zerati, Luciana Aguiar, Luciana Bastos, Mariana Ferraz, Patricia Mota e Priscila Chacon. Foram eliminadas nas semifinais pelo Esporte Clube Pinheiros.



PM3D - PRINCIPIANTE MASCULINO, A PARTIR DE 50 ANOS

Alexandre Crivellaro, Celso Andrade, Ednei Neves, Fabio Souza, Fernando Pinheiro, Flávio Berto, Flavio Siviero, Guilherme Mota, Mauro Pereira e Rodrigo Astiz. Foram eliminados nas semifinais pelo Club Athletico Paulistano.



2M2D - 2ª CLASSE MASCULINO, A PARTIR DE 35 ANOS

Danilo Blois, Fabio Branco, Fernando Blois, Frederico Francisco, Luiz Werner, Nils Tarnow, Pedro Fernandes e Vitor Romera. Foram eliminados nas quartas de final pelo Clube Esportivo Helvetia.



4F2D - 4ª CLASSE FEMININO, A PARTIR DE 35 ANOS

Fernanda Busnelo, Flavia Jardim, Flavia Modolo, Gabriela Soares, Joana Ribeiro, Juliana Zerati, Luciana Bastos, Manoela Figueiredo, Priscila Chacon e Roberta Giglio. Foram eliminadas nas quartas de final pelo Anhembi Tênis Clube.



EMD - CATEGORIA ESPECIAL MASCULINO (1ª, 2ª E 3ª CLASSE), A PARTIR DE 13 ANOS

Danilo Blois, Fabio Branco, Fernando Blois, Frederico Moda, Luiz Werner Neto, Nils Tarnow, Pedro Fernandes, Ricardo Rigonatti e Vitor Romera. Foram eliminados nas oitavas de final pelo Esporte Clube Pinheiros.



5M2D - 5ª CLASSE MASCULINO, A PARTIR DE 35 ANOS

Alexandre Max, André Meyer, Celso Andrade, Gregor Martins, Gustavo Dihel, Martin Oyanguren, Pedro Fagá, Pio Lara, Rodrigo Salton e Ronaldo Caracas. Foram eliminadas nas oitavas de final pelo Clube Paineiras do Morumbi. 🗡️

GAROTADA EM AÇÃO

TORNEIO ACESC DE TÊNIS INFANTIL TERMINA COM JOVENS DO AP EM TERCEIRO LUGAR

DURANTE O MÊS DE OUTUBRO E INÍCIO DE NOVEMBRO, a turminha do AP se empenhou em grandes confrontos no Torneio ACESC de Tênis Infantil. Com muito foco e dedicação, a equipe do AP enfrentou o Clube Paineiras do Morumbi, o Club Athletico Paulistano e o Ipê Clube.

A competição foi disputada em sistema de grupos, onde todos os times se enfrentaram. Os dois primei-

ros colocados de cada grupo se classificaram para a emocionante fase semifinal. A garotada do AP conquistou a vitória nos três confrontos, garantindo o primeiro lugar em sua chave.

Os associados foram para a semifinal contra a Sociedade Harmonia de Tênis, mas infelizmente foram eliminados. Mesmo assim, a equipe mostrou muita habilidade e conquistou o terceiro lugar no torneio. 

ACESC INFANTIL IPÊ



ACESC INFANTIL CPM



O AP foi representado pelos seguintes associados: André Max, Bruno Brianezi, Dora Durand, Giovanna Senatore, João Belinky, Joaquim Caricati, Leo Pirozzi, Lorena Pirozzi, Luana Feliciano, Lucas Brelaz, Nuno Lira, Rodrigo Mota e Valentina Spinola.



TORNEIO INTERNO DE TÊNIS ADULTO DE DUPLAS

CATEGORIAS, DATAS E HORÁRIOS DAS FINAIS

Feminino A: 16/12, às 11h
Feminino B: 16/12, às 8h
Masculino 45: 16/12, às 9h30
Masculino A: 16/12, às 11h
Masculino B: 16/12, às 8h
Master A: 16/12, às 9h30

**A confraternização e
premiação serão realizadas
após a final da categoria
Masculino A, no dia 16/12.**

Inscrições e informações na
Secretaria de Esportes ou pelo e-mail
esportes@clubeap.com.br.

TÊNIS DE MESA

ESPAÇO TEEN RECEBE COMPETIÇÃO REPLETA DE EMOÇÕES E DESAFIOS

NO DIA 28 DE OUTUBRO, FOI REALIZADO O FESTIVAL INTERNO DE TÊNIS DE MESA DO AP. Na ocasião, as partidas das categorias Infantil/Infantojuvenil e Adulto reuniram trinta jogadores. A forma de disputa organizada foi de eliminação simples com sets de 11 pontos, sendo que apenas a final de cada categoria teve sets de 21 pontos de duração. O festival proporcionou aos associados a oportunidade de vivenciarem a competitividade e a emoção de um confronto esportivo, além de incentivar a prática regular da modalidade. Confira o resultado de cada categoria. //



INFANTIL/INFANTOJUVENIL

Campeão: Gabriel Piovesan Assumpção
Vice-campeão: Rafael Keller Oyanguren



ADULTO

Campeão: Bruno Parkinson Stensen
Vice-campeão: Matheus Eid Tucci



NOSSOS PEQUENOS CAMPEÕES

EM AULA ESPECIAL E DIVERTIDA, ALUNOS DA INICIAÇÃO À RAQUETE MOSTRAM EXCELENTE DESEMPENHO

NO DOMINGO, 12/11, O AP PROMOVEU UMA AULA ESPECIAL DE RAQUETE para os alunos matriculados nessa modalidade na Escola de Esportes. Um dos objetivos do evento foi o de apresentar aos pais a evolução de seus filhos, bem como a metodologia lúdica e prazerosa utilizada nas aulas.

Para fazer isso da forma mais divertida possível, os participantes foram divididos em dois horários: a turma de 6 anos começou as atividades, seguida pelos pequenos de 4 e 5 anos. Os alunos passa-

ram por quatro estações – Forehand e Educativos, Backhand e Educativos, Jogo de Rede e Jogos Pré-desportivos –, que proporcionaram uma experiência única e recreativa para a garotada.

Ao final do evento, cada um recebeu um belo troféu como reconhecimento pelo seu empenho e dedicação. E depois, para recuperar as energias desse dia cheio de animação, foi oferecido um lanchinho delicioso. A seguir, confira os melhores momentos do encontro. 



AGITOS DO VÔLEI

AP ORGANIZOU CLÍNICA E TORNEIO DE VÔLEI DE PRAIA EM NOVENBRO

NA CLÍNICA DE VÔLEI DE PRAIA QUE ACONTECEU no dia 12 de novembro, vinte associados tiveram a oportunidade de vivenciar o esporte na prática, realizando exercícios específicos, recebendo instruções sobre posicionamento e postura e aprimorando suas habilidades. Em seguida, contando com a participação de quatro quartetos mistos, o torneio foi iniciado e proporcionou momentos de competição e diversão a todos os atletas. Confira algumas fotos dos eventos esportivos. //



TREINO INTENSIVO

ASSOCIADOS MELHORAM NÍVEL TÉCNICO E
DIVERTEM-SE EM CLÍNICA DE BEACH TENNIS

NO DIA 28 DE OUTUBRO, o AP realizou uma clínica de beach tennis com o objetivo de apresentar algumas técnicas de jogo e vivenciar o esporte. O evento contou com a participação de 28 associados, divididos em três turmas. O treino intensivo foi conduzido por um dos principais beach tenistas do Brasil, o atleta profissional Diogo Carneiro, que focou nas situações de defesa e cuja presença foi

um grande diferencial para o evento. O golpe de leque foi aplicado em defesas baixas e altas. Para isso, foram utilizadas as três quadras de beach tennis do AP, com todos os participantes realizando o mesmo exercício ensinado por Diogo. A clínica foi um sucesso e os associados tiveram a oportunidade de aprender técnicas importantes para melhorar seu desempenho no jogo. 



JOGOS DECISIVOS E FINAIS MARCADAS

NOVAS RODADAS DO PANELINHA 2023

aconteceram em 22 e 29 de outubro, também no dia 12 de novembro e mexeram com as tabelas da competição.

Na sub-7, o Bayern de Munique e o PSG ficaram no empate pelo placar de 1 a 1. Os autores dos gols foram Antonio Biral V. Martins, pelo Bayern, e Martin Garcia Bastos para o PSG.

