

# NOSSO BOLETIM

## GA e GR: entenda as diferenças



NOSSO CLUBE  
Boletim Informativo Mensal  
Ano 22 - Nº 224. Junho . 2021

## Editorial

## Mais uma opção esportiva

Têm sido necessários muito empenho e criatividade para continuarmos oferecendo os melhores serviços aos nossos associados sem deixar de cumprir com todas as normas estabelecidas pelo plano de contenção ao coronavírus. E, dentro das possibilidades, vamos nos reinventando. Uma das iniciativas que tomamos foi a de oferecer exercícios funcionais para os praticantes de modalidades coletivas. Enquanto jogos e competições de futebol, vôlei, basquete e futsal, entre outros esportes, permanecem proibidos, foi a maneira que encontramos de motivar os nossoclubinos adeptos dessas modalidades a continuar se exercitando. Afinal, já é de pleno conhecimento de todos, a esta altura, que as atividades físicas bem orientadas aumentam nossa imunidade. Enfim, é mais uma opção à disposição dos nossos associados!



# Exercícios Funcionais

*Para esportes coletivos*



*Basquete*      *Futebol*      *Vôlei*

**Mais informações e horários na secretaria**

## Expediente

**Jornal Informativo do Nosso Clube**  
 Av. Ana Carolina Levy, 325 . Limeira . SP  
 Fone: (19) 3404-8466  
[www.nossoclube.com.br](http://www.nossoclube.com.br)

**Presidente**  
 Ricardo Antônio de Lima

**Jornalista Responsável**  
 Marcos Paulino . MTB 23818

Produzido por Presscom Comunicação  
[www.presscomcomunicacao.com.br](http://www.presscomcomunicacao.com.br)  
[presscomimprensa@gmail.com](mailto:presscomimprensa@gmail.com)

Distribuição gratuita



INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO

# Almoço especial comemora o Dia das Mães no Nosso Clube

Evento da Cozinha da Marli na Chácara Medina contou com todas as medidas de segurança

Com um cardápio especial, que incluiu costela assada no fogo de chão, picanha e filé à parmegiana, a Cozinha da Marli promoveu no dia 9 de maio um almoço especial de Dia das Mães na Chácara Medina.

O evento contou com todas as medidas de segurança exigidas pelos protocolos de combate ao coronavírus, como distanciamento entre as mesas, dispostas em número reduzido. O som ao vivo ficou a cargo de Dalba, com seu inspirado repertório executado com voz e violão.

Foi uma tarde de diversão e emoção para comemorar em grande estilo o Dia das Mães no Nosso Clube.



Fotos: Divulgação



# Promessa do tênis escolhe o clube para treinar para o circuito mundial

Paulistana Luana Plaza, de 15 anos, vem se preparando para torneios de quadras rápidas

Uma das principais promessas do tênis brasileiro, a paulistana Luana Plaza, de 15 anos, escolheu o Nosso Clube para a sua preparação final para os novos compromissos do circuito mundial. Sua mãe, Luciana, conta que buscaram Limeira porque tinham informações de que era uma cidade tranquila e segura, e um contato com o professor Fábio Macedo foi determinante para optarem pela excelente estrutura nosoclubina disponível para a modalidade.

Apesar da pouca idade, Luana já conta com vários anos de experiência no tênis. Aos 5 anos, iniciou no esporte na escola, onde surpreendeu seus professores pela facilidade de aprendizagem. Em pouco tempo, conseguia superar crianças mais velhas, o que motivou seus pais a levá-la para uma clínica de verão no Centro de Treinamento Sanchez Casal Academy, na Espanha, de propriedade de Emilio Sanchez Vicario, ex-tenista profissional e ex-número 1 em duplas. Em terras espanholas, Luana também impressionou e foi convidada para treinar permanentemente no centro. Bastaram seis meses treinando

na Europa para ela entrar no circuito de competições nas categorias 10 e 12 anos, nas quais ganhou consecutivamente 13 torneios. Conforme ia avançando de categoria, conseguiu se manter entre as melhores do continente e foi colecionando títulos importantes.

Entre os principais, estão o Mondial Le Petit Prince, na França, e o Tennis Europe, em Portugal. Na Espanha, foi campeã pela Universidade Europea de Madrid nas categorias 14, 16 e 18 anos. No Brasil, tornou-se a única a ganhar, em um mesmo ano, os títulos da categoria 12 anos dos dois principais torneios de base locais, o Banana Bowl e o Brasil Juniors Cup. E, com apenas 14 anos, obteve seus primeiros pontos em um torneio profissional, disputado em Olímpia.

