

NOSSO BOLETIM

Esportes:

- ✓ A nova fase do tênis nossoclubino
- ✓ Todos os benefícios que o vôlei traz
- ✓ Mulheres no xadrez ganham força
- ✓ O milenar yoga cuida de corpo e mente

NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 22 - Nº 219 - Janeiro - 2021



Editorial

Excelentes expectativas criadas

Um novo ano começa e todos nós esperamos que ele seja bem melhor que aquele que está indo. No Nosso Clube, excelentes expectativas foram criadas, em termos de gestão, para que possamos sonhar mais alto daqui para frente. Houve a troca de presidente, conforme prevê nosso estatuto, mas a grande maioria da equipe está mantida para 2021. É aquela velha história de não mexer em time que está ganhando. E esse time ganhou muito! Num ano de enormes dificuldades, o Nosso Clube não só se manteve bem vivo, como evoluiu em vários aspectos. Muita coisa boa está prevista para continuar acontecendo neste ano que se inicia. Cada vez mais, os nossoclubinos poderão se orgulhar de fazer parte de uma verdadeira família, que está servindo de referência para muita gente.

Novo presidente empossado

Ricardo Lima vai dirigir as atividades nossoclubinas a partir de 1º de janeiro

O presidente eleito do Nosso Clube, Ricardo Antônio de Lima, foi empossado pelo presidente do Conselho Deliberativo, Renato Castro de Almeida, para o mandato 2021. Devido à pandemia de coronavírus, não houve a tradicional cerimônia de posse. Lima informou ao

conselho os nomes dos integrantes da diretoria que o auxiliarão na administração das atividades nossoclubinas no próximo ano. O mandato tem início em 1º de janeiro, estendendo-se até 31 de dezembro. Lima é engenheiro eletrônico com pós-graduação em

Administração, Economia e Marketing. Sócio do clube há 35 anos, já foi diretor de Esportes e do Departamento de Tênis. É casado com Regina Helena da Silva Barbosa de Lima e pai de Ricardo Antônio de Lima Filho e Ana Catharina Barbosa de Lima.

Divulgação

Lima é empossado por Renato Castro de Almeida



Expediente

Jornal informativo do Nosso Clube
Av. Ana Carolina Levy, 325 - Limeira - SP
Fone: (19) 3404-8466
www.nossoclube.com.br

Presidente
Ricardo Antônio de Lima
Jornalista Responsável
Marcos Paulino - MTB 23818

Produzido por Presscom Comunicação
www.presscomcomunicacao.com.br
presscomimprensa@gmail.com
Distribuição gratuita



INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO

Recanto Musical tem música ao vivo de qualidade toda sexta à noite

Delícias do recheado cardápio da Cozinha da Marli são outra atração do Nosso Bar

Toda noite de sexta tem música ao vivo da melhor qualidade no Recanto Musical do Nosso Clube. Sempre a partir das 19h, o palco do Nosso Bar recebe cantores e instrumentistas dos mais diversos estilos. Além da animação musical, os associados podem saborear as muitas delícias

oferecidas pela Cozinha da Marli. Pratos, lanches, petiscos, salgados e várias outras opções fazem parte do recheado cardápio. Para completar, diversas marcas de cerveja, servidas bem geladas. Confira nesta página, alguns momentos do Recanto Musical das últimas semanas.

Fotos: Divulgação



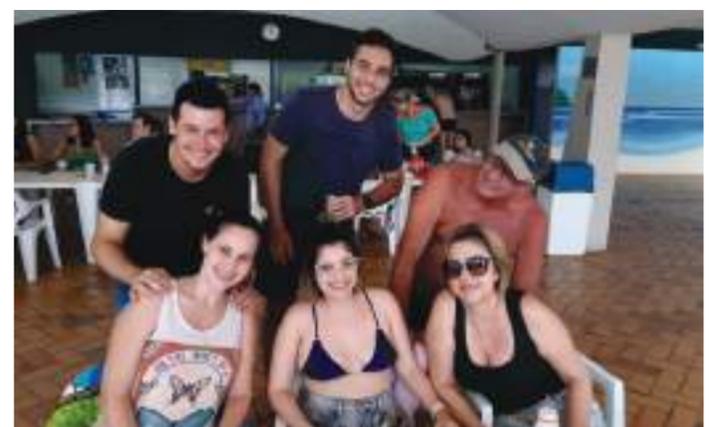
Roda de Samba aos sábados

Grupo Samba do Edinho tem tornado algumas tardes ainda mais animadas junto às piscinas

O grupo Samba do Edinho tem animado algumas tardes de sábado junto às piscinas do Nosso Clube, à convite da Cozinha da Marli. Com seu repertório que traz muitos clássicos do gênero, a banda torna o parque aquático nossoclubino ainda mais atrativo. Confira nesta página fotos das edições mais recentes da Roda de Samba.



