

COMEMORAÇÃO

BAILE DE ANIVERSÁRIO DA APVE FAZ SUCESSO ENTRE OS CONVIDADOS

PÁGINAS 6 E 7



Capacitação

Renopas promove encontro com um dos mais renomados palestrantes do país, Prof. Luiz Marins.

Pág. 2

Programe-se

Festival de Natação encerra atividades aquáticas e promove confraternização entre alunos.

Pág. 4

Assistência Social

Você conhece todos os serviços que a Assistência Social da APVE pode te oferecer?

Pág. 9

Renopas traz à São José dos Campos o Prof. Luiz Marins

Em momentos de crise, como o cenário vivido atualmente pelo Brasil, sobrevivem aqueles que conseguem enxergar as oportunidades presentes nas dificuldades.

É com esse objetivo que o Grupo RENOPAS da APVE promoverá em novembro a palestra "Os desafios para vencer em tempos de crise" com o Professor Luiz Marins, um dos palestrantes mais renomados da atualidade quando o assunto é motivação.

Graduado em Antropologia, Prof. Marins é autor de 28 livros e 500 vídeos e DVDs motivacionais, além de ter formações em História, Direito, Ciência Política, Planejamento e Marketing e atuar como professor em diversas Universidades do Brasil e exterior em

cursos de pós-graduação.

O foco das palestras do Prof. Marins é a 'motivação pela razão', fazendo com que os participantes se sintam energizados para enfrentar os desafios do mercado, além de proporcionar alternativas para administrar e empreender em tempos de recessão.

A palestra acontece no dia 3 de novembro, às 19h, no Auditório da APVE. O investimento é de R\$ 40,00 para sócios e R\$ 50,00 para não sócios.

A renda deste evento será revertida integralmente para as obras beneficentes do Grupo RENOPAS (Reciclando Nosso Papel Social). Mais informações pelo e-mail: alayde@apve.com.br ou telefone (12) 3925-5204.



Dia da Força Aérea Brasileira e Dia do Aviador

Você sabia que no dia 23 de outubro é comemorado o Dia do Aviador e também o Dia da Força Aérea Brasileira?

Na EBR Store você encontra canetas, chaveiros,

bonés, maquetes, kits e diversos produtos personalizados para presentear os profissionais da aviação e também da Força Aérea Brasileira!

Acesse nosso site e conheça nossos produtos!

DICA EBR STORE **DIA 23 DE OUTUBRO É COMEMORADO O DIA DO AVIADOR E TAMBÉM O DIA DA FORÇA AÉREA BRASILEIRA.**

Para prestigiar essa data a EBR Store possui uma linha diversificada de brindes personalizados com a marca Embraer para você presentear os profissionais da aviação e também da Força Aérea Brasileira!

ENTREGA EM TODO TERRITÓRIO NACIONAL

Conheça nossos produtos em: www.ebrstore.com.br

Expediente

Patrono: Ozires Silva | **Presidente de Honra:** Ozílio Carlos da Silva | **Presidente do Conselho Deliberativo:** Roberto Miranda Cantinho
Vice-presidente do Conselho Deliberativo: José Roberto de Souza Stetner | **Presidente do Conselho Fiscal:** Redirval Begotti
 APVE: Alameda Cândido Marciano Leite, 88 - Vila Betânia - Cep: 12245-486
 São José dos Campos/ SP - Tel: (12) 3925-5200 - E-mail: apve@apve.com.br

• **Presidente:** Heretiano Luiz Martins Dias • **Vice-presidente:** Paulo César Pampolha da Silva • **1º Secretário:** Edison Fernandes dos Santos • **2º Secretária:** Terezinha Czerwinski (Tereska) • **1º Diretor financeiro:** Mauri Mendes de Oliveira • **2º Diretor financeiro:** João Rafael dos Santos
 • **Diretora cultural:** Neide Pereira Pinto • **Diretoria social:** Luciano de Paula Nogueira Peixoto • **Diretoria de comunicação:** Sílvia Henrique Pinto • **Diretor de infraestrutura:** Avelino dos Reis • **Diretor ELEB:** Anésio do Nascimento • **Diretor EGM:** Carlos José Vilela • **Diretor convênio:** Paulo César Pampolha da Silva • **Diretor planejamento e suprimentos:** Luiz Alberto Ladewig • **Diretor administrativo e patrimonial:** Wilson Gonçalves Lopes • **Diretor de assistência social e farmácia:** Adão Alves Brandão • **Diretor de Bem-Estar:** Alfredo Gonçalves • **Diretor de T.I.:** Cícero Donizete Pedro. **Produção:** Código BR Comunicação | www.codigobr.com.br | facebook.com/CodigoBRCom | twitter.com/CodigoBRCom • **Jornalista responsável:** Bianca Totti (MTB 31410) • **Textos:** Bianca Totti e Priscila Saloni • **Diagramação e arte:** Daniel Giannotti e Guilherme Paiva • **Fotos:** Código BR Comunicação • **Impressão:** Resolução Gráfica **Tiragem:** 3.500 exemplares.

