

NOSSO BOLETIM

**Nosso Clube
oferece opções
que cuidam do
corpo e da mente**



NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 22 - Nº 225 - Julho - 2021

Editorial

Saúde física e mental

Em junho, tivemos que mais uma vez adequar nossos horários por conta de decretos da administração municipal, atenta ao avanço dos casos de Covid-19. Sabemos que ainda vai demandar paciência e cuidado para todos nós até que nossas atividades voltem ao normal. Porém, a vida segue e, dentro das possibilidades, o Nosso Clube continua oferecendo várias e importantes opções para que os associados cuidem do corpo e da mente. Nesta edição, trazemos detalhes de duas modalidades oferecidas no clube, com preços bastante atrativos, que contemplam tanto a nossa saúde mental quanto a física, o pilates e o yoga. Ambas estão à disposição dos nossoclubinos sob responsabilidade de professores de reconhecida competência. E também reforçamos a excelente estrutura da nossa academia, uma das melhores e Limeira.

NOSSO CLUBE

Daniela Alonso

Preços especiais!

BALLET E JAZZ

Aulas em parceria com o Studio de Dança Daniela Alonso, uma das mais conceituadas escolas de dança do Brasil

CONSULTE DIAS E HORÁRIOS NA SECRETARIA OU PELO TELEFONE 3404.8466

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

Com planos muito atrativos, academia é uma das mais completas da cidade

São 600 metros quadrados climatizados e equipados com modernos aparelhos

Além de contar com um total de 600 metros quadrados distribuídos em dois pavimentos e totalmente climatizados, a Academia de Ginástica e Musculação Professor Élio Sylvino Fachini, do Nosso Clube, tem outro importante diferencial: a parceria com a Guinho Wellness, que coordena as atividades de todas as modalidades oferecidas.

“Os nossoclubinos encontram na academia uma estrutura fantástica, com ampla área e excelentes e modernos equipamentos, além de um corpo técnico de professores com diversas especialidades”, destaca o educador físico e responsável técnico Guinho Silveira.

A academia nossoclubina está entre as mais bem equipadas e modernas de Limeira. Os frequentadores podem escolher entre vários planos, que oferecem musculação, diversos tipos de ginástica e spinning. Todas as atividades contam com a supervisão dos professores da Guinho Wellness. “É sem dúvida uma das melhores academias da cidade”, reforça Guinho, que, entre outras atribuições, é especialista em spinning.

A área destinada à mus-



Academia nossoclubina está entre as mais completas de Limeira



culação é dividida em dois pavimentos. Nela, há todos os equipamentos necessários para treinamento, com máquinas e pesos livres, além de uma estação para exercícios funcionais. Há mais de um aparelho para cada grupo muscular, oferecendo opções bem variadas de



treinamento. A academia ainda dispõe de esteiras elétricas, bicicletas ergométricas e outros equipamentos para atividades cardiovasculares.

A musculação segue os mesmos horários do clube, das 6h às 18h, de segunda a sexta. Aos finais de semana, fun-



Fotos: Wagner Morente

máscaras, os usuários devem higienizar mãos e aparelhos durante toda a atividade.

Neste período transitório, o spinning continua com aulas às segundas, quartas e sextas às 7h. As aulas de segunda a quinta à tarde começam às 17h15. Segue obrigatório uso de máscara e higienização das bicicletas antes do início. O limite é de 15 alunos por aula. O Body Balance oferece aulas às segundas, às 8h. O funcional tem aulas às quartas, às 8h. Ambos têm atividades na própria academia, com limite de 12 alunos por turma. As aulas de ritmos acontecem às terças e quintas, às 17h, no salão da Chácara Medina, com limite de 20 alunos. Para participar dessas modalidades, é preciso realizar o agendamento pelo WhatsApp 99996.8387.

Os associados podem desfrutar, na academia, de uma das mais completas estruturas de Limeira e região para as mais variadas práticas esportivas, e com planos cujos valores são extremamente atrativos.

