

# NOSSO

## BOLETIM

**A vez dos  
esportes  
de areia.**

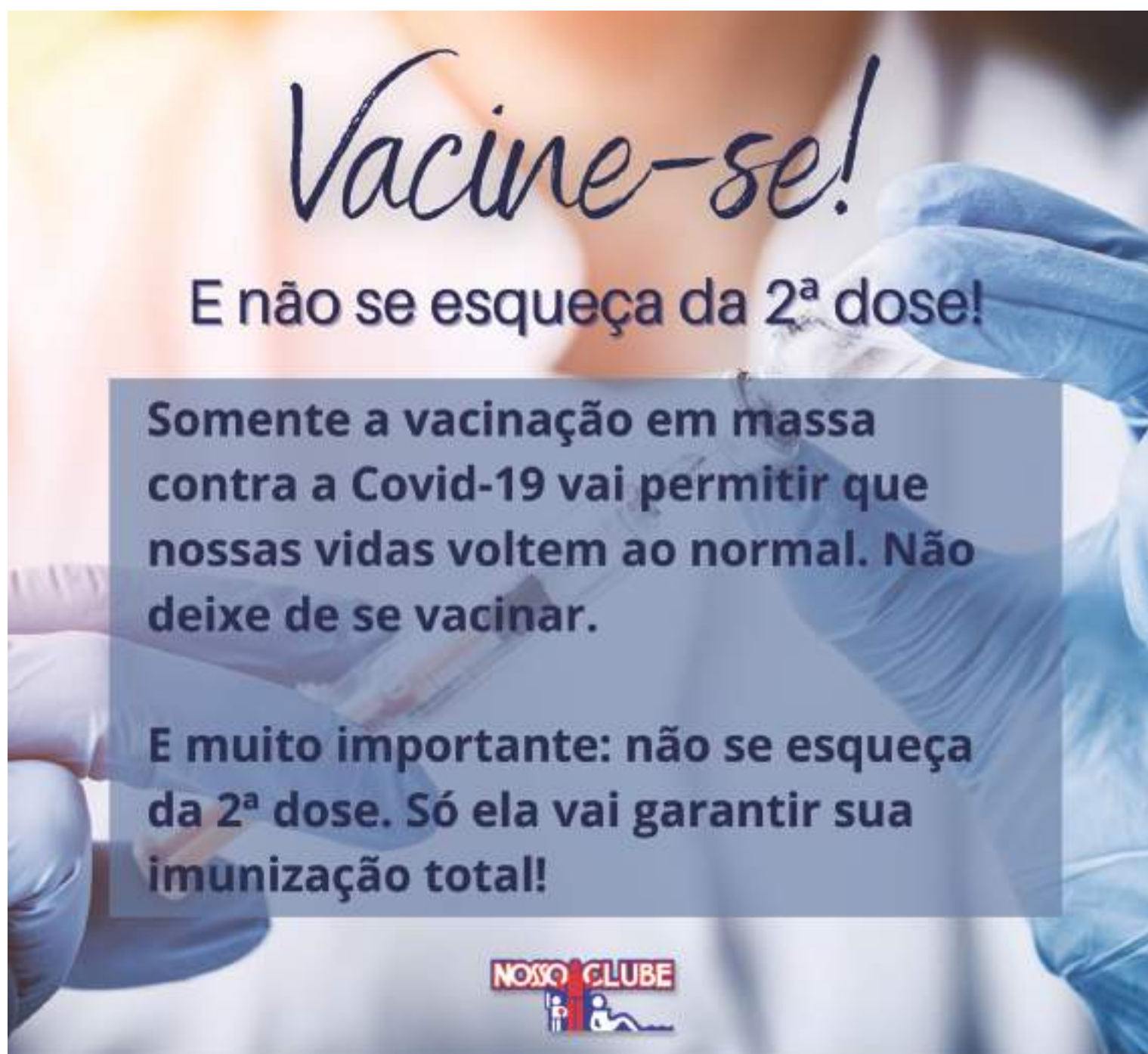


NOSSO CLUBE  
Boletim Informativo Mensal  
Ano 22 - Nº 227. Setembro 2021

## Editorial

## Um espaço, diversos esportes

Um novo espaço esportivo em breve estará à disposição dos nossos clubes: uma tão aguardada quadra de areia. Nela, poderão ser praticadas várias modalidades. A notícia dessa conquista foi recebida com entusiasmo pelos associados. Afinal, o beach tennis vem ganhando cada vez mais espaço, por ser um esporte que permite a prática pelas mais variadas idades e tipos físicos. O pessoal do vôlei também ficou contente por voltar a ter uma quadra para disputas na areia. E as marcações vão permitir ainda a adaptação das medidas para o futevôlei. Enfim, em uma única área, vamos abrir diversas possibilidades para a saúde física e mental. Já tem gente achando que uma quadra vai ser pouco. Calma! Uma coisa de cada vez. Quem sabe conseguimos num futuro próximo ampliar o espaço.



*Vaccine-se!*

**E não se esqueça da 2ª dose!**

**Somente a vacinação em massa contra a Covid-19 vai permitir que nossas vidas voltem ao normal. Não deixe de se vacinar.**

**E muito importante: não se esqueça da 2ª dose. Só ela vai garantir sua imunização total!**

**NOSSO CLUBE**

## 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

# Clube terá quadra de areia para beach tennis e outros esportes

Previsão é de que novo espaço, também voltado ao vôlei de praia e futevôlei, seja entregue aos associados até o final do ano

Até o final deste ano, o Nosso Clube entregará aos seus associados uma nova instalação voltada aos esportes: uma quadra de areia. Assim, será aberto espaço para a prática de beach tennis, futevôlei e vôlei de praia. A quadra será instalada numa área em frente ao campo de futebol de grama natural. O projeto foi aprovado e será conduzido pela Comissão de Obras.

