

NOSSO

BOLETIM



Musculação:
**Nosso Clube oferece
excelente estrutura para
a modalidade, que
traz muitos benefícios
aos praticantes**

NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 21 . Nº 214 . Agosto . 2020



Editorial

Por dentro das nossas atividades

O Nosso Clube dispõe de diversos canais de comunicação para manter os associados sempre informados de todas as nossas atividades. Além do Nosso Boletim, temos o nosso site, páginas no Facebook e no Instagram e agora contamos também com um canal no YouTube constantemente atualizado com os vídeos que produzimos. Se você quiser, também pode receber nossas informações no seu e-mail ou pelo WhatsApp. Para isso, mande um e-mail para contato@nossoclube.com.br ou uma mensagem para 99995-4900. Assim, você fica sempre por dentro das nossas notícias, prestação de serviços e outros conteúdos. Fique ligado e aproveite ao máximo tudo de bom que oferecemos à família nosoclubina!

Cuidados com as palmeiras

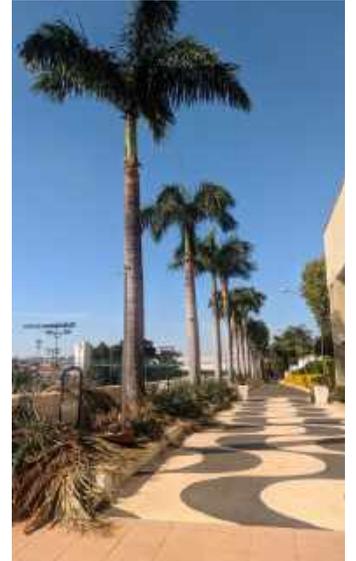
Árvores chegam a mais de 20 metros de altura e exigem manutenção constante

Marca registrada do Nosso Clube, as palmeiras imperiais que chegam a mais de 20 metros de altura passaram por mais uma poda. É um trabalho complexo, pois cada folha pode ter cerca de 20 quilos. Na queda, esse peso se multiplica. Portanto, trata-se de um serviço que requer todo cuidado e atenção. Para realizar a poda, o Nosso Clube conta com

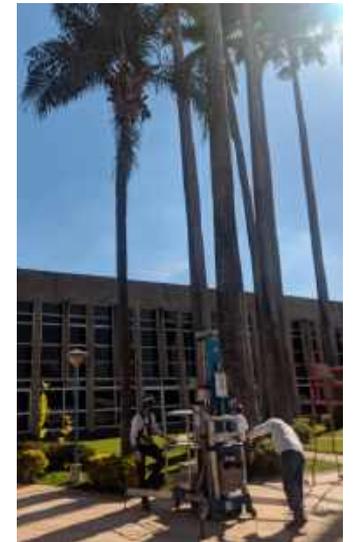
um funcionário treinado de acordo com as normas técnicas para trabalho em altura. Ele e sua equipe de assistentes efetuam a retirada das folhas necessárias a cada 15 dias ou em intervalos menores, se as circunstâncias exigirem. O Nosso Clube ostenta 101 palmeiras, sendo 25 com altura entre 20 e 23 metros e 76 entre 10 e 18 metros. Dependendo da

altura da árvore, é necessário utilizar uma plataforma que suba até 13 metros ou um caminhão munck, com uma lança que leva o cesto a 21 metros. Após a poda, a limpeza resulta em cerca de 8 toneladas de folhas. Além desse serviço, duas vezes ao ano é aplicado inseticida sistêmico para combater as lagartas que comem as folhas e enfraquecem as plantas.

Fotos: Divulgação



Palmeiras exigem manutenção constante para evitar acidentes e manter a saúde das árvores



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

Musculação: muito mais benefícios que um corpo bem esculpido

Gasto calórico continua até por 48 horas após cada treino, diz professor da academia do Nosso Clube

Boa parte das pessoas que decide começar a fazer musculação tem em mente a vontade de ficar com o corpo “sarado”. E, de fato, esses exercícios são fundamentais para moldar os músculos. Porém, essa modalidade traz muitos outros benefícios além da satisfação estética. “Além do fortalecimento muscular, a musculação ajuda no aumento do metabolismo e, com isso, proporciona redução da massa gorda, traz melhora na postura e proteção óssea e é um estimulante hormonal, entre outros benefícios”, explica o professor Diego Torres de São Miguel, da Guinho Wellness, concessionária da academia do Nosso Clube.

