

BOLETIM INFORMATIVO

CLUBE CULTURA

ANO 8 – EDIÇÃO 01

CLUBE SEMANAL DE CULTURA ARTÍSTICA
Fundado em 16/07/1857
“O mais antigo do Brasil”

SITE: www.clubecultura.com.br
Facebook.com/clubeculturaoficial
Instagram: @clubeculturaoficial

13/06/2019

Nesta edição

1. Capa
2. Carnaval
3. Zumba e Hidroginástica
4. Corrida de Rua
5. Basquete Máster
6. Pratique Saúde
7. Agenda esportiva
8. Aviso
9. Oportunidade
10. Associado
11. Pilates Stúdio
12. Acupuntura
13. Boa Saúde

Fim do Horário de Verão**1857 – 2019**

Carnaval 2019

No Clube Cultura

VERÃO 2019

CULTURA ARTÍSTICA CAMPINAS

17 FEV
12h às 16h
Piscina com
ANDRÉ OLIVEIRA

SÓCIOS: FREE
NÃO SÓCIOS: R\$ 35,00

22 FEV
19h às 23h
Grito de carnaval
bar do tênis - OPEN BAR + PETISCOS
com o grupo SOL & SAMBA

SÓCIOS: R\$ 50,00
NÃO SÓCIOS: R\$ 60,00

02 MAR
12h às 16h
Piscina com
BALAIOS DE GATO

SÓCIOS: FREE
NÃO SÓCIOS: R\$ 35,00

03 MAR
16h às 20h
Matine com
VELHA ARTE DO SAMBA

SÓCIOS: FREE
NÃO SÓCIOS: R\$ 20,00

05 MAR
16h às 20h
Matine com
VELHA ARTE DO SAMBA

SÓCIOS: FREE
NÃO SÓCIOS: R\$ 20,00

ORIGINAL
Eventos

ZUMBA E HIDROGINÁSTICA [PRÉ CARNAVAL NO CLUBE CULTURA.]

AULAS ESPECIAIS



Dia: 23/02/19
9hs30 às 12hs
Parque Aquático CSCA

HIDRO CARNIVAL



Instrutores

Jean Quio

Camila Oliveira



Secretaria de Esportes

CLUBE DE CORRIDA CLUBE CULTURA

As aulas retornaram com velocidade e resistência para o ano de 2019



Instrutores:
Ronaldo Dias
Cristiano Amaral

Basquete Máster 40+

Amistoso no dia 07/09, no ginásio do Cultura, contra a equipe do Círculo Militar Campinas .

Equipe Clube Cultura: jogaram e marcaram, Frazatinho , Bruno , Felipe Moscardini , Felipe Borlot, Tooru, João Novo, Chico, Fabiano, Bocão.

Colaborador Técnico: Portela



PARABÉNS!



- BASQUETE
- BALLET
- BOCHA
- BRINQUEDOTECA
- CORRIDA DE RUA
- FITNESS
- FUTEBOL
- GINÁSTICA ARTÍSTICA
- GINÁSTICA RÍTMICA
- JAZZ
- JUDÔ
- KARATE
- KUNG FU
- MUSCULAÇÃO
- PILATES
- RPG
- SALTOS ORNAMENTAIS
- SPINNING
- TAEKWONDO
- TÊNIS
- YOGA
- VOLEIBOL
- ZUMBA



ESCOLHA UMA ATIVIDADE FÍSICA E PRATIQUE

Existem várias modalidades esportivas e atividades físicas para a prática, com Instrutores especializados.

Tem também rachões para a prática do lazer.

Procure uma atividade que mais combina com você e exercite-se.

Secretaria de Esportes CSCA.

AGENDA ESPORTIVA

AGENDA ESPORTIVA 2019

Dia 16/02

Festival de Judô Tênis Clube Campinas

Horário: 9hs

Local: Tênis Clube Cambuí

Participação: Tênis Clube, Abud Judô e Clube Cultura.



Dia 23/02

Zumba e Hidroginástica de Carnaval

(Instrutores: Jean e Camila)

Horário: a partir das 9hs30

Local: Parque Aquático CSCA

Participem!!





**Respeite o Limite de Velocidade
dentro do Clube Cultura**

Trânsito + gentil
CLUBE CULTURA

25
Km/h

www.clubecultura.com.br
www.facebook.com/clubeculturaoficial



Vendas de Títulos Patrimoniais a Parentes de Associados (até 2º grau de parentesco)

*Mediante ao simples pagamento
de 20 taxas de manutenção
mensal vigente e de forma
consecutiva , findo este período
receberá o título patrimonial , sem
qualquer outro custo adicional.*



*Para mais informações procure a nossa Secretaria administrativa,
pessoalmente ou pelo telefone:3758-5800 (opção 01).*

Diretoria Executiva

ASSOCIADOS,

**QUEM NÃO ESTIVER COM
TOALHA, NÃO PODERÁ
FREQUENTAR A ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO. DESCULPE!
SEM TOALHA, SEM TREINO.**

USO OBRIGATÓRIO

**DE TOALHA NA
ACADEMIA**





Pilates no Clube Cultura.

