

PAULISTANO

ANO 36 • 424ª EDIÇÃO • JUNHO DE 2024



FESTA
JUNINA 2024

ZECA PAGODINHO ABRE EVENTO EM 5/7





PLANO DE SAÚDE SÃO CAMILO

A partir de
R\$ 224,46*

*Platinum Plus, Ambulatorial + Hospitalar com Obstetrícia - 30% Coparticipação, Acomodação Coletiva, Coparticipação Total. Código ANS: 498.794/24-2 de 0 a 18 anos.

TABELA DE PREÇOS

Ambulatorial + Hospitalar com Obstetrícia - 30% Coparticipação

Plano		Platinum Plus	Platinum Master
Registro ANS		498.794/24-2	498.793/24-4
Acomodação		Coletiva	Individual
Coparticipação		Sim	Sim
Abrangência		Grupo de Municípios	Grupo de Municípios
Faixa Etária	00-18	R\$ 224,46	R\$ 284,71
	19-23	R\$ 249,60	R\$ 316,59
	24-28	R\$ 296,47	R\$ 376,04
	29-33	R\$ 331,31	R\$ 420,22
	34-38	R\$ 353,37	R\$ 448,22
	39-43	R\$ 418,96	R\$ 531,41
	44-48	R\$ 647,01	R\$ 820,66
	49-53	R\$ 842,30	R\$ 1.068,40
	54-58	R\$ 1.109,38	R\$ 1.407,16
59/ +	R\$ 1.346,85	R\$ 1.708,34	

Reajuste: ABRIL/2025



Principais hospitais e laboratórios

HOSPITAIS:

- Hospitais São Camilo
 - Pompeia
 - Santana
 - Ipiranga
- Leforte - PA Alphaville
- Leforte - Liberdade

- Hospital Nipo Brasileiro
- CEMA
- Hospital Sepaco - Mogi e Vila Mariana
- Hospital São Francisco Osasco, Cotia, São Roque, Mauá e Vila Formosa
- Cristóvão da Gama - Santo André e Diadema
- IBCC São Camilo

LABORATÓRIOS:

- Lavoisier
- Deliberato
- A+
- Hermes Pardini
- Femme Laboratórios
- Laboratórios Tecnolab (Santo André)

CLÍNICAS:

- Clínicas Capozzielli - Brooklin e Tatuapé
- Clínicas Espaço Cuidar
- Clínicas Dr Consulta



0800 940 40 15

Ligue agora!

CORPe
SAÚDE



A saúde que
abraça o Brasil

São Camilo
ANS - nº 318299

CORPe Saúde
ANS - nº 418960



Eleve sua experiência ao volante e confira condições imperdíveis para garantir o futuro na sua garagem!



TAXA ZERO,

50% de entrada em 24x
wallbox incluso + 5 anos
de revisão grátis

TAXA ZERO,

50% de entrada em 36x
TABELA FIPE NO SEMINOVO
wallbox grátis

CARRERA GWM VILLA LOBOS
RUA HENRI BOUCHARD, 77
VILLA LOBOS - SP

(11) 4003-7213

CARRERA GWM JD. EUROPA
AV. EUROPA, 68
JARDIM EUROPA - SP

(11) 5554-0150

CARRERA GWM SHOPPING IGUATEMI
SHOPPING IGUATEMI ALPHAVILLE
AL. RIO NEGRO, 111 - PISO XINGU

(11) 5554-0170



Paz no trânsito começa por você!

A Carrera GWM reserva-se o direito de corrigir possíveis erros gráficos/digitação. Imagens ilustrativas. Consulte condições.



RECANTO INFANTIL

GRUPO 5

NOME: FELIPE

DATA: 13-5-2004

13 MAIO 2024

O CASCAO ENTRou NA ÁGUA PARA AJUDAR AS VÍTIMAS DAS ENCHENTES NO RIO GRANDE DO SUL. ESCREVA O QUE VOCÊ FARIA PARA AJUDAR NESTA SITUAÇÃO:



DAR COMIDA

DAR BRINQUEDO

DAR AJUDA PARA RESGATE

RECANTO INFANTIL

GRUPO 5

NOME: CECÍLIA

DATA: 13-5-2004

13 MAIO 2024

O CASCAO ENTRou NA ÁGUA PARA AJUDAR AS VÍTIMAS DAS ENCHENTES NO RIO GRANDE DO SUL. ESCREVA O QUE VOCÊ FARIA PARA AJUDAR NESTA SITUAÇÃO:

"ESCRITA ESPONTÂNEA"



FABIO FIGUEIREDO



FÁBIO FIGUEIREDO

A categoria de Maria Clara Novaes Antoniazzi,
campeã de torneio interno de futevôlei



Caio Frizzo Salem
vice-presidente da Diretoria

“O esporte do Paulistano celebra consecutivas vitórias em diversas modalidades, resultados que consolidam nosso merecido lugar na elite dos clubes brasileiros”

Bom momento esportivo

A relação do Paulistano com a prática esportiva é centenária, e ainda uma característica indispensável para nosso cotidiano. Desde o início da atual gestão, temos acompanhado boas notícias sobre as evoluções de nossas equipes e, nos últimos meses, essa sequência positiva foi ampliada. Comemoramos a classificação de Juliana Viana, revelação do badminton, que, aos 19 anos, disputará os Jogos Olímpicos pela primeira vez. Como detalhado na edição de maio de nossa revista, alcançamos uma posição histórica no ranking do Comitê Brasileiro de Clubes, no qual concluímos o ciclo para Paris no sexto lugar. Agora já começamos o ciclo de Los Angeles 2028 com bom desempenho, com 20 medalhas no Campeonato Brasileiro Interclubes de badminton e colocações entre os primeiros no polo aquático, modalidade que já é uma realidade, e no vôlei, que ainda vive início de retomada. Nas páginas a seguir, também é possível conferir múltiplos triunfos de adolescentes no tênis e medalhas no Pan de ginástica de trampolim. No judô, prática em que não tínhamos tradição competitiva, novamente nos colocamos entre os primeiros de São Paulo. Por fim, no basquete, símbolo do nosso esporte no século XXI, encerramos o NBB novamente em campanha de destaque, mesmo com investimento consideravelmente menor em relação aos nossos principais rivais.

Como explicar tantos bons resultados, em tantas modalidades, em sucesso distribuído entre poucos profissionais e muitos amadores? Talvez a resposta esteja justamente na relação entre essas duas categorias, com a elite do esporte servindo de espelho para quem atua na base. Afinal, esta é a principal motivação ao contratarmos atletas para representar nossas cores, pessoas que devem ser exemplos dentro e fora das competições.

O Paulistano também avança constantemente na infraestrutura de apoio aos atletas de todos os níveis competitivos. Aqui é importante citar a estrutura física, mas também a estrutura de profissionais multidisciplinares, como fisioterapeutas, nutricionistas e preparadores físicos, que formam comissões técnicas responsáveis por um novo patamar de condicionamento. Quanto aos espaços, destaco dois locais concluídos em 2024: o Ginásio Antonio Prado Junior, com iluminação, placar e piso substituídos, e o centro de treinamento montado na UNIP da Cidade Universitária, onde atletas de basquete, judô e vôlei encontram todas as condições para um desenvolvimento completo.

Nos últimos meses dessa gestão, seguiremos nossa filosofia, com foco no futuro do esporte, apoiando nossas delegações competitivas, sem jamais preterir os associados que praticam atividades físicas em busca de saúde e bons relacionamentos. ◀

ÍNDICE DA EDIÇÃO

#424

8 Fique atento

Paulistano arrecada doações para gaúchos

10 Radar

Juliana Viana garante vaga olímpica no badminton

20 Especial

Festa Junina traz Zeca Pagodinho e muito mais

28 Flashes

Eventos celebraram Dia das Mães

36 Curso

Squash, esporte dinâmico e benéfico à saúde

40 Cinema

Premiados filmes brasileiros e internacionais

44 Livros

Associados lançam obras no Clube

46 Gastronomia

Sports Bar oferece cardápio inovador

51 Giro

Dança, música e teatro em junho

60 Agenda

Programação dos eventos do mês

REVISTA DO CLUB ATHLETICO PAULISTANO

Periodicidade mensal, Tiragem 11.000

Diretor de Marketing e Comunicação Luis Leonardo Loconte Ferrari

Assessores de Marketing e Comunicação Carlos Benedetti

Monteiro e Roberto Fernandes Barros

Gerente de Marketing e Comunicação Bruno Aventurato

Supervisor de Marketing e Comunicação Gabriel Gaspar

Coordenador de Comunicação Milton Pace Jr

Editor Murillo Pessoa, Fotografia Fábio Figueiredo e

Wiliam Oliveira, Redação Felipe Szpak e Fernando Morales,

Colaboração Henrique Araújo, Leandro Reis, Lúcia Pontoli,

Oscar Celestino da Silva Junior, Paulo Aleixo Alejandro

e Rodrigo Barros Lopes, Projeto Gráfico Publishhouse,

Direção de Arte André Icart, Diagramação Davi Nunes,

Impressão Log & Print Gráfica, Dados Variáveis e Logística S.A

CLUB ATHLETICO PAULISTANO

11 3065 2000, Rua Honduras, 1400, São Paulo, SP

Site www.paulistano.org.br, instagram @clubepaulistano

facebook Club Athletico Paulistano, twitter @ClubePaulistano

YouTube Clube Paulistano, LinkedIn Club Athletico Paulistano

Redação 11 3065 2065 e comunicacao@paulistano.org.br

Publicidade 11 3065 2080 e marketing@paulistano.org.br

Ouvidoria 11 3065 2010, WhatsApp 11 94181 7343

e ouvidoria@paulistano.org.br

Canal CAP de Integridade contatoseguro.com.br/paulistano,

0800 800 1102 e aplicativo Contato Seguro

Acesse as
resoluções
normativas





FIQUE ATENTO



Semana de Portugal

O PAULISTANO RECEBE, DE 11 A 16 DE JUNHO, UMA SÉRIE DE EVENTOS QUE CELEBRAM AS RICAS TRADIÇÕES PORTUGUESAS, EM PROGRAMAÇÃO DESENVOLVIDA POR PARCERIA ENTRE A DIRETORIA DO CLUBE E O CONSULADO DE PORTUGAL EM SÃO PAULO

Associados poderão vivenciar imersão completa, passeando por sabores, aromas, cultura e arte de regiões como Algarve, Alentejo, Lisboa, Centro, Porto, Açores e Madeira.

Entre as atrações elaboradas para a semana, estão aulas de culinária, palestras literárias e um encerramento com feira de produtos portugueses, na qual o associado terá a oportunidade de degustar e levar para casa os melhores vinhos do país. Outros projetos, envolvendo arte, história e turismo, estavam em fase de concepção até o fechamento da revista.

O calendário detalhado será divulgado nas mídias digitais oficiais do Clube, com destaque ao site, cujo acesso direto pode ser feito pelo leitor de QR Code. ◀



Doações ao RS

O Paulistano organizou iniciativas para coletar doações destinadas às vítimas das enchentes no Rio Grande do Sul

Na principal ação, voluntários receberam itens entregues em sistema drive-thru, no piso térreo da garagem, entre 8 e 17 de maio. Nos dois jogos de basquete dos playoffs do NBB contra a equipe de Franca, contribuições foram recolhidas no acesso ao Ginásio Antonio Prado Junior. Outra campanha, encabeçada por turmas do Recanto Infantil, incentivou a participação de famílias de alunos. No total, foram encaminhados ao SOS Rio Grande do Sul: 1,5 tonelada de alimentos não perecíveis, 22.688 peças de roupa, 10.008 produtos de higiene, 6.600 litros d'água, 700 quilos de ração, 4.936 utensílios para casa, 1.796 pares de sapatos, 657 medicamentos e 30 livros infantis. ◀





Clubes parceiros

O PAULISTANO MANTÉM INTERCÂMBIOS COM CLUBES SOCIAIS E ESPORTIVOS, BRASILEIROS E INTERNACIONAIS, QUE PODEM SER FREQUENTADOS POR ASSOCIADOS DO CAP. HÁ REGRAS ESPECÍFICAS PARA CADA AGREMIÇÃO, COM INFORMAÇÕES DISPONÍVEIS NA SECRETARIA

Em novo capítulo da série que apresenta parceiros do CAP, esta edição publica informações sobre o Circolo Canottieri Aniene, localizado em Roma, Itália.

A agremiação foi fundada em 1892, com origem ligada ao remo, tradição mantida até hoje

Sua infraestrutura atual permite a escolha entre diversas modalidades, com seis quadras de tênis, duas quadras de futebol society, três quadras de padel, uma quadra de areia, duas piscinas, academia, spa, além de oferecer opções para a prática de remo e canoagem, tanto na versão indoor, como no rio Tibre. ◀

Novo horário da barbearia

A barbearia do Paulistano passa a atender em novo horário a partir de 1º de junho

Após análises sobre as preferências dos frequentadores, a Diretoria solicitou que o espaço preste serviços às segundas-feiras, com fechamento aos domingos e feriados. A operação agora está disponível de segunda a sexta-feira, 8h30 às 19h, e sábados, 9h às 18h. ◀

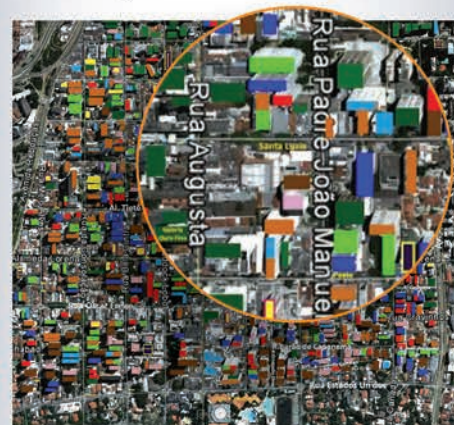


Imobiliária Boutique Especializada nos Jardins



DOMINGOS HUERTAS E LUCIANE MACIEL

- Experiência dos sócios
- Segurança jurídica
- Networking e base de clientes
- Atendimento personalizado
- Ferramentas de busca de imóveis
- Mapeamento dos edifícios nos Jardins
- Satisfação dos nossos clientes



Mapeamento completo dos edifícios nos Jardins

Rua Augusta, 2.709 - Conj. 95
Jardins - São Paulo - SP

 (11) 95530-0020 | 3083-2613

 @dh.jardins.imoveis  fb.com/dhjardinsimoveis



www.dhjardins.com.br
atendimento@dhjardins.com.br

R A D A R

PAULISTANO.ORG.BR



[BADMINTON]

VAGA EM PARIS 2024

Juliana Viana, atleta do badminton do Paulistano, teve sua vaga nos Jogos Olímpicos de Paris confirmada, como resultado de sua posição no ranking mundial. “Estou muito realizada porque é um sonho se tornando realidade, era um dos meus objetivos desde pequena”, afirma a atleta de 19 anos, medalhista de bronze nos Jogos Pan-Americanos de Santiago. “Representar uma nação é emocionante e eu estou realmente feliz. Conseguir essa classificação possibilita representar o Brasil, meu estado, o Piauí, e o Clube Paulistano”, conclui.