A ideia de dotar o Nosso Clube de uma quadra de areia ganhou força com a recente popularização do beach tennis, que já conta com mais de um milhão de praticantes espalhados



*Quadra poderá ser adaptada para várias modalidades disputadas na areia*

Divulgação

pelo mundo. A modalidade, criada na Itália, chegou ao país em 2008. Hoje, o Brasil é considerado a segunda potência nesse esporte, ficando a-

trás apenas dos italianos. O jogo é disputado em uma quadra com área de 16x5 metros para partidas de simples e 16x8 metros para duplas. A rede tem

1,70 m de altura. O objetivo de cada jogador é devolver a bola recebida, sem tocar no chão e com apenas uma raquetada, para o campo adversário.

As raquetes não possuem corda e são feitas de materiais como kevlar, grafite e carbono, e a bola se parece com a de tênis, porém é despressurizada.

A nova quadra permitirá também que o Nosso Clube volte a ter um espaço para jogos de vôlei de areia e futevôlei, já que será possível adaptar suas medidas, assim como a altura da rede, para essas modalidades.

Dependendo da aceitação dos associados, poderá ser estudada pela diretoria e Comissão de Obras do Nosso Clube a ampliação das instalações voltadas a esses esportes.

## FUNCIONAMENTO DO NOSSO CLUBE

Segunda a quinta e sábados

Aberto das 6h às 22h

Sextas

Aberto das 6h às 23h

Domingo

Aberto das 6h às 21h



Acompanhe atualizações nas nossas redes sociais

# Duplas de várias cidades no torneio paulista de bocha

Partidas em 21 e 22 de agosto terminaram com vitória de paulistanos

O Nosso Clube sediou nos dias 21 e 22 de agosto o Torneio de Duplas promovido pela Federação Paulista de Bocha, que contou com a participação de inscritos de várias cidades do Estado de São Paulo. No primeiro dia, as 32 duplas foram divididas em oito grupos de quatro, classificando-se as duas melhores de cada um deles para as finais. As 16 duplas que passaram para o segundo dia de disputas se enfrentaram em jogos eliminatórios.

