

# NOSSO BOLETIM

**Nosso Clube:**  
**esportes variados para todas as idades**  
**Escolha o seu!**

NOSSO CLUBE  
Boletim Informativo Mensal  
Ano 21 - Nº 213 - Julho - 2020



## Editorial

Seguimos impossibilitados de voltar às nossas atividades normais devido à pandemia de coronavírus, o que nos deixa, claro, entristecidos. Mas a vida às vezes nos coloca em dificuldades, e é preciso sempre encará-las com otimismo, sabendo que tudo passa. Enquanto não podemos receber nossos associados, vamos utilizando nossas redes sociais para que possamos manter a forma. Temos disponibilizado videoaulas e treinamentos das modalidades que fazem parte do nosso dia a dia. Ginástica rítmica e artística, basquete, futebol, kungfu, vôlei, modalidades da academia, tênis de mesa, xadrez e até hidroginástica. Enfim, são várias opções para quem quer praticar ou aprender algum esporte. E, nesta edição do Nosso Boletim, apresentamos mais informações sobre algumas das muitas modalidades à disposição dos nossos clubinos. Escolha a sua, porque logo estaremos juntos novamente!

# Conheça benefícios do Kungfu

No Nosso Clube, há aulas para associados a partir dos 6 anos

Arte marcial milenar, o Kungfu – ou Wushu – é tão antigo que é difícil assegurar a época correta de sua origem. Há relatos de que tenha surgido há mais de 4.000 anos, na China, como forma de luta pela sobrevivência. Com o passar dos anos, foi sendo aprimorado e ganhando novos contornos nas dinastias que atravessou. E assim surgiram vários estilos de luta.

No Nosso Clube, o estilo ensinado é o Sanda, também conhecido como boxe chinês. Seus movimentos envolvem socos, chutes, projeções, escapes, esquivas e fintas. “É um esporte de competição de lutas praticado no mundo inteiro, que oferece um grande desenvolvimento de habilidades de combate, além de ser uma prática extremamente agradável”, afirma o professor nossoclubino

Júlio Mafra.

As aulas, que acontecem às terças e quintas, das 17h15 às 18h15, são abertas a associados a partir dos 6 anos de idade. Há treinos para as categorias infantil e juvenil. Para participar, o interessado deve fazer uma aula experimental, posteriormente, inscrever-se na secretaria. A sala de lutas do Nosso Clube oferece toda a estrutura para o correto ensino e treinamento de

artes marciais.

Júlio afirma que o Kungfu, além de excelente condicionamento físico, proporciona aos praticantes disciplina, autocontrole e socialização. “Venha conhecer nossa sala de lutas e combinar uma aula de experiência”, convida o professor.

As atividades do Kungfu no Nosso Clube serão retomadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.



Fotos: Divulgação

## Expediente

**Jornal informativo do Nosso Clube**

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

**Presidente**

Sérgio Ricardo Boni

**Jornalista Responsável**

Marcos Paulino . MTB 23818

Produzido por Presscom Comunicação

www.presscomcomunicacao.com.br

presscomimprensa@gmail.com

Distribuição gratuita



INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO



# Spinning permite gastar muitas calorias longe dos perigos da rua

Nosso Clube conta com sala e equipamentos de primeira linha para modalidade

Após sofrer um acidente durante um treino de ciclismo, e também querendo passar mais tempo com sua mulher, que estava grávida, o atleta sul-africano Johnathan Goldberg, mais conhecido como Johnny G., decidiu inventar um jeito de pedalar sem sair de casa. Sul-africano, ele havia trocado seu país pela Califórnia em 1979 e, após um início difícil, tornou-se um personal trainer de sucesso, tendo entre seus clientes estrelas dos anos 80, como a atriz Brooke Shields e o cantor Kenny Rogers.

A ideia de transformar sua garagem num espaço para treinamento surgiu durante a preparação para a Race Across America, uma prova que percorre os 5 mil km que separam a Califórnia de Nova York. Johnny G. desenvolveu uma bicicleta estacionária e montou um programa de treino que, ele nem imaginava na época, chegaria ao século 21 com cinco milhões de praticantes em 80 países. Trata-se do spinning, uma das modalidades disponíveis na academia do clube.

“As aulas têm 45 minutos de duração e simulam as situações encontradas nos mais diferentes tipos

de trilhas”, explica Guinho Silveira, da Guinho Wellness, que é concessionário da academia nossoclubina e especialista em spinning. Adepto da modalidade desde 1999, quando participou do primeiro curso ministrado por Johnny G. no Brasil, ele conta com o certificado internacional do programa desenvolvido pelo inventor desse esporte.

