

NOSSO

BOLETIM

Transição:
Aos poucos e
com segurança,
Nosso Clube vai
retomando as
atividades

NOSSO CLUBE
Boletim Informativo Mensal
Ano 21 . Nº 215 . Setembro . 2020



Editorial

Voltando dentro do possível

Em agosto, enfim, pudemos receber novamente os associados. Claro, ainda está longe de ser como gostaríamos, mas pelo menos os nossos sócios e colaboradores têm sido seguidos com rigor. E é preciso que os nossos associados entendam que não é a diretoria que toma as decisões sobre o que pode e o que não pode funcionar neste momento de transição. Nosso dever é seguir aquilo que as autoridades preconizam. Continuaremos atualizando os associados sobre nossas atividades, por isso, pedimos que se mantenham atentos aos nossos canais de comunicação.

O Nosso Clube realizou várias melhorias durante o período de recesso devido à pandemia de coronavírus para que todas as dependências pudessem estar nas melhores con-

dições para a volta dos associados. Recentemente, foi realizada a total recuperação do piso do parque aquático. Foram trocados 170 metros quadrados de piso, que

havam sido danificados pela intensa utilização. O trabalho também incluiu as bordas das piscinas descobertas e 90 metros lineares do cocho de águas pluviais.

Fotos: Divulgação

Entorno das piscinas ganhou atenção durante o recesso



HOMENAGEM

O Nosso Clube lamenta profundamente o falecimento de um de seus mais estimados colaboradores, o sr. Arnaldo Aparecido da Costa. Ele completaria 53 anos em setembro e foi vítima de infarto no dia 25 de agosto. Era porteiro do Nosso Clube há 11 anos e deixa muitos amigos entre diretores, conselheiros,

colaboradores e associados. Gentil e atencioso para com todos, foi um funcionário exemplar. À esposa Ivani e aos filhos Arnaldo Felipe e Letícia, a Diretoria Executiva, em nome de toda a família nосоclubina, presta sinceras condolências, sabendo que, como conforto, Arnaldo deixa grandes e belas lembranças.



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

Nosso Clube reabre parcialmente seguindo normas de segurança

Colaboradores passaram por treinamento e clube elaborou manual para orientar os associados

O prefeito Mario Botion comunicou aos clubes de Limeira, no dia 10 de agosto, que poderiam retomar parcialmente as suas atividades. Para que pudessem reabrir, os clubes tiveram que seguir uma série de determinações listadas pela Fase 3 – Amarela das medidas de combate ao coronavírus. A abertura foi limitada inicialmente a seis horas diárias e posteriormente ampliada para oito horas.

O Nosso Clube, de acordo com resolução da Diretoria Executiva, reabriu no dia 12 de agosto, após a adequação de suas dependências. Atualmente, o clube está funcionando das 13 às 21 horas de segunda a sexta e das 8 às 16 horas aos sábados, domingos e feriados. As modalidades que tiveram sua prática liberada são tênis, tênis de mesa e natação. Neste último caso, as piscinas foram disponibilizadas apenas para a prática esportiva, não para a recreação. Também podem

ser realizadas atividades ao ar livre, como caminhadas. Esportes coletivos ainda não puderam ser liberados, assim como bocha, ginásticas, artes marciais e outros em que haveria muita dificuldade de coibir a proximidade entre os praticantes. O Centro de Contingência do Coronavírus do Governo do Estado autorizou, no dia 21 de agosto, o retorno das modalidades coletivas praticadas em quadras esportivas nas cidades

que estiverem na Fase Amarela do Plano São Paulo. Porém, segundo orientação da Prefeitura de Limeira, isso só é válido para atividades profissionais. A academia noclubina segue as normas da Fase Amarela, que determinam que a ocupação não pode passar de 30% da capacidade total. Os frequentadores também devem observar todas as normas de distanciamento e higiene. Os funcionários do Nosso Clube passaram por trei-

namento para receber os associados dentro das exigências impostas pelas autoridades sanitárias. E o clube elaborou um manual para orientar os sócios quanto aos procedimentos que foram tomados. “Ficamos muito felizes em poder reabrir as portas pelo menos parcialmente e estamos seguindo com todo rigor as exigências para preservar a saúde dos nossos colaboradores e associados”, enfatizou o presidente Sérgio Boni.