Para conhecer todos eles, basta acessar o site www.nossoclube.com.br, na aba Academia. Mais informações: 3404-8466.

ciona aos sábados, das 8h às 14h, e aos domingos, das 8h às 12h. Nesta fase de transição do Plano São Paulo, a capacidade está limitada a 30 pessoas por horário, com o controle desse total sendo realizado por meio de senhas distribuídas na entrada. Além da utilização de

Funcionamento do clube tem horários readequados para atender decreto

Fechamento de todas as dependências será às 18h até o dia 30 de junho; abertura foi adiantada para as 6h

Devido ao decreto do prefeito Mario Botion publicado na edição do dia 22 de junho do Jornal Oficial do Município, que amplia as restrições para várias atividades em Limeira como forma de enfrentar a pandemia de Covid-19, o Nosso Clube teve que readequar seus horários às novas regras. Sendo assim, até o dia 30 de junho, o fechamento do clube passará das 21h para as 18h. Em contrapartida, a abertura foi adiantada das 6h30 para as 6h. O restaurante funcionará diariamente das 9h às 18h.

Continuam valendo todos os protocolos de segurança, como aferição da temperatura corporal antes da entrada e obrigatoriedade de utilização das máscaras de proteção

durante a permanência no clube. A seguir, informações sobre as modalidades esportivas.

ACADEMIA

A musculação segue os mesmos horários do clube de segunda a sexta. Aos finais de semana, continua abrindo aos sábados, das 8h às 14h, e aos domingos, das 8h às 12h. A capacidade permanece limitada a 30 pessoas por horário, com o controle desse total sendo realizado por meio de senhas distribuídas na entrada. Além da utilização de máscaras, os usuários devem higienizar mãos e aparelhos durante toda a atividade.

O spinning continua com aulas às segundas, quartas e sextas às 7h. As aulas

de segunda a quinta à tarde começam às 17h15. Segue obrigatório uso de máscara e higienização das bicicletas antes do início. O limite é de 15 alunos por aula. O Body Balance oferece aulas às segundas, às 8h. O funcional tem aulas às quartas, às 8h. Ambos têm atividades na própria academia, com limite de 12 alunos por turma. As aulas de ritmos acontecem às terças e quintas, às 17h, no salão da Chácara Medina, com limite de 20 alunos. Para participar dessas modalidades, é preciso realizar o agendamento pelo WhatsApp 99996.8387.

MODALIDADES ESPORTIVAS

As aulas de xadrez, judô,

basquete, vôlei, futebol, tênis e tênis de mesa após as 18h estão suspensas. As atividades de natação e hidroginástica também só serão permitidas até esse horário. As aulas de natação infantil que começam às 17h45 passaram a ser: touca branca - segunda e quarta, às 17h; touca laranja - segunda e quarta, às 17h15; e touca vermelha - segunda e quarta, às 17h15. Às terças e quintas, há aulas para touca branca, às 17h e 17h30, e touca azul, às 17h15.

A ginástica artística teve modificados os horários das aulas das 16h30 e 17h30, que passaram a ter 45 minutos em vez de uma hora. Deste modo, continuam de segunda e quarta, mas das 16h30 às 17h15 e das 17h15 às 18h. As aulas das 18h e 19h

estão suspensas. A ginástica rítmica também não tem as aulas que começam às 18h. As aulas de Pilates das 18h e 19h também ficam suspensas. As demais continuam limitadas a oito alunos por turma.

As aulas de kung fu, que acontecem às terças e quintas, das 17h15 às 18h15, estão sendo encerradas às 18h. A prática de atividades esportivas coletivas, como futebol, basquete, vôlei e futsal, entre outras, permanece vedada e aguardando as novas diretrizes dos próximos comunicados dos governos estadual e municipal.

Acompanhe atualizações nos horários nas redes sociais e site do Nosso Clube. Mais informações: 3404-8466.

Tiago Degaspari



Especialista dá dicas de exercícios para relaxar durante home office

Com a pandemia, muitos profissionais têm trabalhado em casa e precisam cuidar do corpo e da mente

A pandemia trouxe uma nova rotina para um grande número de trabalhadores, com a adoção do home office. Estudos apontam que 48% dos profissionais qualificados e com formação superior consideram a experiência do trabalho remoto positiva, mas que ainda há espaço para aprimorar questões como o impacto na saúde. Por isso, alguns cuidados devem ser tomados para evitar desconfortos com o corpo e a mente.