Guinho explica que as aulas de spinning podem receber alunos em diferentes níveis de condicionamento físico, pois respeitam os limites de cada um. “O spinning é uma atividade completa, ideal para quem gosta de pedalar, mas prefere não depender das variações do clima e enfrentar os perigos da rua”, afirma. “E também é um ótimo complemento para ciclistas que praticam estrada ou mountain bike”.

## EQUIPAMENTOS DE PRIMEIRA

O professor de spinning tem várias opções para montar as aulas, conforme o nível de frequência cardíaca que pretende alcançar, exigindo mais ou menos do aluno. Também utiliza a estrutura da sala como

ferramenta motivacional. Nesse quesito, atesta Guinho, o Nosso Clube tem um espaço e equipamentos de primeira linha.

Os associados que praticam spinning contam com 26 bicicletas da marca Schwinn, considerada a melhor do mundo, e que permitem ajuste ideal para as mais diferentes estaturas e variados estágios de condicionamento físico e nível de força. A sala é climatizada e dispõe de sistemas de som e luz especialmente projetados para a modalidade, além de uma equipe de professores especialistas, alguns com mais 20 anos de experiência.

As aulas são abertas a maiores de 14 anos e, por serem ajustáveis a cada indivíduo, podem receber até idosos. Bermuda própria para spinning ou capa de gel para o selim, além de uma garrafa de água e uma toalha, são os únicos itens recomendados para a aula. Também é interessante contar com um frequencímetro para ter uma noção real de esforço. O iniciante deve consultar um médico que ateste sua capacidade de acompanhar as aulas, que demandam alto gasto calórico.

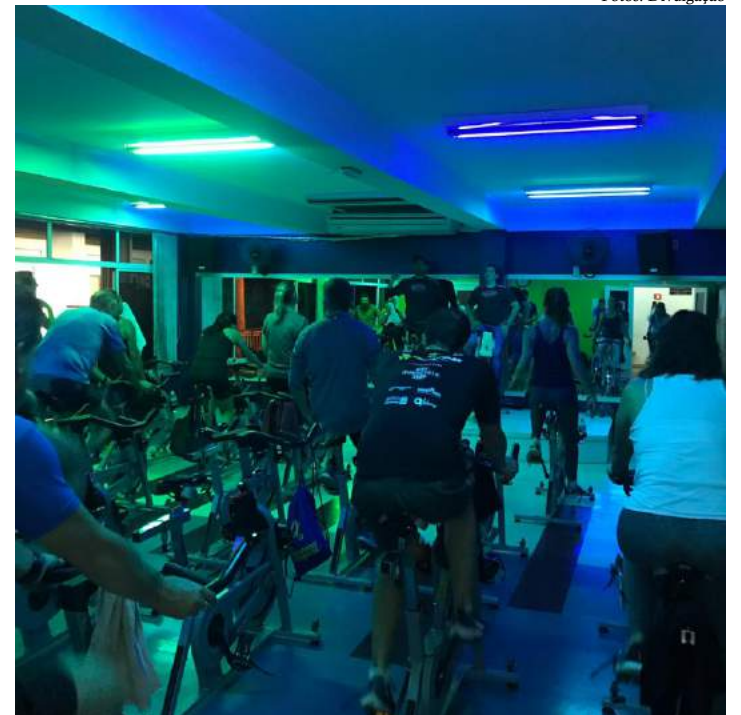
Os associados podem

optar por vários dias e horários para a prática do spinning, distribuídos de segunda a sábado. É preciso estar inscrito na academia.

As atividades da modalidade no Nosso Clube retornarão após a pandemia de coronavírus ser contornada.



Fotos: Divulgação





# Judô proporciona ganhos físicos e mentais para todas as idades

No Nosso Clube, há aulas para crianças a partir de 4 anos



Criado no Japão, em 1882, pelo professor Jigoro Kano, o judô é um dos esportes mais praticados no mundo. Reunindo a essência de várias artes marciais, além de ser uma técnica de defesa pessoal, contribui para desenvolver o físico e a mente. “Além de desenvolver a parte física, o judô tem como benefícios o aumento do estímulo cerebral e a disciplina”, enumera Leandro Takada, professor da modalidade no Nosso Clube. “O praticante também desenvolve valores que são impor-

tantes para uma boa convivência social”.