Conhecida pelo seu jogo extremamente agressivo, Luana agora ocupa a posição 17 do ranking feminino profissional brasileiro. Após a parada nas competições devido à pandemia, ela agora retoma o circuito internacional. No Nosso Clube, encontrou as condições ideais para se preparar para os torneios de quadra rápida. Tem gostado



tanto, que já pensa em estabelecer residência na cidade. Para isso, busca por parcerias. Enquanto pavimenta uma carreira de sucesso no tênis, Luana, que até 2019 estudava presencialmente na Espanha, optou pelo ensino a distância no Colégio Anglo-Americano. “Apesar do dia a dia corrido devido às viagens e competições por todas

as partes da Europa, sempre fui boa aluna e conseguia conciliar muito bem esporte e estudo”, conta. “Mas optei pelo ensino a distância para poder aumentar as horas de treino, visando subir no ranking profissional”.

Luana lamenta que o tênis tenha pouco incentivo no Brasil. “Tenho a sorte de ter pais que me ajudam no esporte, mas não é



fácil”, diz. “Seria muito importante que o tênis de base tivesse mais apoio para que os jovens atletas pudessem continuar se dedicando”. Dificuldades à parte, a tenista promete que não desistirá de buscar seus sonhos: chegar ao topo do ranking, conquistar torneios de Grand Slam e representar o Brasil nas principais competições internacionais.

Divulgação

Luana Plaza em alguns momentos de sua carreira internacional

# Quadras de tênis ganham nova iluminação com refletores de LED

Sistema mais moderno, projetado especialmente para o Nosso Clube, vai possibilitar economia de aproximadamente 65%

Com o avanço do Plano São Paulo de combate ao coronavírus, as aulas de tênis puderam ser retomadas no Nosso Clube e os alunos foram recebidos de volta com mais um motivo para comemorar: a nova iluminação das quadras. Agora, duas das três quadras nossoclubinas disponíveis para a prática da modalidade contam com refletores de LED, trazendo aos associados um sistema que está entre os mais modernos da atualidade.

A nova iluminação foi instalada pela empresa Led-Star Unicoba, que prevê que os projetores LED vão gerar cerca de 65% de economia no consumo de energia elétrica. O projeto foi desenvolvido especialmente para o Nosso Clube, levando em conta as características das quadras. Duas delas rece-

beram novos refletores e a terceira, mais recente, precisou apenas de manutenção no sistema de iluminação.

Com a modernização, cada quadra passa a contar com quatro postes equipados com seis projetores, tornando a experiência dos tenistas ainda mais agradável. A novidade foi recebida com entusiasmo pelos nossoclubinos, que destacaram a qualidade da iluminação agora disponível.

## AULAS

O Nosso Clube oferece a escolinha de tênis para crianças de 6 a 10 anos e aulas para turmas nas categorias infanto-juvenil, iniciante, intermediário e avançado. O agendamento de uma aula experimental pode ser feito na secretaria do clube.

Fotos: Divulgação



Modernização torna a experiência dos tenistas ainda mais agradável



**NOSSE CLUBE**

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

**Dúvidas?**  **99875-1342**

## Disputas de bocha comemoram o Dia do Trabalho

Pardal se sagrou campeão da competição



Os jogadores semifinalistas do torneio

Seguindo todas as normas sanitárias para contenção do coronavírus, o Departamento de Bocha do Nosso Clube realizou seu tradicional Torneio 1º de Maio, em homenagem ao Dia do Trabalho. A competição contou com a participação de 16 jogadores, que foram divididos em quatro grupos. Os primeiros colo-

cados de cada chave se classificaram para a fase de jogos mata-mata. Nas semifinais, Antônio Ismael Parrial (Pardal) enfrentou José Roberto Portioli (Zelão), enquanto Edmilson Walsser Dias jogou contra Luiz Carlos Russi. A final reuniu Edmilson e Pardal, com vitória deste último, que ficou com o título.

## Torneio de snooker tem participação de jogadores de 5 cidades

Representante de Andradas (MG) ficou com o título

Em comemoração ao Dia do Trabalho, o Departamento de Snooker do Nosso Clube realizou o Torneio 1º de Maio. Participaram 16 jogadores de Limeira, São Paulo, Campinas, Araras e Andradas (MG). Todos os participantes foram previamente orientados quanto ao cumprimento dos protocolos que visam impedir a disseminação do coronavírus. Representando Andradas, Fábio Esproveri ficou com o título, vencendo na final Carlos Pellissari, do Nosso Clube. Rodrigo Denardi, de Araras, completou o pódio com a 3ª colocação. Em 4º lugar, ficou o também noclubino Esaú Pereira, resultado que foi considerado a surpresa do torneio, por se tratar de um praticante ainda novato da modalidade.