"Muitas pessoas estão trabalhando de casa e, com isso, ficam muito tempo sentadas durante o dia. Por mais que estejam confortáveis, nosso corpo precisa de movimento e atividade, especialmente se quisermos manter um bom estado de saúde tanto físico quanto psicológico. É por isso que é tão importante fazer pausas



Trabalho em casa pede pausas periódicas para alongar o corpo

Divulgação

ativas nesses tipos de situações", explica Fabiana Lima Carvalho, docente do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera. A professora orienta que sejam feitas pausas durante a jornada de trabalho para levantar e fazer exercícios simples que envolvam os grupos musculares. "Exercícios de mobilidade articular, alongamento e relaxamento podem ser realizados no local de trabalho", sinaliza. A recomendação é fazer 10 minutos de exercícios a

cada duas horas de trabalho. "Os benefícios dessas atividades são a melhora do tônus muscular e da postura, diminuição do estresse e aumento da autoestima e dos níveis de concentração", explica. A profissional destaca que é preciso ter atenção com o pescoço. A sugestão é fazer uma massagem com as duas mãos na parte de trás na região superior das costas por 15 segundos. "Outra opção é, inclinando a cabeça, tentar tocar o peito com o

queixo, levar ligeiramente o queixo para o lado direito por 10 segundos, e depois para o lado esquerdo", detalha Fabiana. Não sabe por onde começar? Veja três dicas valiosas a seguir para você. Confira:

EXTENSÃO DAS PERNAS

Sempre que possível, consiga um espaço para esticar ao máximo suas pernas. Execução: sente-se no solo, estenda e junte as

pernas. Se retirar as pernas do chão, incline-se para a frente.

ALONGAMENTO DOS BRAÇOS

O movimento semelhante ao se espreguiçar também é uma boa prática para aliviar dor na coluna. Entrelace os dedos e estique os braços para cima com as costas retas e segure por alguns minutos.

FLEXÃO DE PESCOÇO

Incline a cabeça para frente até encostar o queixo no peito e mantenha a posição por 5 segundos. Levante lentamente a cabeça, incline-a para trás e segure por mais 5 segundos. Repita esse movimento 5 vezes. Faça esses exercícios todos os dias.

NOSSO CLUBE

Não recebeu seu boleto no e-mail? Verifique a caixa de spam!

Dúvidas?



99875-1342

Treinos aeróbicos podem reduzir mortalidade por Covid-19

Prática de atividade física auxilia no fortalecimento da imunidade e da capacidade cardiorrespiratória

Até 5 milhões de vidas poderiam ser poupadas em todo o mundo se a população cultivasse um estilo de vida mais ativo. É o que aponta a Organização Mundial de Saúde (OMS) nas diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário, em que declara: "Todo movimento conta". Assim, alerta a população que, independentemente da idade, todas as pessoas podem se tornar fisicamente ativas.

Na saúde mental, a atividade física é capaz de reduzir o nível de estresse, ansiedade e depressão, além de aumentar a concentração. "Durante a prática, há liberação da serotonina, neurotransmissor que ativa o bom humor e que regula o sono, entre outras funções", explica o coordenador do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera, Ricardo Pablo Passos. Ele destaca que, fisicamente, ocorre a melhora da função cardiorrespiratória, controle do peso corporal, fortalecimento muscular e ganho de amplitude de movimentos por meio de alongamentos, para citar apenas alguns exemplos.

Segundo o especialista, a prática de atividade física

possui relação direta com o fortalecimento da imunidade. Já os exageros devem ser evitados, visto que podem interferir nas barreiras de proteção do organismo. "Quando se exagera, o organismo pode ficar mais vulnerável tanto para lesões ortopédicas como fisiológicas", alerta.

COVID-19 E A ATIVIDADE FÍSICA

De acordo com o coordenador da Anhanguera, um estudo que analisou pacientes com Covid-19 apontou que treinos aeróbicos contribuem para fortalecer a imunidade em geral e o sistema respiratório, o que pode minimizar a morbidade e mortalidade decorrentes do vírus.

"A prática regular de atividade física sempre foi um dos principais aliados na prevenção e no combate a doenças metabólicas e coronarianas, que são consideradas comorbidades e que dificultam o combate ao vírus. Aliadas à parte nutricional, atividades aeróbicas e de exercícios resistidos praticados com orientação de um profissional de educação física vão contribuir para minimizar os riscos de aquisição dessas do-

enças, consequentemente colaborando no tratamento das pessoas que contraírem os vírus", ressalta.