Tiago Degaspari



Nosso Clube está funcionando por oito horas diárias

Regras para tênis e tênis de mesa

Confira como podem ser utilizados os espaços destinados a essas duas modalidades

TÊNIS

As quadras de tênis do Nosso Clube foram reabertas no dia 12 de agosto. Importante ressaltar, no entanto, que as normas estabelecidas pela Fase Amarela das ações de combate ao coronavírus impõem algumas restrições ao seu uso. Deste modo, o Departamento de Tênis elaborou uma lista de regras a serem seguidas pelos praticantes neste momento de transição. Confira a seguir.

- Horário de funcionamento das quadras: das 13h às 21h de segunda a sexta e das 8h às 16h aos sábados, domingos e feriados
- Nesta 1ª etapa, ficam proibidos os jogos de duplas com o intuito de diminuir a proximidade entre os praticantes
- Para revezamento das quadras, ficam estabelecidos os critérios utilizados anteriormente pelo departamento

- Neste 1º momento, não estará liberada a utilização dos vestiários para banho após os jogos com o objetivo de evitar aglomerações
- Fora das quadras, deve-se manter distância de 1,5 metro entre as pessoas e evitar conversas em grupos
- Qualquer adaptação que se faça necessária a este regulamento será efetuada de acordo com o decorrer das atividades



Fotos: Wagner Morente

TÊNIS DE MESA

A sala de tênis de mesa do Nosso Clube está à disposição dos associados desde o dia 12 de agosto, seguindo todas as normas estabelecidas pela Fase Amarela das ações de combate ao coronavírus, que impõem restrições ao seu uso. Confira a seguir as regras de funcionamento.

- Horário de funcionamento da sala: das 13h às

- 21h de segunda a sexta e das 8h às 16h aos sábados e domingos
- O tempo de utilização das mesas é de no máximo 30 minutos. Porém, não havendo associados na espera, o período pode ser prolongado
- O limite é de 8 praticantes no local, sendo que deverão permanecer na sala apenas aqueles que estiverem jogando
- Bolas e raquetes estarão

- disponíveis para utilização na sala
- Há produtos para higienização das mãos e dos materiais disponíveis no local, que devem ser utilizados por todos os usuários antes do início das atividades e sempre que acharem necessário
- Nesta 1ª etapa, ficam proibidos os jogos de duplas com o intuito de diminuir a proximidade com outros praticantes

- Não estará liberada a utilização dos vestiários para banho após os jogos com o objetivo de evitar aglomerações
- Deve-se, mesmo fora da sala, manter distância de 1,5 metro entre as pessoas e evitar conversas em grupos
- Qualquer adaptação que se faça necessária a este regulamento será efetuada de acordo com o decorrer das atividades



Receba nossas novidades no seu celular!

Mande  um para o WhatsApp 99995-4900

Funcionamento da academia

Informe-se sobre os horários em que o local está aberto e outras medidas para esta fase

Desde o dia 12 de agosto, a academia do Nosso Clube voltou a receber os associados. Neste momento de transição, estão sendo seguidas todas as normas estabelecidas pela Fase Amarela das ações de combate ao coronavírus, que impõem algumas restrições ao seu uso. Confira a seguir as regras de funcionamento.