Formado em Educação Física e pós-graduado em Nutrição Esportiva e em Musculação e Condicionamento Físico, Diego afirma que a musculação também ajuda a emagrecer. “Depois de uma sessão de musculação, o corpo continua trabalhando para sua recuperação, para voltar ao estado normal ou de equilíbrio, e isso gera gasto calórico até 48 horas após o treino”, detalha. Esse efeito, ensina o professor, é conhecido como EPOC,

sigla em inglês para “consumo excessivo de oxigênio após o exercício”.

Aliar a musculação a uma atividade aeróbica, diz o professor, é uma boa medida. “Não apenas para emagrecimento, mas para o bom funcionamento da parte cardiorrespiratória”, ressalta.

Além disso, a musculação também é importante para dar uma base de sustentação mais sólida aos membros que serão exigidos dos praticantes de outros esportes.

Quanto à idade mínima para começar a praticar, Diego enfatiza que alguns especialistas recomendam entre 13 e 14 anos.

“A alegação desses profissionais é de que o processo de crescimento já vai estar mais estabelecido nessa idade”, comenta. Outro fator apontado é a ergonomia dos equipamentos, projetados para adultos, que têm segmentos maiores. Porém, de acordo com o professor, com o estímulo certo e com o profissional qualificado, pode haver exceções. “Até porque há outras capacidades físicas que podem ser trabalhadas na sala de musculação além da força”, justifica.

E não existe uma idade máxima para praticar musculação. “Respeitan-

do a individualidade biológica e adaptando a intensidade de treino para cada aluno, a musculação não tem limite de idade”, frisa.

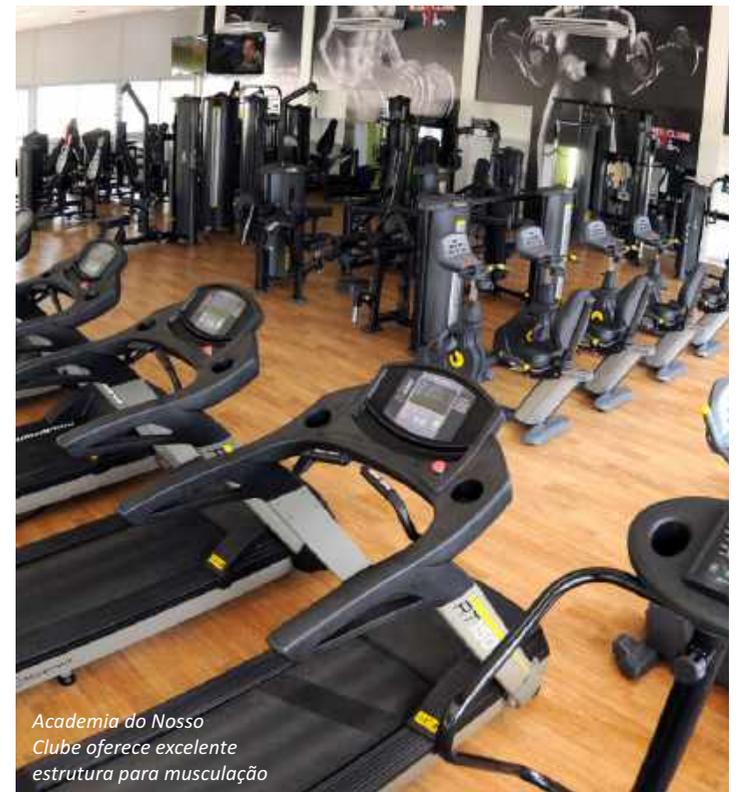
EXCELENTE ESTRUTURA

No Nosso Clube, é preciso ter 13 anos completos para começar a frequentar a academia. Menores de 18 anos precisam estar acompanhados de um responsável para realizar a inscrição, que deve ser feita na própria academia. Para todos os praticantes, é preciso atestado médico de que têm plenas condições de suportar as atividades.

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, está entre as mais bem equipadas e modernas de Limeira.

A área destinada à musculação 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. A academia ainda dispõe de esteiras

elétricas, bicicletas ergométricas e outros equipamentos para atividades cardiovasculares. As atividades da academia do Nosso Clube serão retomadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.



Bares atendem pelo delivery

Mesmo durante o recesso, gastronomia do clube continua funcionando

Wagner Morente



Evandro Tetzner e
Cristina Bombini,
proprietários da
Cozinha da Marli

Sob comando de Evandro Tetzner e Cristina Bombini, proprietários da Cozinha da Marli, o setor gastronômico do Nosso Clube está funcionando mesmo durante o recesso devido à pandemia de coronavírus. Enquanto as lanchonetes não podem receber os associados, o atendimento vem sendo feito pelo delivery. O cardápio tem refeições

para o dia a dia e pratos especiais aos finais de semana. E tem também combos de porções. E agora a Cozinha da Marli tem uma novidade: as famosas e deliciosas Coxinhas da Marli em formato menor, ideais para petiscar! Faça seu pedido pelo WhatsApp: 99755-0079. No Facebook e Instagram: @cozinhadamarligastronomia

#tamojunto

Juntos, para sermos mais fortes!