Com a palavra

Há um ano assumimos a gestão de nossa associação com o compromisso de construir uma APVE Mais Forte. É o nosso foco de trabalho durante todo esse tempo. Uma crescente melhoria na qualidade de vida e aumento na frequência já foram sentidos por todos os associados. Agora, estamos numa nova fase, voltados também para a infraestrutura da sede. Nosso Plano Diretor, lançado no infor-

mativo de junho, amplamente estudado e discutido, enfim começa a ser posto em prática.

Nos próximos meses, a APVE passará por importantes reformas no Salão A, faremos uma atualização nos equipamentos da Academia e também teremos a abertura do novo Cine Cultura Mario Leme Galvão, uma singela homenagem ao nosso saudoso jornalista Mário Galvão, que por

23 anos prestou relevantes serviços à EMBRAER e APVE.



Heretiano Luiz Martins Dias
Presidente

Convênios

APVE anuncia nova parceria para realização de exames laboratoriais

A APVE fechou contrato de parceria com o Laboratório Quaglia para a realização de exames laboratoriais, clínicos e patológicos. Ao solicitar o serviço, o associado APVE pagará ao Laboratório Quaglia, no ato de seu atendimento, os valores correspondentes à tabela CBHPM (Classificação Brasileira Hierarquizada de Procedimento Médicos). Esses valores são referentes aos de um convênio médico e estão abaixo do custo padrão.

Para utilizar o benefício dos descontos, o associado e dependentes diretos devem apresentar sua carteirinha da APVE, juntamente com o pedido de exame.

O Laboratório Quaglia faz parte do Grupo SABIN e

realiza atendimentos em âmbito nacional.

Em São José dos Campos a empresa atende em 6 unidades, confira:

- **Unidade Central:** Rua Francisco Paes, 165 – Centro.
- **Unidade Vila Adyanna:** Rua Cel. José Domingos de Vasconcelos, 205 - Vila Adyanna.
- **Unidade Vista Verde:** Rua Cidade de Washington, nº 53 - Vista Verde.
- **Unidade Satélite:** Av. Andrômeda, 1529 - Jardim Satélite.
- **Posto Urocenter:** Rua Marcondes Salgado, 28 - Vila Nove de Julho.
- **Posto Prontil:** Rua Eng. Francisco José Longo, 1265 - Jardim São Dimas.

Definida parceria da APVE com ótica em São José dos Campos

A APVE firmou parceria com a Estilus Ótica em benefício dos seus associados.

Pelo acordo, os associados da APVE têm desconto de 10% (dez por cento) na aquisição de armações receituário, armações solares e lentes oftalmológicas, com pagamento parcelado em até 5 vezes sem juros.

Na compra de lentes de contato e produtos de limpeza e manutenção, o desconto é de 5% (cinco por cento) e o pagamento parcelado em até 3 vezes

sem juros.

Para obter os descontos os associados e dependentes diretos devem apresentar sua carteirinha da APVE no momento da compra.

Confira as unidades da Ótica Estilus e garanta já seu desconto!

- **Loja 1:** Rua Vilaça, 264 – Centro.
- **Loja 2:** Rua Prof. Frederico Eyer, 332 - Jd. São Dimas.
- **Loja 3:** ADC da Embraer (F-91).

RENOPAS PROMOVE PALESTRAS

TREINAMENTO EM FINANÇAS PESSOAIS

PLANEJAMENTO FINANCEIRO NA CRISE. AMEAÇA OU OPORTUNIDADE?