O segundo jogo da rodada foi o duelo entre Manchester City e Real Madrid. O placar ficou em 0 a 0, dando ao Real a liderança da tabela, com 4 pontos. PSG e Manchester City, ambos com 2 pontos, ocupam a segunda e terceira posições, respectivamente. O Bayern tem 1 ponto e está em quarto lugar na competição da categoria.

No campeonato sub-9, o primeiro confronto da segunda rodada aconteceu entre Borussia Dortmund e Shakhtar Donetsk. Os ucranianos saíram vencedores pelo placar de 4 a 2, com os gols da equipe sendo marcados por Pedro Cruz Bonfatti. Rafael Calmon César Reis e Antonio Silva Rosé descontaram para os alemães.

O segundo jogo terminou com um empate em 2 a 2 entre Galatasaray e Milan. Rafael Araujo de Albuquerque e Henrique Z. da Costa anotaram para os italianos, enquanto Miguel Farage Rodrigues Mesquita finalizou duas vezes para o time turco.

No último jogo da rodada, Arsenal e Porto se enfrentaram em uma partida de cinco gols. A vitória em 4 a 1 foi conquistada pelo time português, que segue com 100% de aproveitamento no campeonato. Guilherme Nunes Dib fez um hat-trick e Matheus Gasbarro Fernandes completou para os portugueses. Antonio Migliori Egidio Martins marcou o único gol dos ingleses.

O Porto segue na liderança do campeonato, com 6 pontos. O Shakhtar vem na sequência, com os mesmos 6 pontos, mas com um saldo de gols menor. O Milan segue na terceira posição, com 4 pontos. O Galatasaray, com 1 ponto, está na quarta colocação. Borussia e Arsenal não somam pontos e ocupam a quinta e sexta posições, respectivamente.

Na categoria sub-11, Manchester United e Inter de Milão fizeram um jogo, repleto de gols. O placar

de 6 a 3 foi favorável para os ingleses, que anotaram tentos com José Guilherme Pusset Coutinho Nogueira, Caio Caram de Souza e Leonardo Hilgert Dantas de Carvalho (duas vezes cada). Frederico Fleury Zuniga, Felipe Ewbank G. Pinto e Iamandu Ardanuy Macedo marcaram pelo Inter.

No segundo confronto, Barcelona e RB Salzburg fizeram um jogo emocionante, que terminou com o placar de 4 a 3 para o time catalão. Antonio Cirne de Toledo Coutinho anotou um hat-trick e João de Souza Martins completou para o Barcelona, enquanto Bernardo F. V. A. Botelho (duas vezes) e Lorenzo Matarazzo Maluf marcaram para os austríacos.

No dia 12 de novembro, os times da sub-11 voltaram a entrar em campo pela terceira rodada da categoria. Na ocasião, aconteceram dois confrontos com oito gols por partida. No primeiro deles, Barcelona e United empataram em 4 a 4. Antonio Cirne de Toledo Coutinho e Bruno Gazzotti Bolsoni (duas vezes cada) anotaram os tentos do azul-grená. Já do lado inglês Bernardo Jorge Balassanian, Caio Caram de Souza, Caio Rocha Fajerman e José Guilherme Pusset Coutinho Nogueira fizeram os gols.

O jogo entre Inter de Milão e RB Salzburg fechou a terceira rodada da sub-11 em grande estilo. Com o placar de 7 a 1, o time austríaco saiu vitorioso, com gols marcados por Lorenzo Matarazzo Maluf (três vezes), Vitor Iamaguchi da Costa (duas vezes), Lucas Stamato P. Barreto e Marcello B. Sant Anna. Frederico Fleury Zuniga fez o gol de honra do Inter de Milão.

Na categoria sub-13, tivemos mais uma rodada repleta de gols e placares elásticos. Newcastle e Celtic se enfrentaram em um jogo apertado, decidido pela diferença de um gol. O time inglês saiu vitorioso do confronto por 5 a 4, com gols de Francisco Abbondanza Abucham (duas vezes), Arthur L. F. W. de Grivel Perrigny, Joaquim Abucham Ribeiro e Pedro Silva Rosé. Do lado galês, Gustavo Parkinson Stensen (duas vezes), Bruno Steiner Brianezzi e Bruno Xirau Caccia Bava marcaram os gols. Já no segundo jogo do dia, o Newcastle não resistiu ao forte Benfica e foi superado pelo placar de 6 a 2. Ricardo Lobo Salles Leite e Valentim Cattai B. de Mello Gonçalves (duas vezes cada),

Gabriel Schussel Soares e João Souza Barbosa Serra finalizaram para o time português. Francisco Abbondanza Abucham anotou duas vezes para os ingleses.

O Benfica lidera a competição da categoria com 6 pontos, seguido pelo Newcastle, que também soma 6 pontos, mas perde no saldo de gols. O Celtic aparece na terceira posição, sem pontos até o momento.

A terceira rodada e as finais das categorias sub-7, sub-9 e sub-13, bem como as semifinais e final da sub-11, aconteceram após o fechamento desta edição. Acompanhe a cobertura completa dos jogos na *Mais/AP* do próximo mês. 

TIMES SUB-7



BAYERN MÜNCHEN



REAL MADRID



PARIS SAINT-GERMAIN



MANCHESTER CITY



TIMES SUB-9



ARSENAL



BORUSSIA DORTMUND



GALATASARAY



MILAN



PORTO



SHAKHTAR DONETSK

TIMES SUB-11



BARCELONA



INTER DE MILÃO



MANCHESTER UNITED



RB SALZBURG

TIMES SUB-13



BENFICA



CELTIC



NEWCASTLE

FEDERAÇÃO PAULISTA F7

FINAIS DO CAMPEONATO ESTÃO PREVISTAS
PARA O INÍCIO DE DEZEMBRO

DESDE O MÊS DE AGOSTO, os associados matriculados no futebol de base do AP estão participando do Campeonato da Federação Paulista F7 - Futebol de Base, disputados na Paris Arena pelas categorias sub-11, sub-13, sub-15 e sub-17.

No dia 12/11, a equipe sub-15 do AP foi eliminada do campeonato depois de uma derrota em uma das semifinais da série ouro da categoria.

As demais equipes foram para as semifinais, realizadas em 26 de novembro, após o fechamento desta edição. Em caso de classificação, as equipes vencedoras avançam para as finais, que estão previstas para 3 de dezembro.

Para acompanhar o campeonato, acesse o site oficial da federação, www.ff7sp.com.br, onde encontram-se todas as informações sobre a competição. 



PREPAREM-SE PARA O
GRANDE CONFRONTO!

O DESAFIO FINAL

CAMPEONATO MASTER
DE FUTEBOL ADULTO

2/12, sábado, a partir das 8h

CATEGORIA 50+

8h - Disputa de 3º colocado

9h - Final

CATEGORIA 28+

10h - Disputa de 3º colocado

11h - Final

FINAIS DO PANELINHAS

3/12 - Última rodada das
categorias sub-7 e sub-9

10/12 - Jogos finais das
categorias sub-11 e sub-13



BONS DE TACO

VEJA COMO FICOU A CLASSIFICAÇÃO GERAL DO TORNEIO DE SINUCA

O TORNEIO DE SINUCA

DO AP aconteceu nos dias 24 e 26 de outubro, com disputas acirradas entre os doze participantes, que foram distribuídos em quatro grupos, cada um com três jogadores. A competição mostrou que talento e habilidade podem fazer a diferença em uma jogada decisiva. A fase classificatória foi marcada por jogos emocionantes em todos os grupos. Confira a classificação geral e algumas fotos do evento. //

Campeão: Cristiano Kato
Vice-campeão: Renato Machado
3º colocado: Celso Fava



PROGRAMAÇÃO FITNESS DO MÊS

2/12, SÁBADO

9h30 às 11h

BIKE

Professor: Jorge

Local: Bike Indoor

11h às 12h

YOGA

Professora: Livia

Local: Sala de Ginástica

9/12, SÁBADO

9h30 às 11h

BIKE

Professor: Mario

Local: Bike Indoor

11h às 12h

STEP

Professor: Mauricio

Local: Sala de Ginástica

16/12, SÁBADO

9h às 12h

BIKE ESPECIAL NO DECK

SINTA A ENERGIA E CURTA UM
TREINO DE BIKE AO AR LIVRE, COM
DJ E MÚSICA, NO DECK DO AP.



ESQUENTA DE CARNAVAL

3 de fevereiro, sábado, das 12h às 18h

AP PROMETE ANIMAÇÃO SEM IGUAL!



