

CLUBE SEMANAL DA CULTURA ARTISTICA

05/12/2019 ANO 8 – EDIÇÃO 42



Fundado em 16 de Julho de 1857

NESTA EDIÇÃO:

- Capa
- Comunicado importante pg. 2 e 3
- Próximos eventos pgs. 4 a 10
- Agenda Esportiva pg. 11
- Resultados pg. 12 a 16
- Dicas de Saúde pg. 17
- Corrida de Rua pg. 18
- Pilates Studio pg. 19
- Acupuntura pg. 20
- Nutricionista pg. 21
- Associe-se a nós pg. 22

Edição – Diretoria de Esportes e Recreação

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: facebook@clubeculturaoficial.com.br

Instagram: @clubeculturaoficial

Comunicado Importante

COMUNICADO IMPORTANTE

**NO DIA 16/12 SEGUNDA-FEIRA O
CLUBE CULTURA ESTARÁ FECHADO
PARA A CONFRATERNIZAÇÃO DOS
FUNCIONÁRIOS**

Os alunos da Cia Athletica Clube Cultura terão
acesso liberado na unidade Galleria Shopping

Estacionamento será cobrado normalmente
devido as normas do Shopping Galleria

Obrigada
Secretaria de Esportes



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

Comunicado Importante



COMUNICADO

No dia 16/12 (segunda-feira) o clube e a academia estarão fechados para a confraternização dos empregados do Clube Cultura.

Alunos Cia Athletica Clube Cultura terão acesso liberado na unidade Galleria Shopping

Estacionamento será cobrado normalmente devido as normas do Shopping Galleria.

Obrigado
Gerência Cia Athletica



**Companhia
Athletica**

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

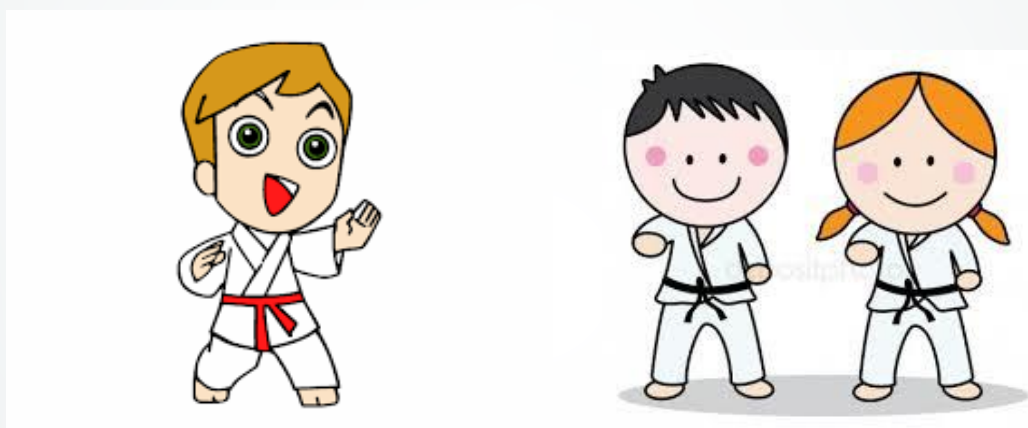
Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: [@clubeculturaoficial](https://instagram.com/clubeculturaoficial)



Festival de Judô dia 07/12 Sábado!

ÀS 09h00 no Tênis Clube!



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

TREINÃO

DE CORRIDA

07 DEZEMBRO

CLUBE CULTURA

5K **OU** 9K

TRAIL

TRAIL

LARGADA AS 09H

**R\$ 80 KIT + CAFÉ DA MANHÃ
CAMISETA E VISEIRA**

Inscrições com os professores Lucimara, Simone e Vinicius

CORRIDA | CAMINHADA

Patrocínio:



Realização:



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: [@clubeculturaoficial](https://instagram.com/clubeculturaoficial)

Corrida



A equipe de corrida do Clube Cultura participará da 9ª Corrida Animada!

O evento será realizado dia 8 de dezembro e terá percurso de 6k na Lagoa do Taquaral!