Palestrante: Renato Roizenblit Associado APVE: R\$ 400,00
 Dia: 14/11/15 Não Associado: R\$ 500,00
 Duração: 8 horas

Para mais informações acesse o site da APVE. www.apve.com.br

Programe-se

Vem aí o 4º Festival de Natação da APVE

Encerrando as atividades aquáticas do ano, a diretoria de Bem-Estar promoverá no dia 5 de dezembro a 4ª edição do Festival de Natação da APVE, que acontecerá sob a orientação dos professores da MILAN ESPORTES, com a participação de diversos atletas da região.

Segundo o diretor de Bem-estar, Alfredo Gonçalves, além de apresentar as habilidades e evolução dos alunos ao longo do ano dentro da piscina, o evento tem como principal objetivo promover con-

fraternização entre os alunos, coordenadores, professores e familiares.

O Festival tem formato de apresentação. Cada aluno, crianças ou adulto, seja do iniciante ao avançado, realizará uma atividade de acordo com o seu nível. Todos os participantes receberão medalhas. O evento conta com sorteio de brindes.

Não perca a oportunidade de participar. Informações na sede da APVE ou com os professores de natação e coordenadores da APVE.



Caldeirão Cultural: Uma noite de pura magia

No dia 26 de novembro, às 19h, acontecerá a apresentação dos alunos de todos os cursos oferecidos pela Diretoria Cultural no ano de 2015.

A apresentação Caldeirão Cultural – Uma noite de pura magia tem por objetivo a confraternização entre alunos e professores e, também, encantar o público com muita música, dança, poesia e exposições.

Nessa noite também acontecerá a entrega do prêm-

io aos vencedores do II Concurso de Prosas & Versos.

O evento é aberto ao público e o ingresso é 1 quilo de alimento para as obras sociais do Renopas.

Participarão os alunos e professores dos cursos de Dança de Salão, Ballet infantil, Ballet fitness, Musicalização infantil, Coral Cantares, Violão individual e em grupo, Teclado, Pintura, Fotografia, Aeromodelismo e Oficinas literárias adulto e infantil. Informações da sede da APVE.

Turma do Colesterol na APVE

No dia 19 de agosto um grupo de associados reuniu-se no espaço "Ponto de Encontro" na APVE, revivendo os encontros da "Turma do Colesterol".

Com as presenças do presidente Heretiano, do vice-presidente Paulo Cesar e da gerente Alayde, o grupo voltou a se encontrar.

Coordenando as atividades, Fernanda Turco, Sergio Kiki e Paulo Cesar Nogueira convidam a todos para se juntarem à turma nos próximos encontros, programados para ocorrer às terças quartas-feiras de cada mês, a partir das 19h30. Os encontros reunirão aqueles que por muito tempo relembram os primórdios da Embraer.

Tendo como referências o saudoso Dr. Ivan e o incomparável Cap. Castelo, o grupo marcou época na APVE.

Agora o grupo retorna com ânimo redobrado e a APVE espera que a "Turma do Colesterol" se con-



Bem-Estar

Valorizando a Senioridade

Em comemoração ao Dia Internacional do Idoso, celebrado em 1º de outubro, nossos associados tiveram uma semana repleta de atividades de bem-estar, saúde e cultura. A programação foi realizada de 30 de setembro a 3 de outubro contou com caminhada, danças circulares, oficinas e aulas diversas.

Os associados acima de 60 anos participaram também de uma avaliação física, com cálculo de IMC e dicas para diabéticos, realizada em parceria com a Millan Esporte e a Farmácia APVE.

O sucesso desta 1ª edição teve o apoio do Grupo Enforma, Ótica Estilus e Laboratório Quaglia/Sabin.



Benefícios das massagens relaxantes/estéticas

A APVE oferece diversos tipos de massagens que vão muito além do relaxamento. As opções disponíveis são: Relaxante, Modeladora, Drenagem Linfática. Sem distinção de sexo ou idade, as massagens relaxantes são responsáveis pelo aumento da flexibilidade e da circulação, causando uma sensação de bem-estar e alegria.

Bambuterapia e Avatar I - Já as massagens estéticas têm a função de proporcionar o relaxamento e auxiliar o corpo a trabalhar melhor, eliminando gorduras localizadas, prevenindo contra estrias e flacidez da pele. Especialistas recomendam que essas massagens sejam realizadas junto com alguma atividade física para acelerar os resultados.

14 e 15 de novembro

INSCRIÇÕES:
Na APVE - Sede ou na Unidade Faria Lima, até dia 7 de novembro.