VALORES

Associados (adultos): R\$ 210

Convidados (adultos): R\$ 295

Crianças de 5 a 12 anos: R\$ 105

A compra do ingresso dá direito a um abadá para cair na folia. Buffet de feijoada incluso. Bebidas serão cobradas à parte.

Venda de convites para associados a partir de 12 de dezembro, na Secretaria Social.

Caso ainda haja disponibilidade, a venda de convites para convidados será liberada a partir do dia 26 de dezembro.



**ATRAÇÕES
CONFIRMADAS**

Fundo de Quintal

**Bateria da Rosas de Ouro
Grupo de Samba Quatro Cantos**



Obs.: o restaurante não terá cardápio à la carte durante o evento.

A HORA MAIS SOMBRIA

AP ENCERRA MÊS DE OUTUBRO COM PROGRAMAÇÃO EXCLUSIVA DE HALLOWEEN

ENTRE OS DIAS 27 E 29 DE OUTUBRO, foram realizadas atividades especiais para a garotada curtir o Halloween. O tradicional acantonamento teve a participação de oitenta associados, em uma noite de terror e diversão, que contou ainda com a típica brincadeira de caça ao tesouro.

Os departamentos Cultural e de Esportes também organizaram o Freak Festival, um evento com oficinas de stencil e maquiagem, execução de grafite e apresentação da School of Rock Band, que tocou hits de rock e pop.

Outra atração que encantou a turminha foi a tradicional Matinê de Halloween, com uma apresentação exclusiva da Wandinha, desfile de fantasias e efeitos especiais. Confira alguns cliques dos momentos de diversão da galera. 



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

ACANTONAMENTO



FOTOS: CLUBE AP

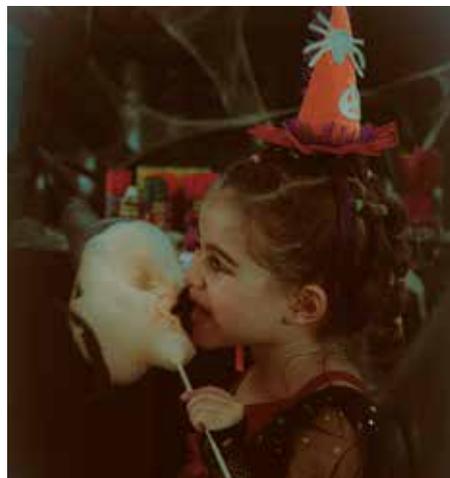
FREAK FESTIVAL

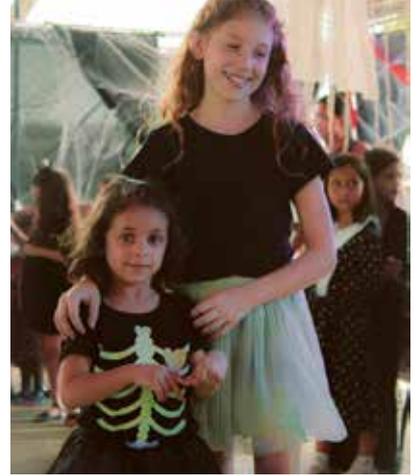


MATINÊ DE HALLOWEEN



FOTOS: CLUBE AP





PARA QUEM Gosta de dançar!

CONFIRA OS MELHORES CLIQUES DA NOITE DANÇANTE

NO DIA 11 DE NOVEMBRO, o AP promoveu uma noite com muita dança, no salão de eventos. A banda Som Pop's animou a ocasião com ritmos dos anos 60, 70 e 80, levando alegria e diversão a associados e convidados. 



FOTOS: CLUBE AP





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

UMA NOITE EM *New Orleans*

JAZZ, ALTA GASTRONOMIA E DECORAÇÃO ESPECIAL ENCANTAM ASSOCIADOS EM JANTAR ASSINADO

NUMA EXPERIÊNCIA INCRÍVEL PARA OS SENTIDOS, com o melhor da gastronomia e do jazz, associados tiveram momentos únicos entre amigos e familiares. O clássico prato Jambalaya, de New Orleans e de toda a Louisiana, com arroz, frango, linguiça e camarões, foi uma das delícias que agradaram ao paladar das pessoas que compareceram ao jantar assinado pela chef Andrea Corvelli. Fizeram sucesso também o ribs barbecue e a saborosa torta de moranga, tudo preparado com muito carinho e profissionalismo. Para fechar a noite de 28 de outubro com chave de ouro, a Orleans Street Jazz Band apresentou clássicos do jazz. Confira alguns dos melhores momentos desse jantar especial. 



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

Luiz Guilherme M. Barreto e Andrea Corvelli, chef que assinou o jantar da noite.





AP/ CRIANÇA

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

ATELIÊ DO AP

As diversas atividades artísticas desempenham um papel crucial no desenvolvimento infantil. Elas permitem que as crianças expressem sua criatividade, desenvolvam habilidades motoras e cognitivas e explorem o mundo ao seu redor. Por isso, no mês de dezembro, vamos viver uma grande aventura no universo das artes, onde iremos trabalhar com desenho, pintura e artesanato.



ILUSTRAÇÕES: FREEPIK

2/12 - CHAVEIRO DE POMPOM

Monte um chaveiro colorido e criativo nessa brincadeira.



3/12 - ESCULTURA DE ARGILA

Aprenda a criar objetos tridimensionais, usando argila, rolos e suas mãos para dar forma.



10/12 - ESCULTURA DE CANUDOS

Faça bonecos, flores e corações coloridos com vários canudinhos.



30/12 - DESENHOS NA LIXA

Descubra uma técnica diferente para desenhar, usando lixas e giz. O efeito do desenho ficará incrível.



31/12 - CANECA PERSONALIZADA

Venha participar de um dia de pintura à mão e personalize uma linda caneca.



FOTOS: INTRENET

especial de NATAL



O Natal é uma festa cristã que comemora o nascimento de Jesus Cristo. Além disso, tornou-se uma celebração cultural amplamente conhecida pelas trocas de presentes e decorações, como a da árvore de Natal e a iluminação das casas. É uma época oportuna para criar memórias especiais em família. Para comemorar essa data, preparamos muitas oficinas divertidas para a turminha. Confira!

16/12 - GUIRLANDA DE ROLINHO DE PAPEL

Use rolinhos de papel e tinta para confeccionar uma bela guirlanda e decore sua casa.



17/12 - MEIA NATALINA

A meia de Natal é uma tradição em muitas culturas e decoramlareiras e espaços das casas ao redor do mundo. Faça a sua!



23/12 - GLOBOS DE NATAL

Aprenda a fazer globos de neve, objetos que simbolizam a beleza e a magia dessa ocasião especial.



24/12 - PEQUENA ÁRVORE DE NATAL

A árvore de Natal é um dos símbolos mais associados a essa época, representando a alegria, a generosidade e a união familiar. Use a imaginação para montar a sua.



ATIVIDADES AO AR LIVRE

NO PLAYGROUND • HORÁRIO: 12H ÀS 16H

O ato de brincar é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável das crianças, sempre proporcionando momentos inesquecíveis aos pequenos. A seguir, confira as atividades que organizamos para a garotada.

2/12 - Desenho às Cegas

3/12 - Caricaturas Divertidas

9/12 - Gincana com Bexigas

10/12 - Aviãozinho de Papel

16/12 - Jogo da Velha Gigante

17/12 - Jogo Reciclável

23/12 - Jogo Quem Sou Eu

24/12 - Boliche

30/12 - Bambolê

31/12 - Labirinto Gigante





QUIOSQUES MUSICAIS

Sextas-feiras, das 19h às 23h

1º/12 - TATA GODOY

MPB E BOSSA NOVA

8/12 - DIEGO LLEON

POP ROCK NACIONAL E INTERNACIONAL

15/12 - GIBA BYBLOS BAND

POP ROCK NACIONAL E INTERNACIONAL

22/12 - RENATA VERSOLATO

JAZZ E MÚSICAS BRASILEIRAS

29/12 - PAULO MATOMINA

POP, SOUL, REGGAE E ROCK

Cisne Negro Cia. de Dança apresenta

O QUEBRA-NOZES



19/12, terça-feira

Auditório Ibirapuera | 120 minutos | Livre

Encontro na biblioteca do AP: 18h30

Saída do Clube: 19h

Previsão de retorno: 23h

Associados: R\$ 200,00 (vendas a partir de 1º/12)

Associados 60+: R\$ 140,00 (vendas a partir de 1º/12)

Convidados: R\$ 250,00 (vendas a partir de 12/12)

28 vagas – Inscrições e mais informações no Departamento Cultural.