Fotos: Divulgação



Yoga, uma prática que há milênios ajuda a equilibrar o corpo e a mente

Professor do Nosso Clube, Márcio Assumpção explica os benefícios proporcionados pelas aulas

Prática milenar, o yoga é uma das modalidades oferecidas pelo Nosso Clube. Atualmente, o responsável pelas aulas é o professor Márcio Assumpção, fundador do Instituto de Yogaterapia, que completará 25 anos de atividades em 2021, contando com unidades em Limeira e Campinas. Devido à pandemia de coronavírus, neste momento há apenas um horário disponível no clube, às quartas-feiras, às 8h. Quando possível, essa grade será ampliada. Praticante de yoga desde que tinha 16 anos, quando começou a entender seus benefícios durante as férias numa colônia que oferecia aulas, Márcio há mais de 30 anos tem se dedicado a essa

atividade. Formou-se docente e concluiu vários outros cursos, incluindo o do professor José Hermógenes de Andrade Filho, pioneiro e referência em Yogaterapia no Brasil. Márcio é filho da professora Dail, que ministrou aulas de yoga no Nosso Clube até o início deste ano, apresentando aos associados os múltiplos benefícios proporcionados por sua prática.

“O yoga engloba várias frentes de atuação, possibilitando uma experiência que nenhuma outra atividade oferece”, afirma o atual professor. “É diferente de tudo por conduzir um encontro com você mesmo, por isso continua sendo praticado há 5 mil anos”.

O yoga trabalha o corpo e

a mente, incluindo respiração e energia, e propondo um estilo de vida com uma alimentação melhor, além de uma visão de mundo que prioriza procurar o melhor sobre si mesmo e sobre os outros. Também prega como dever a ética consigo e com a sociedade. Ensina ainda a se aperfeiçoar na meditação, buscando um encontro com o que há de mais profundo dentro de si e sua ligação com o universo.

Segundo Márcio, o yoga ajuda muito a respirar corretamente, a melhorar a postura da mente, que acarreta a melhoria da postura física, e a desenvolver alongamento, fortalecimento e relaxamento. “Também trabalhamos muito a concen-



O professor Márcio no destaque e demonstrando uma posição do yoga

Fotos: Divulgação

tração, buscando focar nas coisas essenciais e deixando de lado aquilo que não nos interessa”, detalha. O professor diz que todas as pessoas podem praticar yoga, já que as aulas respeitam os limites e a individualidade de cada um. “É importante se dar a oportuni-

dade de conhecer uma prática que traz muita paz e consciência corporal e ajuda o aluno a perceber melhor a relação dele consigo mesmo e com o meio onde vive”, sugere. As inscrições para as aulas de yoga no Nosso Clube devem ser feitas na secretaria.

NATAÇÃO

Nossoclubinos vão muito bem no Campeonato Nacional

A equipe de natação do Nosso Clube participou, entre os dias 9 e 12 de dezembro, do Campeonato Nacional Virtual Integração – Etapa São Paulo, que foi realizado no Centro Esportivo Rebouças, em Santos. Estiveram

na disputa atletas das categorias mirim a júnior de todo Estado de São Paulo. Sob comando da técnica Eliane Altemari, os nossoclubinos conquistaram excelentes resultados. Veja a matéria completa no site do clube.



Atletas - infantil e juvenil



Atletas - petiz e mirim



**CHEGOU A HORA DE
inspirar novos talentos**

MATRÍCULAS ABERTAS

(19) 3404-4720



TORNEIO FEMININO DUPLA DA SORTE REÚNE 17 TENISTAS

Patrícia e Camila formaram a dupla campeã



Terminou no dia 10 de dezembro, com a disputa das semifinais e da decisão, o Torneio Feminino Dupla da Sorte, promovido pelo Departamento de Tênis do Nosso Clube. A competição teve a 1ª fase no dia 9 de dezembro, contando com a participação de 17 associadas. Após três rodadas disputadas, as oito tenistas que mais pontuaram se classificaram para a 2ª etapa e as quatro

melhores passaram à final. Camilla Boldrin e Patrícia Pascon Souto Tancredo ficaram com o título. A dupla vice-campeã foi formada por Beatriz Donatti e Luana Casarotti Häfliger. As primeiras colocadas receberam prêmios e todas as tenistas participaram de uma confraternização. O torneio teve apoio das lojas AnaLu e All Tennis Brasil e do restaurante Picanha Grill Limeira.

