

## OUTUBRO ROSA

O Paulistano promove este mês ações de alerta à conscientização ao controle do câncer de mama. Os eventos, organizados pelas áreas Cultural, Social e de Esportes, contam com o apoio da Chave do Coração e do CAP do Bem.



### JANTAR BENEFICENTE

Com apoio da Chave do Coração e do CAP do Bem, um dos eventos relacionados ao tema será o jantar beneficente com show, promovido pela Diretoria Social, em prol da União e Apoio no Combate ao Câncer de Mama (Unaccam). A renda será revertida para o projeto Mamografia para Todos. A coordenação é de Zezé Nascimento Correa e Patricia Piza Fontes.

**Dia 4/10, sexta-feira**

**Horário 20h**

**Local Boate**

**Vendas Central de Atendimento**

### GINÁSTICA E DANÇA

Em modelo similar ao Dance CAP, aula especial irá oferecer opções que mesclam uma série de ritmos musicais e modalidades de ginástica aeróbica. Oportunidade para todos os sócios conhecerem os benefícios alcançados pelos praticantes regulares do curso. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 5/10, sábado**

**Local Sala de Ginástica Aeróbica**

### NOITE DE AUTÓGRAFO

A publicação *O Gesto Que Salva: Pérola Byington e a Cruzada Pró-Infância* destaca a vida e o trabalho social realizado por Pérola Byington como colaboradora e administradora de uma das maiores entidades assistenciais de São Paulo, e como uma das mulheres que mais estimulou o trabalho voluntário em prol do combate à mortalidade infantil. O livro foi escrito por sua neta, Maria Elisa Botelho Byington, e pelas historiadoras e pesquisadoras Maria Lucia Mott e Olga Sofia Fabergé Alves, por meio de pesquisa em arquivos, fotos e atas. No evento haverá breve palestra com Maria Elisa Byington sobre a vida desta grande mulher e noite de autógrafos.



**Dia 7/10, segunda-feira**

**Horário 19h**

**Local Biblioteca Social**

### TRANCA ROSA

A arrecadação será revertida às entidades atendidas pela Chave do Coração, e o participante pode combinar com um grupo de amigos para passar a tarde jogando tranca e aproveitando o coquetel, servido aos jogadores. Haverá também sorteio de prêmios.

**Dia 7/10, segunda-feira**

**Horário 15h às 18h**

**Local Salão de Jogos (carteado)**

**Ingresso R\$ 60 (sócio) e R\$ 70 (convidado)**





## STEP

Um clássico da ginástica aeróbica, a aula de step segue entre as preferidas dos alunos. Trabalha pilometria com movimentos de saltos, desenvolvendo coordenação, força e velocidade. Concede ganho muscular e intensa queima calórica. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 18/10, sexta-feira**

**Local sala de ginástica aeróbica**

## AULA

Alunos do curso de Acroyoga se reunirão para uma aula especial em alerta ao combate de câncer de mama. A prática envolve acrobacias com as posturas do yoga provendo maior qualidade de vida e mais flexibilidade. O trabalho é orientado também para o praticante casual. Após a aula, os associados terão a experiência de se pendurar no tecido (columpio) com o pilates aéreo. Entrada franca.



**Dia 19/10, sábado**

**Horário 10h às 12h**

**Local Árvore Centenária**



## FUTEBOL PARA ELAS

Em pleno domingo, as interessadas em jogar futebol poderão se reunir no Ginásio, que receberá evento amistoso voltado às associadas. Além de encontrar velhas amigas

e conhecer outras praticantes, as jogadoras vão se exercitar em uma das modalidades que mais crescem entre o público feminino. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 20/10, domingo**

**Local Ginásio Antônio Prado Júnior**



## VIVA CAP

Sempre renovado, o evento chega à sua décima quinta edição. O Viva CAP surgiu entre as alunas da ginástica integrativa, e hoje recebe sócios de todas as áreas. Entre as ações deste ano, estão palestra com a nutricionista Sara Timoxenco Tognetti e aula de ginásticas e ritmos. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 24/10, quinta-feira**

**Horário 14h15 às 18h**

**Local Salão de Festas**



## DAMAS DO TÊNIS

A cada edição do Outubro Rosa, tenistas do Clube se encontram para a disputa de torneio relâmpago. Oportunidade para exercício em grupo e confraternização para esta turma cada vez mais unida e vencedora. Informações na Secretaria de Esportes.

**Dia 25/10, sexta-feira**

**Local quadras**