Para quem deseja iniciar uma atividade física, o profissional recomenda que para o sedentário o ideal é começar um exercício aeróbico como andar, correr, pedalar, nadar e dançar, desde que realizado com baixa intensidade para evitar a fadiga muito cedo. Exercícios que visam o fortalecimento muscular e sessões de alongamento também são recomendados.

CONFIRA MAIS DICAS

- Faça um checkup para verificar se está apto à prática da atividade física;
- Para iniciantes que buscam qualidade de vida e bem-estar, são recomendados em torno de 150 minutos semanais, divididos de 3 a 5 dias;
- Aumente gradativamente o tempo ou a intensidade dos exercícios;
- Para quem já pratica regularmente atividades mais intensas, é importante estabelecer os objetivos para se determinar a duração, que pode ser até 6 vezes por semana em uma intensidade mais elevada que o iniciante.

Wagner Morente



Nosso Clube dispõe dos mais diversos equipamentos para prática de atividades físicas

Pilates e yoga, disponíveis no clube, melhoram a saúde física e mental

Modalidades são oferecidas aos associados por valores bem mais em conta que aqueles praticados fora do clube

O Nosso Clube oferece aos seus associados modalidades que, além de fazerem muito bem para o corpo, também trazem grandes benefícios para a saúde mental e proporcionam equilíbrio para o dia a dia. Entre elas, estão o pilates e o yoga, com aulas disponíveis por valores bem mais em conta que aqueles praticados fora do clube.

As aulas de pilates são ministradas pela professora Thamiris Polvore, às segundas e quartas, às 16h e 17h (as aulas das 18h e 19h estão temporariamente suspensas), e às quartas e sextas, às 7h30, 8h30, 9h30 e 17h, com o máximo de oito alunos porturma.

Comprovadamente, o pilates melhora a força muscular, a capacidade cardiorrespiratória, a postura, o equilíbrio e a autoestima, aumenta a consciência corporal e a flexibilidade e promove alívio de dores.

A professora ressalta que a modalidade é indicada a todas as faixas etárias, de crianças a idosos, desde que respeitando os limites de cada um. No Nosso Clube, o pilates tem uma sala exclusiva para suas atividades, localizada em frente às canchas de bo-



Nosso Clube conta com sala exclusiva para as aulas de Pilates

cha. As aulas oferecem o MAT Pilates, que propõe exercícios realizados no solo, com bola e acessórios. Segundo Thamiris, depois do primeiro mês, o aluno já percebe uma grande diferença no seu corpo. Ela explica que, por se tratar de uma atividade física, o pilates promove a queima calórica, além de ajudar a modelar o corpo. Quando associado a outras atividades, ajuda a reduzir o percentual de gordura e a melhorar a composição corporal, além de trabalhar alongamento, força, mente e equilíbrio. Para praticar pilates no Nosso Clube, é preciso fa-

zer a inscrição na secretaria, apresentando atestado médico de aptidão para realizar as atividades. A mensalidade é de R\$ 61,40 para duas vezes na semana e de R\$ 90,00 para três vezes.

YOGA

Outra modalidade voltada ao corpo e à mente oferecida pelo Nosso Clube é o yoga. O responsável pelas aulas é o professor Márcio Assumpção, fundador do Instituto de Yogaterapia, que completa 25 anos de atividades em 2021, contando com unidades em Limeira

e Campinas. As aulas acontecem às quartas-feiras, às 9h, e a mensalidade é de R\$ 25,00.

De acordo com o professor, o yoga proporciona múltiplos benefícios aos praticantes, já que engloba várias frentes de atuação, trabalhando o corpo e a mente, incluindo respiração e energia, e propondo um estilo de vida com uma alimentação mais saudável, além de uma visão de mundo que prioriza procurar o melhor sobre si mesmo e sobre os outros.

O yoga também prega como dever a ética consigo e com a sociedade e 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 e do corpo e a desenvolver alongamento, fortalecimento e relaxamento. Ele explica que todas as pessoas podem praticar yoga, já que as aulas respeitam os limites e a individualidade de cada um. As inscrições para as aulas de yoga no Nosso Clube devem ser feitas na secretaria.