TRILHA
SÃO FRANCISCO
X MONTE VERDE

VALOR:
Sócio APVE R\$ 365,00
Não associado R\$ 400,00 em até 2x no cartão.
Incluso: transporte de van, guia, hospedagem com café da manhã e almoço no sábado, água e camiseta.

Saída: dia 14 de novembro
As 4h45 da APVE
Retorno: Saída de Monte Verde, 15 de novembro às 16h.

APVE comemora 29 anos e supera todas as expectativas

O baile de aniversário dos 29 anos da APVE, aconteceu no dia 26/09 no Salão Nobre do Clube de Campo da Luso Brasileiro, com um público aproximado de 1200 convidados. A animação ficou por conta da tradicional banda joesense Gostoso Veneno, que nos presenteou com ótimos e saudosos clássicos da mú-

sica dançante. O serviço de buffet, ficou por conta do tradicional Buffet Trópicos - Expresso Gourmet e a maravilhosa e impecável decoração feita pela Artesanal Eventos, deixou nosso ambiente digno do tamanho da nossa festa. Confira abaixo os "Cliks" dessa noite memorável.

"Agradeço de coração, os empregados da APVE que trabalharam e muito para atingirmos os objetivos traçados. Um especial agradecimento à competente coordenadora de Eventos Sociais, Flávia Costa, que soube coordenar e dividir os trabalhos do nosso principal evento. Agradeço também aos nossos amigos patrocinadores que abrilhantaram ainda mais nossa festa. E a todos os colegas da diretoria e conselho da APVE que prestigia-

ram nosso evento fortalecendo ainda mais os laços de carinho e amizade com os nossos estimados associados. A partir de agora, estamos em contagem regressiva para darmos o pontapé inicial das comemorações dos 30 anos da APVE.

Aguardem as novidades para o Baile de 2016"

Um forte abraço,

Luciano de Paula N. Peixoto
Diretor Social da APVE



O ponto forte deste ano foi a banda, que conseguiu fazer com que a pista de dança ficasse sempre cheia. O nosso "grupinho" composto por várias tribos (família, amigos da Embraer, turma da pelada, turma da banda Jeton e turma da praia) foi unânime em afirmar

que este foi o melhor baile dos últimos 6 anos e estão prontos para o próximo ano.

Já me encomendaram convites para o ano que vem, o que demonstra que o baile deste ano realmente agradou a grande maioria.

Ulysses Mathias

Patrocínio:



Cine Cultura Mário Leme Galvão



Desde o dia 17 de outubro, o associado APVE tem mais uma opção de lazer e cultura: o Cine Cultura Mário Leme Galvão. Uma sala de projeções com capacidade para 21 pessoas sentadas, TV de 75 polegadas, Blue Ray e um acervo com filmes e documentários sobre aviação e clássicos do cinema mundial.

A programação do Cine Cultura é divulgada mensalmente no site e no jornal da APVE e tem horários fixos com projeção de filmes pré-definidos pela Diretoria Cultural, além de horários flexíveis para atender

a demanda do associado, que pode escolher o filme e agendar um horário para assisti-lo. O regulamento está disponível no site da APVE.

Nosso homenageado, Mário Leme Galvão, conhecido no meio jornalístico como Marinho Galvão, sempre atuou como jornalista e profissional de comunicação. Um homem à frente do seu tempo que deixou um legado na área de Comunicação Social e, em 1982, organizou e coordenou a primeira reunião para a criação da APVE.

Encontro reúne protagonistas da fundação da Embraer

Emoção e celebração são as palavras que definem a realização da 18ª edição do Encontro de Fundadores e Pioneiros da Embraer, que aconteceu no dia 24 de outubro, no salão nobre da APVE.

O reencontro de grandes nomes da Embraer e fundadores da que hoje é considerada uma das maiores em-

presas do país é uma celebração dos mais de 40 anos de história e um agradecimento aos protagonistas da criação da indústria aeronáutica no Brasil.

O XVIII Encontro de Fundadores e Pioneiros da Embraer foi um evento exclusivo para os fundadores e pioneiros registrados na Embraer até agosto de 1970.

Grandes nomes da aviação

Roberto Pereira de Andrade foi um dos mais importantes jornalistas e escritores especializados em aviação do Brasil, tornando-se referência ao lançar seu primeiro livro "História da Construção Aeronáutica no Brasil". Depois deste, foram lançadas mais 11 publicações e sua obra mais conhecida passou a ser "Construção Aeronáutica no Brasil - 100 Anos de História", uma grande reportagem sobre como pessoas e empresas projetam e constroem aeronaves no Brasil.