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

BEACH FÉRIAS
CT Lucas Sousa – Clube Cultura

Traga seu filho para participar de uma semana cheia de integração, diversão e Beach Tênis!
As atividades serão conduzidas pelos professores Elisa Bufolo e Ramon Silva.

De 9 a 13 de dezembro, das 14h30 às 17h30 horas

Crianças de 6 a 12 anos R\$ 289, incluso lanche da tarde todos os dias (desconto de 15% para sócios do Clube Cultura) - Todos os níveis de jogadores

VAGAS LIMITADAS

Informações e inscrições pelo telefone/WhatsApp (19) 98169-2769 (Elisa)

VEM AÍ!

BEACH FÉRIAS!

NO CT LUCAS SOUSA

de 9 a 13 de
dezembro
das 14h30 às 17h30

UMA SEMANA DE MUITA
INTEGRAÇÃO, DIVERSÃO E
BEACH TENNIS PARA CRIANÇAS
DE 6 A 12 ANOS DE IDADE

PROFESSORES: ELISA E RAMON

CULTURA ARTÍSTICA
CAMPINAS

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

Torneio de Truco

Torneio de Truco em duplas

Inscrição e sorteio na hora!
Churrasco de confraternização!

14/12 a partir das
12:00 horas



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.b](https://facebook.clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

Corrida de rua



Rumo a São Silvestre

Falta pouco para a corrida de São Silvestre, disputada todos os anos no dia 31 de dezembro, em São Paulo e estamos com os treinos em dia!

Parabéns grupo pela dedicação e foco nos treinos.



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: facebook@clubeculturaoficial.com.br

Instagram: @clubeculturaoficial

Vem aí...

Em Janeiro

Mega, super férias

Aguardem mais informações nas próximas semanas



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.b](https://facebook@clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

AGENDA ESPORTIVA

Dia 06/12 Sexta-feira

IX Campeonato Master de voleibol Feminino - Clube Cultura

21h00: KTD x Cultura - **Semi final**

Local: Taquaral

Finais previstas para dias 9 e 10/12!!

De 02 a 07/12

Taça Brasil de Saltos Ornamentais

Local: Parque Aquático Maria Lenk – Rio De Janeiro

Dia 07/12 Sábado

Campeonato Interno Futebol de Campo - Cervejas – Semi Final

14:45 – Brahma x Heineken

16:30 – Petra x Original

Empates irão para cobranças de penalidades

Dia 07/12 Sábado

Festival de Judô

ÀS 09h00

Local: Tênis Clube

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: [@clubeculturaoficial](https://instagram.com/clubeculturaoficial)

Resultados: Campeonatos

Dia 23/11 Sábado

Campeonato Interno Futebol de Campo - Cervejas – Quartas de Final

14:45 Bohemia 1 x 4 Brahma

16:30 Heineken 4 x 1 Império

Brahma e Heineken classificados as Semifinais

Dia 01/12 Domingo

Copa de futebol Ouro Verde – Hipermaster

8h30: Cultura 0 x 0 Juventus

Local: Campo do Corintiano



Dia 03/12 Terça-feira

IX Campeonato Master de voleibol Feminino - Clube Cultura

Semi final

21h00: Cultura 0 x 2 KTD

Local: Cultura – Ginásio Quadra 1

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

Resultados Festival 2019

Foram meses de muito trabalho e dedicação para entregar aos nossos convidados um festival bonito e organizado! E cada um de vocês, Instrutores, Alunos, Funcionários, Secretários, Diretores, tem uma parcela grande na festa linda que conseguimos.

Queremos agradecer e reconhecer o verdadeiro trabalho de equipe que o nosso “time” realizou.



Mais fotos a seguir

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: facebook@clubeculturaoficial.com.br

Instagram: @clubeculturaoficial

Resultados Festival 2019



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: facebook@clubeculturaoficial.com.br

Instagram: @clubeculturaoficial

Resultados Festival 2019

Aos associados, convidados e todos os que participaram do Festival Clube Cultura 2019,

Com nossos mais sinceros cumprimentos, agradecemos sua gentil e importante doação realizada neste dia!