MEDALHAS DO CBI

O Paulistano somou 20 medalhas em Campeonato Brasileiro Interclubes de badminton, realizado no Paraná. Joaquim Mendonça, sub 19, voltou com ouro em simples e duplas, ao lado de Bruno Alonso, além do bronze nas mistas. Matheus Voigt, da categoria principal, foi campeão em duplas e terceiro colocado nas mistas, com Tamires Santos. Melhor do País, Juliana Viana confirmou o favoritismo e venceu a chave de simples. Artur de Pomoceno e Lohaynny Vicente receberam duas medalhas cada: juntos, foram vice-campeões nas mistas, Pomoceno conseguiu terceiro posto em simples e Lohaynny Vicente, com Tamires, acabou com o bronze nas duplas. Saori Kaida, sub 17, garantiu prata nas duplas e bronze em simples. Os outros pódios vieram com Jonathan Santos, principal, prata em simples, Yuji Kaida, sub 13, bronze em simples, duplas e mistas, Eduardo Portela, sub 19, bronze em simples e duplas, Maria Eduarda Adurens, sub 15, bronze em simples, Daniel Rocha, sub 15, bronze nas duplas, e Carol Araujo, sub 13, bronze nas duplas. Também participaram do CBI os atletas Caio Falzoni, Daniel Kawakami e Yanni Moretti.

Patrocínio **montebravo**
Corretora

Incentivo



Secretaria de Esportes **SÃO PAULO**
GOVERNO DO ESTADO



[BASQUETE]

PAULISTANO/CORPE PARA NAS QUARTAS DO NBB

A temporada 2023/2024 do Paulistano/CORPe Saúde foi encerrada nas quartas de final do NBB, com eliminação para o Sesi Franca, campeão das duas últimas edições do campeonato. A equipe do Clube celebrou mais um ano de resultados positivos, com o título do Estadual e manutenção de seu lugar na elite nacional. “Vendo a temporada como um todo, foi muito positiva, alcançamos praticamente todos os objetivos, ganhamos o Campeonato Paulista, chegamos à semifinal Super 8 e classificamos entre os seis melhores do País no NBB, conquistando uma vaga para competição sul-americana. Além disso, a base foi campeã da LDB, o que mostra um trabalho em conjunto, um trabalho da comissão junto aos jogadores”, comentou o treinador Demétrius Ferraciú. “Colocamos o Paulistano em um patamar de evolução muito grande, não só na parte tática, mas na parte individual de vários jogadores, que foram crescendo e que hoje são muito mais valorizados, tanto como pessoas, como companheiros de time. Agradeço ao Paulistano pelo suporte e à comissão técnica envolvida”, complementa.

O basquete do Paulistano iniciou a temporada com limites estabelecidos por sua filosofia de valorização de jovens talentos, fortalecidos por investimentos em contratações pontuais. Pouco a pouco, o elenco ganhou entrosamento e cresceu na reta final do Estadual, com título conquistado após vitórias sobre Franca e Corinthians nas partidas decisivas. “Crescemos durante a temporada, lidamos com lesões, adversidades, criamos um ambiente de família. Fomos um time que lutou, que ganhou título, tivemos muitos pontos positivos”, recorda Lucas Doria, ala/pivô.

No NBB, o Clube encerrou a fase de classificação com o sétimo lugar entre as 19 melhores equipes do País, após 22 vitórias em 36 rodadas.

📍 Na página 10, Juliana Viana, classificada a Paris, e a equipe do CBI de badminton. Ao lado, a vibração do Paulistano/CORPe Saúde



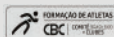
Na sequência, superou o Corinthians na primeira rodada dos playoffs e acabou eliminado para Franca nas quartas de final. “O NBB foi muito bom, tivemos a melhor defesa do campeonato, ganhamos do Corinthians de maneira bem dominante. Jogamos bem contra Franca, poderia ter sido melhor, mas foi um time que batalhou”, acrescenta Doria. As estatísticas do NBB comprovam a força defensiva do CAP, que teve a menor média de pontos sofridos, o primeiro lugar no ranking de bolas recuperadas, o quarto em tocos e o quinto em rebotes. “Acho que mostramos muita resiliência em todas as competições da temporada. Tivemos altos e baixos, e mostramos essa resiliência para conseguir sair das fases ruins”, avalia o ala/armador Kevin Crescenzi. “Acho que faltou experiência para enfrentar Franca, um time com caras de seleção, com vários anos e títulos juntos, mas se a gente continuar, na próxima temporada, com essa identidade de defesa, energia, alto-astal, teremos mais um ano positivo”, conclui.

OURO 80+

O associado Wilson Edson Jorge fez parte da seleção brasileira que conquistou o Campeonato Pan-Americano de basquete, categoria 80 anos, em Mérida, México, após duas vitórias sobre os representantes do Uruguai.

Patrocínio **CORPe** SAÚDE **Champion** Apoio **GRUPO BRASANITAS** Facilities Services

Incentivo



[TÊNIS]

JOVENS EM DESTAQUE

As categorias de base somaram vitórias importantes no tênis. No ano do centenário da Federação Paulista, garotas do CAP entraram para a história, com títulos nas categorias 16 e 18 anos do Interclubes.

A equipe 18 anos, de Luísa Kotez, Giovana Barbosa e Giovanna Avelino, venceu, em casa, o Paineiras, nas quartas, o Pinheiros, nas quadras do adversário, na semifinal, e o Tênis Clube, em Santos, na decisão. Na final, as atletas do CAP cederam apenas um game: 6/o, 6/o e 6/o, 6/1. A categoria 16 anos teve as associadas Luna Guarda e Eva Noronha, de apenas 13 anos, titular nas quartas de final, semifinal e final, e Rafaela Fraga. A delegação venceu quatro confrontos, Jaraguá Clube Campestre e Clube de Campo de Piracicaba, ambos no Paulistano, por 2 a 0, e Esperia e Pinheiros, fora de casa, por 2 a 1.

No Campeonato Brasileiro Interclubes, em Belo Horizonte, Luca Palazzo Pereira foi campeão de duplas e vice em simples, sub 12, enquanto Ricardo Righetto e André Bruno formaram parceria que alcançou a segunda colocação, sub 16.

As associadas Larissa Douek e Luna Guarda conquistaram o título da chave de duplas em torneio organizado pela Confederação Sul-Americana de Tênis (COSAT), em Santiago, Chile. Já na etapa de Antofagasta, também no Chile, Guarda ficou com



o segundo lugar em simples e o primeiro em duplas, ao lado de Lisa Peres Machado, de Minas Gerais.

Em torneio federado realizado no Play Tennis, Luísa Kotez foi campeã da chave 18 anos e, em campeonato na Escola Guga, em Sorocaba, Pedro Eirado, 12 anos, e Eva Noronha, 14 anos, ganharam suas categorias.

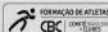
INTERCLUBES

Além das vitórias das jovens tenistas, o Paulistano alcançou mais três títulos e dois vice-campeonatos no Interclubes. O CAP venceu as categorias 29 anos, com Alessandra Assad, Tatiana Rodrigues, Renata Diez, Maria Zoppi e Bettina Berman, 60 anos A, com Marcio Pontes, Alessandro Danesi, Celso Laet, Paolo Scala, Rodrigo Veiga e Eugenio Almeida, e 60 anos B,



com Roberto Val, Celso Doria, Luis Ramos, Francisco Neto, Lisias Lauretti e Rogério Miranda. As segundas colocações foram obtidas nas chaves 55 anos A, duplas, com Eugenio Almeida, Estevam Junior, Valdir Junior, Marcio Pontes, Alessandro Danesi, Paolo Scala e Celso Filho Rodrigo Veiga, e 70 anos, com Arthur Mello, José De Boni, Arnaldo Landi, Fernando Menge, Stefano Magli e João Frizzo.

Patrocínio **montebravo** Corretora **vivo**  Apoio **TEGRA** INCORPORADORA

Incentivo  FORMAÇÃO DE ATLETAS

© Na página 12, Lucas Doria e Kevin Crescenzi, peças fundamentais no basquete, e Rafaela Fraga e Eva Noronha, vitoriosas no tênis. Acima, à esquerda, delegação no CBI de tênis e, à direita, equipe 60 anos campeã. Ao lado, Maria Almeida, técnica Junia Haliski e Maria Guedes



[GINÁSTICA DE TRAMPOLIM]

OURO E PRATA NO PAN

Maria de Carvalho Almeida, atleta do Paulistano, foi campeã no Pan-Americano por clubes, na prova do duplo minitrampolim, categoria 13/14 anos, em Lima, Peru. Na disputa entre seleções, a ginasta ficou com o vice-campeonato. A associada Maria Clara Guedes também participou do Pan por clubes e encerrou sua participação com a sexta colocação, categoria 11/12 anos, no duplo minitrampolim.

Patrocínio **vivo**  Incentivo  FORMAÇÃO DE ATLETAS



[VÔLEI]

PAULISTANO RECEBE CBI

O Paulistano será sede do Campeonato Brasileiro Interclubes de vôlei, categoria sub 19, em que as garotas do Clube enfrentarão várias das melhores atletas do País, entre 4 e 9 de junho.

Em maio, o Clube disputou o CBI sub 16 em Aracaju, onde alcançou a sexta colocação dentre 16 times. Na fase de grupos, o Paulistano perdeu para o Tijuca, antes de vencer Vini Vôlei e Remo. Nas fases que definiram as posições finais, o CAP perdeu para o AVOFEL, venceu o BNB Fortaleza e foi derrotado para o Tijuca, na disputa pelo quinto lugar.

FESTIVAL

A escolinha de vôlei do Paulistano participou do XXV Festvôlei, na Hebraica. O festival, destinado a alunos de escolas de esportes entre 10 e 12 anos, reuniu colégios e clubes de São Paulo. As partidas foram disputadas de maneira adaptada, com quadras de dimensões menores que a oficial e com times de trios e quartetos, proporcionando maior facilidade na execução de fundamentos.



[FUTEVÔLEI]

CAMPEONATO INTERNO

O Paulistano organizou torneio interno de futevôlei, com associados divididos em quatro categorias. No nível avançado, Luis Samaia e João Burti venceram João Melega e João Herculano na decisão, enquanto Felipe Salles e Marco Capanari ficaram na terceira posição. Luis Samaia e Fabricio Ponzoni ganharam a chave intermediária, seguidos por Felipe Salles e Renato Barroso, vices, e Carlos Henrique Braga e Rodrigo Xavier, no terceiro posto. Entre os iniciantes, título para Mario Polimeno Reis e Lucas Tolosa, segundo lugar para João Novaes e André Gualtieri e terceiro para Fabricio Ponzoni e André Audi. Na disputa mista, Diego Ohara e Gabriella Fernandes saíram campeões, com vice-campeonato para José Rodolpho Barbosa e Marcela Dantas, e terceira colocação para João Laet e Paula Camargo. Já na estreia da categoria feminina, o primeiro lugar ficou com Gabriella Fernandes e Maria Clara Antoniazzi, seguidas por Daniella Nardozza e Marcela Dantas, vices, e Isabella Fernandes e Paula Camargo, na terceira colocação.

CAMPEONATO NA FLÓRIDA

Três duplas do Paulistano disputaram a segunda etapa do Campeonato Norte-Americano de Futevôlei, em Orlando, Flórida. Bruno Chatack, Marco Cappanari, Renato Barroso, Lucas Tolosa, Mario Reis e Roberto do Amaral vivenciaram a experiência internacional.



[BEACH TENNIS]

INTERNO DEFINE CAMPEÕES

O Paulistano realizou Torneio Interno de beach tennis, competição que serve como critério para a definição das parcerias que representarão o Clube no Desafio PPP. Na categoria A, Ciça Moraes e Juliana Biojone foram campeãs, com vice para Malu Toledo e Patricia Sangirardi, e terceiro lugar para Tatiana Veiga e Roberta Rossi. Cadu Galves e Marcelo Winter ganharam a chave para avançados, seguidos por Thiago Moura e Renan Machado, vices, e Luca Berger e Felipe Marcondes, terceiros. A dupla vencedora na categoria B foi Ana Zaquia e Ciça Chade, com Fernanda Mascigrande e Monica Monteiro, vice-campeãs, e terceiro lugar para Ligia Costa e Veronica Gonzalez. Entre os intermediários, Raul Monegaglia e Renan Lira levaram o troféu, com segunda posição para Bruno Zacchi e Tarso Abrantes, e terceira para Fernando Prado e Rodrigo Pace. Daniella Chede e Matita Lima ficaram com o primeiro lugar na categoria C, com Celina Aquino e Daniela Muscari, vices, e Andrea Bueno e Cacau Dezan, no terceiro posto. Na chave para iniciantes, venceram Cesar Ciavolih e Guilherme Eirado, com segundo lugar para Luca Scala e Pedro Stamato, e terceira colocação para a dupla João Pontes e Mauricio Chaves. A categoria D teve Sylvia Arruda e Kathia Maroni, campeãs, Carolina Chaim e Nicole Najjar na segunda posição, e Aline Krueger e Ana Malta, na terceira.

Patrocínio

montebravo
Corretora

vivo

Apoio

GWM

CARRERA

📍 Na página 14, time sub 16 do vôlei em Aracaju e as melhores do futevôlei do Clube.
Acima, premiação dos avançados do beach tennis



Em Família
residencial senior
Jardins

Um novo capítulo de cuidado e conforto no coração dos Jardins.

Residencial Senior em Família Jardins.

Onde o alto padrão em cuidados encontra o aconchego do lar. Sua opção exclusiva, agora próximo do seu clube. Descubra uma vida de qualidade para quem você mais ama. Agende uma visita.



- **Hotelaria, Assistência e lazer**
- **Equipe multidisciplinar completa**
- **Atividades terapêuticas todos os dias da semana**
- **Enfermagem 24hrs**
- **Conforto e acessibilidade em todos os ambientes**
- **Estacionamento privativo, conforto e segurança**
- **Condições exclusivas para sócios do CAP**

www.residencialemfamilia.com.br

Av. Brigadeiro Luís Antônio
3840 - Jardins





[JUDÔ]

PÓDIOS NO OPEN

O Paulistano conquistou o terceiro lugar geral no Open Ajinomoto de judô, em Mauá. A delegação do Clube somou 24 medalhas, sendo seis ouros, seis pratas e 12 bronzes, distribuídas nas categorias sênior, sub 21 e 18.

Os campeões foram Laura Ferreira, Viviane Motta e João Henrique Baptista, sênior, Natan Santiago, sub 21, e Linda Giovanna Bertuzzi e Matheus Moreira da Silva, sub 18. As medalhas de prata vieram com José Marcelo Araújo da Silva e Victor Nascimento, sênior, Adrielly Lopes de Faria e Mari Hayse, sub 21, e Nicole Fortunatti e Nickolas Duarte, sub 18.

Por fim, retornaram com terceiros lugares: Amanda Costa, Pâmella Palma, Samara Contarini, Thauana Silva e Vitória Netto, sênior, Heloisa Marinho, Larissa Silva e Victor Maximus, sub 21, e Kawany Pires, Larissa Silva, Itamar Silva e Renan Souza, sub 18.



[NATAÇÃO]

CIRCUITO MIRIM

Nadadores do Paulistano competiram na segunda etapa do Circuito Mirim, que aconteceu no Complexo Esportivo Domênico Spedaletti, em Osasco. André Akira Lerario Shikasho obteve o melhor resultado da delegação, o segundo lugar nos 100 m medley.

CBI NO RIO

Victor Fernandes Derani representou o Paulistano no Campeonato Brasileiro Interclubes Absoluto – Troféu Brasil 2024, na piscina da Comissão de Desportivos da Aeronáutica, no Rio de Janeiro, onde nadou os 400 m medley, 4min36s26, os 200 m peito, 2min21s17, e os 200 m medley, 2min08s60.