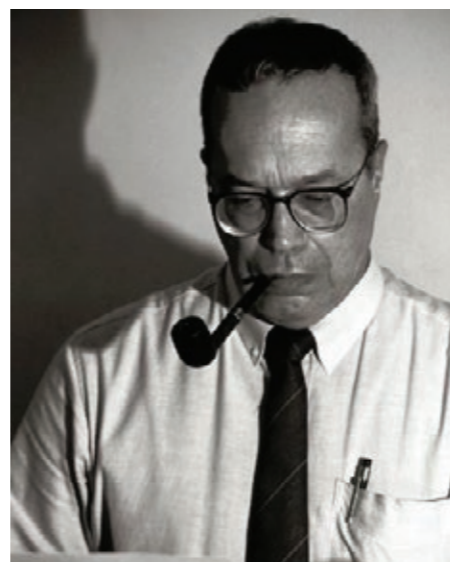
Formado em Jornalismo e História, Roberto nasceu no Rio de Janeiro em 1940 e morou em São Paulo por mais

de 50 anos, onde se especializou em aviação, defesa e tecnologia, ganhando diversos prêmios.

Além de escritor, o jornalista atuou ao longo de sua vida em importantes veículos de comunicação do Brasil como a Folha de S. Paulo, O Estado de S. Paulo, TV Cultura, TV Bandeirantes, entre outros.

Em seus últimos anos de vida atuava como editor do site de negócios em aviação Aerobusiness e era colunista e articulista da Avião Revue.

Roberto Pereira de Andrade faleceu no dia 29 de agosto deste ano, deixando muitos legados.



Conheça o Serviço Social da APVE

As Assistentes Sociais Vanda Melo e Simone Felipe realizam em média 650 atendimentos por mês entre associados, agregados e funcionários da APVE.

Especialistas em Gerontologia e Família, as Assistentes Sociais realizam atendimentos, intervenções e mediações, buscando garantir aos usuários do Serviço Social os direitos preconizados na Constituição Federal, permitindo o exercício da sua cidadania, atendendo a demanda e priorizando a necessidade de cada caso.

Dentro da rotina do Serviço Social na DASF, os atendimentos mais comuns são: apoio ao agendamento de consultas, exames e procedimentos cirúrgicos do convênio médico, assim como intervenção junto à Unimed para a viabilização e agilização de procedimentos, visitas domiciliares e hospitalares, apoio a óbito, intervenção de luto, encaminhamentos e orientações sobre o acesso à medicação de alto custo, conflitos familiares, processo de envelhecimento, clínicas de longa permanência, clínicas de dependência química, entre outros,

bem como a realização de triagens e controle de materiais ortopédicos como muletas, cadeiras de rodas e de banhos, andadores, bengalas, coletes e bota Robô Foot.

A Diretoria de Assistência Social e Farmácia viabiliza a doação de medicamentos, participa de eventos e atividades de esporte, lazer e bem-estar, em parceria com a Diretoria Cultural e de Esportes e Diretoria Social, além de promover projetos sociais e palestras educativas.

Para Vanda, o trabalho realizado pelo Serviço Social é bastante significativo na APVE. "No dia a dia da nossa atuação é visualizado o descaso com o cidadão no que se refere ao acesso, garantia e efetivação de seus direitos. O trabalho na instituição é um desafio constante na busca de benefícios, primando pela qualidade de vida dos sócios, agregados e funcionários da APVE", afirmou a especialista.

Entre em contato com o Serviço Social da APVE, pelos telefones (12) 3925-5214 e (12) 3925-5202 para informações e orientações.

Você sabia?

Conheça os tipos de diabetes e sintomas

Conhecida como a doença causada pela falta ou diminuição da produção de insulina, ou por sua atuação ineficaz, o diabetes atinge aproximadamente 12 milhões de brasileiros segundo dados da Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD).

Os sintomas do diabetes envolvem cansaço, fome excessiva, perda de peso, sede excessiva, urina frequente e visão turva. Ela pode ser dividida em:

Diabetes - tipo 1

Mais frequente em crianças e jovens, o diabetes tipo 1 ocorre quando as células do pâncreas produtoras de insulina estão desnutridas. Ela é tratada com a aplicação de insulina.