- Horário de funcionamento: das 13h às 21h de

segunda a sexta e das 8h às 14h aos sábados. Aos domingos, a academia permanece fechada

- A academia foi remodelada para manter um distanciamento seguro entre os aparelhos

- É realizada higienização de toda academia diariamente antes do início das atividades. Durante o período de funcionamento, há produtos disponíveis para que os usuários façam a higienização dos aparelhos que

estão utilizando

- Ao entrar na academia, o associado deve higienizar as mãos com álcool gel e repetir o procedimento sempre que manusear algum aparelho

- É obrigatório o uso de máscara dentro da academia, mesmo durante a execução dos exercícios

- O limite máximo de pessoas para utilização da academia no mesmo horário é de 30 usuários

- Sendo atingido o limite máximo, é montada uma

lista de espera

- A utilização da academia se dá por ordem de chegada, não havendo, portanto, agendamento de horário

- Os praticantes devem permanecer na academia apenas o tempo estritamente necessário para realização de suas atividades

- Não está liberada a utilização dos vestiários para banho com o objetivo de evitar aglomerações

- Deve-se, dentro e fora da academia, manter distância de 1,5 metro entre as pessoas e evitar conversas em grupos

- É obrigatório o uso de máscara dentro de todas as dependências do Nosso Clube

Qualquer adaptação que se faça necessária a este regulamento será efetuada de acordo com o decorrer das atividades



Wagner Morente

Academia está seguindo todos os protocolos estipulados pelas autoridades sanitárias

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
Topazio

Piscinas: confira as regras de funcionamento durante a transição

Fase Amarela das ações de combate ao coronavírus impõe algumas restrições à utilização

Fotos: Tiago Degaspari



O Nosso Clube reabriu parcialmente no dia 12 de agosto, incluindo as piscinas. Porém, as normas estabelecidas pela Fase Amarela das ações de combate ao coronavírus impõem algumas restrições.

Entenda, a seguir, como está sendo o funcionamento das piscinas nosoclubinas durante o período de abertura parcial.

- Horário de funcionamento das piscinas: das 13h às 21h de segunda a sexta e das 8h às 16h aos sábados, domingos e feriados

- As piscinas estão liberadas apenas para atividades físicas, não incluindo uso recreativo e

treinamento

- Cada raia deve ter no máximo dois praticantes, que, durante o descanso, devem permanecer em lados opostos da piscina

- Um professor ou um guarda-vidas é o responsável por orientar sobre qual raia deverá ser utilizada e o tempo de permanência na piscina, além de elaborar uma lista de espera para utilização. Não há orientação sobre como treinar

- Cada praticante tem 20 minutos para sua atividade dentro da água. Porém, não havendo outro associado na espera, fica liberada a prática até que haja alguém aguardando sua vez

- O professor ou guarda-

vidas é o responsável por avisar e comandar os horários. É imprescindível acatar os comandos dos funcionários do clube, para que todos possam ter a oportunidade de praticar a atividade com segurança

- Neste primeiro momento, não estará liberada a utilização dos vestiários para banho após os treinos, com o intuito de evitar aglomerações

- Fora da piscina, deve-se manter distância de 1,5 metro entre as pessoas e evitar conversas em grupos

- Qualquer adaptação que se faça necessária ao regulamento será efetuada de acordo com o decorrer das atividades

NOSSE CLUBE

O Nosso Clube está voltando!

PRECISA ACERTAR SUA SITUAÇÃO? ESTAMOS PRONTOS PARA ATENDÊ-LO!

99875-1342



Nossoclubinos indicados para prêmio Melhores do Ano da Federação Paulista

Atletas do basquete Thiago Forster, pela sub-17, e José Júnior, pela sub-16, estão na disputa

Dois atletas do Nosso Clube foram indicados ao prêmio Melhores do Ano de 2019 da Federação Paulista de Basketball (FPB): o ala-armador Thiago Forster, da categoria sub-17, e o ala-pivô José Júnior Santana, da sub-16. Thiago, que no momento estuda uma proposta para atuar em Madri, na Espanha, começou no basquete na escolinha nossoclubina, em 2014, quando tinha 12 anos. Desde então, o jogador de 1,88m acumulou várias conquistas coletivas e individuais. O ala-armador ganhou títulos em todas as categorias da base, seja nos campeonatos da FPB,

