

# 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](http://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**

<b>17<sup>FEV</sup></b> 12h às 16h	Piscina com <b>ANDRÉ OLIVEIRA</b>	SÓCIOS: <b>FREE</b> NÃO SÓCIOS: <b>R\$ 35,00</b>
<b>22<sup>FEV</sup></b> 19h às 23h	<b>Grito de carnaval</b> bar do tênis - OPEN BAR + PETISCOS com o grupo SOL & SAMBA	SÓCIOS: <b>R\$ 50,00</b> NÃO SÓCIOS: <b>R\$ 60,00</b>
<b>02<sup>MAR</sup></b> 12h às 16h	Piscina com <b>BALAIÓ DE GATO</b>	SÓCIOS: <b>FREE</b> NÃO SÓCIOS: <b>R\$ 35,00</b>
<b>03<sup>MAR</sup></b> 16h às 20h	Matine com <b>VELHA ARTE DO SAMBA</b>	SÓCIOS: <b>FREE</b> NÃO SÓCIOS: <b>R\$ 20,00</b>
<b>05<sup>MAR</sup></b> 16h às 20h	Matine com <b>VELHA ARTE DO SAMBA</b>	SÓCIOS: <b>FREE</b> NÃO SÓCIOS: <b>R\$ 20,00</b>

**ORIGINAL**  
Carnaval

# 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 ranchões 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!!*



# AVISO

**RESPEITE O LIMITE  
DE VELOCIDADE**

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

**Trânsito  
+ gentil**  
**CLUBE CULTURA**



[www.clubecultura.com.br](http://www.clubecultura.com.br)  
[www.facebook.com/clubeculturaoficial](https://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 Secretária 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



@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, eletroacupuntura 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!

## **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 mercadoWhole 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

Algas 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 avocado, 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 masticado (resina da árvore aroeira) também ganharão espaço nas prateleiras.

# ASSOCIE-SE A NÓS!



**INFORMAÇÕES:**  
**F: 19 3758.5800**  
**CLUBECULTURA.COM.BR**