

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

27/02/2019

Nesta edição

1. Capa
2. Horários de Carnaval
3. Zumba e Hidroginástica
4. Aulas de Ballet e Jazz
5. Pratique Saúde
6. Aviso
7. Oportunidade
8. Associado
9. Pilates Stúdio
10. Acupuntura
11. Boa Saúde
12. Campanha

PROGRAMAÇÃO DE CARNAVAL

VERÃO 2019

17FEV 12h às 16h	Piscina com ANDRÉ OLIVEIRA	SÓCIOS: FREE NÃO SÓCIOS: R\$ 35,00
22FEV 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
02MAR 12h às 16h	Piscina com BALAIO DE GATO	SÓCIOS: FREE NÃO SÓCIOS: R\$ 35,00
03MAR 16h às 20h	Matine com VELHA ARTE DO SAMBA	SÓCIOS: FREE NÃO SÓCIOS: R\$ 20,00
05MAR 16h às 20h	Matine com VELHA ARTE DO SAMBA	SÓCIOS: FREE NÃO SÓCIOS: R\$ 20,00

ORIGINAL



1857 – 2019

HORÁRIOS ESPECIAIS DE CARNAVAL

ATENÇÃO: Horários especiais de funcionamento do departamento esportivo durante o carnaval.



ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO:

Sábado (02/03): Aberta das 8hs às 13hs

Domingo (03/03), Segunda (04/03) e Terça (05/03): Fechada

Quarta (06/03): Aberta a partir das 15hs

AULAS DE TÊNIS DE CAMPO:

Sábado (02/03): Aulas das 8hs às 12hs e retornando na quarta (06/03)

AULAS REGULARES: Retorno na Quarta (06/03) a partir das 15hs.

SAUNA:

Fechada durante o carnaval, retornando na quarta (06/03) a partir das 16hs30.

SECRETARIA DE ESPORTES:

Sábado (02/03): Aberta das 8hs as 16hs

Domingo (03/03) Fechada

Segunda (04/03) Aberta 8hs às 17hs

Terça (05/03): Fechada

Quarta (06/03): Aberta a partir das 13hs

SECRETARIA GERAL:

Sábado (02/03): Aberta das 8hs as 15hs

Domingo (03/03) Fechada

Segunda (04/03) Aberta 8hs às 17hs

Terça (05/03): Fechada

Quarta (06/03): Aberta a partir das 13hs

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO DO CLUBE (Carnaval)

Sábado (02/03) / Domingo (03/03) / Segunda (04/03): 7h às 22h

Terça (05/03): 7h às 20h

Quarta-feira (06/03): A partir das 14h

ZUMBA E HIDROGINÁSTICA EM RITMO DE CARNAVAL

No último sábado dia 23/02, aconteceu no Parque Aquático do Clube Cultura, aulas especiais de Zumba e Hidroginástica em ritmo de carnaval, com os instrutores Jean Quio e Camila Catarina.



SHOW!!

AULAS DE BALLET E JAZZ

No mês de Março, as aulas de Ballet e Jazz serão abertas para você conhecer a modalidade.