O judô chegou ao Brasil na década de 1920, trazido por imigrantes japoneses. Depois de ter sido disputado na Olimpíada de Tóquio como esporte de exibição, foi oficializado como modalidade olímpica nos Jogos de 1972, realizados em Munique, na Alemanha. Bastante adaptável aos mais variados tipos físicos e idades, o judô pode ser praticado desde crianças até idosos. No Nosso Clube, há aulas para associados a partir de 4 anos. “E temos jovens com mais de 40

anos praticando”, brinca Leandro. Para participar, é só agendar uma aula experimental na secretaria do clube e comparecer na sala de lutas em um dos horários disponíveis. O espaço noclubino para o judô é equipado com tatami de EVA com espessura indicada para artes marciais, materiais para treinos físicos e específicos. O clube participa de eventos da modalidade em Limeira e algumas cidades da região. As atividades do judô do clube retornarão após a pandemia de coronavírus ser contornada.

Fotos: Divulgação



**NOVAFA\$E**  
**FOMENTO MERCANTIL**

Antecipação de Recebíveis - (19) 3704.1988



# Hidro: saúde para corpo e mente

Nosso Clube oferece aulas da modalidade com várias opções de dias e horários

Fortalecimento muscular, ganhos para o sistema cardiorrespiratório e queima de calorias são apenas alguns dos benefícios da hidroginástica, que, além disso, protege as articulações, já que os exercícios são feitos na água. No Nosso Clube, as aulas de hidro estão disponíveis de segunda a sexta, em vários horários. Para quem quiser começar, é oferecida uma aula experimental. Se o associado gostar, deve se inscrever na secretaria, levando um atestado

médico que comprove estar em condições de realizar as atividades propostas.

“Não tem idade certa para começar a praticar hidroginástica, porém, no Nosso Clube estipulamos o público adulto para ter uma turma mais homogênea”, explica a professora Camila do Nascimento Alves, que há quatro anos dá aulas no clube e conta com a ajuda das estagiárias Bruna Bueno e Nathalia Minelli. E tem idade máxima? “Não, se estiver

tudo certinho com a saúde e o médico atestar sua aptidão para a prática da aula, pode fazer sem problemas”.

As aulas no Nosso Clube acontecem na piscina coberta e aquecida. O clube fornece todo o material necessário, sendo assim, os praticantes só precisam levar roupa de banho e toca. “Sempre buscamos inovações tanto nas aulas quanto nos materiais”, destaca Camila, lembrando que a hidro é benéfica tanto do ponto de vista

fisiológico quanto do psicológico. “A água favorece a amplitude dos movimentos e, com as articulações mais livres e o impacto menor, o corpo fica mais solto para executar as tarefas”, detalha. A professora conta que, nas aulas, são trabalhados benefícios como fortalecimento, mobilidade das articulações, resistência cardiorrespiratória, coordenação motora e equilíbrio, e que os exercícios bem orientados também podem auxiliar na recuperação

de lesões. “Além do que nos divertimos muito!”, frisa Camila. “A hidro não é fácil como aparenta, mas os benefícios são tantos que a dificuldade vale a pena”.

As aulas de hidroginástica no Nosso Clube acontecem às segundas e quartas às 8h, às 9h e às 19h; terças e quintas às 7h e às 19h30; e sextas às 8h, às 9h e às 18h30. As atividades da modalidade no clube serão retomadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.

Fotos: Divulgação



**FAÇA UMA PARADA ESPECIAL EM SUAS VIAGENS**

Ambiente amplo e acolhedor, wi-fi grátis, o famoso pão de semolina, restaurantes e diversas opções para a hora do café, lanche ou refeição!

Tudo isso você encontra no Graal.



**G**  
Graal

56  
125 sul  
125 norte  
Topázio



# Ginástica artística desenvolve força, agilidade e equilíbrio emocional

No Nosso Clube, aulas estão disponíveis para sócios a partir dos 5 anos



Fotos: Divulgação



Força, agilidade, flexibilidade, coordenação e equilíbrio são algumas das capacidades físicas desenvolvidas pela ginástica artística, uma das modalidades oferecidas pelo Nosso Clube. As aulas recebem associados a partir de 5 anos de idade e, para participar, é preciso se inscrever na secretaria e agendar uma aula experimental, para que o ingresso se dê numa turma de nível técnico adequado. O limite para participar das aulas é de 12 anos, mas a equipe de treinamento tem inclusive adultos.