Estamos cuidando da nossa enorme estrutura para tudo estar na mais perfeita ordem quando o momento difícil passar

Em breve, navegaremos em águas mais tranquilas e então poderemos nos abraçar novamente

O maior e melhor clube de Limeira está ansioso para receber a família nossoclubina assim que possível

É nos momentos difíceis que precisamos nos manter mais unidos, sempre com o foco no bem comum

Nossa casa estará esperando por todos de braços abertos assim que pudermos estar juntos de novo

Mantendo a forma, mesmo em casa

Vídeos e lives das mais diversas modalidades oferecidas no Nosso Clube estão disponíveis nas redes sociais

O lema do Nosso Clube é: só ficado parado quem quer! E, mesmo no recesso forçado pela pandemia de coronavírus, essa frase não perdeu a validade. Afinal, se os associados não podem frequentar a academia, os campos de futebol, as quadras, as piscinas, as canchas de bocha e as salas das mais diversas modalidades oferecidas pelo clube, pelo menos

têm a opção de acompanhar as aulas gravadas e lives que estão sendo disponibilizadas nas redes sociais. Obviamente que aulas virtuais são diferentes das presenciais, mas pelo menos os professores oferecem a oportunidade dos nossos clubes praticarem esporte mesmo que em casa. Desde o começo do recesso, mais de 130 vídeos

das mais variadas modalidades já foram disponibilizados nos canais do Facebook, do Instagram e do YouTube do Nosso Clube, chegando a cerca de 40 horas de atividades propostas. Professores de ginástica rítmica, ginástica artística, vôlei, judô, natação, hidroginástica, futebol, kung fu, basquete, xadrez e tênis de mesa já gravaram vídeos incentivando

os associados a realizarem atividades físicas e orientando sobre como fazer isso em casa com segurança. Professores da Guinho Wellness, concessionária da academia do clube, também produziram vídeos e, três vezes por semana, têm dado aulas ao vivo de ritmos, funcional e ginástica, que depois ficam disponíveis no Facebook.

Além disso, professores de vôlei e basquete realizaram lives em que conversaram com atletas dessas modalidades, incentivando os praticantes a manterem a motivação à espera da volta às aulas e aos treinamentos normais. Para participar das atividades esportivas virtuais oferecidas, basta acompanhar as redes sociais do Nosso Clube.



NOSSO CLUBE

Todos os dias, aulas de esportes em vídeo para você ficar em forma mesmo em casa!

Acompanhe nos nossos canais!





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.




Graal

56
125 sul
125 norte
Topazio

Diversão com saúde física e mental nas aulas de ritmos da academia

Modalidade requer apenas energia e muita animação dos praticantes

Fotos: Divulgação



Estar com os exames médicos em dia, usar roupas confortáveis, esbanjar energia e muita animação. É só disso que precisam os alunos das aulas de ritmos do Nosso Clube, conduzidas pela professora Ariani Leite às terças e quintas-feiras, às 8 horas e às 18h30, e às sextas-feiras, às 8 horas. Para participar, os interessados, com idade mínima de 13 anos, devem se inscrever na academia do clube. E aí já podem usufruir de uma modalidade que traz muitos benefícios para o corpo e para a mente. “Nossas aulas comportam desde adolescentes a idosos, pois é possível cada praticante trabalhar de acordo com as suas possibilidades”, explica Ariani, lembrando que a modalidade é aberta também aos homens. “Os benefícios e desafios valem para qualquer pessoa”, diz, enumerando diversos ganhos que os exercícios trazem aos praticantes.

Entre eles, está o aumento da consciência corporal, por meio da qual se aprende a manter uma postura adequada, ajudando a prevenir futuras lesões. Ela também cita o aumento da flexibilidade, do tônus muscular e da mobilidade das articulações. A aula de ritmos traz ainda a melhora da autoestima e do convívio social, favorecendo a construção de novas amizades. E desenvolve a expressão corporal, o que impacta na diminuição da timidez. Aprimoramento da coordenação motora, combate ao estresse e à depressão, melhora da capacidade cognitiva e prevenção de males crônicos, como diabetes e doenças do coração, são outros resultados positivos alcançados nas aulas de ritmos, segundo Ariani. A professora conta que as aulas são de aproximadamente 60 minutos, começando com uma música de aquecimento,

seguindo com coreografias de ritmos e intensidades variados e finalizando com uma música mais lenta para alongamento. Importante notar que a aula de ritmos é diferente da de zumba.