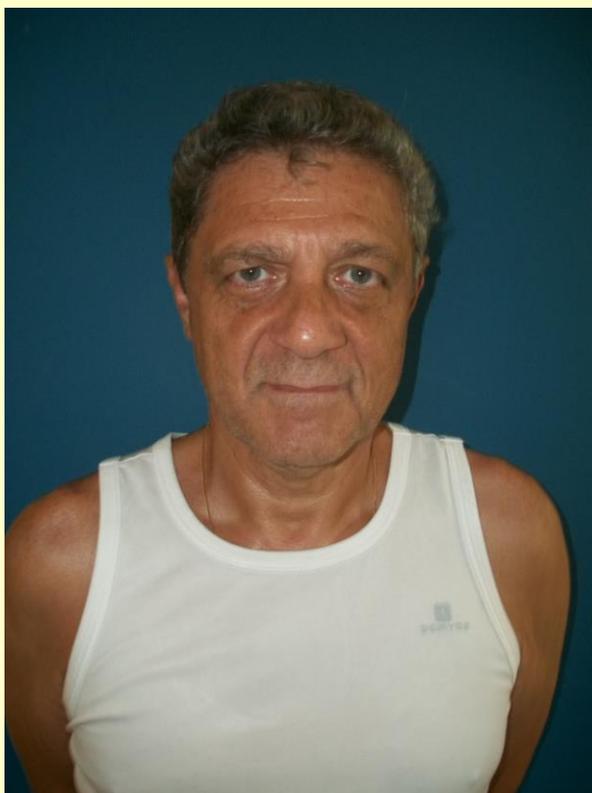


Diretor de Tênis de Campo CSCA

Nosso associado Sr. Carlos Roberto Massotti da Silva (Charles), aceitou o convite e será o diretor de Tênis de Campo na gestão 2018-2020.

Sua contribuição e conhecimento na manutenção das quadras, tem proporcionado conforto e satisfação aos nossos tenistas.

Desejamos sucesso na gestão a frente do departamento.



Diretor de Tênis: Sr. Carlos Massotti (Charles)





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.

AVISO

**RESPEITE O LIMITE
DE VELOCIDADE**

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

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



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 Secretária administrativa, pessoalmente ou pelo telefone: 3758-5800 (opção 01).

Diretoria Executiva

PRATICAR UMA ATIVIDADE FÍSICA PODE MUDAR SUA VIDA!



Fator de proteção para doenças crônicas, como câncer, hipertensão, diabetes e obesidade



3,2 milhões de mortes por ano no mundo atribuídas a atividade física insuficiente, segundo a OMS



O sedentarismo é o quarto maior fator de risco de mortalidade global



A OMS recomenda **150 minutos semanais** para atividade física no tempo livre

*Pesquisa VIGITEL Brasil2014 Ministério da Saúde

#PratiqueEsporte

Ministério do
Esporte



PILATES STUDIO

CLUBE CULTURA



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 Penteadó km 6 – Sousas – Campinas – SP



BOA SAÚDE! BOA SAÚDE!

Como saber se nosso metabolismo é lento ou acelerado?

Se a pessoa não consegue emagrecer mesmo seguindo uma alimentação balanceada ou tem facilidade de ganhar peso, só porque você comeu um bolo de chocolate ou um lanche de fast food, a culpa pode ser do seu metabolismo. Ouvimos constantemente de que se alguém tem o metabolismo lento é possível apostar em dietas para acelerá-lo, mas será que isso funciona?

Segundo o nutrólogo André Veinert, da Clínica Healthme Gerenciamento de Perda de Peso, o metabolismo corresponde a todas as reações químicas e físicas que acontecem no nosso organismo durante 24 horas por dia. “Quando o metabolismo funciona corretamente, geralmente a pessoa não tem problemas para manter o peso, principalmente se ela segue uma alimentação e pratica atividade física”, explica.

Por que algumas pessoas engordam com mais facilidade?

Isso pode ocorrer quando a pessoa apresenta um metabolismo lento que pode ser provocado pela genética e composição corporal que envolve sexo, idade e temperatura ambiente. “A partir dos 30 anos o metabolismo tende ficar mais lento, além disso, o metabolismo masculino é mais acelerado comparando com o da mulher, por conta disso, ele apresentam mais massa muscular e engorda menos”, afirma o nutrólogo.

Metabolismo lento x acelerado

Alguns fatores podem contribuir para que o metabolismo se torne mais lento. “Consumo exagerado em alimentos ricos em açúcar, farinha refinada de pães, bolos e massas deixa o fígado mais lento, alimentos ricos em aditivos químicos, corantes e sódio de adição também podem interferir no processo do metabolismo”, ressalta o Dr. André.

Portal EF



ASSOCIE-SE A NÓS!



INFORMAÇÕES:
F: 19 3758.5800
CLUBECULTURA.COM.BR