Luana e Beatriz foram as vice-campeãs



Torneio teve dois dias de disputas

Novidades no tênis

Modalidade oferece ganhos físicos e mentais aos seus praticantes

Fotos: Divulgação

Professores Pedro Dalfré e Fábio Macedo



Modalidade que deu ao Brasil dois dos maiores ídolos esportivos de sua história, Maria Esther Bueno e Gustavo Kuerten, o Guga, o tênis proporciona aos seus praticantes muitos ganhos físicos e mentais. No Nosso Clube, os associados encontram uma excelente estrutura para jogar ou aprender esse esporte. Recentemente, diversas mudanças foram promovidas pelo Departamento de Tênis para torná-lo ainda mais atrativo.

O clube conta com três quadras de piso Lisonda, que está entre os mais modernos disponíveis. As aulas da modalidade são voltadas tanto para aqueles que já praticam quanto para quem deseja iniciar. Os alunos são divididos em módulos, em grupos de até quatro integrantes, de acordo com o nível dos jogadores: iniciante, intermediário e avançado.

As aulas são abertas para

associados a partir de 6 anos de idade.

Fábio Macedo é um dos três professores de tênis do Nosso Clube, juntamente com Pedro Dalfré e Carlinhos Soares. “Nas nossas aulas, o aluno encontra aprendizado da modalidade, atividade física e diversão”, afirma. Para começar, além de realizar a inscrição, o interessado deve passar por uma avaliação médica que comprove que está apto para praticar atividade física.

Fábio enumera os muitos benefícios que o tênis proporciona aos praticantes, incluindo melhora no condicionamento físico, integração social e desenvolvimento de habilidades motoras, como coordenação, velocidade, agilidade, flexibilidade, força e potência. “Também desenvolve habilidades psicológicas, como equilíbrio emocional, concentração, resiliência, autoconfiança e motivação”,

Horários das aulas

QUARTA

7h - Nível Intermediário
8h - Iniciação Adulto
9h - Infantil
18h - Iniciação adulto
19h - Nível intermediário
20h - Nível Avançado

QUINTA

7h - Avançado
8h - Iniciação Adulto
9h - Infantil
18h - Intermediário
19h - Avançado
20h - Iniciação Adulto

destaca.

No Nosso Clube, há a escolinha, para crianças de 6 a 10 anos. Depois dessa idade, os associados encontram turmas nas categorias infanto-juvenil, iniciante, intermediário e avançado. Essa divisão em grupos é uma das novidades em relação ao modelo anterior de aulas. Além disso, os praticantes também contarão com um calendário de eventos previsto para 2021.

A programação inclui torneios, intercâmbios e outras disputas.

O primeiro evento marcado é um torneio aberto, que acontecerá no final de janeiro se a fase de contenção da pandemia de coronavírus permitir sua realização conforme o previsto.

As inscrições para as aulas de tênis no Nosso Clube devem ser feitas na secretaria do clube. A mensalidade é de R\$ 150,00 por uma hora de aula semanal.

Esporte completo, vôlei traz benefícios para corpo e mente

Nosso Clube oferece treinos e aulas da modalidade para as mais diversas idades



Nas fotos desta página, várias categorias de vôlei oferecidas no Nosso Clube



Fotos: Divulgação

Quando se pensa num esporte completo, o vôlei sempre aparece entre aqueles que encabeçam a lista. É uma modalidade indicada para todas as idades, que traz inúmeras vantagens para quem pratica. Além de exigir pouco contato físico, o que reduz os riscos de lesão quando comparado a outros esportes, o vôlei ajuda nas atividades diárias, melhorando a coordenação motora, flexibilidade, força e resistência aeróbica e anaeróbica.

Por ser uma modalidade com taxa metabólica elevada, promove a queima de calorias, contribuindo decisivamente para a perda de peso. Por sua intensidade, também fortalece os músculos, melhora a flexibilidade por exigir uma grande amplitude articular em seus movimentos e estimula o desenvolvimento da capacidade física e

respiratória. Os ossos também são fortalecidos pelo impacto proporcionado pelas jogadas.