Os campeões foram Zequinha e Claudinho, de São Paulo, que na final venceram Rudnei e Jozão, de Piracicaba. Na disputa do terceiro lugar, vitória de Luís e Paraná, de Marília, sobre Durval e Diego, de Jaú.

Esta foi a primeira competição que as canchas noclubinas receberam após passarem pela adequação que as tornou aptas a atender todas as normas exigidas pelas entidades que regem a modalidade.

Fotos: Divulgação



Zequinha e Claudinho, a dupla campeã



Troféus dos vencedores



Duplas que terminaram nas quatro primeiras colocações

## Torneio Masculino de Raquetinha reúne 32 duplas no clube

Bill Kevin e Márcio Aguiar ficaram com o título

A dupla campeã do torneio recebe sua premiação das mãos do presidente do Nosso Clube, Ricardo Lima



O Departamento de Tênis do Nosso Clube realizou no dia 21 de agosto o 1º Open de Duplas Masculinas de Raquetinha. Participaram 32 duplas, que se enfrentaram em eliminatórias simples, no sistema mata-mata. As disputas ocorreram durante todo o dia e chegaram à final as duplas formadas por Bill Kevin e Márcio Aguiar, que conquistaram o título,

e Rodolfo Cavinato e Luiz Henrique Guimarães, que se sagraram vices. A terceira colocação ficou com Natan Borges de Castro e Luiz Carlos Sterzo Junior. Os três primeiros colocados receberam troféus e prêmios. A competição teve apoio de All Tennis, Padaria Regente, Villa Saúde, Joint Modas, Tunell Surf Shop e Haqt.

# Canchas de bocha são reabertas após adequação do piso às novas regras

Segundo os praticantes da modalidade, mudança faz bolas rolarem menos, exigindo mais força nos arremessos

As canchas de bocha do Nosso Clube foram reabertas no dia 13 de agosto, após um período de adequação do piso realizado a pedido da Federação Paulista de modalidade. Estiveram presentes na entrega os presidentes da diretoria, Ricardo Lima, do Conselho Deliberativo, Renato Castro de Almeida, e da Comissão de Obras, Vitório Candiotto, além de diretores e

praticantes. Pelas novas regras da entidade, o piso será mais "pesado", o que, no linguajar dos jogadores, significa que as bolas rolarem menos, exigindo mais força nos arremessos. Com isso, as canchas nosoclubinas, que estão entre as mais modernas do Estado, continuarão em total conformidade com as diretrizes das entidades que regem a bocha no país.

Fotos: Wagner Morente



Nesta página, alguns momentos da reabertura das canchas de bocha



A ESCOLHA CERTA PARA UM MUNDO DE POSSIBILIDADES

**MATRÍCULAS ABERTAS**

WhatsApp (19) 3404-4720

ACADÊMICO LIMEIRA

ACADÊMICO

## Aulas de yoga no clube



Modalidade voltada ao corpo e à mente, o yoga é uma das opções oferecidas pelo Nosso Clube. 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 terças-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.