As doações serão para as instituições:

- Estrelinha do Oriente – Creche
- Casa da Sopa – Associação Beneficente



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

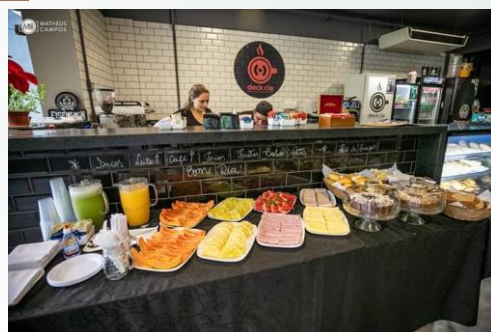
Instagram: [@clubeculturaoficial](https://instagram.com/clubeculturaoficial)

Resultados Festival 2019

Evento de sábado provido pela Cia Atlética - Clube Cultura, no parque aquático de nosso Clube, foi um sucesso. Elogiado por todos os atletas, disseram que nossa piscina é maravilhosa e em meio à natureza, que proporcionou momentos saudáveis e inesquecíveis. Após, se dirigiram ao Deck & Cia para um belo café da manhã, cuidadosamente preparado para os participantes. Que venha o próximo!!



O evento foi finalizado com um café da manhã especial no Deck da Cia Athetica para os atletas e Organizadores! Parabéns a todos



Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: [@clubeculturaoficial](https://instagram.com/clubeculturaoficial)

Dicas de saúde

Faça exercícios físicos e tenha uma boa alimentação! A alimentação também exerce um papel importantíssimo na nossa qualidade de vida. Se você não é acostumado a tomar café da manhã, experimente mudar um pouco a sua rotina. Consumir frutas, castanhas e cereais pela manhã ajudam a construir e manter a energia.



Corrida de Rua

VENHA FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPE



INICIAÇÃO E TREINAMENTO EM CORRIDA DE RUA

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: [@clubeculturaoficial](https://instagram.com/clubeculturaoficial)

Pilates Studio

REFORMER PILATES



INSCREVA-SE

Valores a partir

Sócios
R\$ 70,00

Não Sócios
R\$ 150,00

@staterasaude

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: facebook@clubeculturaoficial.com.br

Instagram: @clubeculturaoficial



Taciana Dorácio

Acupuntura e Terapias Complementares

Equilibre sua energia e melhore sua saúde

Venha conhecer os benefícios da acupuntura e faça uma avaliação gratuita.

- Acupuntura com e sem agulhas (cristais, sementes, pastilhas de silício, infravermelho, cromoacupuntura, eletroacupuntura e moxabustão)
- Terapias com Florais de Bach
- Reiki

Atendimento:
Sócios R\$ 60,00 / Não sócios 90,00

 @tacionaterapeuta  (19) 3758-5800 Ramal 4
Rod. Heitor Penteado km 6 – Sousas – Campinas – SP

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: [facebook@clubeculturaoficial.com.br](https://facebook.com/clubeculturaoficial.com.br)

Instagram: @clubeculturaoficial

Temos também em nosso clube:



Ticiane Car Vidotto

Nutricionista Clínica e Esportiva

CRN3 29.589

- Atendimento Nutricional: avaliação alimentar, clínica, antropométrica e de gasto energético.
- Diagnóstico nutricional com acompanhamento.
- Elaboração de plano alimentar individualizado.

Atendimentos:

Sócios R\$50,00

Não Sócios R\$80,00

Agendamentos na secretaria de esportes (19) 3758-5800

Terça - feira das 16:00 às 21:00 horas

 @ticianecarvidotto

Visite nosso site: www.clubecultura.com.br

Facebook: facebook@clubeculturaoficial.com.br

Instagram: @clubeculturaoficial

ASSOCIE-SE A NÓS!



INFORMAÇÕES:
F: 19 3758.5800
CLUBECULTURA.COM.BR