CONCENTRAÇÃO

Mentalmente, o vôlei estimula a capacidade de concentração e de tomadas de decisão, sem contar que promove interação e socialização e traz sensação de bem-estar pela liberação de endorfina, uma aliada contra o estresse e a ansiedade. Professor e treinador do Nosso Clube, David Cavaleiro afirma, com a experiência de mais de 20 anos ensinando vôlei, que 7 anos é uma ótima idade para começar a praticar a modalidade. “Quanto mais cedo, melhor”, frisa.

Praticante de vôlei desde 1990, David já passou por equipes de várias cidades, tendo disputado, como jogador, os mais importantes campeonatos

paulistas das categorias de base, além de competições adultas. Desde 2007, ele é técnico do Nosso Clube, onde conquistou diversos títulos com as equipes femininas. O treinador comanda treinamentos no clube para as equipes sub-14 a sub-17 à tarde, além de ministrar aulas para crianças nas noites de terças e quintas.

O Nosso Clube oferece ainda treinamento gratuito para associados maiores de 18 anos. Para os homens, os treinos acontecem às terças e quintas, às 19h15, e para as mulheres, às segundas e quartas, às 19h. Essas equipes também disputam torneios em sua faixa etária contra times da região.

As atividades do vôlei no clube, hoje funcionando parcialmente, serão normalizadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.



Professora acredita que série levará mais mulheres ao xadrez

“O Gambito da Rainha”, grande sucesso da Netflix, mostra jovem em busca do título mundial

Fotos: Divulgação

Tendo como protagonista a jogadora de xadrez Elizabeth Harmon, interpretada pela atriz Anya Taylor-Joy, “O Gambito de Rainha” se tornou, segundo a Netflix, a minissérie mais assistida da história da plataforma de streaming. Apenas no primeiro mês de exibição, a produção, lançada em outubro, foi vista por 62 milhões de contas. E ainda ajudou a colocar o livro homônimo em que foi inspirada, escrito por Walter Tevis, entre os mais vendidos do New York Times 37 anos depois da publicação original. “O Gambito de Rainha”, que mostra como uma órfã se tornou um prodígio do xadrez, também fez disparar a procura por aulas e livros sobre o jogo e a venda de tabuleiros e peças. Em sua busca pelo título mundial, Beth enfrenta o machismo com o qual as jogadoras da vida real também têm que conviver. O título de Grande Mestre, criado em 1950, já foi concedido a 1.928 enxadristas, entre os quais apenas 37 mulheres.

A chinesa Hou Yifan, na 88ª posição, é a única mulher entre os atuais Top 100 do Ranking da

Federação Internacional de Xadrez (FIDE). Professora de xadrez do Nosso Clube, Sofia Cardoso dá aulas em centros comunitários de Limeira por meio da parceria entre o clube a Prefeitura e está entusiasmada com a repercussão que “O Gambito de Rainha” está trazendo à modalidade. Formada em Educação Física, ela tem 23 anos e joga xadrez desde os 6. Há três anos, vem ensinando sobre peões, torres, cavalos, bispos, reis e rainhas nos centros comunitários do Parque Nossa Senhora das Dores e da Cecap.

INCENTIVO ÀS MULHERES

Sofia acredita que a série, cujo nome faz alusão a uma jogada em que se sacrifica uma peça para conseguir uma vantagem, vai incentivar principalmente as mulheres a quererem aprender xadrez. “A minissérie mostra o poder feminino e quebra o tabu em relação à modalidade”, analisa. “Uma mulher, como qualquer outro jogador, pode ser campeã mundial”. Ela própria diz que, no seu trabalho, precisa

vencer o machismo que encontra principalmente entre os jogadores mais velhos.

A professora conta que vem adorando a experiência de ensinar crianças e jovens a jogar xadrez. “É ótimo transmitir os meus conhecimentos para alunos que nunca tiveram contato com a modalidade e mostrar a importância e os benefícios que traz a sua prática”, destaca. Segundo ela, o jogo ajuda a desenvolver concentração, atenção, facilidade para cálculos e estratégias, que vão auxiliar nas disciplinas curriculares das escolas.

DESDE CEDO

Sofia explica que a partir dos 4 anos já é possível iniciar nas aulas de xadrez e recomenda sua prática desde essa idade, mas ressalta que pessoas de todas as faixas etárias podem aprender a jogar. No Nosso Clube, há aulas de xadrez gratuitas para os associados duas vezes por semana. As atividades da modalidade serão retomadas em 2021. Até lá, é possível acompanhar videoaulas de Sofia nas mídias do clube.



Sofia durante treino e dando aula no Centro Comunitário do Parque Nossa Senhora das Dores