Incentivo



Secretaria de Esportes
SÃO PAULO
GOVERNO DO ESTADO

Patrocínio OSTEN GROUP

Incentivo



MINISTÉRIO DO ESPORTE



© Acima, judocas em Mauá e nadadores no Circuito Mirim.
Na página 17, Carlo Martinelli, sub 18, e jovens da escolinha de polo



[POLO AQUÁTICO]

BASE ENTRE OS MELHORES

As categorias sub 16 e 18 disputaram competições nacionais de polo aquático. Após o título da Copa Brasil sub 20, o Paulistano manteve-se entre os primeiros colocados nos dois campeonatos.

Na Copa Brasil sub 18, no Paineiras, o Clube ficou com a quarta colocação. Na fase de classificação, vitória sobre Tijuca e derrota para a ABDA. Na semifinal, revés para o Sesi e, pelo bronze, nova queda para a ABDA. Carlo Martinelli e João Pedro Leme foram eleitos para a seleção do evento.

No Campeonato Brasileiro Interclubes sub 16, em Salvador, o Paulistano acabou em quinto. Na primeira fase, o Clube ganhou de Natação em REDE, Jundiaíense e Pinheiros, antes das derrotas para Sesi e ABDA. Em terceiro na chave, o Clube acabou fora das semifinais e, pelo quinto posto, derrotou Hebraica e Pinheiros. Marcelo Winter integrou a seleção do torneio.

TÍTULO SUL-AMERICANO

Marcelo Winter fez parte da seleção brasileira campeã do Sul-Americano sub 16, em Santiago, Chile. A equipe nacional foi dominante, com oito jogos e oito vitórias, sempre por larga vantagem, e o associado acabou a competição como o principal goleador.

ESCOLINHA TRIUNFA

Sete equipes do Paulistano participaram de festival de polo aquático no Paineiras. Os jovens do Clube atuaram em 26 partidas, com 24 vitórias, desempenho que reforça o relevante trabalho de renovação conduzido pela modalidade. O evento amistoso proporcionou experiências de um ambiente competitivo aos inscritos no curso de polo aquático. Na categoria sub 11, o Paulistano somou título e terceiro lugar na disputa masculina e foi campeão na feminina. Na sub 13, o Clube venceu a chave das equipes competitivas e também liderou os grupos de nível formativo, com dois times que se enfrentaram em final no Paulistano. No torneio feminino, o CAP ficou com a segunda colocação.



Foto: Leonardo Monoli/divulgação



[CORRIDA]

SEIS DESAFIOS EM UM MÊS

O mês de abril foi marcado por desafios e conquistas para corredores do Paulistano. Em uma série de eventos emblemáticos, associados alcançaram resultados impressionantes.

No dia 15, aconteceu a lendária Maratona de Boston, prova que exige índices de alto desempenho para participação. Diana Toscani, associada e triatleta, destacou-se ao completar o percurso em 3h28min, tempo que lhe garantiu lugar entre as melhores brasileiras. Na sequência, no dia 21, os holofotes se voltaram para a icônica Maratona de Londres. Adolpho Lemos da Costa, Renato Aguiar, Paula Leuzi e Felipe Miglioli representaram o CAP, com destaque para Adolpho, que cruzou a linha de chegada em 3h23min. No mesmo dia, Fernando Iazzeta e Caio Focaccia participaram da Meia Maratona de São Paulo, conquistando excelentes tempos de 1h37min e 1h41min, respectivamente.

No último fim de semana do mês, a agenda esportiva continuou movimentada. No dia 27, associadas enfrentaram o desafio da mítica Volta da Ilha de Florianópolis, com seus 140 km, uma das provas mais difíceis e deslumbrantes do Brasil. O Clube foi representado por Tati, Sophie, Fernanda, Milene, Manu, Maria Paula e Maria Fernanda, do time das Patronas, composto exclusivamente por corredoras do CAP, mulheres que personificam valores de disciplina, amizade e dedicação. Luiz Veloso também concluiu

a prova com sua equipe, muito dedicado e competente. No dia 28, foi a vez da Seven Run, que ofereceu diversas distâncias. As associadas Sofie, Gabi e Maju representaram com garra o CAP nesse evento. Enquanto isso, na primeira Maratona New Balance em Porto Alegre, o associado Cristiano Mazza mostrou determinação ao completar os 42 km em impressionantes 2hh43min, ficando entre os 30 primeiros atletas e conquistando o segundo lugar em sua faixa etária, 45 a 49 anos.

Os interessados em saber mais sobre a equipe de corrida do CAP podem conhecer os treinamentos na pista, às terças e quintas-feiras, 6h às 8h ou 17h às 19h. Atualmente, são mais de 110 inscritos, unidos pela diversidade e pela busca da saúde e diversão.

Patrocínio **vivo** 

[CARATÊ]

PÓDIOS NO ESTADUAL

O Paulistano conquistou quatro medalhas em nova etapa do Paulista 2024 de caratê.

A competição aconteceu em Taboão da Serra, onde Lisandro Lauretti conquistou a medalha de ouro, kumite, máster, Carla Fialdini ficou com a prata, kata, máster, enquanto Carolina de Carvalho, kata, sub 21, e Catiane Leonhardt, kata, máster, garantiram bronzes. Marcelo Dabdab, João Pedro Antunes, Guilherme Pretti e Fábio Procópio também representaram o CAP.



[LEVANTAMENTO DE PESO]

INTERNO E DESAFIO

O Paulistano montou, no Ginásio Marcello Borba, estrutura para receber Campeonato Interno de supino e desafio contra o Monte Líbano. Os eventos reuniram praticantes do levantamento de peso, de diversos níveis, que puderam aprender mais sobre a modalidade e confraternizar com dezenas de adeptos ao esporte.

Foram campeões em suas categorias: Afonso Aguiar, Álvaro Augusto Arruda, André Lagana, Belmiro Júnior, Estevam França, Guilherme P. P.

Bazzali, Haroldo Mazza Ferro Júnior, José de Paula Eduardo Neto, Lauro Penteado Siciliano, Leonardo Corvo, Leonardo Mansur Danesi, Luciana Guarita, Luis Marcelo Moreno, Mário Augusto de Vasconcellos, Olavo Mezzavilla Carvalho, Paula Queiroz, Renata Fleury, Silvia Betinassi Martins e Thiago Padilha Gaino. André Mezzavilla, Felipe Spenelli Bessa e João Bueno Perrone ficaram com vice-campeonatos, enquanto Pedro Henrique Salles Gomes acabou na terceira colocação.

PAULISTA

Associados do Paulistano faturaram medalhas em etapa do Campeonato Paulista, em Mongaguá. Belmiro Jr. e Paula Queiroz conquistaram os primeiros lugares no supino pela quarta vez, e, pela primeira vez, foram campeões paulistas de levantamento terra. Belmiro ainda bateu o recorde de 148 kg no supino e 225,5 kg no levantamento terra. Já Leonardo Danesi foi vice-campeão paulista no supino.

© Na página 18, Diana Toscani em Boston e associadas em Florianópolis. Acima, os medalhistas Leonardo Danesi, Belmiro Júnior e Olavo Mezzavilla, destaques no levantamento de peso

montebravo
Corretora

**A assessoria que
te acompanha de
topo em topo**



Investir sem a orientação de especialistas, com base em tentativa e erro, ficou no passado.

Você pode tomar decisões com o apoio de uma equipe completa, formada por seu assessor de investimentos, que compreende seus objetivos e oferece um olhar 360° da sua vida financeira, junto com um time de profissionais multidisciplinares.

**A chave para o sucesso é ter
com quem contar em cada
fase da sua vida.**



Comece agora



FESTA

**MAIOR EVENTO DO PAULISTANO SERÁ
REALIZADO ENTRE 5 E 7 DE JULHO**

JUNINA







Zeca Pagodinho, ícone da música brasileira

NOITE DO BOTEÇO COM ZECA PAGODINHO

A Festa Junina terá início na noite do boteco, sucesso nos últimos anos. Em 2024, não será diferente, com destaque para o show de Zeca Pagodinho, atração que certamente entrará para a história dos grandes shows do Paulistano.

Zeca Pagodinho é cantor e compositor, considerado o maior artista de samba do Brasil. Prêmios nacionais e internacionais, assim como milhares de álbuns vendidos, reconhecem seu talento. Zeca nasceu no Irajá, Rio de Janeiro, e, desde cedo, trocava salas de aula por rodas de samba. Na juventude, atuou em várias funções, como feirante, camelô e office boy, mas nunca abandonou a música. Em 1985, quando o pagode estava para estourar no Brasil, a RGE lançou a coletânea *Raça Brasileira*, que trazia Zeca, Mauro Diniz, Jovelina Pérola Negra, Pedrinho da Flor e Elaine Machado. Entre as canções de Pagodinho no disco, estavam *Mal de Amor*, *Garrafeiro*, *A Vaca* e *Bagaço da Laranja*. Foram 100 mil cópias vendidas, marca que valeu ao sambista a gravação de seu primeiro disco-solo em 1986, *Zeca Pagodinho*, que emplacou os sucessos *Coração em Desalinho*, *Quando Eu Contar*, *Judia de Mim* e *Brincadeira tem Hora*. O álbum vendeu 1 milhão de cópias e levou Zeca ao estrelato, posição que jamais perdeu, em quase 40 anos.

INGRESSO SOLIDÁRIO

Em 2024, na sexta-feira da Festa Junina, o acesso à área do show será autorizado apenas àqueles que apresentarem convites. A medida objetiva o controle do número de presentes, com foco na segurança e no conforto do público. Ressalta-se, entretanto, que toda a verba arrecadada com as entradas de associados será destinada a ações beneficentes apoiadas pela Diretoria de Desenvolvimento Social.

BOTECOS

Na sexta-feira, as barracas montadas sobre o campo de futebol voltarão a oferecer delícias preparadas por parceiros do Clube. Em 2024, as opções serão: Academia da Gula, Anhembi Brasil, Arais do Carlinhos, Bar da Adelaide, Bar do Luiz Fernandes, Chucrê Churros, Consulado Mineiro, Família Kariri, Hilda Botequim, Linguçaria Real Bragança, Mortadela Brasil e Rota do Acarajé.

5 DE JULHO, SEXTA, 19H30 À 1H

no campo de futebol

19H30 DJ

22H Zeca Pagodinho

CLASSIFICAÇÃO 14 anos

CONVITES R\$ 25 (associado, ingresso solidário) e R\$ 190 (convidado)

MESAS R\$ 120 (associado, por lugar) e R\$ 290 (convidado, por lugar). Na data, haverá serviço de garçons, para alimentos e bebidas comercializados diretamente pelo Clube. Produtos preparados por parceiros serão adquiridos nas barracas.

LIMITES DE COMPRA 8 ingressos por título, para associado ou convidado. As entradas para convidados poderão representar, no máximo, 20% da carga total disponibilizada.

VENDAS A partir de 6 de junho, 9h às 16h, exclusivamente no auditório. Nos dias seguintes, as vendas serão realizadas na central atendimento, segunda a sexta-feira, 8h30 às 18h, ou na secretaria avançada da garagem, após esse horário. Também há a opção de compra no site do Clube. Após efetuar o login, o associado deve clicar no ícone “compre seu ingresso”.



**A VERBA ARRECADADA
COM AS ENTRADAS
DE ASSOCIADOS SERÁ
DESTINADA A AÇÕES
BENEFICENTES**



Banda Rastapé apresentará sucessos do forró

SÁBADO DE FESTA

A noite de sábado, a mais tradicional da Festa Junina, trará músicas para diferentes gostos. A partir das 21h, show de forró com a banda *Rastapé*, fundada em 1999 por Seu Jorge, sanfoneiro, e seus filhos, Tico, cordas e arranjo, e Jorge, vocalista. O trio estreou em casas noturnas paraibanas e, com o passar do tempo, divulgou, por todo o Brasil, clássicos do forró de Luiz Gonzaga, Trio Nordestino e Jackson do Pandeiro. O grupo também lançou músicas próprias, fato que criou identificação com o público. O maior sucesso é *Colo de Menina*, que, em 2001, esteve entre as mais tocadas no país e foi trilha da novela *Filhas da Mãe*. A canção abriu o mercado nacional e internacional para a banda.

Os gêmeos Mateus e Cristiano dão sequência à festa. Com quase 30 anos de trajetória, a dupla trabalha com composições próprias, como *Se É pra Falar de Amor*, tema da novela *A Favorita*, mais releituras de hits do sertanejo dos anos 1990 e versões para sucessos de diversos gêneros. Os irmãos têm mais de cem composições e 30 músicas gravadas, em 15 álbuns lançados. O mais recente projeto, *No Quintal*, é lembrado pelo single *Penando Pra Esquecer*, parceria com Diego e Victor Hugo.

**FORRÓ,
SERTANEJO E
MÚSICA ELETRÔNICA
SERÃO OPÇÕES
NO SÁBADO DE
FESTA JUNINA**



Mateus e Cristiano, atrações da música sertaneja no sábado



Amon Lima retornará à Tenda Eletrônica

TENDA ELETRÔNICA

O sábado também agradará os fãs da Tenda Eletrônica, espaço com duas décadas de história no Clube. Novamente, estará sob comando do DJ Mario André, que retoma parceria com Amon Lima. O profissional tem carreira consolidada na música eletrônica e é o único violinista brasileiro a figurar em capas de revistas especializadas e a ter residência no Green Valley, eleito o melhor clube do mundo.

6 DE JULHO, SÁBADO, 20H ÀS 3H

no campo de futebol e na área da piscina infantil

20H	DJ
21H	Rastapé
23H	Quadrilha
23H30	Mateus e Cristiano
23H30	DJ Mario André e Amon Lima (Tenda Eletrônica)

CLASSIFICAÇÃO 14 anos

CONVITES gratuito/sem ingresso (associado) e R\$ 125 (convidado)

MESAS R\$ 95 (associado, por lugar) e R\$ 190 (convidado, por lugar). Na data, haverá serviço de garçons nas mesas para pedidos de bebidas e alimentos, como batata frita, canjica, espetinho, sanduíche de pernil e sopa de cebola.

LIMITES DE COMPRA As entradas para convidados poderão representar, no máximo, 20% da carga total disponibilizada.

VENDAS A partir de 6 de junho, 9h às 16h, exclusivamente no auditório. Nos dias seguintes, as vendas serão realizadas na central atendimento, segunda a sexta-feira, 8h30 às 18h, ou na secretaria avançada da garagem, após esse horário. Também há a opção de compra no site do Clube. Após efetuar o login, o associado deve clicar no ícone “compre seu ingresso”.

OBSERVAÇÃO Em 6 de julho, os serviços de bares e restaurantes serão encerrados às 17h.

DOMINGO PARA FAMÍLIAS

A diversão está garantida no domingo de Festa Junina, quando as atividades estarão focadas no público infantil. Haverá infláveis, jogos e brincadeiras típicas, como pescaria, boca do palhaço, frango na panela e argolas, além de muitas delícias esperadas o ano todo. Equipe de recreação estará disponível e o Bloco do Madrugado retorna ao Paulistano para relembrar músicas e animar os presentes.

7 DE JULHO, DOMINGO, 14H ÀS 19H

no campo de futebol

14H	DJ
14H ÀS 15H	Recreação infantil
15H	Bloco do Madrugado

CONVITES gratuito/sem ingresso (associado)
e R\$ 150 (convidado, a partir de 3 anos)

VENDAS A partir de 6 de junho, 9h às 16h, exclusivamente no auditório. Nos dias seguintes, as vendas serão realizadas na central atendimento, segunda a sexta-feira, 8h30 às 18h, ou na secretaria avançada da garagem, após esse horário.

Também há a opção de compra no site do Clube. Após efetuar o login, o associado deve clicar no ícone “compre seu ingresso”.

PONTOS PARA COMPRAS

Compras de alimentos, bebidas e tíquetes para brincadeiras poderão ser efetuadas em caixas fixos ou móveis, distribuídos pelas áreas da festa.