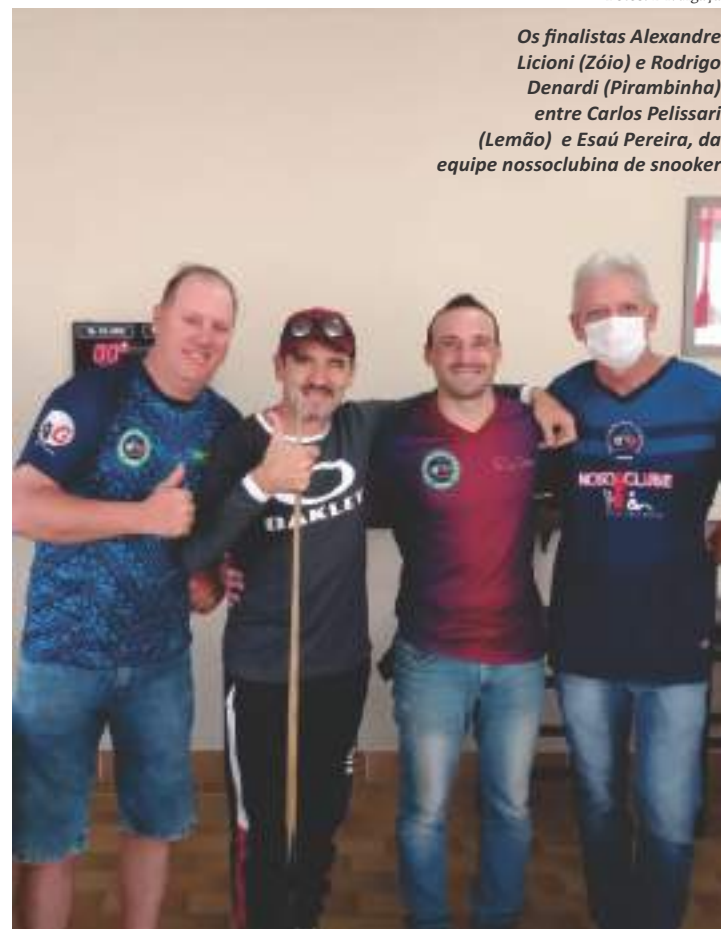
# Com jogadores de 4 cidades, Zóio recebe homenagem em torneio

Disputas aconteceram no dia 22 de agosto, seguindo a regra brasileira

Fotos: Divulgação

O Departamento de Snooker do Nosso Clube realizou no dia 22 de agosto um torneio em homenagem a Alexandre Licioni, o Zóio, integrante da equipe nossoclubina da modalidade. Participaram 32 jogadores, representando as cidades de Limeira, Campinas, Araras e São Paulo. As partidas seguiram a regra brasileira, que utiliza oito bolas, sendo uma branca e as outras coloridas – vermelha, amarela, verde, marrom, azul, rosa e preta.

Os participantes se enfrentaram em sistema mata-mata e chegaram à final o homenageado Zóio e Rodrigo Denardi, o Pirambinha, de Araras, que ficou com o título. “Ficamos muito satisfeitos por poder prestar uma linda homenagem a uma pessoa muito querida



Os finalistas Alexandre Licioni (Zóio) e Rodrigo Denardi (Pirambinha) entre Carlos Pelissari (Lemão) e Esaú Pereira, da equipe nossoclubina de snooker

entre todos, destacando-se entre suas virtudes a humildade e a simpatia

cativante”, destacou Milton Souza, diretor de Snooker do Nosso Clube.

## 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**  


# Novidade, funcional fut traz benefícios a homens e mulheres de várias idades

Professor nossoclubino da modalidade, Gabriel Boquita tem experiência em equipes profissionais

Em maio deste ano, os associados do Nosso Clube passaram a ter à disposição uma nova opção esportiva, o funcional fut, que agradou em cheio homens e mulheres das mais variadas idades. Aliando os benefícios físicos dos exercícios funcionais à diversão proporcionada pelo futebol, a modalidade faz bem para o corpo e para a mente. O professor responsável pelas aulas é Gabriel Cavalcante Altieri, o Boquita, jovem de apenas 25 anos, mas que já acumula larga experiência no esporte.

Natural de São Paulo, Gabriel se mudou para Limeira em 2015, para cursar Ciências do Esporte na Unicamp. “Sou apaixonado por esportes, tive ex-



*Gabriel em dois momentos da sua carreira*

periências como atleta na capital e decidi seguir nessa área”, conta. Desde de 2016, ele atua como treinador de futebol e futsal, função na qual foi campeão dos Jogos Regionais e medalha de bronze nos Jogos Abertos representando Limeira.

Gabriel também tem passagens pelo futsal da Inter



Fotos: Divulgação

de Limeira e da equipe Brutos Futsal. Seu trabalho chamou a atenção da diretoria do Nosso Clube, que o convidou para ser um de seus professores. “Não pensei duas vezes em aceitar”, conta o treinador, que hoje é professor da escola da Inter Academy e do funcional fut feminino e masculino.