“As duas modalidades possuem praticamente a mesma proposta, a diferença está na playlist”, ensina Ariani. “Na zumba, predominam vertentes latinas, como salsa, merengue, mambo e cúmbia, enquanto em uma aula de ritmos tocam estilos nacionais e internacionais, como axé, samba, sertanejo, funk, pop, hip hop e retrô, com predomínio de hits conhecidos e populares”. Ou seja: diversão com saúde física e mental é o que espera pelos praticantes de ritmos no Nosso Clube. As atividades das modalidades oferecidas pela academia do Nosso Clube serão retomadas assim que o recesso causado pela pandemia de coronavírus for encerrado.



Tênis reestrutura departamento para tornar modalidade ainda mais atrativa

Após recesso, haverá aulas e competições para todas as categorias de praticantes

Fotos: Wagner Morente



O período de recesso devido à pandemia de coronavírus tem sido de muito trabalho para o Departamento de Tênis do Nosso Clube. Aulas e competições estão sendo reestruturadas para otimizar o aproveitamento das quadras e tornar as atividades da modalidade ainda mais dinâmicas. Profissionais estão sendo incorporados para garantir que a nova fase traga muitas novidades para os praticantes e para aqueles que desejam ingressar no esporte.

Os novos formatos de treinamento incluem turmas divididas por níveis e com utilização de metodologia mais atrativa para as aulas. O objetivo é atingir todos os asso-

ciados que têm interesse no tênis, desde as crianças, com aulas para menores de 10 anos, até adultos, passando pelos adolescentes das categorias infantil e juvenil. Claro, todas as opções serão voltadas para homens e mulheres.

Para garantir melhor aproveitamento das quadras, está sendo implementado um planejamento semestral das aulas, que serão ministradas em módulos.

Também haverá a possibilidade de realização de aulas em grupos de dois a quatro integrantes. Esses grupos serão divididos de acordo com o nível dos praticantes: iniciante, intermediário e avançado. Novos materi-

ais didáticos estão sendo adquiridos para que os treinamentos sejam mais eficientes.

O Departamento de Tênis também realizará torneios, intercâmbios e eventos incentivando a participação de todos os tenistas do clube. Vale lembrar que o Nosso Clube dispõe de excelente estrutura para a prática do tênis, contando com três quadras de piso Lissonda, que está entre os mais modernos disponíveis.

Assim que for possível retomar as atividades normais, serão abertas as inscrições para as aulas de tênis e o departamento estará disponível para prestar mais esclarecimentos aos interessados.



Quadras do Nosso Clube contam com um dos pisos mais modernos do mercado

NOVAFA\$E
FOMENTO MERCANTIL

Antecipação de Recebíveis - (19) 3704.1988

Um novo espaço para preservar com ainda mais cuidado a história do clube

Sala de troféus nossoclubinos está sendo finalizada e será mais acessível aos associados

A história do Nosso Clube está ainda mais preservada. Um novo espaço está recebendo os troféus que contam a trajetória das conquistas nossoclubinas ao longo dos anos. São recordações das mais variadas modalidades esportivas, além de homenagens recebidas pelo clube e lembranças de antigos carnavais. Também haverá espaço para uma galeria com fotos dos presidentes do

Conselho Deliberativo e da Comissão de Obras. “Nosso objetivo é que a nova sala de troféus seja mais acessível aos associados, que poderão ter uma ideia melhor da grandeza da história nossoclubina”, explica o presidente Sérgio Boni. Ele confiou a Alexandre Bigeli, coordenador de Esportes, e Alexandre Assis, supervisor de Manutenção e Limpeza, a tarefa de organizar o espaço,

localizado ao lado da boate La Chouette. Além de receber as prateleiras onde estão expostos cerca de 500 troféus, o local ganhará novas iluminação e portas. Conquistas em competições esportivas locais, regionais, estaduais e nacionais estão eternizadas na sala. Há troféus desde os anos 30, início da história do Nosso Clube, até os mais recentes. Eles estão divi-

didados por modalidade, em nichos nos quais os associados poderão viajar no tempo. A adaptação do novo espaço está em sua fase final e estará pronta para receber os nossoclubinos quando o clube puder voltar às atividades normais, após a pandemia de coronavírus. A antiga sala de troféus, localizada junto às salas de lutas e ginástica rítmica, passará a receber as aulas de balé.

Fotos: Divulgação



Coordenador de Esportes
Alexandre Bigeli e
alguns dos cerca de
500 troféus do acervo