Ao realizar a compra, o associado ou convidado receberá cupons individuais, referentes a cada item escolhido, que serão trocados diretamente nos pontos de venda. Serão aceitos pagamentos com cartões de débito, crédito ou Pix, sem reembolso posterior em casos de cupons não utilizados. ◀





POR DENTRO DO PAULISTANO, ONDE QUER QUE ESTEJA

TER AS NOTÍCIAS E AGENDA DO CLUBE NA PALMA
DE SUA MÃO É MAIS FÁCIL DO QUE IMAGINA.
BASTA NOS ENVIAR UM "OI" NO WHATSAPP
OU TELEGRAM PELOS CÓDIGOS QR ABAIXO

AGENDA
11 94233 3040



NOTÍCIAS
11 97625 1826



SE preferir, mande o seu "OI" nos adicionando
em seus contatos: 11 94233 3040 para agenda
e 11 97625 1826 para notícias. Você poderá
cancelar sua inscrição a qualquer momento.

› FLASHES ‹

FAMÍLIAS E AMIGOS COMPARTILHAM BONS MOMENTOS



Fernanda Mascigrande em torneio interno de beach tennis



Renato Rocha e Cristiane Lima no Sunset Itália



Adriana Ferreira participa do desfile da Chave do Coração



Nilton Bonder lotou auditório em palestra



Pais e filhas sobrem ao palco do auditório para aula



João Almeida e Raul Barros brincam na Festa da Família



Tomas e Mariana Duprat na Festa da Família



Isabella Vizzotto, Marcia Sabbag e Denise Khattar no almoço de aniversário da Chave do Coração



Maria Martha e Lethicia Caldas no evento do Dia das Mães na brinquedoteca



André e Andrea Savelli divertem-se no Sunset Itália



Leandro Moraes, Adriana Martorelli e Ana Sofia Oliveira prestigiaram palestra de Nilton Bonder



João Melega no campeonato de futevôlei



Renata Rosa na festa de aniversário da Chave do Coração



Thais Prata Luz e Mariana Borges Boulos comemoram seus aniversários no jantar com clássicos da gastronomia



Renata Di Pierro, Natalia Aranha, Mario Di Pierro, Ana Carolina Mack e Antonio Mack Di Pierro em jantar Italiano



Cíça Chade e Ana Zaquia, dupla sincronizada no beach tennis



Associados acompanham palestra de Igor de Souza, multicampeão em maratonas aquáticas



Patricia e José Bracco curtem happy hour do CAP



Daniela Lambrechts apresenta-se no Desfilando Corações



Romeo, Gustavo, Otto e Maria Paula Lapenta e Marco e Tatiana Cosenza na Festa da Família



Carlos e Lígia Lupo em oficina da Festa da Família



Silvia Betinassi Martins no campeonato interno de levantamento de peso



Guilherme Parente, Rafaela Schmidt e Maite Schmidt Parente no encerramento da Festa da Família



Priscila, João Paulo e Vera Regina Chaccor em jantar com clássicos do CAP



Olavo Carvalho no campeonato interno de levantamento de peso



Lígia Costa em torneio de beach tennis



Ana Maria e Almir Cardim no show de Michael Sullivan



Maysa da Riva e Maria Cristina Franco no Sunset Itália



Letícia, Augusto e Catarina Magnelli no evento do Dia das Mães na brinquedoteca



Auditório recebe evento em celebração ao Dia da Dança



Alexandra Rodrigues visita exposição Abismo



Marcia e Marcos Carvalheira reunidos no Dia das Mães



Sonia Siffredi e Tais Zatz no almoço de aniversário da Chave do Coração



Lidia Villela Ferreira em desfile da Chave do Coração



Rodolfo Neves Francisco, Selma Neves, Camila Verginassi e Genivalda Santos no almoço do Dia das Nões



Anabella e Rafaela Caldas, com o presente entregue no Dia das Mães



Celeste Savioli navega por Veneza no Sunset Itália



Ana Conte Paiva em nova edição do Desfilando Corações



Luciana Sacchi em desfile da Chave do Coração



Luciana Cordeiro, Patrícia Pera, Renata Fávoro e Cristina Cavezale no almoço de aniversário da Chave do Coração



Bruno Jacintho, Luiz Carlos Correa e Lauro Siciliano no campeonato interno de levantamento de peso



Luis Samaia no campeonato de futevôlei



Cadu Galves comemora ponto no beach tennis



Eliane Del Papa, Adriana Braulio, Maria Antonieta Cintra, Sandra Macarios, Cristina Monteiro e Vanira Sampaio comemoram aniversário da Chave do Coração



Orquestra de Câmara São Paulo apresenta-se na Conexão Cultural



Gabriella Fernandes no campeonato de futevôlei



José e Benjamin Barros Giusti, Giuliano Giusti e Mariana Barros em piquenique



Helen e Luis Henrique Fadul em palestra de Nilton Bonder



Pais e filhos brincam de cabo de guerra na Festa da Família



Renan Machado e Thiago Moura
em torneio interno de beach tennis



Isabela e Josie Martens celebram
Dia das Mães na brinquedoteca



Rui Siqueira, Fábio e Francisco
Focaccia em jantar italiano



Cristiano Alcantara no
campeonato de futevôlei



Helena e Marina Malaguti
na Festa da Família



Associadas protagonizam espetáculo
do coral do CAP



Georgia e Catarina Clemente,
no Dia da Mães na brinquedoteca



Luis e Ana Garbelini e Analuísa e Marcelo
Pereira da Silva no Sunset Itália



Apresentação do coral do Paulistano



Andrea Frizzo, Maria Luísa Guerino, Lícia e Zuleika Frizzo em jantar italiano



Eduardo Monteiro, Stella Monteiro, Diva Gallo, Priscylla Suzano e Letícia Rojas no almoço do Dia das Mães



Antonio, Francisco e Alice Farah conduzem experiência na Festa da Família



Marília Silberberg e Alessandra Gradim no campeonato de futevôlei



Ana Helena Aguiar, Silvana e Beatriz Amato dançam no aniversário da Chave do Coração



Cecília, Fernanda e Manuela Tegacini na Festa da Família



Mariana Fakiani em evento do Dia da Dança

SQUASH

O SQUASH ESTÁ ENTRE AS MODALIDADES PRATICADAS NO CLUBE,
COM DUAS QUADRAS AO LADO DO GINÁSIO MARCELLO BORBA,
NO PRIMEIRO ANDAR DO EDIFÍCIO PAULISTANO 120.

O esporte é aliado na busca por um cotidiano mais saudável, pois trabalha a capacidade cardiorrespiratória, aumenta a resistência física, melhora a agilidade e o reflexo. Também é um excepcional exercício aeróbico: estima-se a queima entre 500 e 900 calorias por hora de jogo.

**No Paulistano, o associado pode
contratar aulas particulares, em modelo
individual ou coletivo, para diferentes faixas
etárias e níveis de aprendizado**

O interessado em conhecer o squash deve procurar a secretaria esportiva para agendar aula experimental com um dos professores disponíveis.

Em janeiro de 2024, a modalidade passou a ter novo sócio-responsável, Roberto Dias de Aguiar Fadul, praticante desde os 12 anos. Uma de suas iniciativas para estimular a popularização do squash no Clube é a organização de torneio interno, de 14 a 16 de junho.

**O Paulistano
possui histórico
de bons resultados
em competições
e, recentemente,
celebrou conquistas
com os associados
Bruno Meirelles
Grinberg e Rodrigo
Macedo Balma**



“O squash é fundamental para a saúde de quem o pratica. Possui características que o tornam um dos esportes mais intensos, no sentido do bem-estar, faz você realmente se exercitar”

Bruno Meirelles Grinberg



“É um esporte muito dinâmico, superfácil para conseguir começar a jogar, se divertir, fazer exercício, queimar calorias, além de adquirir resistência cardiorrespiratória, muscular e capacidade anaeróbica”

Rodrigo Macedo Balma

“O squash faz parte da minha vida de forma intensa há mais de 20 anos. É um esporte fascinante, supercompetitivo, divertido, uma forma excelente de manter a forma. E tornou-se olímpico. Somos um dos clubes mais tradicionais e vencedores da modalidade, temos a melhor quadra do País, professores excelentes. Quanto mais praticantes, melhor, venham”

Eduardo Marques Souza ◀



ONDE TEM TEM QUAL



M GENCO

ALIDADE!



C I N E M A



A programação do mês reúne filmes brasileiros e internacionais recentes. Os trailers podem ser vistos no site do Clube, pelo QR Code ao lado



A MATRIARCA

JUNIPER

DIREÇÃO **MATTHEW J. SAVILLE** ELENCO **CHARLOTTE RAMPLING, MARTON CSOKAS, GEORGE FERRIER**

30 DE MAIO, QUINTA 15H, 17H40 E 20H30
1º DE JUNHO, SÁBADO 15H, 17H40 E 20H30
3 DE JUNHO, SEGUNDA 15H, 17H40 E 20H30

DRAMA Adolescente é obrigado a cuidar de sua avó, alcoólatra. Com o passar do tempo, a relação entre ambos se adapta e o rapaz experimenta mudanças em sua vida.

94MIN - 16 ANOS - NOVA ZELÂNDIA/2021

DESESPERO PROFUNDO

NO WAY UP

DIREÇÃO **CLAUDIO FÄH** ELENCO **SOPHIE MCINTOSH, PHYLLIS LOGAN, COLM MEANEY**

31 DE MAIO, SEXTA 15H, 17H40 E 20H30
2 DE JUNHO, DOMINGO 15H, 17H40 E 20H30

SUSPENSE Após avião cair e afundar no Oceano Pacífico, sobreviventes terão que se unir para superar ataques de tubarões assassinos.

90MIN - 14 ANOS - REINO UNIDO/2024





KUNG FU PANDA 4

DIREÇÃO MIKE MITCHELL E STEPHANIE STINE
VOZES LÚCIO MAURO FILHO, DANNI SUZUKI, TAÍS ARAÚJO



2 DE JUNHO, DOMINGO 11H

AÇÃO O urso panda Po é escolhido para se tornar líder espiritual do Vale da Paz e agora precisa encontrar e treinar um novo dragão guerreiro.

94MIN - LIVRE - EUA/CHINA/2024



O HOMEM DOS SONHOS

DREAM SCENARIO

DIREÇÃO KRISTOFFER BORGLI ELENCO LILY BIRD,
NICOLAS CAGE, JULIANNE NICHOLSON



7 DE JUNHO, SEXTA

15H, 17H40 E 20H30

9 DE JUNHO, DOMINGO

15H, 17H40 E 20H30

COMÉDIA Um infeliz pai de família tem a vida radicalmente modificada quando milhões de estranhos começam a vê-lo em seus sonhos.

102MIN - 14 ANOS - EUA/2023

ZONA DE EXCLUSÃO

ZIELONA GRANICA

DIREÇÃO AGNIESZKA HOLLAND ELENCO JALAL ALTAWIL,
MAJA OSTASZEWSKA, BEHI DJANATI ATAI



8 DE JUNHO, SÁBADO

14H10, 17H10 E 20H10

10 DE JUNHO, SEGUNDA

14H10, 17H10 E 20H10

DRAMA Uma família síria, um professor afegão e um guarda de fronteira se reúnem na divisa entre a Polônia e a Bielorrússia durante crise humanitária.

147MIN - 16 ANOS - POLÔNIA/EUA/FRANÇA/2023



INSTINTO MATERNO

MOTHERS' INSTINCT

DIREÇÃO **BENOÎT DELHOMME** ELENCO **ANNE HATHAWAY, JESSICA CHASTAIN, JOSH CHARLES**



14 DE JUNHO, SEXTA 15H, 17H40 E 20H30
16 DE JUNHO, DOMINGO 15H, 17H40 E 20H30

SUSPENSE Alice e Celine são melhores amigas e promovem a constante união entre seus filhos. A relação harmoniosa muda drasticamente após acidente.

94MIN - 14 ANOS - EUA/2024



PEDÁGIO

DIREÇÃO **CAROLINA MARKOWICZ** ELENCO **MAEVE JINKINGS, KAVAN ALVARENGA, ISAC GRAÇA**



15 DE JUNHO, SÁBADO 15H, 17H40 E 20H30
17 DE JUNHO, SEGUNDA 15H, 17H40 E 20H30

DRAMA Sem aceitar orientação sexual de seu filho, Suellen, cobradora de pedágio, decide ganhar dinheiro ilegalmente para bancar tratamento, popularmente conhecido como “cura gay”

102MIN - 16 ANOS - BRASIL/PORTUGAL/2023

GUERRA CIVIL

CIVIL WAR

DIREÇÃO **ALEX GARLAND** ELENCO **KIRSTEN DUNST, WAGNER MOURA, CAILEE SPAENY**



21 DE JUNHO, SEXTA 15H, 17H40 E 20H30
23 DE JUNHO, DOMINGO 15H, 17H40 E 20H30

AÇÃO Em uma realidade distópica, grupo de jornalistas percorre os Estados Unidos durante um conflito que envolve toda a nação.

109MIN - 18 ANOS - EUA/REINO UNIDO/2024



O SABOR DA VIDA

LA PASSION DE DODIN BOUFFANT

DIREÇÃO **ANH HUNG TRAN** ELENCO **JULIETTE BINOCHÉ,**
BENOÎT MAGIMEL, EMMANUEL SALINGER



22 DE JUNHO, SÁBADO 14H10, 17H10 E 20H10
24 DE JUNHO, SEGUNDA 14H10, 17H10 E 20H10

DRAMA Cozinheira e chef trabalham juntos por 20 anos, em relacionamento que evolui para um romance e dá origem a pratos elogiados pela crítica.

135MIN - 12 ANOS - FRANÇA/BÉLGICA/2024



UMA FAMÍLIA FELIZ

DIREÇÃO **JOSÉ EDUARDO BELMONTE** ELENCO **REYNALDO GIANECCHINI,**
GRAZI MASSAFERA, LUIZA ANTUNES



28 DE JUNHO, SEXTA 15H, 17H40 E 20H30
30 DE JUNHO, DOMINGO 15H, 17H40 E 20H30

SUSPENSE Mãe, sobrecarregada após nascimento do terceiro filho, é severamente acusada quando lesões começam a aparecer em seu bebê.

115MIN - 16 ANOS - BRASIL/2024

CONTRA O MUNDO

BOY KILLS WORLD

DIREÇÃO **MORITZ MOHR** ELENCO **BILL SKARSGÅRD,**
JESSICA ROTHE, MICHELLE DOCKERY



29 DE JUNHO, SÁBADO 15H, 17H40 E 20H30
1º DE JULHO, SEGUNDA 15H, 17H40 E 20H30

AÇÃO Após a morte de sua família, jovem é treinado por misterioso xamã, que o ensina a reprimir a imaginação infantil para se transformar em arma letal.