AS CELEBRAÇÕES DO 40º

ANIVERSÁRIO do clássico espetáculo da Cisne Negro Cia. de Dança ganham um palco especial: o icônico Auditório Ibirapuera, projetado por Oscar Niemeyer. *O Quebra-Nozes* conta a história mágica de Clara, uma menina que, na noite de Natal, é presenteadada com um boneco quebra-nozes que decide levá-la para um universo onde os brinquedos ganham vida. Prepare-se para se emocionar com a magia desse clássico natalino.



RETROSPECTIVA CULTURAL

RELEMBRE ALGUMAS DAS ATRAÇÕES CULTURAIS EXIBIDAS DURANTE O ANO

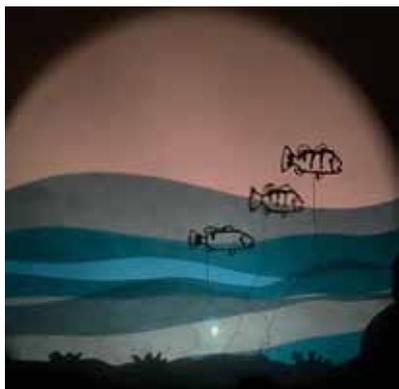
A ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS CULTURAIS NO AP tem se mostrado fundamental para promover cultura e entretenimento a seus associados. O teatro, por exemplo, transporta o público para outros mundos, trazendo à tona histórias que emocionam e se conectam à própria vida. A dança aproxima as pessoas e proporciona interações leves e divertidas. As exposições em museus apresentam fatos importantes do passado, bem como exposições marcantes.

Essas e muitas outras manifestações de arte e cultura são um lembrete de que ser humano é algo muito além de sobreviver. Todos nós precisamos de diversão, arte e lazer, de desfrutar algum tempo com a família e os amigos. Por meio de uma programação diversificada, o Clube tem conseguido cativar o público e movimentar suas dependências ao longo de todo o ano. Confira as atrações que mais se destacaram e foram responsáveis por atrair um grande número de pessoas.



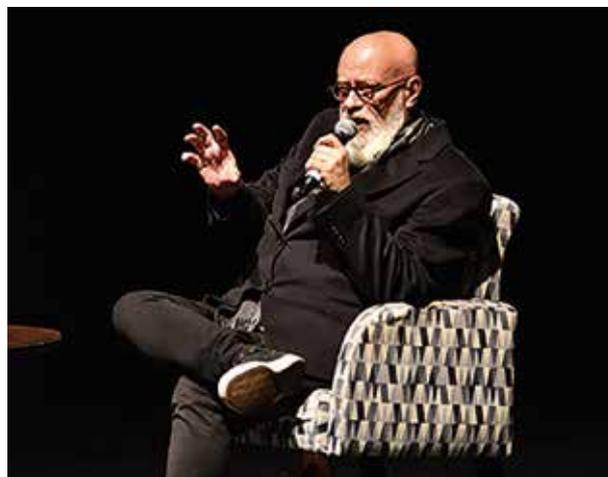
Stand Up Comedy, com Renato Albani, teve 166 ingressos vendidos. Com seu humor inteligente e sarcástico, o comediante arrancou risadas e conquistou a plateia.

O Teatro de Sombras atraiu mais de 90 espectadores. A técnica teatral milenar encantou adultos e crianças, que ficaram maravilhados com as incríveis projeções e os personagens envolventes.



A apresentação da **Anacã Companhia de Dança** garantiu a presença de 82 pessoas. Com passos precisos e coreografias emocionantes, os bailarinos fascinaram todos com sua performance.

A Era da Ansiedade, com Luiz Felipe Pondé, foi um sucesso absoluto, com 220 ingressos distribuídos. A palestra abordou temas atuais e relevantes, despertando reflexões sobre a sociedade e a busca pela felicidade.



A apresentação de **O Vison Voador** atraiu 144 espectadores. A peça, que provocou boas risadas na plateia, conquistou o coração do público presente.

Bichos do Brasil, retratando a riqueza da fauna brasileira por meio de recursos plásticos, sonoros e coreográficos, foi outro espetáculo que recebeu muito prestígio. Foram vendidos mais de 80 ingressos.

Outro sucesso de público foi o **Cinepiano**, uma experiência audiovisual com clássicos do cinema, que contou com a presença de 61 associados.

Amar e Mudar as Coisas foi, sem dúvida, o grande destaque do ano, com 209 ingressos vendidos. A peça, conhecida por sua mensagem emotiva e atuações brilhantes, emocionou a plateia e foi um dos eventos mais comentados no AP em 2023. 



CINECULT/AP

CONFIRA OS CLÁSSICOS DO CINEMA QUE SERÃO EXIBIDOS NO MÊS DE DEZEMBRO.

FOTOS: INTERNET



6 DE DEZEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

FESTIM DIABÓLICO

1948 | 1h20 | 14 anos | Suspense/Drama

Brandon (John Dall) e Philip (Farley Granger) matam David Kentley (Dick Hogan), um colega da escola preparatória, apenas para ter a sensação de cometer um assassinato e provar que conseguem realizar o crime perfeito. Para desafiar os amigos e a família, resolvem convidá-los para uma reunião no apartamento deles, onde colocam a comida em cima de um baú, que dentro tem o corpo da vítima.



13 DE DEZEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

EM ALGUM LUGAR DO PASSADO

1980 | 1h43 | Livre | Romance

Universidade de Millfield, maio de 1972 – Richard Collier (Christopher Reeve) é um jovem teatrólogo que na noite de estreia da sua primeira peça conhece uma senhora idosa, que lhe dá um antigo relógio de bolso e diz: “Volte para mim”. Ela se retira sem dizer mais nada, deixando-o intrigado. Chicago, 1980 – Richard não consegue terminar sua nova peça, decide viajar sem destino certo e se hospeda no Grand Hotel. Lá, visita o Salão Histórico, repleto de antiguidades, e fica encantado com a fotografia de uma bela mulher, Elise McKenna (Jane Seymour), que descobre ser a mesma que lhe deu o relógio.



20 DE DEZEMBRO
QUARTA-FEIRA, ÀS 20H

DANÇANDO NO ESCURO

2000 | 2h20 | 12 anos | Musical/Drama

Selma Jezkova (Björk) é uma imigrante tcheca e mãe solteira que trabalha em uma fábrica no interior dos Estados Unidos. Sua salvação é a paixão pela música, especialmente pelos musicais clássicos de Hollywood. Selma está perdendo a visão e seu filho Gene pode sofrer o mesmo destino se ela não conseguir economizar dinheiro suficiente para que ele faça uma cirurgia.

CINECLUBE/AP

NAS SEXTAS-FEIRAS, SERÃO EXIBIDOS LANÇAMENTOS QUE FIZERAM SUCESSO NAS SALAS DE CINEMA. E NOS SÁBADOS, FILMES QUE EMOCIONARAM O PÚBLICO.



8 DE DEZEMBRO
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

SOM DA LIBERDADE

2023 | 2h15 | 14 anos |
Drama/Ação

Depois de resgatar um menino de traficantes de crianças destinadas à prostituição, um agente federal descobre que a irmã do garoto ainda está em poder dos criminosos e decide embarcar em

uma missão para salvá-la. Com o tempo se esgotando, ele larga o emprego para se infiltrar na selva colombiana e libertá-la de um destino terrível.



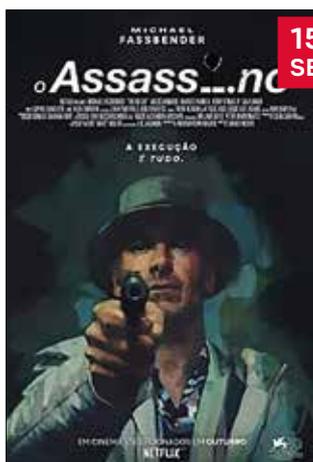
9 DE DEZEMBRO
SÁBADO, ÀS 19H

INTOCÁVEIS

2011 | 1h52 | 14 anos |
Comédia

Considerado um fenômeno mundial, o longa traz a história de um aristocrata que contrata um jovem para ser o seu cuidador após um acidente de parapente que o deixou tetraplégico. O

que era para ser um período experimental, acaba virando uma grande aventura. Amizade, companheirismo e confiança são os elementos que tornam esse filme tocante e inesquecível.