Fotos: Divulgação

Da esquerda para a direita: Esaú, Rodrigo, Carlos e Fábio

# ATUALIZE SUA CARTEIRINHA

ELA É UM IMPORTANTE INSTRUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Se precisar fazer sua primeira carteirinha do Nosso Clube ou renovar a antiga, procure a secretaria de segunda a sexta, das 8h às 9h30 e das 15h às 18h, e aos sábados, das 8h às 12h. A carteirinha é um instrumento de identificação do associado complementar à biometria. Por isso, é muito importante tê-la atualizada.

MAIS INFORMAÇÕES PELO TELEFONE 3404-8466 OU PELO WHATSAPP 99995-4900

NOSSO CLUBE 

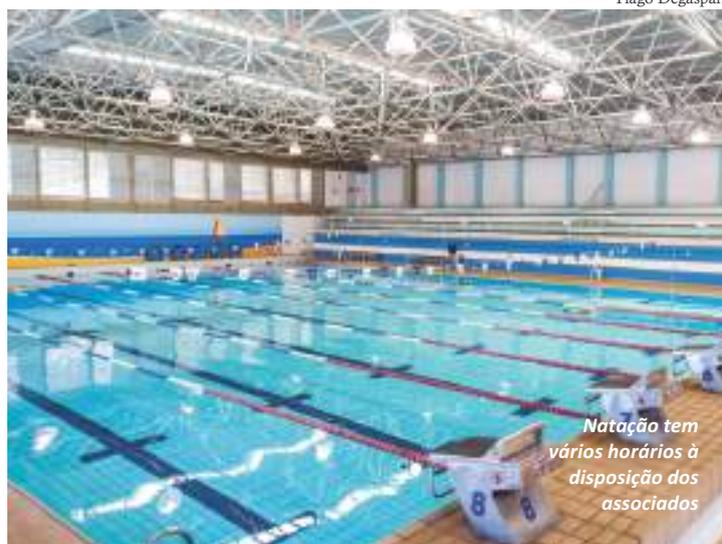
# Confira como estão os horários das modalidades esportivas

Clube segue mantendo todas as normas de segurança estipuladas pelas autoridades

Desde o mais recente avanço do Plano São Paulo de combate ao coronavírus, no dia 8 de maio, o Nosso Clube pôde ampliar seu horário de funcionamento. A abertura permanece às 6h30, mas o fechamento passou das 20h para as 21h. 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 academia segue os mesmos horários do clube de segunda a sexta. Aos finais de semana, abre aos sábados, das 8h às 14h, e aos domingos, das 8h às 12h. A capacidade continua 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 tem aulas às segundas, quartas e sextas às 7h e de segunda a



quinta às 17h30, com 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, e o horário do funcional é às segundas, às 18h. Na quarta, às 8h, há aulas de local. Essas atividades são realizadas na própria academia, com limite de 12 alunos por turma.

As aulas de ritmos são às terças e quintas, às 18h, no salão da Chácara Medina, com limite de 20 alunos. Para participar de todas essas modalidades, é preciso realizar o agendamento pelo WhatsApp 99996.8387

## TÊNIS E TÊNIS DE MESA

O tênis seguem com os horários de encerramen-

to das aulas às 21h. O tênis de mesa tem aulas da escolinha de segunda a quinta, das 16h30 às 17h30 e das 17h30 às 18h30, e sextas, das 16h30 às 18h. Os treinos da equipe de competição são de terça e quinta, das 18h30 às 20h, e sábados, das 8h às 12h. O limite é de dois alunos por mesa, num total máximo de oito pessoas na sala.

## XADREZ, BOCHA, SNOOKER, PILATES E YOGA

O xadrez tem aulas às quartas, às 18h30, com limite de oito alunos na sala. A bocha permite partidas em confrontos individuais e em duplas. As bolas devem ser higienizadas no início e ao final dos jogos. O snooker está

limitado a dois jogadores por mesa e os praticantes em espera devem permanecer fora da sala. Yoga e Pilates continuam limitados a oito alunos por turma.

## NATAÇÃO

A natação tem tempo de treinamento máximo de uma hora, com turmas reduzidas a até dois atletas por raia. A entrada na água é controlada pelos professores e as atividades fora da piscina estão proibidas. Os horários para adultos são de segunda a sexta, às 7h; segundas e quartas, às 10h; e segunda a quinta, às 18h30.