111MIN - 18 ANOS - ALEMANHA/ÁFRICA DO SUL/EUA/2023



LIVROS

POR ANDRÉ STURM, DIRETOR CULTURAL

ALBERTO MUSSA A HIPÓTESE HUMANA



_ALBERTO MUSSA

ALBERTO MUSSA É UM DOS AUTORES BRASILEIROS QUE MAIS SIGO. TEM UMA OBRA AMPLA E VARIADA. ESCREVEU CONTOS PREMIADOS, TEXTOS SOBRE A MITOLOGIA INDÍGENA E TRADUZIU POESIA ÁRABE PRÉ-ISLÂMICA, ALÉM DE ROMANCES

Há alguns anos lançou o *Compêndio Mítico do Rio de Janeiro*, série de romances policiais, um para cada século da história carioca. Partindo de um crime real, ocorrido na cidade, com personagens verdadeiros, ele traça um impressionante painel daquele momento histórico. Sua escrita culta, mas fácil de acompanhar, transforma a leitura de seus romances numa viagem no tempo. Você vai se sentir naquela época, envolto pelos seus cheiros e barulhos; testemunha dos personagens, seus hábitos, vestuário, vícios e prazeres. São livros envolventes e que, ao mesmo tempo fáceis de ler, com o fio condutor do crime e sua investigação, também profundos na quantidade e qualidade de informações, resultado de longo trabalho de pesquisa. Em *A Hipótese Humana* temos o assassinato de Domitila, filha do coronel Chico Eugênio, dentro da chácara da família no Catumbi. O detetive Tito Gualberto, primo da vítima, vai tentar juntar as peças do quebra-cabeça, pela geografia do Rio de Janeiro do século XIX. Recomendo muito. Recentemente, o Paulistano adquiriu, para nossa biblioteca, exemplares de *A Hipótese Humana* e *A Biblioteca Elementar*, duas das cinco obras que compõem o compêndio, mais *Meu Destino É Ser Onça*, também de Mussa. ◀

BIBLIOTECA

Os últimos livros adquiridos pelo Paulistano são *A Biblioteca Elementar*, de Alberto Mussa, *A Garota do Cabelo Vermelho*, de Buzzy Jackson, *A Garota Roubada*, de Tess Stimson, *A Hipótese Humana*, de Alberto Mussa, *A Perfumista de Paris*, de Alka Joshi,

Água Turva, de Morgana Kretzmann, *Bem-vindos à Livraria Hyunam-dong*, de Hwang Bo-Reum, *Deus na Escuridão*, de Valter Hugo Mãe, *Dias de Domingo*, de Adriana Lisboa, *Em Agosto nos Vemos*, de Gabriel Garcia Marquez, *Meu Destino É Ser Onça*, de Alberto Mussa, *O Colecionador*, de Daniel Silva, *O Sucesso*, de Adriana Lisboa, e *Tarde Demais*, de Colleen Hoover. ◀

||||| LANÇAMENTO DE LIVRO

Renata De Luca lança *A Vingança é Verde Esmeralda*, thriller que tem como pano de fundo a violência doméstica e a construção de narrativas nas redes sociais.

As páginas contam a história de jovem esposa, que grava um vídeo em que acusa o marido de ter mandado matá-la. Depois disso, desaparece levando uma esmeralda rara. O vídeo viraliza nas redes sociais, pois ela é a princesa Nabilah e ele, o sheik Raed, bilionário e poderoso. A busca pela princesa — e pela joia — conduz a história de mistério e ação.

De Luca é jornalista formada pela Cásper Líbero, com



pós-graduação em roteiro para cinema e TV, na FAAP, e especialização em educação, pela PUC-SP. Trabalhou durante 40 anos na grande imprensa e agora escreve ficção, em trajetória iniciada em *A Estrela do Cerrado*, romance policial.

17 DE JUNHO, SEGUNDA, 18H30,
na Biblioteca Social ◀



CLUBE DE LEITURA |||||

O Clube de Leitura discute, em junho, *A Cabeça do Santo*, de Socorro Acioli. Com mediação de Helo Bello Barros e Carlos Eduardo Cornaccione, o encontro acontecerá no dia 27, quinta-feira, às 19h, on-line, via Zoom. Para participar, é necessária a inscrição, gratuita, na secretaria cultural. ▶

PARIS 2024: CLUBE RECEBE LANÇAMENTO DE LIVRO E MESA-REDONDA |||||

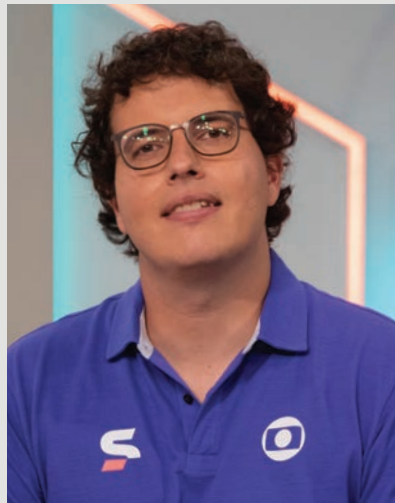
Em julho, mês em que os Jogos de Paris terão início, o Paulistano será palco do lançamento do livro *A História das 150 Medalhas Olímpicas do Brasil*, de Guilherme Costa. Para escrever a obra, o jornalista, que estará na capital francesa para sua quarta cobertura olímpica in loco, compilou dados e ouviu dezenas de atletas, reunindo informações sobre cada uma das medalhas conquistadas por representantes do País, de Afrânio Antônio da Costa, prata no tiro esportivo na Antuérpia, em 1920, até o vice-campeonato da equipe feminina de vôlei em Tóquio, 2021.

O associado Guilherme Costa soma uma década de atuação em veículos da Rede Globo e é considerado um dos principais especialistas em esportes olímpicos da imprensa nacional. Chega ao terceiro livro, após 2016 *Histórias que Fizeram 120 Anos de Olimpíadas* e *Louco por ti América: Curiosidades, Recordes e História dos Jogos Pan-Americanos*.

Além do lançamento do livro, a programação trará uma mesa-redonda, com a presença de importantes nomes do olimpismo nacional e espaço

para interação com o público, e noite de autógrafos. O evento é uma concepção da Rádio Paulistano, para a qual Guilherme Costa contribui regularmente, e terá Renato Coelho, seu colega na gravação de podcasts, como mediador.

1º DE JULHO, SEGUNDA, 18H,
na Biblioteca Social





NOVIDADES NO EDIFÍCIO PAULISTANO 120

Caramel Macchiato

O Clube inaugura, em junho, espaços no térreo do Edifício Paulistano 120. A central de atendimento retorna ao pavimento, em sua região central, ao lado de novo corredor que liga a entrada do auditório ao campo de futebol. Os jovens ganham sala, com acréscimo de brinquedos e equipamentos modernos, com as melhores configurações.

**A novidade mais marcante
é o Sports Bar, que transformará
o cotidiano de milhares de associados**



*Smoothie com
frutas da estação*



Croque Monsieur



Avocado toast com ovo poché



*Salsicha Viena, mostarda
alemã e cebolas caramelizadas*

“O tão aguardado Sports Bar possui um conceito único dentro do Paulistano e sua abertura marca o início de uma nova era para nossos restaurantes. Seu funcionamento aumenta a capacidade de atendimento e permitirá um melhor serviço em todos os pontos do Clube, já que hoje temos o Expresso, o Boulevard e o Sushi Bar sobrecarregados em horários de pico”, afirma Fernando Hauptmann, diretor de Bares e Restaurantes. “Os frequentadores terão uma experiência inédita, são muitos os pratos novos, preparados por funcionários recém-contratados. Após um período inicial de adaptação, passaremos a aceitar também pedidos para viagem”, complementa. O espaço para eventos, adjacente à sala jovem, também será inaugurado em breve, em resposta à constante demanda por uma área própria para festas infantis.

**O Sports Bar,
como o nome
indica, foi montado
em ambiente com
temática esportiva,
com decoração
concebida
para recordar
conquistas atléticas
do Paulistano**

A elaboração do cardápio também exigiu meses de análises e testes, procurando atender os mais diversos públicos. “Teremos uma cozinha mais estruturada, o que possibilita a oferta de itens que não conseguíamos em outros pontos. Há pratos saudáveis, leves, veganos, mas também porções que combinam com um happy hour entre amigos”, afirma Paula Passos, diretora de Bares e Restaurantes. “Em algumas seções, verifica-se certa influência internacional, principalmente da França e dos Estados Unidos, países que possuem tradição na realização de um delicioso brunch, que também é uma referência para o Sports Bar”, conclui.

Utilize o leitor de QR Code para conferir as opções do cardápio



HORÁRIOS DE ATENDIMENTO

SPORTS BAR

Segunda a sexta, 11h30 às 23h30
Sábados, 8h às 20h
Domingos e feriados, 8h às 18h

CENTRAL DE ATENDIMENTO

Segunda a sexta-feira (exceto feriados), das 8h30h às 18h

SALA JOVEM

Terça a sexta-feira, 13h30 às 20h
Sábados, 10h30 às 21h
Domingos e feriados, 10h30 às 18h ◀



Porchetta com goiabada e jalapeño



Crepioca com queijo Minas e peito de peru



Pain Perdu com sorvete e compota de morangos



★ Inglês desde a Educação Infantil

★ Opção de período INTEGRAL



Colégio
**DANTE
ALIGHIERI**

- > Educação Infantil / Ensino Fundamental 1 e 2 / Ensino Médio
- > Currículo internacional italiano (Liceo)
- > Elementary, Middle e High School

CONVITE:

Manhã de CONHECIMENTO

Um momento para você
conhecer o Dante de
pertinho e viver a
experiência de ser recebido
por uma equipe acolhedora
e atenta, em uma estrutura
moderna traduzida em
conforto, aconchego e
lazer, com inúmeras
possibilidades de
aprendizagem.



VENHA!

Esperamos você!



Mais informações:

ingresso@cda.colegiodante.com.br
(11) 3179-4400 Ramais 4116, 4117, 4159 e 4161
www.colegiodante.com.br

ENTRADA R\$ 149, sem compra antecipada

MOSTRA DE DANÇA
É DESTAQUE
EM JUNHO

GIRO



TEATRO

AS AVENTURAS DE DOM QUIXOTE

O Grupo Teatral do CAP apresenta *As Aventuras de Dom Quixote, o Herói do Impossível*, adaptação de *Dom Quixote de La Mancha*, de Miguel de Cervantes. Roberto Gotts, diretor e roteirista, criou esta versão, cujo formato é acessível e divertido para crianças. Para recontar as aventuras, são utilizados elementos e linguagem da commedia dell'arte e do circo, conhecidos por personagens arquetípicos, humor físico e improvisação. No enredo, Tia Maria Clara, professora de uma pequena cidade, lê vários livros para um menino, que se encanta por Dom Quixote e recria as façanhas do ídolo.

Diego Gonçalves, Elena Gonçalves, Fuad Junior, Gabriela Cavenaghi, Luiz Fernando Albuquerque, Mariana Fakiani, Márcia Vasconcellos, Márcia Casanovva, Vera Vidigal Bucci e Vinícius Silvestre formam o elenco.

16 E 23 DE JUNHO, DOMINGOS, 11H,
no auditório

INGRESSOS GRATUITOS com retirada na secretaria cultural



TEATRO



NO AR: ENCANTOS DA BAHIA

O Grupo de Teatro Experimental do CAP e convidados reapresentam o espetáculo que encantou o público em abril, mas agora em espaço maior, no auditório. Em episódio do já consagrado programa *No Ar*, o público poderá mergulhar nas melodias e narrativas que ecoam a essência da Bahia, estado tão rico em cultura e história. No repertório, icônicas canções, obras de mestres como Caetano Veloso, Dorival Caymmi, Gal Costa, Gilberto Gil, João Gilberto, Maria Bethânia e Nana Caymmi. Também haverá novo capítulo da radionovela criada pelo grupo, uma adaptação de *O Bem-Amado*, de Dias Gomes, sucesso com tramas e reviravoltas.

No Ar simula um programa de rádio em formato de auditório ao vivo, em que o espectador é parte fundamental do espetáculo. Há participação especial do conjunto Si Sustenido, que acompanha os intérpretes em cada nota, criando experiência única e inesquecível. No elenco, estão Adélène Virginia Lasalvia, Dalva Pompeo, Dagmar Margarete Boer, Eduardo Chede, Elizabeth Andrade, Fabio Gurgel, Fernando Fernandes, Kurt J. Hupperich, M. Carlota A. Hupperich, Miguel Ferrari, Ney Peres, Renata Toledo, Sílvia de Assis e Wilma Paixão. Geovane Fermac é responsável pelo roteiro e direção, enquanto Sílvia de Assis atua como assistente de direção. O Conjunto Si Sustenido tem Vinicius Maganha, Carol Guimaris e Douglas Alonso.

13 DE JUNHO, QUINTA, 20H, no auditório

INGRESSOS GRATUITOS com retirada na secretaria cultural

TEATRO

FRIDA KAHLO, VIVA LA VIDA

Na peça, Christiane Tricerri interpreta Frida Kahlo, icônica pintora mexicana. O texto de Humberto Robles concede novo olhar sobre a vida da artista, que, no palco, prepara jantar para seus convidados, vivos e mortos, como Diego Rivera e Trotsky. Antes de escrever o roteiro, Robles, considerado o maior dramaturgo mexicano da atualidade, entrevistou amigos de Kahlo. Cacá Rosset é responsável pela tradução e direção.

18 DE JUNHO, TERÇA, 20H, no auditório

INGRESSOS R\$ 10 (associado)
e R\$ 20 (convidado)

CLASSIFICAÇÃO 14 anos

VENDAS central de atendimento



ARTE



MOSTRA DE DANÇA

A Mostra de Dança tem como principal objetivo oferecer oportunidade para que associados se apresentem de forma livre, utilizando a dança como forma de expressão e manifestação artística. O evento é aberto para participação de todos os associados, alunos de cursos ou não, incentivados a criar, ensaiar, dançar, apresentar. Informações e inscrições na secretaria cultural.

22 DE JUNHO, SÁBADO,
APRESENTAÇÕES INFANTOJUVENIS, 11H,
no auditório

29 DE JUNHO, SÁBADO,
APRESENTAÇÕES ADULTAS, 11H,
no auditório

30 DE JUNHO, DOMINGO,
APRESENTAÇÕES INFANTOJUVENIS
E ADULTAS, 11H, no auditório

INGRESSOS GRATUITOS
com retirada na secretaria cultural

MÚSICA

CLÁSSICOS AOS SÁBADOS

Clássicos aos Sábados, programa com curadoria de Rosana Caramaschi, promove artistas que apresentam o melhor da música erudita, em diversas formações. Em junho, serão duas edições, com trios.

Em 1º de junho, Marcos Aragoni, piano, Ariel Sanches, violino, e Rafael Cesário, violoncelo, terão, no repertório, composições de Ludwig van Beethoven e Felix Mendelssohn. No dia 15, Ariã Yamanaka, piano, Ariane Rovesse, clarinete, e Joana Gorenstein, flauta, encantarão o público com obras de Heitor Villa-Lobos, Luigi Bassi, Astor Piazzolla, Guillaume Connesson e Michael Webster.

1º E 15 DE JUNHO, SÁBADOS, 12H15,
no auditório

GRATUITO/SEM INGRESSOS



MÚSICA

PROGRAMAÇÃO BAR SOCIAL

1º DE JUNHO, SÁBADO

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Nanny Soul *soul e brasilidades*

6 DE JUNHO, QUINTA

19H Marcelo Manzano *piano*

21H Giba Byblos *blues*

7 DE JUNHO, SEXTA

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Banda New Girls *disco e rock*

8 DE JUNHO, SÁBADO

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Sonoraz *pop rock*

13 DE JUNHO, QUINTA

19H Marcelo Manzano *piano*

21H Duda Sô Thiago e trio *jazz*

14 DE JUNHO, SEXTA

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Jack Rabbit *pop rock*

15 DE JUNHO, SÁBADO

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Tuco Pellegrino *samba*

20 DE JUNHO, QUINTA

19H Marcelo Manzano *piano*

21H Marcelo Manzano e Lúgia Zaccaro
noite cheek to cheek

21 DE JUNHO, SEXTA

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Valéria Soares *samba e MPB*

22 DE JUNHO, SÁBADO

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Juliane Hooper *soul e pop*

27 DE JUNHO, QUINTA

19H Marcelo Manzano *piano*

21H Rosa Ávila e banda *jazz*

28 DE JUNHO, SEXTA

19H Marcelo Manzano *piano*

22H Thulla Melo *soul e brasilidades*

29 DE JUNHO, SÁBADO

19H Marcelo Manzano *piano*

22H DJ Patrícia Vello

PALESTRA



VIVER SEM DOR

A palestra com Mariana Palladini, médica anesthesiologista, explicará o processo de cronificação da dor, detalhará quando o paciente deve procurar um especialista e quais as possíveis estratégias para o tratamento clínico e intervencionista. A associada atua na área de dor pela Associação Médica Brasileira, é responsável pelo Centro Paulista de Dor e coordenadora científica do comitê de canabinoides da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor.