seja nas disputas da Associação Regional de Basquetebol (ARB). Individualmente, fez parte da Seleção de Ouro da ARB na sub-15 e na sub-14 e foi vencedor do Torneio de 3 Pontos da mesma entidade em 2016. José Júnior, de 1,93m, está no Nosso Clube desde 2018. Nesse período, ajudou os nossoclubinos a subirem ao pódio de todas as categorias nas quais atuou. Foi eleito o melhor pivô do Estado na sub-15, em 2018, e destaque dos playoffs da sub-17, em 2019. Em 2019, Thiago esteve entre os destaques nas estatísticas de arremes-

sos e roubos de bola, o que, acredita ele, credenciou-o a ser indicado para a disputa dos Melhores do Ano. Ele crê que determinação, foco, garra e espírito de equipe são as suas principais qualidades. Para o ala-armador, o Nosso Clube tem uma das melhores estruturas para basquete no Estado de São Paulo, o que favorece o desenvolvimento de seus atletas. “Espero me tornar um atleta profissional, jogar na NBA ou na Liga Europeia e, sem dúvida, defender a seleção do meu país”, revela. José Júnior também destaca a estrutura nossoclubina como um impor-

tante impulso para a carreira dos jovens jogadores. “Graças ao clube e ao meu esforço nos treinos, os resultados apareceram e acabei impressionando”, afirma. “Agora vou em busca da minha evolução não só como atleta, mas como pessoa”. A premiação dos Melhores do Ano ainda não teve a data definida pela FPB. **PATROCÍNIOS** - As atividades do basquete no Nosso Clube, que tem apoio de Medical, Sicredi, Elétrica Maio e Café Kühn e Prefeitura de Limeira, serão retomadas assim que a pandemia de coronavírus for contornada.



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

Acompanhe nos nossos canais!



NOVAFA\$E
FOMENTO MERCANTIL

Antecipação de Recebíveis - (19) 3704.1988

Exercício completo, Pilates trabalha alongamento, força, mente e equilíbrio

Nosso Clube tem várias opções de dias e horários para prática da modalidade

Prática que traz benefícios para as mais diversas idades, o Pilates é uma das modalidades oferecidas pelo Nosso Clube. As aulas são ministradas pela professora Thamiris Polvore, às segundas e quartas às 18 e 19 horas, às quartas e sextas às 7h30, 8h30, 9h30 e 17 horas e na sexta também às 18h30. “Artigos científicos comprovam que 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”, afirma Thamiris.

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 bocha. “Trabalhamos o MAT Pilates, que propõe exercícios realizados no solo, com bola e acessórios”, detalha Thamiris. Os grupos são de até 13 pessoas. A professora recomenda a prática do Pilates duas vezes na semana, mas diz que nada impede o aluno de realizar uma ou três vezes. “O importante é

não desistir nas primeiras semanas, pois no início é difícil fazer a associação dos comandos, respiração e a execução do movimento”, frisa. “Mas garanto que, depois do primeiro mês, o aluno perceberá uma grande diferença no seu corpo”. Por se tratar de uma atividade física, o Pilates promove a queima calórica, além de ajudar a modelar o corpo. “Ao ser associado com outras atividades, irá reduzir o percentual de gordura e melhorar a composição corporal”, garante Thamiris. “É um exercício completo, pois nele trabalhamos alongamento,

força, mente e equilíbrio”. Praticantes de outras modalidades, afirma ela, conseguem no Pilates uma grande melhora nos seus resultados. Para os adeptos da musculação, por exemplo, o Pilates pode ajudar no alongamento. “Observo que quem faz musculação por muito tempo fica com a musculatura encurtada”, conta. “Ao realizar a prática do Pilates, percebemos um resultado bem bacana logo no primeiro mês, com ganho no alongamento”. Praticantes de esportes como vôlei, basquete e natação, entre outros, segundo

Thamiris, encontram no Pilates relaxamento e bem-estar. Para praticar Pilates no Nosso Clube é preciso fazer 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. Enquanto as aulas presenciais não são realizadas devido à pandemia de coronavírus, a professora Thamiris está propondo os exercícios em lives, transmitidas todas as segundas-feiras, às 18h30, na página do Nosso Clube no Facebook.

Fotos: Divulgação



Pilates conta sala exclusiva para suas atividades no Nosso Clube