Há turmas às terças e quintas, às 8h30, 9h30 e 19h, e às segundas e quartas, às 16h30 e 17h30. O treinamento acontece às 18h30, também às segundas e quartas. As aulas e treinos ocorrem no Ginásio Azul, contando com aparelhagem de solo, traves de equilíbrio alta e baixa, trampolim e caixa de saltos, além de aparelhos didáticos e funcionais específicos para a ginástica artística. Se consegue se destacar nas aulas, o aluno pode passar à equipe de treinamento.

“A ginástica artística é conhecida como um esporte completo, pois desenvolve no praticante

qualidades físicas, mentais e cognitivas”, explica Sandra Jorge, professora nосоclubina da modalidade, que conta com cerca de 90 alunos. Além de fazer muito bem para o corpo, a GA desenvolve determinação, coragem, equilíbrio emocional e concentração, entre outros ganhos mentais. Há relatos no Egito Antigo da prática de movimentos semelhantes aos realizados hoje, mas a Grécia é considerada o berço da ginástica, que foi um dos nove esportes disputados na 1ª edição dos Jogos Olímpicos da era moderna, em 1896, em Atenas. No entanto, só houve competição para os homens. As mulheres foram aceitas em 1928, na Olimpíada de Amsterdã. A ginástica artística chegou ao Brasil no final do século 19.

Os brasileiros estrearam na modalidade em Olimpíadas em 1980, em Moscou. Desde então, a GA se desenvolveu muito no país, produzindo ídolos como Daiane dos Santos, Jade Barbosa, Diego Hypólito e Arthur Zanetti, e conquistando quatro medalhas olímpicas, sendo uma de ouro, duas de prata e uma de bronze.

“A ginástica artística é um esporte que pode ser

praticado tanto como uma atividade física para desenvolvimento e melhora da qualidade de vida como com intenção competitiva, exigindo um maior tempo de dedicação e treinos específicos”, ressalta Sandra. E a professora faz um alerta: é preciso contar sempre com a orientação de profissionais capacitados. “Na ginástica artística, o técnico deve seguir uma rigorosa metodologia com progressão pedagógica e ter muita responsabilidade na aplicação dos exercícios”, reforça.

As atividades da modalidade no clube serão retomadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.



# Futebol programa calendário agitado

2º semestre terá competições para três faixas etárias, treinos, rachões e bingo

Patrocinadores do  
FUTEBOL



Um calendário recheado aguarda pelos associados que praticam futebol no Nosso Clube assim que a pandemia de coronavírus for contornada. Com atividades recreativas, treinos e competições para diversas idades, a modalidade movimentará dezenas de noclubinos em seus dois campos, além de dois minicampos infantis. O campo de grama natural voltará a receber os jogos após passar por uma completa revitalização, que incluiu a instalação de um sistema de irrigação automatizada, possibilitando que apresente excelentes condições de uso durante o ano todo.

Os aspersores foram enterrados a uma profundidade na qual não causam problemas aos esportistas e seu funcionamento é controlado para irrigar o campo uniformemente, no período noturno, economizando água e liberando a área para

práticas esportivas durante o dia. A automação permite que o sistema aplique exatamente o que está programado, economizando energia e água e tornando o processo inteligente e sustentável. Além disso, conta com um sensor climático, que, ao receber uma determinada quantidade de chuva, impede que o sistema entre em funcionamento.

Esse mesmo sensor ainda detecta a temperatura e a insolação que o grama está recebendo e reprograma automaticamente o controlador de irrigação, o que pode gerar uma economia de até 30% no consumo de água, além de manter as condições de desenvolvimento do grama em nível ótimo. O campo de grama natural e o sintético receberão três competições no segundo semestre.

Haverá a fase final do Campeonato Super Máster, voltado a atletas a

partir de 49 anos de idade, que conta com a participação de seis times. As disputas foram interrompidas devido à pandemia e serão retomadas assim que possível. Também serão realizados os campeonatos Máster, para maiores de 39 anos, que contará com 10 equipes, e o Adulto, para associados a partir de 15 anos, com seis times. Está prevista ainda a final da Recopa 2019.

Tanto o campeonato Máster quanto o Super Máster homenageiam José Antônio Aparecido Colin, um dos maiores entusiastas do futebol noclubino, que faleceu recentemente.

Além das competições, os praticantes do futebol no Nosso Clube podem participar dos “rachões”, que acontecem às quartas, às 19 horas, às sextas, às 18 horas, e aos domingos, às 8 horas.

Também há futebol para mulheres, com treinos às terças e quintas, às 18

horas. E a escolinha de futebol tem vários dias e horários para crianças, a partir de 4 anos de idade. O futebol ainda terá um bingo, marcado para o dia 16 de outubro.