15 DE DEZEMBRO
SEXTA-FEIRA, ÀS 20H

O ASSASSINO

2023 | 1h58 | 16 anos |
Suspense

Um assassino de aluguel (Michael Fassbender) costumava ser frio e calculista até quase morrer por cometer um erro catastrófico. Durante seus próximos serviços, ele presencia seu próprio colapso psicológico e

o surgimento de uma consciência sobre seus atos. Desconfiado de tudo e de todos durante seu declínio mental, luta contra seus patrões em uma caçada internacional da qual pode ser difícil de escapar. O longa é uma produção original da Netflix.



16 DE DEZEMBRO
SÁBADO, ÀS 19H

INCH'ALLAH

2012 | 1h42 | 12 anos |
Drama

Em um campo de refugiados palestinos na Cisjordânia, Chloe, uma jovem parteira canadense, acompanha as mulheres grávidas. Entre postos de controle e muros de separação, Chloe se

depara com a guerra e com as histórias dos que lutam em lados opostos: palestinos e israelenses que farão com que Chloe reavalie seus valores, colocando sua simpatia e lealdade à prova.

CINEKIDS/AP

Devido aos espetáculos da Mostra Cultural, não haverá sessões do CineKids neste mês.



FOTOS: CLUBE AP



UM PALCO CHEIO DE COR

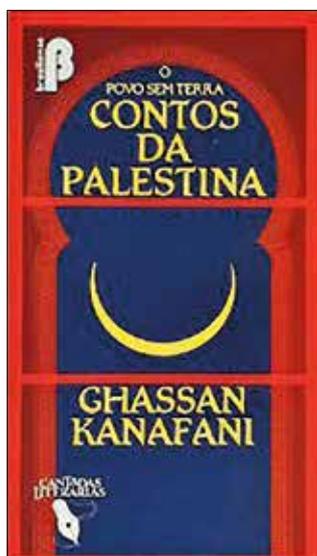
ESPECTÁCULO INFANTIL ENCANTA
E DIVERTE ASSOCIADOS

NO MÊS DE NOVEMBRO, UMA IMERSÃO NO UNIVERSO DAS CORES encantou os associados que assistiram ao espetáculo *Poetas da Cor*. A apresentação provocou um resgate do poder criativo e poético dos espectadores, além de deslumbrar o público com os diferentes figurinos e combinações coloridas. Confira algumas fotos da exibição. 

DICAS DE LEITURA

Aproveite o início das férias para apreciar as obras indicadas pelo nosso bibliotecário Lucas Meirelles.

FOTOS: INTERNET



Contos da Palestina, de Ghassan Kanafani

Consciente de que era necessário preservar a identidade e a cultura do povo palestino, Ghassan Kanafani combateu com armas e palavras, e neste livro narra o sofrimento de seu povo quando da ocupação israelense. Raramente Kanafani deixou-se levar pela violência que subjugava os palestinos, preferindo envolver os leitores com o cotidiano das mais simples relações humanas e com a constante necessidade de sobrevivência de uma gente que, segundo ele, vive "do vento e da esperança".

Os Enamoramentos, de Javier Marías

O assassinato de um empresário madrileno é o ponto de partida deste romance de Javier Marías, que traz uma reflexão literária sobre o estado de enamoramento. A história, narrada em primeira pessoa por María, uma solitária editora de livros, sofre as oscilações de seu estado de espírito, de seus enamoramentos, evidenciando que todo relato é tingido pela subjetividade de quem conta.



NOVOS LIVROS NA BIBLIOTECA DO AP



Arquipélago Gulag, de Aleksandr Soljenitsyn

Obra-prima do russo Aleksandr Soljenitsyn (1918-2008), prêmio Nobel de Literatura, foi escrita clandestinamente entre 1958 e 1967. Para contar a história, construída a partir do testemunho de 227 sobreviventes dos campos do Gulag, na União Soviética, Soljenitsyn precisou montar uma verdadeira operação secreta. Passou duas temporadas em um sítio na Estônia, longe da vigilância soviética, onde escreveu a maior parte do texto.



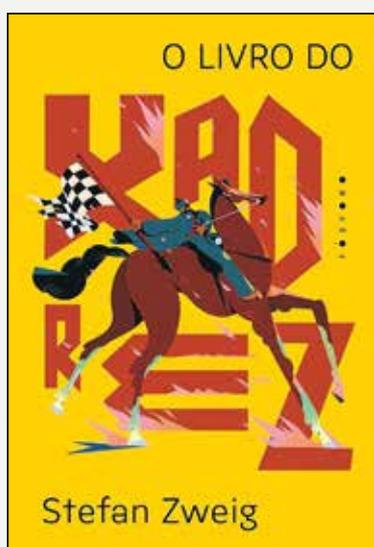
Floresta é o Nome do Mundo, de Ursula K. Le Guin

O planeta Athshe era um verdadeiro paraíso, coberto por densas e colossais florestas. Seus habitantes, humanoides, viviam em paz. Então, outros vieram. Muito mais altos e de pele lisa, eles caíram do céu e começaram a desbravar o território ao seu redor, enxergando os nativos como meros animais selvagens. Eles vieram de um mundo em ruínas e superpovoado, faminto por matérias-primas, madeira e grãos: a Terra.

CÍRCULO DE LEITURA

14/12, quinta-feira, às 15h

FOTO: INTERNET



O LIVRO DO XADREZ, DE STEFAN ZWEIG

Uma pequena joia literária de Stefan Zweig que combina o jogo de xadrez às experiências da guerra e do confinamento. É a última obra do autor, que foi escrita durante seu exílio no Brasil e enviada ao editor americano poucos dias antes de seu suicídio, em 1942. Este é também o único texto em que o escritor austríaco de origem judaica aborda diretamente o tema do nazismo por meio de sua mirada psicológica característica.

CÍRCULO DE LEITURA

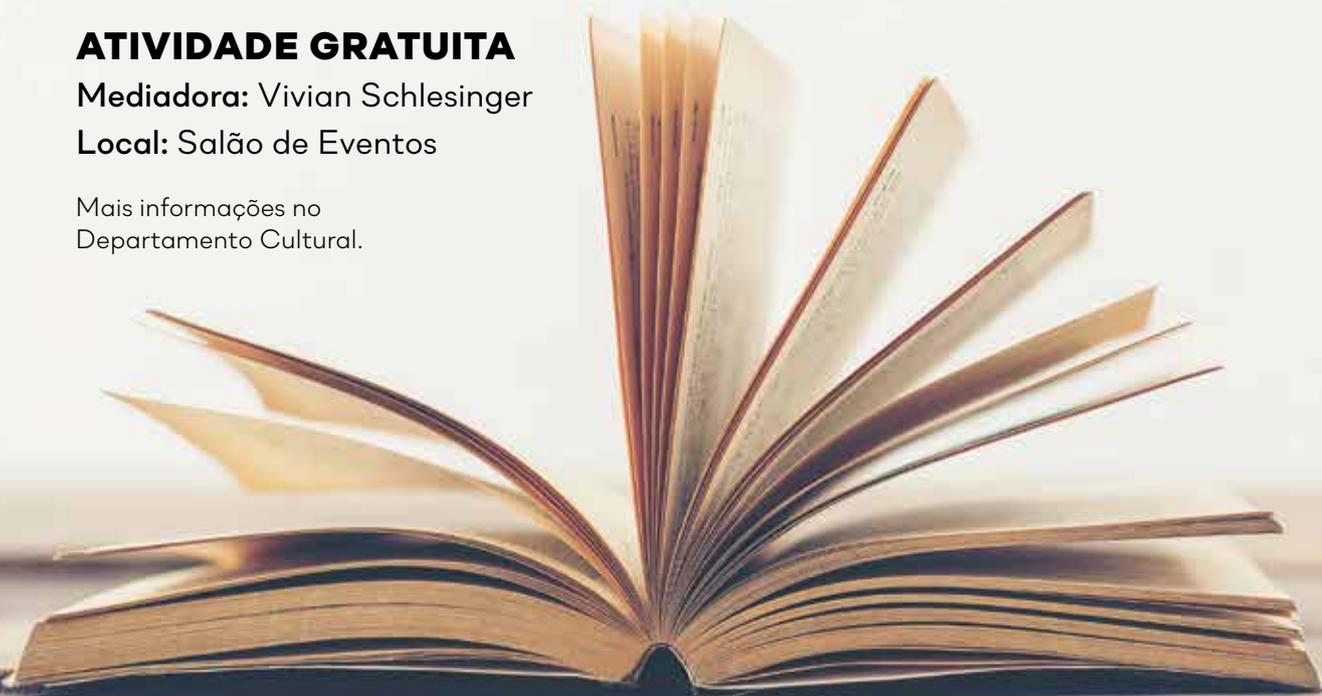
O Círculo de Leitura do AP acontece mensalmente e tem o objetivo de reunir pessoas que gostam de ler e querem compartilhar interpretações, reflexões, ideias e experiências literárias. A cada mês, um novo livro e muitas histórias para contar. As obras sugeridas pelo Círculo de Leitura estão disponíveis 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.