10 DE JUNHO, SEGUNDA, 19H30,
no auditório do 4º andar
do Edifício Paulistano 120

INGRESSOS GRATUITOS

com retirada na secretaria cultural

PALESTRA

GINÁSTICA CEREBRAL

O Paulistano recebe palestra de Sandra Langer, treinadora dedicada a aplicar a ginástica cerebral com uso do método Cerebrar. O público conhecerá atividades baseadas em desafios projetados para exercitar a memória, o raciocínio, o foco, a atenção e a criatividade, em trabalho respaldado pela neurociência. Os responsáveis afirmam que a prática não só protege, mas também fortalece o cérebro, podendo até mesmo postergar ou evitar a chegada de demências.

19 DE JUNHO, QUARTA, 16H,
no auditório do 4º andar
do Edifício Paulistano 120

INGRESSOS GRATUITOS

com retirada na secretaria cultural



PALESTRA



INTERCÂMBIO NO CANADÁ

Os interessados em intercâmbios no Canadá terão chance de participar de bate-papo com Marina Mônaco, diretora sênior de marketing internacional no SELC College, em Vancouver. No encontro, abordará perspectivas sobre o ensino canadense e cursos disponíveis para diversas faixas etárias, desde idiomas até programas de colleges e universidades. A convidada compartilhará as mais recentes notícias, em noite de aprendizado, inspiração e orientação para o futuro acadêmico e profissional do público.

19 DE JUNHO, QUARTA, 19H, na boate

GRATUITO/SEM INGRESSOS

ARTES VISUAIS

COR É VIDA, COR É EMOÇÃO

O Comitê Brasileiro de Cores escolheu o Paulistano como palco da comemoração de seu 40º aniversário, pois foi no Clube que, em 1984, o grupo começou a reunir indústrias e profissionais para pesquisar o tema. As cores estarão presentes nesse momento festivo, retratadas em palestra e exposição.

Na palestra, Elisabeth Wey e Sâmia Acras explicarão como as cores influenciam as personalidades e como cada indivíduo possui cores que valorizam suas características. O público poderá testar aplicações cromáticas para descobrir as melhores combinações. Na exposição, 14 artistas mostrarão trabalhos com harmonias cromáticas, com curadoria de Patricia Piza Fontes, Suzana Meyer Garcia e Ivani Ranieri.

PALESTRA 26 DE JUNHO, QUARTA, 17H, na boate

VERNISSAGE 26 DE JUNHO, QUARTA, 18H30, na sala de artes plásticas

MOSTRA 27 DE JUNHO A 14 DE JULHO, 11H ÀS 21H, na sala de artes plásticas



PALESTRA

CONEXÃO CULTURAL

Programa com coordenação de Raquel Alessandri terá três encontros em junho.

EVENTOS GRATUITOS, SEM NECESSIDADE DE INGRESSOS

TAROT

Márcia Casanovva, taróloga e numeróloga há mais de 30 anos, apresentará conhecimentos esotéricos, interessantes para quem nunca teve contato com as cartas de tarot e também para quem possui experiência no assunto.

4 DE JUNHO, TERÇA, 17H30, na boate



TRANSTORNOS ALIMENTARES

Arthur Kaufman, psiquiatra e psicoterapeuta, ministrará palestra em que abordará tópicos relacionados à imagem corporal. A distorção da imagem corporal é um dos critérios diagnósticos para anorexia nervosa, bulimia nervosa, vigorexia, ortorexia e obesidade. Também explicará como as redes sociais influenciam nesse processo e como a intervenção de equipe multiprofissional é fundamental para tratamento eficaz. Kaufman é mestre e doutor em psiquiatria pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde atua como professor. Também é autor de livros.

11 DE JUNHO, TERÇA, 17H30, no auditório do 4º andar do Edifício Paulistano 120

FESTA JUNINA DA CONEXÃO CULTURAL

O tradicional evento reunirá amigos para uma tarde com delícias e músicas típicas. O quarteto Life Show será responsável pelas canções, com trilha que animará o público e recordará sucessos do passado.

25 DE JUNHO, TERÇA, 17H30, na boate



ARTES VISUAIS



EXPOSIÇÃO DE PREMIADOS

Em junho, serão conhecidos os trabalhos vencedores do concurso de artes plásticas e fotografia, com cerimônia de premiação de todas as categorias durante vernissage.

VERNISSAGE E PREMIAÇÃO
5 DE JUNHO, QUARTA, 18H,
na sala de artes plásticas

MOSTRA 6 A 9 DE JUNHO, 11H ÀS 21H,
na sala de artes plásticas

NÚCLEO POSITIVO

MEDITAÇÃO GUIADA

O Paulistano organiza encontros gratuitos, sem necessidade de inscrição, voltados a estreates e experientes. A meditação promove sentimentos de bem-estar, previne ou ameniza estados de estresse, ansiedade e depressão. Engloba um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção, e é um treinamento mental que busca produzir maior integração entre corpo, mente e mundo externo. No ciclo de junho, será iniciada a espiral da atenção plena.

4, 11, 18, 25 DE JUNHO, TERÇAS,
10H ÀS 11H, na boate

VAMOS AO MUSEU

INSTITUTO ITALIANO

O Clube levará associados ao Instituto Italiano de Cultura de São Paulo, onde visitarão a exposição *Formas e Cores da Itália Pré-romana. Canosa di Puglia*, que tem curadoria de Massimo Osanna, diretor dos museus do Ministério da Cultura italiano, e de Luca Mercuri. O público apreciará artefatos arqueológicos originais pertencentes à cultura da Daunia (IV e II século a.C.), como armaduras, cerâmicas, joias, acessórios matrimoniais e ornamentos, provenientes das colônias da Magna Grécia.

6 DE JUNHO, QUINTA, com saída às 13h30 e retorno previsto para 15h

RESERVAS GRATUITAS na secretaria cultural, até 3 de junho



CURSOS



JUSTINIANO E TEODORA

Plínio Freire Gomes finaliza mais um ciclo em junho, com aulas sobre uma história de amor e destino na corte de Bizâncio. Justiniano nasceu na província e seguiu os passos do tio, da caserna ao trono imperial. Teodora era filha de um domador de circo e de uma dançarina. Ele tomou parte em intrigas mortais nos corredores do poder. Ela exibia suas curvas no hipódromo, enlouquecendo as torcidas organizadas. Ele, outro fanático por quadrigas, apostou o prestígio da coroa para defender a escuderia favorita. Foi o match perfeito: juntos, levaram a potência bizantina a um vértice de esplendor jamais visto.

AULA 2, 8 DE JUNHO

A espiritualidade num mundo turbulento. Os primórdios do cristianismo

AULA 3, 22 DE JUNHO

Tomando as rédeas do poder. Dois consortes unidos pela ganância e pela astúcia

SÁBADOS, 10H30 ÀS 12H30,
no auditório do quarto andar do Edifício Paulistano 120

INGRESSOS R\$ 40 (associado)
e R\$ 160 (convidado)

VENDAS central de atendimento

CURSOS



VINHOS DA FRANÇA

O Paulistano oferece nova edição de curso organizado em parceria com a Associação Brasileira de Sommeliers. Após o sucesso alcançado pelas aulas que apresentaram vinhos italianos, em 2023, agora serão realizados encontros voltados a regiões francesas: Alsácia, Champagne, Borgonha, Côte de Beaune e Bordeaux. As aulas acontecerão em quatro noites, a partir de agosto, comandadas por professores experientes, indicados pela ABS-SP, e incluem degustações de vinhos provenientes dos locais estudados. Participantes com 75% de frequência receberão certificado.

20 DE AGOSTO, 3 E 17 DE SETEMBRO E 1º DE OUTUBRO, TERÇAS, 19H30 ÀS 21H30, no auditório do quarto andar do Edifício Paulistano 120

VALOR R\$ 105 (associado, por aula)
R\$ 160 (convidado, por aula)

VENDAS central de atendimento, entre 1º e 31 de junho

OBSERVAÇÃO as aulas serão realizadas com, no mínimo, 35 pessoas inscritas

PROGRAMAÇÃO INFANTOJUVENIL

A INFÂNCIA DE ROMEU E JULIETA

Atores que estrelam *A Infância de Romeu e Julieta* visitarão o Paulistano em junho, quando conduzirão conversa sobre suas carreiras, experiências e bastidores da novela, sucesso entre as crianças. Vittoria Seixas, Jolie, Bárbara Cruz, Miguel Schmid, Vinícius Pieri, Juliana Schalch e João Baldasserini participarão do encontro com associados

21 DE JUNHO, SEXTA, 19H, na boate

INGRESSOS GRATUITOS
com retirada na secretaria cultural



PROGRAMAÇÃO INFANTIL



DOMINGO É DIA DE CIRCO

Na edição de junho do programa que traz atrações circenses ao Paulistano haverá apresentação do espetáculo *VIVA!* e organização de oficinas. *VIVA!* é conduzido pela figura cativante do palhaço Mixuruca, que convida o público a participar de experiência cheia de sorrisos, emoções e mensagens positivas, sobre cooperação e superação. Tudo costurado pelas gags, números de malabarismo e improviso com a plateia, que deixa a figuração para assumir papel dramático.

PROGRAMAÇÃO

10H ÀS 11H
Cortejo de palhaças, áreas externas

11H ÀS 12H
Espetáculo *VIVA!*, auditório

12H ÀS 15H
Oficinas de acrobacia e minitrapolim, áreas externas

9 DE JUNHO, DOMINGO, 10H ÀS 15H

GRATUITO/SEM INGRESSOS

PROGRAMAÇÃO INFANTIL

BRINQUEDOTECA

OFICINA BICHINHOS EM FORMATO DE CONE

- 1º JUN Oficina de miçangas
- 2 JUN Confecção do burrinho sorridente
- 4 JUN Colagem com materiais diversos
- 5 JUN Montagem do pintinho amarelinho
- 6 JUN Confecção do tigre listrado
- 7 JUN Tatuagem temporária
- 8 JUN Montagem do porquinho pink
- 9 JUN Técnica de mosaico

OFICINA MATERIAIS RECICLÁVEIS

- 11 JUN Colagem com materiais diversos
- 12 JUN Stitch, feito com rolinho de papelão
- 13 JUN Massinha de modelar
- 14 JUN Fantoche de tucano no palito de madeira
- 15 JUN Colar com pingente e miçangas
- 16 JUN Bichinhos modelados com tampinhas

OFICINA FESTA JUNINA

- 18 JUN Colagem com materiais diversos
- 19 JUN Colagem com técnica de mosaico
- 20 JUN Enfeite de porta: festança no arraial
- 21 JUN Pintura com aquarela
- 22 JUN Montagem da gravatinha caipira
- 23 JUN Confecção de bandeirinha junina

OFICINA FESTA NO ARRAIAL

- 25 JUN Colagem com materiais diversos
- 26 JUN Placa decorativa de Festa Junina
- 27 JUN Tatuagem temporária
- 28 JUN Montagem de sacolinha caipira
- 29 JUN Massinha de modelar
- 30 JUN Enfeite da barraca de pescaria

HORÁRIOS A Brinquedoteca funciona diariamente, das 9h às 19h. As oficinas acontecem de terça a domingo, das 11h às 12h30 e das 14h30 às 16h30. Informações em 3065 2063



PROGRAMAÇÃO INFANTIL

RECREAÇÃO AOS FINS DE SEMANA

Dupla de recreadores infantis promove brincadeiras antigas, gincanas e jogos com as crianças.

Solicita-se que todos tragam suas garrafas d'água.

SÁBADOS E DOMINGOS

20 CRIANÇAS POR TURMA

- 1ª TURMA, 14H ÀS 15H20, 4 e 5 anos
- 2ª TURMA, 15H30 ÀS 16H50, 6 a 8 anos
- 3ª TURMA, 17H ÀS 18H, 9 a 12 anos

PONTO DE ENCONTRO
na brinquedoteca

PROGRAMAÇÃO JUVENIL

VOLUNTARIADO JOVEM

A temporada 2024 do voluntariado jovem tem novo encontro em junho. O programa, voltado a associados entre 11 e 18 anos, tem como objetivo proporcionar reflexões, debates e interações que resultem no amadurecimento de conceitos baseados em consciência coletiva e responsabilidade social. É aberto a estreantes e para aqueles que já atuaram em outras edições do projeto.

10 DE JUNHO, SEGUNDA, 18H30,
no Espaço Teen, marquise do Ginásio Antonio Prado Junior

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES
GRATUITAS em 3065 8111 ou
desenvolvimentosocial@paulistano.org.br

1º SÁBADO

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CLÁSSICOS AOS SÁBADOS

12h15, auditório

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA A Matriarca, 15h, 17h40 e 20h30

BAR SOCIAL

Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL

Nanny Soul, 22h

2 DOMINGO

CINEMA

Kung Fu Panda 4, 11h

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA

Desespero Profundo, 15h, 17h40 e 20h30

3 SEGUNDA

CINEMA A Matriarca, 15h, 17h40 e 20h30

4 TERÇA

MEDITAÇÃO GUIADA

10h às 11h, boate

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CONEXÃO CULTURAL

Tarot, 17h30, boate

5 QUARTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

VERNISSAGE Exposição de trabalhos premiados, 18h, sala de artes plásticas

6 QUINTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

BAR SOCIAL

Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL

Giba Byblos, 21h

7 SEXTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CINEMA

O Homem dos Sonhos, 15h, 17h40 e 20h30

BAR SOCIAL

Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL

Banda New Girls, 22h

8 SÁBADO

HISTÓRIA Justiniano e Teodora, 10h30, auditório do 4º andar do Edifício Paulistano 120

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA Zona de Exclusão, 14h10, 17h10 e 20h10

BAR SOCIAL

Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL Sonora2, 22h

9 DOMINGO

DOMINGO É DIA DE CIRCO 10h às 15h

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA

O Homem dos Sonhos, 15h, 17h40 e 20h30

10 SEGUNDA

CINEMA Zona de Exclusão, 14h10, 17h10 e 20h10

VOLUNTARIADO JOVEM

18h30, Espaço Teen

PALESTRA

Viver Sem Dor, 19h30, auditório do 4º andar do Edifício Paulistano 120

11 TERÇA

MEDITAÇÃO GUIADA

10h às 11h, boate

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CONEXÃO CULTURAL

Transtornos Alimentares, 17h30, boate

12 QUARTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

JANTAR DOS NAMORADOS

19h30, salão de festas

13 QUINTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

TEATRO No Ar: Encantos da Bahia, 20h, auditório

BAR SOCIAL

Dude São

Thiago e trio, 21h

14 SEXTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CINEMA Instinto Materno, 15h, 17h40 e 20h30

HAPPY HOUR

18h às 21h, bar da piscina

BAR SOCIAL

Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL Jack Rabbit, 22h

15 SÁBADO

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CLÁSSICOS AOS SÁBADOS

12h15, auditório

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA Pedágio, 15h, 17h40 e 20h30