O treinamento máster acontece às segundas, quartas e sextas, às 7h; segundas e quartas, às 10h; segunda a quinta, às 18h30; e sábados, às 8h30. O treinamento da equipe de competição fica de segunda a sexta, às 8h e às 15h, e sábados, às 8h30.

A natação infantil segue em turmas separadas pela cor das toucas. A limitação da touca branca é de seis alunos por turma e da touca azul de 12 alunos por turma. As demais toucas têm limite de 16 alunos por turma. Caso haja demanda, as turmas

serão divididas em dias separados. As informações sobre os horários de cada touca podem ser obtidas na secretaria, pelo telefone 3404.8466 ou diretamente com os professores.

## HIDROGINÁSTICA

A hidroginástica tem aulas às segundas e quartas, às 7h30 e 18h; terças, quintas e sextas, às 9h; e terças e quintas, às 15h. Cada turma pode ter no máximo 20 alunos, valendo para sua composição a ordem de chegada. Todos os esportes, exceto natação, hidro e tênis, exigem uso de máscaras durante toda a atividade, além da higienização com álcool em gel de mãos e equipamentos.

## ESPORTES COLETIVOS

Por enquanto, a prática de atividades esportivas coletivas, como futebol, basquete, vôlei e futsal, entre outras, permanece vedada e aguardando as novas diretrizes dos próximos comunicados do governo estadual. Porém, o clube está oferecendo exercícios funcionais para os praticantes de esportes coletivos (veja anúncio na página 2).

# Entenda diferenças da GR e da GA, ambas disponíveis no Nosso Clube

São oferecidas várias opções de dias e horários de aulas das duas modalidades

Ginástica rítmica e ginástica artística são duas modalidades esportivas semelhantes em alguns aspectos e bastante distintas ao mesmo tempo. Ambas são oferecidas pelo Nosso Clube e trazem muitos benefícios aos seus praticantes. Mas é importante conhecer mais detalhadamente sobre cada uma delas para que seja possível fazer uma escolha consciente de acordo com os objetivos do aluno.

As professoras nossoclubinas Sandra Aparecida Chinellato Jorge, de ginástica artística, e Bruna Antônio, de ginástica rítmica, trazem luz a algumas dúvidas mais frequentes sobre essas duas modalidades. E vale lembrar que ambas fazem parte do programa olímpico, porém a GA tem disputas tanto para homens quanto para mulheres, enquanto a competição de GR é apenas feminina.

Do ponto de vista físico, uma das principais diferenças entre as duas ginásticas é que a GR demanda mais flexibilidade do que força, enquanto na GA ocorre o contrário. Isso se deve aos tipos de exercícios que cada uma exige. Se a primeira é mais voltada para a dança, a



Bruna e Sandra, professoras de GR e GA do Nosso Clube

Divulgação

expressão corporal e o ballet, a outra prioriza movimentos acrobáticos, com e sem contato com o solo.

Outra diferença é que a GR utiliza aparelhos manejáveis: corda, bola, arco, maças e fita. Já a GA

tem como desafios acrobacias sobre aparelhos: a barra assimétrica, o salto, a trave de equilíbrio e o solo. Especialmente nestes dois últimos, há um envolvimento maior da parte artística.

Nas vestimentas dos

atletas, também ficam caracterizadas diferenças entre os dois tipos de ginástica. As praticantes de GR utilizam collants com sainha enfeitados com lantejoulas e muito brilho. Na GA, as mulheres vestem collants de mangas longas ou sem mangas. Atualmente, estão usando também macacão inteiro. Para os homens, o vestuário é composto de short ou calça (essa peça varia dependendo do aparelho) e collant.

Bruna e Sandra lembram que, diferenças à parte, as duas modalidades trabalham todas as habilidades físicas básicas, trazendo muitos ganhos aos seus praticantes. Ressaltam ainda que, nas apresentações, os atletas devem

demonstrar muita leveza, “fazendo o difícil parecer fácil”.

Para marcar uma aula experimental de GR ou GA no Nosso Clube, basta procurar a secretaria ou as professoras nos dias e horários das atividades.

## HORÁRIOS DA GR

Segunda a sexta, das 8h30 às 10h, das 10h às 11h, das 14h às 15h30, das 15h30 às 17h e das 18h às 19h (neste último horário, menos às sextas)

## HORÁRIOS DA GA

Segundas e quarta, às 16h30, 17h30 e 18h30 (treinamento), e terças e quintas, às 8h30, 9h30 e 19h.