MARIA LUIZA DE
CAMARGO MALINA

é escritora e aluna da oficina de escrita EscreViver, que acontece no AP todas as terças-feiras, das 14h30 às 17h30. Participe!

A seção Livre Expressão é aberta para publicação de textos de todos associados do AP. Se você gosta de escrever e quer ver sua obra na revista do Clube, envie o material para cultural@clubeap.com.br com o assunto "Livre Expressão + Título da obra + Seu nome e número social". Todos os meses, nosso time editorial selecionará um texto para ser veiculado na seção. Aguardamos suas obras!

O PINHEIRO INFELIZ

CONTA-SE QUE, APÓS A CRIAÇÃO DO MUNDO, Deus havia se esquecido do pinheiro – começou e não terminou... Assim pensava o pinheiro.

Certo dia, o pinheiro, cansado de ouvir seu próprio som de lamento, queixou-se com o Criador:

– Como assim? Vou ficar com estas folhas duras, arrepiadas, que espetam as pessoas? Que quando o vento me balança, me sacode, elas se mexem sem parar, produzindo um barulho esquisito?

Deus foi ouvindo e o pinheiro, resmungando.

– O vento? São dedos firmes nas suas folhas, cordas de uma harpa.

– Só que ninguém gosta da música, parece que estou chorando. Todas as outras árvores me olham em silêncio.

Deus sorriu e, para consolá-lo, mostrou sua importância:

– Você já percebeu que, quando chega o inverno, as outras árvores perdem as folhas, entristecem, e, quando a neve cai, só você permanece verde, imponente?

– Não! Não percebi porque elas ficam muito quietas, devem dormir no frio embaixo da cobertura da neve e eu fico quieto segurando a neve.

Deus riu e lhe disse:

– Está bem! Vou fazer uma coisa que você vai gostar. Só você continuará a ter as folhas verdes nas nevascas do inverno e, uma vez por ano, terá o brilho das luzes e do ouro nas pontas dos galhos.

Orgulhoso, o pinheiro tornou-se a árvore símbolo do Natal, da imortalidade e da vida.

Aprendeu a gostar do seu som e a aceitar a ajuda do vento ao derrubar as pinhas, que servem para aquecer as lareiras, e se diverte com o alarido das crianças colhendo-as no chão para ser transformadas em enfeites de Natal. Vive o ano todo de mão em mão, e de casa em casa.

Assim, passou a ser um "PINHEIRO FELIZ".



Pratos Natalinos

OPÇÕES MAIS TRADICIONAIS DA OCASIÃO E UMA RECEITA DO NOSSO CHEF PARA SABOREAR EM FAMÍLIA

JÁ ESTAMOS EM DEZEMBRO! O NATAL VEM CHEGANDO e logo, logo muitas famílias irão se reunir para celebrar essa data tão especial. E nada melhor do que pratos tradicionais para tornar a ceia ainda mais saborosa e memorável.

No Brasil, um dos pratos mais populares e apreciados nessa comemoração é o bacalhau, uma tradição trazida pelos portugueses, que seguiam a orientação da Igreja Católica de fazer jejum de carne vermelha durante as festas cristãs e o tornaram o principal prato da ceia de Natal. Apesar de hoje em dia esse costume não ser seguido de forma tão rigorosa, o bacalhau continua sendo um símbolo da celebração.

Outro queridinho das ceias natalinas é o peru, prato originário da América do Norte e muito valorizado pelos colonos americanos, que o utilizavam em seus banquetes. No Brasil, o peru só ganhou destaque no fim do século XX, quando grandes empresas de alimentos passaram a comercializar a ave por aqui. O famoso tender, um presunto defumado e pré-cozido, já se tornou tradição para muitas famílias brasileiras e, apesar de não ser unanimidade, é inegável que faz parte do cardápio natalino do país.

Assim como os outros assados, o pernil é mais uma receita suculenta e cheia de sabor presente nas mesas de muitas famílias, quase sempre servido com acompanhamento cítrico, como o abacaxi.

Além desses pratos típicos, há também os acompanhamentos, como salpicão natalino e arroz à grega. O salpicão é uma mistura de frango desfiado, batatas, milho verde, ervilha e maçã picada, tudo regado com maionese fresca e finalizado com batata palha. Já o arroz à grega é feito com pimentões, cenoura, milho verde e uvas-passas, refogados com alho e azeite de oliva, misturados ao arroz branco e finalizados com cheiro verde. E, é claro, não poderíamos esquecer da sobremesa tradicional: a rabanada. Feitas com pães frescos cortados em rodela e mergulhados em uma mistura de leite condensado, ovos e leite, as rabanadas são fritas e polvilhadas com açúcar e canela. Servidas quentinhas, são uma delícia que encanta a todos.

Esses pratos típicos do Natal são símbolo de união, celebração e sabor. Cada um deles traz consigo uma história e um significado próprios, tornando a ceia natalina uma experiência única e inesquecível. Independentemente das escolhas de cada família, o essencial é estar junto, compartilhar momentos ímpares e desfrutar as tradições que fazem parte dessa data tão especial.

E para deixar sua ceia ainda mais incrível, o nosso chef Mário Domingos recomenda uma de suas receitas saborosas e muito bem avaliadas pelo público do AP. Confira!

SALPICÃO NATALINO

INGREDIENTES

- 800 g de peito de frango ou peito de peru cozido e desfiado
- 1 cebola roxa cortada em tiras
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 100 g de batata palha
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 100 g de uvas-passas pretas
- 200 g de uvas verdes sem caroço
- 100 g de azeitonas verdes sem caroço fatiadas
- 1 cenoura grande ralada
- 100 g de maçãs verdes cortadas em tiras, com suco de limão para não oxidar
- 1 limão siciliano (raspas e suco)
- 100 g de nozes quebradas grosseiramente
- 1 talo de salsaõo fatiado em rodela
- 100 g de lemon pepper
- 100 ml de azeite

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue o pimentão, a cebola, as azeitonas, o frango (ou peru) desfiado e o limão pepper e reserve na geladeira por duas horas. Acrescente ao refogado frio as uvas-passas, a cenoura, as uvas verdes, as maçãs verdes, o salsaõo, as raspas de limão, as nozes, a maionese, a mostarda e a batata palha. Coloque todos os ingredientes na travessa em que o salpicão será servido e deixe na geladeira até a hora de servir. Decore com batata palha e sirva. 



BEBIDAS

DA MELHOR QUALIDADE

SAIBA QUAIS SÃO OS MELHORES BARES DE PINHEIROS, SEGUNDO RANKING DA *EXAME CASUAL* 2023

SE TEM ALGO QUE IMPRESSIONA AS PESSOAS QUE MORAM E VISITAM SÃO PAULO é a sua ampla variedade de bares e restaurantes, satisfazendo os mais diversos gostos e paladares. Um dos bairros mais descolados da cidade é o de Pinheiros, que abriga bares, botecos, restaurantes e atrações que são escolhidos por amigos e famílias para sua diversão nos fins de semana.

Em 2023, a revista *EXAME Casual* elegeu os 100 Melhores Bares do Brasil, sendo que doze deles estão localizados em Pinheiros. A seleção foi feita por um júri composto por sessenta renomados críticos e influenciadores de todo o país, em que cada especialista apontou os bares de sua preferência. A seguir, confira os estabelecimentos de Pinheiros ranqueados pela *EXAME Casual*. Beba com moderação!

TAN TAN

Quem passa pela calçada da Fradique Coutinho, quase na esquina com a Arthur Azevedo, pode achar que está acontecendo uma rave por ali, mas é só uma multidão de pessoas à espera de uma mesa no Tan Tan. O bar aparece em primeiro lugar no ranking dos 100 Melhores Bares do Brasil, segundo a revista *EXAME Casual*. Ele também ocupa a 56ª posição na lista do World's 50 Best Bars Awards 2023 e está entre os dez melhores bares de coquetéis e restaurantes no prêmio regional da Tales of the Cocktail Foundation. O ambiente é moderno e similar ao dos bares japoneses.