“O clube tem uma estrutura de primeira, com opção de society, grama e quadra; não falta nada para nós, profissionais, trabalharmos”, afirma.

As aulas de funcional fut têm uma turma feminina, às terças, às 19h, e outra masculina, às segundas, às 19h, e quartas, às 18h30. “Realizamos o

trabalho funcional, envolvendo partes físicas do treinamento, como força, potência e core, sempre aliado com o futebol, que faz os associados se divertirem ao mesmo tempo em que cuidam do corpo e da mente”, explica Gabriel.

Segundo o professor, também são levados em conta os objetivos pessoais de cada aluno, como a volta às atividades após lesões, evolução na modalidade ou simplesmente qualidade de vida. “Seja qual for o objetivo, nos adaptamos para conseguir o melhor resultado para cada um”, esclarece. As inscrições para o funcional fut devem ser efetuadas na secretaria. A mensalidade é R\$ 15,00.

**NOSSO CLUBE**

**Quando estiver no Nosso Clube,  
permaneça de máscara!**

**USO OBRIGATÓRIO**  
Decreto Estadual 64.959

# Beto pedala duas horas por dia para não deixar o pique dos alunos cair

Professor nossoclubino enumera os benefícios físicos e mentais proporcionados pelo spinning

Faz 14 anos que Carlos Alberto Américo Basso, o Beto, passa cerca de duas horas por dia pedalando. Professor de spinning, ele faz questão de acompanhar os alunos na intensa queima de calorias que a modalidade proporciona, e isso nas três aulas que ministra por dia, para não deixar o pique cair. “Confesso que não é fácil, tem dias em que é cansativo, mas ver a vontade dos alunos me faz superar a cansa e bora pedalar!”, diz Beto, que trabalha no Nosso Clube desde 2007. Nesse período, o educador físico acompanhou a evolução das instalações que o clube oferece para o spinning e só tem elogios em relação a isso. “O Nosso Clube sempre teve uma estrutura de altíssima qualidade, e sempre que é necessária uma melhoria, ela vem”, avalia. “É por isso que, quando um aluno sai, acaba voltando”. Além da estrutura, outro ponto que mantém as aulas de spinning em alta é a animação. Beto escolhe meticulosamente as músicas que vão compor a trilha sonora de cada aula, de acordo com os objetivos pretendidos. Pop e rock predominam, intervalando força e resistência, numa sequência



Beto com o bolo que ganhou ao completar 14 anos no Nosso Clube



Aula especial de Carnaval, antes da pandemia



Beto no início das atividades no clube

que traz muitos benefícios ao praticante, além da óbvia perda de peso. Condicionamento físico e muscular, em especial de

glúteos e pernas, e desenvolvimento da capacidade cardiovascular estão entre eles. Apaixonado por spinning

desde a época da faculdade de Educação Física, quando conheceu a modalidade, Beto, que já defendeu a Inter de Limeira

e outros clubes como jogador de futebol profissional, explica que concebe as aulas pensando numa trilha ao ar livre. Imagina subidas e retas que colocam à prova a resistência dos alunos. “Busco chegar o mais próximo possível de como seria pedalar numa trilha”, afirma. Segundo Beto, a partir dos primeiros anos da adolescência já é possível aproveitar os benefícios do spinning. Modalidade recomendada para as mais diversas faixas etárias e características físicas, só tem como contraindicação problemas cardíacos ou algumas doenças graves. Por isso, antes de começar as aulas, é importante passar por uma avaliação médica e tirar as dúvidas com o professor. “Se estiver tudo ok, é só aproveitar tudo que esse esporte proporciona para o físico e a mente”, convida Beto. “As aulas são puxadas e cansativas, mas quando acabam vem aquela ótima sensação de bem-estar e de dever cumprido”. Os interessados em se matricular no spinning do Nosso Clube podem fazer uma aula experimental, bastando para isso realizar a solicitação na academia.

Fotos: Divulgação