BAR SOCIAL

Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL

Tuco Pellegrino, 22h

16 DOMINGO

TEATRO

As Aventuras de Dom Quixote, 11h, auditório

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA Instinto Materno, 15h, 17h40 e 20h30

17 SEGUNDA

CINEMA Pedágio, 15h, 17h40 e 20h30

LANÇAMENTO DE LIVRO

A Vingança é Verde Esmeralda, 18h30, na Biblioteca Social

18 TERÇA

MEDITAÇÃO GUIADA

10h às 11h, boate

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

TEATRO Frida Kahlo, Viva La Vida, 20h, auditório

19 QUARTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

PALESTRA

Ginástica Cerebral, 16h, auditório do 4º andar do Edifício Paulistano 120

PALESTRA Intercâmbio no Canadá, 19h, boate

20 QUINTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL Noite Cheek to Cheek, 21h

21 SEXTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CINEMA Guerra Civil, 15h, 17h40 e 20h30

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

PALESTRA A Infância de Romeu e Julieta, 19h, boate

BAR SOCIAL Valéria Soares, 22h

22 SÁBADO

HISTÓRIA Justiniano e Teodora, 10h30, auditório do 4º andar do Edifício Paulistano 120

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

ARTE Mostra de Dança, 11h, auditório

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA O Sabor da Vida, 14h10, 17h10 e 20h10

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL Juliane Hooper, 21h

23 DOMINGO

TEATRO As Aventuras de Dom Quixote, 11h, auditório

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA Guerra Civil, 15h, 17h40 e 20h30

24 SEGUNDA

CINEMA O Sabor da Vida, 14h10, 17h10 e 20h10

25 TERÇA

MEDITAÇÃO GUIADA 10h às 11h, boate

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

CONEXÃO CULTURAL Festa Junina, 17h30, boate

26 QUARTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

PALESTRA Cor é Vida, Cor é Emoção, 17h, boate

VERNISSAGE Cor é Vida, Cor é Emoção, 18h30, sala de artes plásticas

27 QUINTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL Rosa Avila e banda, 21h

28 SEXTA

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

VIAGEM GASTRONÔMICA a Portugal, 12h às 16h, Terraço

CINEMA Uma Família Feliz, 15h, 17h40 e 20h30

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL Thulla Melo, 22h

29 SÁBADO

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

ARTE Mostra de Dança, 11h, auditório

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA Contra o Mundo, 15h, 17h40 e 20h30

BAR SOCIAL Marcelo Manzano, 19h

BAR SOCIAL DJ Patrícia Vello, 22h

30 DOMINGO

OFICINA 11h às 12h30 e 14h30 às 16h30, brinquedoteca

ARTE Mostra de Dança, 11h, auditório

RECREAÇÃO 14h às 18h

CINEMA Uma Família Feliz, 15h, 17h40 e 20h30

Use o leitor de QR Code e acesse a agenda atualizada



COMPRA | VENDA | RESTAURAÇÃO



O tempo é nosso bem mais valioso. E a Sollotempo entende o valor do tempo como nenhuma outra empresa. Somos especialistas em relógios e joias de altíssima qualidade.

Um lugar onde colecionadores, conhecedores e entusiastas vão encontrar profissionais igualmente apaixonados pelo assunto.

Modelos novos, antigos, e raridades feitas pelas marcas mais conceituadas do mundo, como: Audemars Piguet, Cartier, IWC, Jaeger Le Coultre, Hublot, Patek Philippe, Rolex, entre outras.

Se você deseja vender, trocar, comprar ou restaurar um relógio especial, entre em contato e agende uma visita.

Tel: (11) 3079-9170

Whatsapp: 97486-6918

Site: www.sollotempo.com.br

Instagram: @sollotempo



PARA ANUNCIAR, LIGUE 11 3065 2065



CLASSIFICADOS

ARTE COMPRO E AVALIO

Pintura brasileira, vidro europeu, escultura, prata, marfim etc.

Rui Prado

pradoart@uol.com.br

WhatsApp 11 95571 3665



COMPRO ANTIGUIDADES

Quadros, pratarias e joias.

40 anos de tradição no mercado.

Pagamento à vista e vistoria presencial, com marcação prévia, em domicílio.

Judith Altit

11 99994 2448 / 3031 1654



COMPRO ARTE E ANTIGUIDADES

Pago à vista quadros, esculturas, pratarias, marfim, móveis, joias.

25 ANOS NO MERCADO

LOJA FÍSICA - BROOKLIN SP

Felipe Spina 11 96845 6360



A UMA QUADRA DO PAULISTANO

230 m², vista livre, ampla sala com duas sacadas. 3 dormitórios/2 suítes, 2 vagas. Ref 74573 - R\$ 5.500.000

www.cheznousimoveis.com.br

contato@cheznousimoveis.com.br

Tony 11 98174 5675 - Creci 75133



A DUAS QUADRAS DO CLUBE

320 m², 2 vagas, ampla sala, 4 dormitórios/2 suítes. Vista livre, ensolarado. Ref 74566 - R\$ 6.200.000

www.cheznousimoveis.com.br

contato@cheznousimoveis.com.br

Tony 11 98174 5675 - Creci 75133



JD. AMÉRICA - 150 M DO CAP

Reformado, em rua tranquila.

256 m², 3 suítes, 3 vagas, varanda.

R\$ 5.700.000 - AP0650

DH JARDINS IMÓVEIS

Domingos Huertas/Luciane Maciel

11 99963 4666 / 11 95530 0020



JD. AMÉRICA - VISTA DO CAP

Lindenberg, com varanda

229 m², 3 suítes, 2 vagas.

R\$ 5.000.000 - AP0646

DH JARDINS IMÓVEIS

Domingos Huertas/Luciane Maciel

11 99963 4666 / 11 95530 0020



JD. AMÉRICA - PARTE PLANA

Reformado e decorado, 179 m²,

3 dormitórios (2 suítes), 1 vaga.

R\$ 3.250.000 - AP0649

DH JARDINS IMÓVEIS

Domingos Huertas/Luciane Maciel

11 99963 4666 / 11 95530 0020



VISTA TOTAL P/ CAP

Jd. América, para modernizar,

a 100 m do Clube. 239 m², 4 dormitórios

(1 suíte), 2 vagas. R\$ 5.600.000 - AP0651

DH JARDINS IMÓVEIS

Domingos Huertas/Luciane Maciel

11 99963 4666 / 11 95530 0020



RARIDADE - PENTHOUSE

Cobertura Penthouse, Jd. América, amplo

terraço com vista. 323 m² úteis, 2/3 suítes,

2 vagas. Condomínio R\$ 3.575, IPTU R\$ 1.500.

R\$ 4.950.000 - MM277

#marcosmonteiroimoveis

Marcos 11 98199 8889



APTO LINDENBERG

Jd. América, a 400 m do CAP. Prédio bacana,

260 m², ótimo terraço. 3 dormitórios, 1 suíte,

3 vagas. Portaria 24 horas e gerador.

R\$ 4.700.000 - MM104

#marcosmonteiroimoveis

Marcos 11 98199 8889



APTO JD AMÉRICA

A 450 m do CAP, 184 m² de área útil,

3 dormitórios, 1 suíte, 2 vagas. Portaria

24 horas e gerador. Condomínio R\$ 2.165,

IPTU R\$ 768. R\$ 3.200.000 - MM131

#marcosmonteiroimoveis

Marcos 11 98199 8889



VISTA PERMANENTE DO CLUBE

Apartamento com 400 m², 4 suítes + closet,

2 vagas. Ed. Doria Pamphilli, Min. Rocha

Azevedo, de frente para o campo de futebol.

Reformado, 2 quartos + banho funcionário,

copa independente.

55 11 98311 9293



COMPRO E AVALIO

Jóias, prata de lei e obras de arte em geral.

Pagamento à vista.

Organizo vendas "Família Vende Tudo".

Avaliação de bens - espólio e divórcio.

WhatsApp 11 98743 0001

www.sandrabighetti.com.br



ALUGO A POUCOS METROS DO CLUBE

Apartamento reformado, 140 m²,

3 dormitórios, 1 suíte, 1 vaga, 2 varandas,

luminoso, armários embutidos, quarto

e WC empregada, ar-condicionado,

hall elevador privativo, gerador.

locacao.pjm@gmail.com





ATENÇÃO AOS PEIXES

ASSOCIADA RELATA MAL-ESTAR APÓS CONSUMO DE SALMÃO EM RESTAURANTE DO CLUBE E SOLICITA QUE O PROCESSO DE ARMAZENAMENTO SEJA VERIFICADO

A Diretoria aproveita a oportunidade para explicar diversas questões relacionadas ao tema. No caso citado pela sócia, em que o salmão é servido grelhado, o peixe permanece congelado até o preparo, fator que reduz consideravelmente o risco de contaminação. Já o salmão fresco, servido no Sushi Bar, exige uma série de cuidados extras. O Clube preocupa-se com a origem dos produtos oferecidos e apenas compra peixes frescos de quatro fornecedores cadastrados, referências no mercado, e que passaram por visitas técnicas para análises de procedimentos. Os peixes chegam ao Paulistano ainda inteiros, após evisceração, conservados em gelo. São recebidos por nutricionista, que avalia temperatura, olhos e guelras. No açougue, cabeças e espinhas centrais são retiradas, com posterior armazenamento em geladeira. O último manuseio antes da chegada ao restaurante já é do sushiman, que efetua cortes e separa lombos. O Clube adota uma política de uso de peixes frescos em até 48 horas, prazo inferior às 72 horas impostas por lei. Também é importante o destaque ao treinamento constante de funcionários, que recebem manual de instruções e são testados periodicamente sobre questões como manuseio, assepsia e descarte. Além da equipe de nutricionistas que supervisiona o trabalho em todos os pontos, o CAP conta com a contribuição do assessor Clóvis Petroni Júnior, consultor em vigilância sanitária de alimentos. Por fim, a Diretoria informa que reserva amostras de todos os lotes de alimentos servidos nos pontos de atendimento, iniciativa que permite análises biológicas em casos de suspeita de contaminação. Acrescenta ainda que todos os testes realizados recentemente voltaram com resultados satisfatórios. ◀

PIPOCA NO CINEMA

Associada questiona a liberação do consumo de pipoca nas sessões de cinema do Paulistano, prática que incomoda

A Diretoria informa que é proibido o acesso ao auditório com outros alimentos, mas que o Clube segue a prática adotada por todos os cinemas da cidade e permite o consumo de pipoca. Seria estranho o Paulistano vetar essa combinação, tão tradicional, que contribui para a diversão do público. ◀



**BANHEIRO
EXCLUSIVO PCO**

ESPAÇO DESTINADO
ÀS PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA E
NECESSIDADE DE
ACOMPANHANTE



BANHEIRO PCO

Associada, mãe de filho com Síndrome de Down, relata que, em três oportunidades, ao usar o banheiro familiar para pessoas com deficiência, localizado ao lado da portaria da garagem, teve que esperar ou foi apressada por associados sem qualquer limitação ou deficiência

A Diretoria esclarece que esse banheiro é exclusivo para pessoas com deficiência e idosos, e somente em casos que necessitem da intervenção de acompanhantes. O espaço foi criado para atender o público que requer suporte e recebe cuidados de familiares ou profissionais, inclusive com sexos opostos, fato que inviabiliza o uso dos vestiários existentes. No Paulistano, é o único local que oferece a estrutura necessária para que essas pessoas possam usufruir do Clube por mais tempo, incluindo chuveiro adaptado, maca para troca e tomada para eletrodependentes. A placa de identificação que havia sido instalada na entrada do banheiro não evidenciava a exclusividade da utilização, podendo gerar dúvidas, questão já resolvida, com substituição para uma comunicação mais clara. Novos casos de descumprimento às normas devem ser reportados à equipe de fiscalização para as devidas providências. ◀

TEMPERATURA NOS VESTIÁRIOS

Associado reclama de calor excessivo nos vestiários e indica a instalação de ventiladores para melhorar o problema

A Diretoria afirma que recebe reclamações de sócios sobre sensações térmicas, alguns relatam sentir frio e outros, calor, nos mesmos espaços. O ar-condicionado dos vestiários foi ajustado para seguir as diretrizes da NBR 16401, estipulada pela Associação Brasileira de Normas Técnicas, mantendo-se, como padrão, a temperatura de 23° C. A utilização de ventiladores pode modificar o fluxo de ar do ambiente, impedindo a climatização equilibrada de todas as áreas. ◀

PLANO DE SAÚDE

• De sócio para sócio •

SulAmérica

Livre escolha de
médicos e hospitais.

Cobertura em todo
Brasil e no exterior.

Considerada a
melhor empresa de
assistência médica.