LOCAL: Rua Fradique Coutinho, 153

SEDE261

Localizado em uma charmosa casa, o local é especializado em vinhos, apresentando uma carta com cerca de quarenta rótulos. Administrado pelas sommelieres Cássia Campos e Daniela Bravin, o ambiente informal possui acomodação para aproximadamente dez pessoas, onde são oferecidos antepastos, ostras e noites de pizza, além de vinhos artesanais.

LOCAL: Rua Benjamim Egas, 261

BAR MOELA

O tradicional boteco tem o seu charme e atrai pessoas de vários lugares da cidade. Está quase sempre lotado de jovens no estabelecimento de Pinheiros e também em sua outra casa, localizada no bairro de Santa Cecília. No cardápio, há desde os famosos PFs (pratos feitos para almoço) até coxinha com massa de alheira. Ideal para quem curte o movimento da rua enquanto prova alguns petiscos.

LOCAL: Rua Cardeal Arcoverde, 2.320

SANTANA BAR

Uma espuma aqui, uma fumaça acolá. O Santana Bar busca oferecer uma experiência personalizada e única aos clientes. O bar possui uma carta com 78 clássicos e nove drinks autorais, com destaque para o Aventureiro e o Defensor. Ambos fazem parte de um menu autoral criado pelo bartender Gabriel Santana e tem como inspiração o teste inglês "16 Personalidades". Nas comidinhas, os pratos foram pensados para compartilhar e comer com as mãos e podem ser harmonizados com os drinks da casa.

LOCAL: Rua Joaquim Antunes, 1.026

BOCA DE OURO

Um bar pequeno e descolado que funciona num discreto sobradinho de Pinheiros e nasceu da vontade de dois amigos, Renato Martins e Arnaldo Hirai. O estabelecimento destaca-se pelas opções de drinks saborosos e petiscos gourmet. Tem um balcão bastante disputado pela galera que curte comer e beber bem, além de chefs e bartenders excelentes.

LOCAL: Rua Cônego Eugênio Leite, 1.121

GUARITA BAR

Com foco na coquetelaria brasileira, o Guarita fica num ambiente despretensioso e aconchegante. Na carta, há os clássicos Negroni e Fitzgerald e drinks autorais, como o nacionalíssimo Breu, feito com cachaça envelhecida, Brasilberg, Campari com balsâmico, Cynar 70, perfume de cacau e finalizado com figo desidratado, mel e pimenta. Também serve pratos, como bolovo e pizza, além de bebidas personalizadas.

LOCAL: Rua Simão Álvares, 952

GUILHOTINA BAR

O Guilhotina figurou por três anos consecutivos na lista do The World's 50 Best Bar, onde alcançou a 15ª colocação. É um bar de alto nível, com um ambiente descontraído e clima de festa à noite. Também possui um cardápio com drinks autorais e clássicos, como Negroni, daiquiri e Old Fashioned.

LOCAL: Rua Costa Carvalho, 84

BOTTEGA 21

Em um trecho menos agitado da Rua dos Pinheiros, a cozinha e o bar do Bottega 21 são outro sucesso da região. Alguns dos drinks que agradam aos paladares são: o Torino, que leva Jim Beam, licor de flor de sabugueiro, amaro, Carpano Clássico e bitter de laranja; e o Mezcalito, feito com tequila, uísque escocês, licor de café, Amaretto, Campari e perfume de uísque defumado, entre outros. O local ainda oferece petiscos, como os camarões no azeite de alho, servidos com pão de fermentação natural, e o Fritto Misto, com camarão, lula e polvo empanados e fritos.

LOCAL: Rua dos Pinheiros, 1.308

EAP EMPÓRIO ALTO DOS PINHEIROS

Se você não dispensa uma cervejinha, esse bar é a escolha certa. O EAP tem um balcão com 42 torneiras de chope e mais de 650 opções da bebida em lata e garrafa. O cardápio possui diversas opções de cervejas dos mais variados estilos e países, a partir de R\$ 36, com algumas podendo ultrapassar os R\$ 400.

LOCAL: Rua Vupabussu, 305

LE JAZZ PETIT

Com seu balcão arredondado, esse é um dos mais atraentes bares da cidade e segue a linha mais experimental dos grandes bares de coquetéis, com quarenta drinks, entre clássicos e autorais. O cardápio é dividido por seções e a sugestão é provar o Purgatory à la Française, que leva brandy, vermute Rosso, Chartreuse Verde e single malte.

LOCAL: Rua dos Pinheiros, 262

TRINCA BAR & VERMUTERIA

O paulistano Alê Bussad e a fluminense Tábata Magarão comandam a casa, que exibe uma belíssima coleção de vermute. O empreendimento busca difundir o hábito italiano e espanhol de apreciar o vermute puro, como aperitivo, em um copo com gelo, fatia de laranja e azeitona. O local também oferece coquetéis, como o Gin Bamboo, com jerez fino, gim, Dolin Dry, Luxardo, fat wash de manteiga e azeite de uva, e o Jerez Jerez, um misto de jerez fino e oloroso, vermute de jerez, cordial de cacau com cumaru e Angostura.

LOCAL: Rua Costa Carvalho, 96

KOTORI RESTAURANTE

Boa parte do cardápio do Kotori tem como ingrediente principal o frango e segue o conceito de izakaya – os famosos bares japoneses. O estabelecimento é do chef Thiago Bañares, que também é proprietário do Tan Tan, o primeiro desta lista. Oferece coquetéis clássicos e também autorais, como o Tik Tok, que leva abacaxi com especiarias, limão taiti e tequila reposado, além dos deliciosos espetinhos de sobrecoxa com umê shissô grelhados na brasa.

LOCAL: Rua Cônego Eugênio Leite, 639 //

DOMÍNIO ABSOLUTO

FRANCO TAVARES, ASSOCIADO DO AP, É CAMPEÃO BRASILEIRO E SUL-AMERICANO DE SUPINO AOS DEZESSEIS ANOS DE IDADE

FOTOS: ACERVO PESSOAL



O POWERLIFTING É UMA MODALIDADE ESPORTIVA QUE VEM GANHANDO CADA VEZ MAIS ADEPTOS NO BRASIL.

O esporte, que reúne três disciplinas específicas – agachamento, supino e levantamento terra –, exige força, técnica e empenho de seus praticantes.

O associado e estudante Franco Tavares Mendes é um jovem talento no mundo do powerlifting e um exemplo para aqueles que possuem interesse na modalidade, demonstrando que a dedicação, aliada à paixão pelo esporte, pode alcançar os mais altos níveis de sucesso. Sua trajetória começou recentemente, em 2022, quando decidiu praticar musculação em uma academia do Shopping Eldorado. Foi lá que ele

conheceu Eric Oishi, atleta e técnico de competições de levantamento de peso e campeão em diversos campeonatos.

A performance e a disciplina do treinador despertaram o interesse de Franco pelo esporte. De acordo com Eric Oishi, a prática de powerlifting está em ascensão no Brasil, principalmente entre os jovens. “Em anos anteriores, tínhamos cerca de seis atletas sub-juniões em todas as divisões do Campeonato Paulista, já neste ano tivemos seis atletas sub-juniões somente em uma categoria (74 kg). A participação geral também foi maior, tivemos 200 inscritos no ano passado e 330 em 2023”, comenta Oishi. Franco é um frequentador assíduo da academia do AP e também foi vencedor da categoria de 70 kg do nosso campeonato de supino, que ocorreu em novembro de 2022. A seguir, confira nosso bate-papo com o jovem atleta Franco.

Mais/AP - Conte-nos um pouco sobre sua trajetória. Quando você começou a praticar powerlifting?

Franco Tavares - Em 2022, comecei a ir à Bodytech do Eldorado, pois na época a academia do AP estava em reforma. Eu ainda não praticava levantamento de peso, mas sempre via o Eric Oishi treinando por lá. Acabei entrando em contato com ele e comecei a praticar powerlifting. Em novembro do ano passado, competi pela primeira vez no Campeon-

to Paulista de Supino e Levantamento Terra, ficando em segundo lugar na categoria Sub-Junior. Neste ano, participei do Campeonato Brasileiro de Supino e conquistei o primeiro lugar. Em seguida, recebi a convocação para o Sul-Americano de Supino, e fui campeão. Em outubro, competi pela primeira vez no powerlifting completo, com agachamento, supino e levantamento terra, e fiz 165 kg, 105 kg e 170 kg, respectivamente, totalizando 440 kg na categoria 74 kg Sub-Junior.

Mais/AP - Como você se prepara para uma competição?