Agende uma aula experimental gratuita e aproveite o valor promocional de 2018. Várias turmas e mensalidades à partir de:

sócios

60,00

não sócios

135,00



[facebook.com/staterasaude](https://www.facebook.com/staterasaude)



[@staterasaude](https://www.instagram.com/staterasaude)

(19) 3758-5800 (ramal 2 ou 4)

staterasaude.com
clubecultura.com.br



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, eletro-acupuntura e moxabustão)
- Terapias com Florais de Bach
- Reiki

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

 @tacianaterapeuta  (19) 3758-5800 Ramal 4

Rod. Heitor Penteado km 6 – Sousas – Campinas – SP



BOA SAÚDE!

BOA SAÚDE!

5 tendências da nutrição para 2019

O ano mal começou e 2019 promete chegar com fortes tendências no setor de nutrição e alimentação saudável, com intuito de apresentar aos consumidores produtos para melhorar a saúde e variar a dieta.

Embora pareçam novidades para a maioria de nós, cabe ressaltar que muitos destes alimentos, como ervas, algas e preparações fermentadas, fazem parte da cultura alimentar de populações há séculos.

Diante disso, separamos 5 tendências de alimentos/preparações que deverão chegar às prateleiras dos mercados, restaurantes e eventos de nutrição neste ano. Confira:

1. Sabores característicos da costa do Pacífico

A região costeira do oceano Pacífico, compreendida pela Ásia, Oceania e a costa ocidental da América do Norte e do Sul, promete incorporar produtos que estarão presentes em mercearias, restaurantes e mercados ao redor do mundo. Longaniza (salsicha filipina semelhante ao chouriço), o camarão seco, o chopo (tipo de molusco com oito braços e dois tentáculos) e a pasta de camarão estão entre as opções salgadas tendências de 2019. Frutas como goiaba, maracujá e pitaia, conhecida dos brasileiros, também figuram na lista organizada pelo mercado Whole Foods. A jaca, utilizada como alternativa à carne de porco e consumida por vegetarianos e veganos, além de excelente fonte de vitaminas A, do complexo B, C, E, K, e minerais, tem alto teor energético. A fruta-dos-monges (siraitia) tem característica ultra doce e seu extrato pode ser usado como adoçante natural, graças aos mogrosídeos – glicosídeos com propriedades antioxidantes.

2. Probióticos na dispensa

Além de suplementos e nutracêuticos, em 2019 espera-se que os probióticos sejam incorporados em alimentos presentes na dispensa dos brasileiros, como granolas, aveias, sopas prontas e barrinhas de cereais. Além disso, novas cepas probióticas como os *Bacillus coagulans* GBI-30 e *Bacillus coagulans* MTCC 5856 serão incorporadas em alimentos do dia-a-dia, favorecendo e estimulando seu consumo. O estudo de Jäger et al. (2018), apontou para o potencial do *Bacillus coagulans* GBI-30, 6086 em auxiliar na digestão de proteínas e carboidratos da dieta.

3. Snacks sem carne

A procura por snacks com ingredientes naturais, associado ao aumento no número de pessoas cuja alimentação segue a linha plant-based, tem estimulado os consumidores à comprarem petiscos à base de vegetais. Seja por curiosidade, pela busca por novos sabores (como o umami) ou porque desejam dar uma pausa no consumo de carne, a tendência é que vejamos mais pessoas optando por snacks com cogumelos, chips de hortaliças e petiscos de “carne seca vegana.” Além disso, as mini-refeições ou “snackings” também farão parte da rotina dos consumidores em 2019, com direito a lojas específicas para a prática, valorização dos ingredientes utilizados nas preparações dos petiscos e elaborações feitas para aqueles que possuem alguma restrição dietética, como alergias e intolerâncias alimentares ou doença celíaca.

4. A nova onda de produtos marinhos

Algás e plantas do mar terão amplo destaque na alimentação neste ano. Apesar de alimentos como snacks de algas já estarem disponíveis nas prateleiras dos mercados, a tendência é que vegetais marinhos sejam incluídos em alimentos como manteiga de algas marinhas ou macarrão de kelp, alga com elevado teor nutricional e de minerais como sódio, potássio, magnésio e cálcio. Além disso, snacks elaborados com sementes de nenúfar (planta aquática), salgadinhos de pele de salmão enriquecida com ômega-3 e petiscos à base de kelp também prometem chegar aos consumidores neste ano.

5. Sobremesas que fogem do comum

Além de sabores clássicos como baunilha ou chocolate, a tendência é que sobremesas ganhem outras bases como abacate, hummus, tahini e água de coco. Sobremesas congeladas plant-based, sorvetes taiwaneses, o clássico “nieve de garrafa” – um tipo de raspadinha mexicana à base de água, açúcar e suco de frutas – e sorvetes turcos mastigáveis cujas texturas são obtidas a partir do mastique (resina da árvore aroeira) também ganharão espaço nas prateleiras.

ASSOCIE-SE A NÓS!



INFORMAÇÕES:
F: 19 3758.5800
CLUBECULTURA.COM.BR