Divulgação

Destaque da natação, Kako leva seu conhecimento aos nossoclubinos

Título sul-americano e recorde brasileiro estão entre os feitos do treinador

Se tivesse conquistado o sucesso que obteve na natação numa época mais recente, Glauco Azevedo Casimiro, o Kako, poderia ter sonhado com uma carreira profissional. “Mas antes, para ter algum reconhecimento que proporcionasse retorno financeiro, era preciso ser um finalista olímpico”, argumenta o professor de natação do Nosso Clube, um dos limeirenses que mais destaque conseguiu dentro das piscinas. Hoje, ele se diz orgulhoso de treinar crianças e jovens justamente no lugar onde começou a nadar.

Kako tinha 4 anos quando ele e seu irmão Glauber foram matriculados em uma das primeiras turmas das aulas de natação do Nosso Clube, no início dos anos 70. Gostava tanto que até ganhou uma medalha, que guarda até hoje, de aluno mais assíduo. Evoluindo no aprendizado, chegou à Piscina Municipal Alberto Savoy, onde passou a ser treinado pelo técnico Sebastião Jacon, o Caveira. Logo no primeiro Campeonato Brasileiro de que participou, em Santos, aos 8 anos, conseguiu um pódio. Começava aí a vencedora trajetória de Kako na natação. Ele conta que sempre



gostou de treinar forte, mas que tudo para ele era uma grande diversão. “Talvez isso tenha sido um diferencial para meu bom condicionamento”, raciocina. Os treinamentos com os atletas mais velhos possibilitou que ele se aperfeiçoasse ainda mais e conseguisse destaque em competições de nível estadual e brasileiro, principalmente nas provas de costas, livre e medley. Com isso, aos 11 anos, garantiu uma vaga na seleção brasileira que disputaria o Sul-americano na Colômbia. Kako voltou de lá com três medalhas de ouro: individual nos 100m costas e por equipes nos 4x100m livre e nos 4x100m 4 estilos. Os bons resultados prosseguiram e, aos 16 anos, ele

bateu o recorde brasileiro da categoria nos 100m costas, superando a marca estabelecida anos antes por Ricardo Prado, um dos mais importantes atletas da história da natação brasileira.

TREINOS NA CALIFÓRNIA

Depois disso, Kako foi convidado para treinar na Califórnia, numa das mais fortes equipes de natação dos Estados Unidos, por onde haviam passado o próprio Ricardo Prado e outra lenda das piscinas nacionais, Rômulo Arantes. Aos 18 anos, o limeirense voltou dos EUA com outras preocupações em mente além das competições. Sem condições de seguir uma carreira de atleta, foi fazer faculdade

de Administração de Empresas e trabalhar com seu pai, proprietário da Elétrica Darcy.

“Aos 19 anos, os treinos já não eram mais uma diversão”, recorda-se. Mesmo assim, dedicou-se para sua última disputa, um Paulista do qual voltou com a medalha de ouro. Continuou frequentando a Piscina Municipal para nadar eventualmente e, então, acabou convidado para ser auxiliar técnico da equipe. Foi aí que decidiu cursar Educação Física. “Percebi que dar aulas para crianças era minha cara”. Foram três anos na Alberto Savoy como treinador, período do qual se orgulha por ter ajudado a revelar nadadores de destaque.

De volta à vida corporativa, afastou-se mais um período da natação. Até que surgiu o convite para treinar a equipe máster do Limeira Clube, que mais tarde se juntaria à do Nosso Clube. “Voltei para

a borda da piscina realizadíssimo”, afirma. Com o tempo, Kako expandiu seu trabalho para outras faixas etárias de associados nossoclubinos. “É uma delícia estar junto de crianças e adultos num ambiente maravilhoso e que oferece uma estrutura que bem poucos clubes dispõem para a natação, além de profissionais experientes e com conhecimento técnico”.

O professor fala com a propriedade de quem conheceu vários clubes em diversos países e aprendeu que o esporte não é um mero meio de se verificar quem é o melhor, mas uma das atividades primordiais para formação do caráter do cidadão. Diante da piscina coberta e aquecida, uma das três que formam o parque aquático do Nosso Clube, Kako faz um convite: “Quem não conhece este clube precisa conhecer, porque é um lugar incrível para se praticar esporte”.