Franco Tavares - Semanalmente, eu recebo uma planilha do técnico com os treinos do período. Quando estou fora de competição, realizo os movimentos de base mais os acessórios. Na época em que estou me preparando para as competições, acabo focando mais nos movimentos de base. De semana em semana, o volume, a intensidade e a carga de treino aumentam, até algumas semanas antes da competição. Daí, diminuímos a frequência, a intensidade e o volume para focar bem na técnica dos movimentos e permitir que o corpo se recupere.

Mais/AP - Quais práticas você considera mais eficazes para melhorar a sua força nos três exercícios do powerlifting (agachamento, supino e levantamento terra)?

Franco Tavares - Para o supino, é a barra paralela, com carga extra, principalmente. Para o agachamento, são o agachamento búlgaro e o agachamento com pausa. Para o levantamento terra é a elevação pélvica e terra, com pausa.

Mais/AP - Há necessidade de alguma dieta específica?

Franco Tavares - Em questão de alimentação, procuro comer bem, tanto em qualidade como em quantidade. Eu também tento descansar o suficiente para poder render mais nos treinos. Vou à nutricionista com frequência, mas em geral a dieta é bem normal, com foco em consumir a quantidade de proteínas suficiente.

Mais/AP - Você consome algum tipo de suplemento para potencializar o seu desempenho no powerlifting?

Franco Tavares - Utilizo creatina, que aumenta a produção de força, e cafeína para melhorar o foco nos treinos.

Mais/AP - Há algum atleta de powerlifting que inspira você?

Franco Tavares - Sim, o meu treinador, Eric Oishi, um atleta e técnico de competições muito dedicado. Ele acaba trabalhando bastante dentro e fora das competições, o que exige muita disciplina e esforço. Mesmo assim, ele ainda consegue competir em alto nível com outros atletas e já venceu vários campeonatos.

Mais/AP - Quais são os seus records em cada exercício?

Franco Tavares - 165 kg no agachamento, 105 kg no supino e 170 kg no levantamento terra.

Mais/AP - Como é sua rotina de treinamento?

Franco Tavares - Meu dia a dia é normal, vou para a escola, depois almoço, faço lição, organizo algumas coisas, treino, volto para casa e me preparo para dormir. Treino na academia do AP de cinco a seis vezes por semana. O tempo varia bastante, mas, geralmente, costumo

ficar de uma a duas horas fazendo musculação. Em alguns períodos, um pouco mais, em outros, menos.

Mais/AP - Considerando as conquistas até aqui no powerlifting, quais são suas metas para o futuro?

Franco Tavares - Gostaria de competir no powerlifting no cenário internacional e ganhar algum campeonato mundial. No que diz respeito a metas mais próximas, gostaria de ter uma boa performance no brasileiro de powerlifting, que está marcado para fevereiro. Quero conseguir alguma convocação para campeonatos fora do Brasil.

Mais/AP - Quais são os maiores desafios que você enfrenta como atleta de powerlifting?

Franco Tavares - As lesões, nunca tive uma de fato, mas já tive algumas dores, inflamações e desconfortos, treinando ou fora dos treinos, e isso acaba limitando a evolução nos levantamentos.

Mais/AP - Como a disciplina necessária no esporte ajuda você em outras áreas da vida?

Franco Tavares - Ser disciplinado me ajuda bastante na escola, pois acabo me empenhando mais nas atividades que preciso fazer. Além disso, o esporte também me ajuda a manter uma alimentação mais saudável.

Mais/AP - Qual conselho você daria para alguém que está pensando em começar a praticar powerlifting?

Franco Tavares - Contratar um treinador experiente e qualificado na área. Também acho importante treinar sempre - nas férias, nos fins de semana, cansado e até se estiver com dor -, mas tendo cuidado e adaptando os treinos sempre que for necessário. 



ELIANE DOS SANTOS,
RECEPCIONISTA DO SPA

COLABORADOR/AP

ABRAÇANDO AS OPORTUNIDADES

DISCRETA, GENTIL E DEDICADA. Assim é Eliane dos Santos, uma mulher batalhadora e determinada que passou por diferentes experiências profissionais ao longo de sua vida. Nascida em São José dos Campos, ela teve uma infância e juventude tranquilas no interior de São Paulo, mas decidiu mudar para a capital em busca de melhores oportunidades de emprego. "Foi bom vir para cá, mas confesso que São José dos Campos continua sendo minha cidade do coração."

A profissional teve que enfrentar alguns desafios em sua adaptação à cidade grande, já que sempre viveu no interior, mas ao longo dos anos conseguiu se habituar com o ritmo acelerado de São Paulo. A oportunidade de trabalhar no AP surgiu em 2017 por indicação de uma amiga e, após passar por uma entrevista, Eliane foi aprovada para ser monitora no AP Criança, onde trabalhou por mais de seis anos. Aqueles que estavam acostumados a vê-la brincando com a criançada do Clube, hoje a encontram no Spa, em sua nova função, como recepcionista.

Além de sua carreira profissional, Eliane é mãe de uma jovem chamada Bianca, de 21 anos. "Sempre lutei para garantir o sustento da minha filha e apoiar seus objetivos. Hoje, sou muito feliz ao saber que ela está cursando psicologia e realizando seus sonhos", comenta. No tempo livre, Eliane gosta de ir ao shopping, visitar parques ou simplesmente ficar em casa desfrutando de séries e filmes na Netflix. Ela também valoriza os momentos com a família e, sempre que possível, encontra sua filha para que possam tomar um café ou almoçar juntas. Entre suas memórias marcantes no AP destaca-se a festa dos funcionários, um momento de descontração e diversão ao lado de seus colegas de trabalho.

Olhando para o futuro, a recepcionista revela que está gostando de trabalhar no Spa e planeja investir em seu crescimento profissional. Seu objetivo é fazer um curso na área de saúde e estética, aproveitando o mercado em expansão e buscando aprimorar suas habilidades. Estamos torcendo por você, Eliane. Sucesso! 

AGENDA DEZEMBRO

1º/12, SEXTA-FEIRA

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

2/12, SÁBADO

8h – Campeonato Master de Futebol Adulto – Categoria 50+

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

10h – Campeonato Master de Futebol Adulto – Categoria 28+

10h – Bazar de Natal Feirarte

11h – Aula Especial do Fitness: Yoga

15h – Mostra Cultural: Teatro Musical – *A Família Addams*

19h – Mostra Cultural: Teatro Musical – *A Família Addams*

3/12, DOMINGO

10h – Bazar de Natal Feirarte

11h – Mostra Cultural: *Cine Circo – O Cinema no Picadeiro*

14h – Última Rodada do Panelinhas – Sub-7 e Sub-9

15h – Mostra Cultural: Teatro Musical – *A Família Addams*

19h – Mostra Cultural: Teatro Musical – *A Família Addams*

8/12, SEXTA-FEIRA

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

9/12, SÁBADO

8h – AP Solidário

9h30 – Aula Especial do Fitness: Bike

11h – Aula Especial do Fitness: Step

16h – Mostra Cultural: Balé – *O Rouxinol e o Imperador*

10/12, DOMINGO

12h – Almoço Natalino

14h – Finais do Panelinhas – Sub-11 e Sub-13

16h – Mostra Cultural: Balé – *O Rouxinol e o Imperador*

14/12, QUINTA-FEIRA

15h – Círculo de Leitura: *O Livro do Xadrez*, de Stefan Zweig

15/12, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Giba Byblos Band – Pop Rock Nacional e Internacional

16/12, SÁBADO

8h – Torneio Interno de Tênis Adulto de Duplas

9h – Aula Especial do Fitness: Bike Especial no Deck

15h – Mostra Cultural: *Escrever – Lançamento do Livro 2023 – Descobertas*

17/12, DOMINGO

15h – Mostra Cultural: Teatro Infantil – *As Pequenas Sereias*

19/12, TERÇA-FEIRA

18h30 – Balé no Auditório Ibirapuera: *O Quebra-Nozes*

22/12, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Renata Versolato – Jazz e Músicas Brasileiras

29/12, SEXTA-FEIRA

19h – Quiosque Musical: Paulo Matomina – Pop, Soul, Reggae e Rock

31/12, DOMINGO

21h – Réveillon no AP



AP/criança
Programação completa nas páginas 40 e 41.



CINEMA/AP
Confira a programação de filmes nas páginas 46 e 47

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

Buffet de Natal

10/12, domingo, a partir das 12h

Venha desfrutar um buffet especial, repleto de pratos tradicionais e saborosos, no Restaurante Altíssimo.

Não é necessário fazer reserva.

Mais informações no Departamento Social.