O futebol noclubino se entristeceu com o recente falecimento de José Antônio Aparecido Colin, aos 83 anos. Associado extremamente ativo, dirigiu várias equipes nos campeonatos internos, conquistando diversos títulos, sendo o último deles em 2018, com o time Dario Romeu/San Gonçalo. Colin foi um goleiro que fez história no esporte de Limeira. Seu primeiro time foi o Palestra, que era comandado pelo seu amigo Fred Bonetti. Ele gostava de contar que, após os jogos, o treinador pagava uma sodinha Eclipse, produzida em Limeira pela família do senhor Egildo Francisco, na baixada da estação da antiga Cia. Paulista. Gran São João, Estudantes, Refunião, América da Vila Camargo, Ponte Preta da Vila Queiroz, Tiro de Guerra e Usina São João foram outras equipes defendidas por Colins, que brilhou também no futsal. Filho de Antônio Colin Filho e Amália Coan Colin, ele deixou os filhos Ana Paula, Márcio e José Antônio.

Fotos: Divulgação



Os 3 últimos campeões





# Basquete é reconhecido nacionalmente

Modalidade, para além do aspecto competitivo, traz muitos benefícios

O Nosso Clube é reconhecido nacionalmente quando o assunto é basquete. Além de já ter contado com uma equipe profissional, o clube revelou muitos talentos para a modalidade, como Fúlvio, Nezinho, Caio, Betinho, Derik, Luan, Luís Fernando “Gemadinha”, Du Sommer e Lelê, entre outros.

E não poderia ser diferente, afinal o trabalho com a base conta com uma excelente estrutura, incluindo dois ginásios, técnicos de reconhecida capacidade e bolas e outros materiais para treinos apropriados para cada idade. A escolinha noclubina de basquete recebe crianças a partir dos 6 anos. “Já se sabe, a partir de diversos

referenciais científicos internacionais, a importância de uma iniciação diversificada, por isso, nosso objetivo principal é estimular o desenvolvimento amplo das crianças, para além das especificidades do basquete”, explica a treinadora Yura Sato dos Santos, que é graduada em Ciências do Esporte na Unicamp, mestre em Ciências da Nutrição, Esporte e Metabolismo e doutoranda em Educação Física pela mesma universidade.

A escolinha mista recebe crianças de 6 a 11 anos. O clube mantém equipes masculinas competitivas do sub-12 ao sub-17 e também oferece aulas da modalidade para jovens de 13 a 17 anos que quei-

ram iniciar ou praticar o basquete no âmbito do lazer. Inclusive, alguns alunos que se destacam podem passar a compor os times de competição. Para frequentar as aulas, é preciso se inscrever na secretaria, que irá encaminhar os alunos aos professores Telmo, Yura ou Lucas, de acordo com a idade.

As equipes sub-12 a sub-15 participam da Associação Regional de Basquetebol (ARB) e o sub-16 e o sub-17 disputam o campeonato da Federação Paulista de Basketball. As equipes realizam um processo de captação de atletas no início de cada ano. Mais que competição, contudo, o basquete proporciona muitos ganhos aos pra-

ticantes.

“Além dos benefícios à saúde, como melhoria geral da aptidão e do condicionamento físico e capacidade cardiorrespiratória, entre outros, a prática bem organizada e sistematizada do basquete pode trazer ganhos psicossociais e socioeducativos, como desenvolvimento da confiança, equilíbrio emocional, construção de relacionamentos positivos e valores para a vida”, enumera Yura.

As atividades do basquete no Nosso Clube, que tem apoio de Medical, Sicredi, Café Kühl e Prefeitura de Limeira, serão retomadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.



## HORÁRIOS DO BASQUETE NO NOSSO CLUBE

Escolinha 6 a 11 anos:  
segunda e quinta,  
das 18h30 às 20h

Escola de 13 a 17 anos:  
segunda, quarta e  
sexta, das 17h às  
18h30

Sub-12:  
Segunda, quarta e  
sexta, das  
18h30 às 20h

Sub-13:  
segunda, quarta e  
sexta, das 14h às  
15h30

Sub-14:  
Segunda, quarta e  
sexta, das 15h30 às  
17h, e Terça,  
das 15h às 17h

Sub-15, sub-16  
e sub-17:  
Terça, das 15h30 às  
19h15, quarta a sexta,  
das 17h às 21h, e  
sábado, das 8h às 12h