**Planos empresariais e para
entidades de classes.**



**Descontos
especiais
para sócios!**

LIGUE JÁ

(11) 3846-2183

(11) 99979-9820

SULACAMP CORRETORA

CONTRATOS

ASSINADOS NO MÊS



NOME	CNPJ / CPF	DESCRIÇÃO	VALOR	VIGÊNCIA
A. M. SERVIÇOS DE CONSTRUÇÃO CIVIL LTDA	07.727.478/0001-67	Tratamento de concreto aparente em paredes de alvenaria e vigas de drywall na área do Sports Bar.	R\$ 5.700,00 (Global)	7/4 a 7/7/24
ADENIL BALDO DISTRIBUIDORA LTDA	03.959.937/0001-87	Beneficiamento e instalação de pedras de quartz branco para lavatórios, divisórias com testeiras e baguetes em sanitários no Edifício Paulistano 120.	R\$ 47.742,30 (Global)	1º/4 a 1º/6/24
ALAN GOMES DA SILVA ME	16.932.450/0001-52	Edição de conteúdo, tratamento, mixagem e masterização de material sonoro para podcasts produzidos por associados.	R\$ 2.500,00 (Mensal)	22/4/24 a 22/4/25
ALLDONE EVENTOS LTDA ME	15.409.255/0001-80	Locação e instalação de equipamentos profissionais de sonorização e serviços de técnicos de sonorização e iluminação para os eventos No Ar e Jo-Graal em abril de 2024.	R\$ 16.467,66 (Global)	1º/4 a 11/4/24
ANA MARIA WEBER ME	50.590.039/0001-84	Monitoria musical às terças-feiras, 19h às 21h, destinada aos participantes com naipe de contraltos do coral do CAP.	R\$ 1.200,00 (Mensal)	1º/6/24 a 31/5/25
BRUNO DE SÁ VICENTE DE SOUZA ME	49.849.056/0001-04	Consultoria, elaboração e gerenciamento de documentos e planilhas, controle e análise de projetos esportivos.	R\$ 4.069,45 (Mensal)	1º/5/24 a 1º/4/25
CAPRIMAR LOCAÇÃO DE PISOS LTDA	06.086.879/0001-12	Locação e montagem de placas de piso Easyfloor, sobre o campo de futebol, para realização da Festa Junina.	R\$ 140.000,00 (Global)	22/4 a 11/7/24
CATZ FLOOR COMÉRCIO DE PISOS E SERVIÇOS LTDA ME	45.454.646/0001-87	Instalação de manta concreto e rodapés em corredor de vestiários no Edifício Paulistano 120.	R\$ 1.800,00 (Global)	18/3 a 18/8/24
CESAR AUGUSTO ROSA DE CAMARGO ME	37.089.932/0001-62	Apresentação musical de Cesar Augusto Rosa de Camargo, no aniversário do Clube, em 2 de dezembro de 2023.	R\$ 2.750,00 (Global)	2/12 a 2/12/23
CFX ORGANIZAÇÃO EVENTOS LTDA	34.744.848/0001-47	Apresentação do violinista Amon Lima em 6 de julho de 2024, na Festa Junina do CAP.	R\$ 16.900,00 (Global)	6/7 a 7/7/24
CLINUTRI SAÚDE E PERFORMANCE LTDA ME	22.103.968/0001-86	Assessoria nutricional a atletas das modalidades basquete, polo aquático, judô, esgrima e badminton.	R\$ 6.500,00 (Mensal)	1º/5/24 a 1º/4/25
CONTEGO CONSULTORIA LTDA	35.898.517/0001-24	Serviços em segurança da informação com a disponibilização de licença para utilização do software Sophos por colaboradores do CAP.	R\$ 2.800,00 (Mensal)	8/4/24 a 7/4/25
DAIKIN AR-CONDICIONADO BRASIL LTDA	02.172.568/0006-20	Inspeção técnica e manutenção preventiva de equipamentos de ar-condicionado.	R\$ 2.724,83 (Mensal)	1º/3/24 a 1º/3/25
DANIELA STASI PRODUÇÕES ME	20.009.071/0001-62	Aula de dança contemporânea a associados e convidados, em 27 de abril de 2024.	R\$ 1.500,00 (Global)	27/4 a 27/4/24
DESEK LTDA	05.001.244/0001-02	Assessoria profissional para desenvolvimento de análises e diagnósticos técnicos das lajes de concreto presentes na área da Praça do Atleta.	R\$ 15.100,00 (Global)	15/4 a 15/10/24
E.M.O. SONORIZAÇÃO PROFISSIONAL E EVENTOS LTDA ME	08.472.178/0001-47	Locação e instalação de equipamentos profissionais de sonorização e iluminação para show de Michael Sullivan em 24 de abril de 2024.	R\$ 6.500,00 (Global)	23/4 a 24/4/24
EDU'S PRODUÇÕES ARTÍSTICAS LTDA ME	59.487.777/0001-75	Evento para discussão sobre a trajetória e a realidade atual da discriminação racial no Brasil, em 28 de novembro de 2023.	R\$ 6.000,00 (Global)	28/11 a 28/11/23
ELEVADORES ZENIT LTDA	61.520.011/0001-97	Serviços especializados para manutenção preventiva e corretiva dos elevadores de carga do CAP.	R\$ 4.115,00 (Mensal)	30/4/24 a 30/4/25
ESCUDEIRO & ZIEBARTH ADVOGADOS	23.494.609/0001-60	Emissão do alvará de aprovação e execução de obras no Solarium, Recanto Infantil e quadra 4 de tênis.	R\$ 100.000,00 (Global)	1º/4/24 a 1º/4/26
EXITHUS EVENTOS LTDA ME	02.744.085/0001-48	Decoração para o evento Desfilando Corações, em 22 de abril de 2024.	R\$ 5.200,00 (Global)	21/4 a 23/4/24
EXITHUS EVENTOS LTDA ME	02.744.085/0001-48	Criação e fornecimento de cenário para o espetáculo No Ar, apresentado em 10 de abril de 2024.	R\$ 7.525,00 (Global)	1º/4 a 8/4/24
F.A SOUZA SERVIÇOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO LTDA	20.728.845/0001-05	Monitoria na Sala Teen.	R\$ 5.100,00 (Mensal)	1º/3/24 a 1º/3/25
FICÇÕES EDITORA LTDA ME	01.071.480/0001-44	Apresentação teatral do espetáculo Frida Kahlo – Viva la Vida, em 18 de junho de 2024.	R\$ 15.000,00 (Global)	18/6 a 18/6/24
FRANCESCO COSCARELLI INFORMÁTICA ME	09.597.991/0001-06	Serviços de guarda simples e manuseio de documentos físicos, coletas, entregas, pesquisa, controle e gestão de documentos pertencentes ao CAP.	Conforme Tabela	1º/4 a 1º/7/24
GILSON LOPES NOVAIS ME	12.289.101/0001-03	Aplicação de massa corrida, preparação e pintura de paredes e tetos das áreas de Sports Bar, circulação e secretaria.	R\$ 35.535,00 (Global)	15/4 a 15/6/24
GILSON LOPES NOVAIS ME	12.289.101/0001-03	Aplicação de massa corrida, preparação e pintura de paredes, forro e laje das áreas dos vestiários do primeiro andar do Edifício Paulistano 120.	R\$ 15.000,00 (Global)	1º/4 a 1º/6/24

NOME	CNPJ / CPF	DESCRIÇÃO	VALOR	VIGÊNCIA
GUSTAVO LOPES LEITE ME	34.080.237/0001-41	Aula de balé clássico a associados e convidados em 27 de abril de 2024.	R\$ 500,00 (Global)	27/4 a 27/4/24
IFELL ENGENHARIA ELÉTRICA LTDAME	27.915.905/0001-48	Conserto, restauração e manutenção do Sistema de Proteção de Descarga Atmosférica (SPDA), no pergolado.	R\$ 9.589,91 (Global)	15/4 a 15/7/24
IGENOV SOLUÇÕES EM FACHADAS LTDA	32.980.157/0001-17	Instalação de guias em perfis de alumínio na área do Sports Bar.	R\$ 18.000,00 (Global)	25/7 a 25/8/24
IPPC PUBLICIDADE LTDA	59.047.969/0001-60	Apresentação de Dionne Warwick em 31 de outubro de 2024.	R\$ 600.000,00 (Global)	31/10 a 31/10/24
JOHNNY DE LIMA FRANÇA	312.177.168-07	Apresentação do cantor Johnny França no Jo-Graal, em 11 de abril de 2024.	R\$ 2.500,00 (Global)	4/4 a 11/4/24
KATHERINE ROIZ INACIO ME	23.147.752/0001-85	Apresentação da banda Outbox, no Bar da Piscina, em 19 de abril de 2024.	R\$ 2.000,00 (Global)	19/4 a 19/4/24
LABORATÓRIO BRANDÃO ANÁLISES E PESQUISAS CLÍNICAS LTDA ME	57.506.727/0001-62	Exames complementares de medicina ocupacional para colaboradores do CAP.	Conforme Tabela	1º/1/24 a 1º/1/25
LAVANDERIA UNNIE LTDA ME	42.977.370/0001-23	Lavagem a seco de roupas.	Conforme Tabela	1º/8/23 a 1º/8/24
LEANDRO NEVES ME	11.529.951/0001-79	Duas aulas de dança a associados e convidados, em 27 e 28 de abril de 2024.	R\$ 1.050,00 (Global)	27/4 a 28/4/2024
LLA COMÉRCIO E SERVIÇOS DE ILUMINAÇÃO LTDA	30.312.742/0001-13	Instalação de iluminação nas áreas do hall dos elevadores e da biblioteca do CAP.	R\$ 10.253,54 (Global)	30/4 a 30/5/24
M&C MUSIC EVENTOS ARTÍSTICOS LTDA	11.674.468/0001-88	Apresentação da dupla Mateus & Cristiano na Festa Junina do CAP.	R\$ 30.000,00 (Global)	6/7 a 6/7/24
MARCO NELZ XAVIER LTDA	53.528.213/0001-57	Treinamento de equipe competitiva de esgrima.	R\$ 12.500,00 (Mensal)	1º/2/24 a 31/3/25
MOEMA SERVIÇOS DE SAÚDE E CONSULTORIA ME	43.385.556/001-56	Alocação de profissionais da área da saúde, médico e/ou enfermeiro, para atendimento ocupacional e/ou ambulatorial básico no CAP.	Conforme Tabela	1º/4/24 a 1º/4/25
MOVIDESK S.A.	13.375.030/0001-24	Licenciamento de 51 licenças Movidesk na modalidade Cloud, e serviços correlatos de suporte técnico, manutenção, hospedagem e treinamento a colaboradores do CAP.	R\$ 44.702,37 (Global)	28/2/24 a 28/2/25
NEWSET TECNOLOGIA EM CLIMATIZAÇÃO LTDA	01.492.566/0001-40	Adequação de coifas em cozinha do CAP.	R\$ 8.000,00 (Global)	31/3 a 31/5/24
PIT CULT PRODUÇÃO LTDA EPP	09.262.039/0001-51	Participação de Marcio Pitliuk em evento sobre o livro Baviera Tropical, em 15 de abril de 2024.	R\$ 1.800,00 (Global)	15/4 a 15/4/24
POLLY CONSULTORIA EM SERVIÇOS TERCEIRIZADOS LTDA	30.915.072/0001-20	Fornecimento de mão de obra terceirizada para o CAP.	Conforme Tabela	2/2/24 a 2/2/25
PRUMO FISIOTERAPIA PERSONALIZADA LTDA ME	50.711.631/0001-97	Atendimento em sessões de fisioterapia a atletas e profissionais do CAP.	R\$ 10.000,00 (Mensal)	1º/1/24 a 31/5/24
RAFAEL SANCHES DA SILVA ME	41.434.632/0001-40	Fotografia, realizada por profissionais capacitados para gravação, e transmissão audiovisual de desfile da Chave do Coração, em 22 de abril de 2024.	R\$ 5.000,00 (Global)	22/4 a 22/4/24
RENTOKIL INITIAL DO BRASIL LTDA	60.094.406/0001-02	Controle e combate de vetores e pragas sinantrópicas, e controle e eliminação de cupins nas dependências do CAP.	R\$ 79.866,00 (Global)	22/4/24 a 22/4/25
ROGERIO ARAGÃO DA SILVA ESPORTES ME	53.462.258/0001-76	Aulas de tênis ministradas por profissional.	70% do valor arrecadado	12/1/24 a 31/3/25
S L P DA SILVA EMPREITEIRA	40.020.073/0001-60	Demolições de estruturas e remoção de materiais e entulhos na área térrea do Edifício Paulistano 120.	R\$ 155.000,00 (Global)	8/4 a 8/9/24
SA LOCAÇÕES E EVENTOS LTDA ME	21.736.906/0001-49	Locação e montagem de praticáveis e equipamentos para palco em apresentação do coral.	R\$ 7.000,00 (Global)	21/4 a 21/4/24
SÔNIA REGINA PRESTA ME	35.553.449/0001-61	Apresentação musical de Sônia Presta no Sunset Itália, em 9 de maio de 2024.	R\$ 4.500,00 (Global)	17/4 a 9/5/24
STYLLO IE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E HIDRÁULICAS LTDA ME	50.325.222/0001-52	Serviços para infraestrutura e instalações elétricas em oficinas.	R\$ 97.000,00 (Global)	8/4 a 8/6/24
UMBI ASSESSORIA COMERCIAL E EMPRESARIAL LTDA	15.489.209/0001-38	Apresentação do espetáculo Ligue Seu Rádio, com os cantores Claudio Mattioli e Massimiliano Barbolini, em 28 de maio de 2024.	R\$ 15.000,00 (Global)	28/5 a 28/5/24

#tbt paulistano



Turn Back Time 1960's

Em muitas edições da Festa Junina, o Paulistano ocupou a área em volta da piscina social para criação de ambiente decorativo. A imagem abaixo é de 1969. Foto: Centro Pró-Memória.
Se possui fotografias antigas do Clube, procure o Centro Pró-Memória.





Canjão

M. JULIA KOVÁCS

Canja é caldo de galinha, arroz e verduras. Para muitos, uma delícia, para outros reconfortante, quando o corpo padece.

Por que a piscina coberta e aquecida do Paulistano é chamada de canjão? Será porque é quentinha e acolhedora num dia frio de inverno, revigorante para um doente enfraquecido? Ou por que as alunas da hidroginástica são confundidas com galinhas? Por serem mulheres maduras e faladoras? Por que há poucos homens na hidro? Fazem falta.

Diz o ditado “É galinha velha que dá bom caldo”. Os homens estão chegando. Sim há homens na hidro e ninguém os chamará de galos velhos. Serão recebidos com carinho.

Participo das aulas na hidroginástica há mais de 20 anos. Desde pequena adoro águas - mar e piscinas. Falando delas, a minha preferida é a social com sua arquitetura de curvas. É tratada com primor pelos profissionais e a água fria está na temperatura ideal quando o sol brilha durante a primavera, verão e os primeiros dias do outono.

Preferia que as atividades da hidroginástica fossem ao ar livre, no veludo das águas não aquecidas da piscina social, mas entendo que não seja possível porque a temperatura fria afastaria muitos participantes. Por outro lado, atrapalharia a vida dos sócios que a usam como espaço social. Ainda sonho com uma que tivesse cobertura que abrisse no calor e fechasse quando estivesse frio.

Nos últimos tempos estava fazendo aulas todos os dias e meu corpo agradece cada minuto. Sem as dores da artrose posso fazer atividade aeróbica, relaxar a musculatura e mobilizar as juntas. A cabeça descansa, aliás alguns dos textos da Oficina Literária foram gestados na água que embala o corpo e a mente. Muitas amizades surgiram com papos que acontecem no que chamamos de hora extra, os 10 minutos entre uma aula e outra, e que continuam no café. Sou defensora da aquanástica, como é denominada pelo Clube, para que deixe de ser uma atividade física

de segunda linha para ser respeitada como exercício físico importante. Uma palavra de carinho aos nossos professores que se esforçam para tornar as aulas cada vez mais envolventes. Tudo isso faz parte essencial da minha saúde física e mental. Confesso ser viciada na hidro, imaginem a falta que me faz agora sem ter esse lugar de cuidado, prazer e amizades. Sonho com águas e o chuveiro agora é lugar de magia.

Continuo falando das vantagens da água. As artroses, hérnias de disco e contraturas musculares melhoram com as atividades na piscina, as tensões físicas e psíquicas se diluem. Todos os músculos do corpo, relaxam e se alongam. Questões afetivas, dores da alma também recebem tratamento. Os batimentos cardíacos se aceleram, mostrando os benefícios para esse órgão tão importante para a vida. Sim, a hidro é aeróbica também, claro que cada um no seu limite, por isso inclui a todos, sem restrição a priori.

Aí pergunto, por que há tanto preconceito com a piscina aquecida coberta do Clube se até jogadores de basquete mergulham nela para aliviar suas dores musculares?

Para muitos obesos a água pode ser a única opção de exercício, porque não traumatiza. A sensação de leveza é uma delícia. A sustentável leveza do ser nesse caso.

Para as grávidas é recomendação médica. Chegam corredoras, triatletas, adeptas da academia e dos esportes radicais para descansar sua grande barriga nas águas quentinhas, não deixando de fazer exercício tão importante para elas. Relaxam e estimulam a musculatura que usarão no parto. É como se fosse um útero quentinho acolhendo seus bebês. Nós acompanhamos cada gravidez e comemoramos os nascimentos, vendo as jovens mães agora com os rebentos no colo ou nos carrinhos.

É essa convivência de mulheres de várias idades, homens maduros, atletas contundidos, grávidas que faz da hidroginástica um caldeirão delicioso. Assim, viva o canjão! Obrigada, Clube Paulistano, por nos oferecer esse espaço de saúde e carinho. ◀



Apresente
esse anúncio e
ganhe desconto!



Ainda dá tempo!
**Matricule seu filho
nas melhores
escolas da região!**

COLÉGIO
HORIZONTES

(11) 3081-0888
Fundamental I
Fundamental II
Ensino Médio

COLÉGIO
**APRENDENDO A
APRENDER**

(11) 3032-4151
Berçário
Educação Infantil
Fundamental I

> CHAMPION SELF-EXPRESSION



SITE OFICIAL

WWW.CHAMPIONBRASIL.COM

LOJA AUGUSTA

R. AUGUSTA, 2716 - JARDINS