Diabetes - tipo 2

Geralmente desenvolvida em adultos, no início da doença o paciente pode não apresentar sintomas. Ela

ocorre quando há deficiência na produção e na absorção da insulina produzida pelo pâncreas e é tratada com medicamentos e em alguns casos com a aplicação de insulina.

Diabetes gestacional

Acontece quando as taxas de glicose no sangue são detectadas pela primeira vez na gravidez. Esse tipo de diabetes pode desaparecer depois do parto ou persistir após o nascimento do bebê.



VISITE NOSSA FARMÁCIA COMUNITÁRIA DANILO STANZANI

MEDICAMENTOS GRATUITOS

PARA ASSOCIADOS E AGREGADOS UNIMED

COM APRESENTAÇÃO DA CARTEIRINHA PLANO/APVE E RECEITA MÉDICA

Informações
12 3925-5201
www.apve.com.br



O associado

Por onde você anda?

Marcos Prado



Marcos Prado, de 69 anos, trabalhou por 20 anos na Embraer como Supervisor Ferramental e, além de fazer parte do quadro de funcionários, ele integrou a equipe de atletismo da empresa.

Apaixonado pelo ciclismo, até hoje Marcos participa de uma equipe de ciclistas chamada Pedalar para fazer passeios por estradas e montanhas na região, além de passeios noturnos pela cidade. "Dentro da Embraer eu participava da equipe de atletismo e já era apaixonado pelo ciclismo. Às vezes ia trabalhar de bicicleta só por prazer mesmo", conta.

Casado com Maria Aparecida Neimberg Prado há 45 anos, Marcos conta que teve dois filhos e 2 netos, um menino e uma menina. Hoje, depois de aposentado, ele ajuda a família em um negócio dentro do Mercado Municipal, uma casa de carnes.



Marcos conta ainda que mesmo tendo frequentado pouco a APVE, já esteve presente em festas e bailes oferecidos pela associação e tem vontade de iniciar junto à diretoria de Bem-Estar um grupo de ciclistas.

Fale Conosco

APVE está atualizando o cadastro de seus conveniados. Caso ainda não tenha recebido o contato de nossos atendentes, ligue para (12) 3925-5211.

Frequentador assíduo das Sextas-Dançantes da APVE, Ernande Alexandre Alves conta que é associado há 15 anos e já está conhecido entre os frequentadores da festa. "Desde que a Sexta-Dançante foi lançada eu comecei a participar e só deixei de ir quando tive que trabalhar no horário ou estava viajando. Gosto do clima social das Sextas-Dançantes e conheço muita gente. É um momento para se divertir com segurança, sem brigas e próximo de boas pessoas", conta.



Flash

Viagem a Holambra



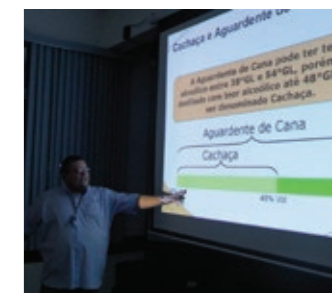
Palestra Felipe Cury



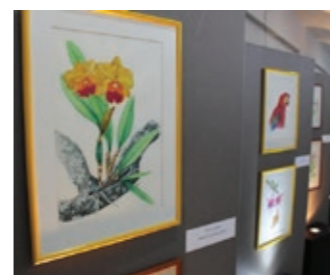
Viagem a Passa Quatro - MG



Palestra Cachaça



Exposição Durval Santos de Oliveira

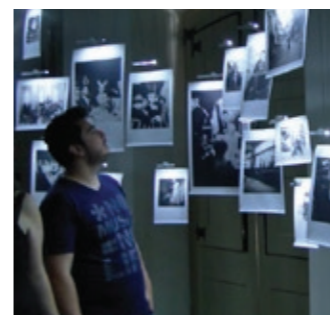


Palestra Mauri

Palestra Eduardo Thomé



Agosto Multicultural



Atividades APVE

Diretoria Cultural promove visita à Embraer

As inscrições poderão ser feitas pelo e-mail alessandra@apve.com.br, pelos telefones (12) 3925-5209 e (12) 3927-1315 ou pessoalmente na sede da APVE. Vagas limitadas!

Gavião Peixoto (29 de outubro)

- Saída às 6h
- Chegada em GPX às 11h
- Almoço na fábrica às 11h30
- Visita das 14h às 16h
- Chegada em SJC às 21h
- Só para fundadores e pioneiros da Embraer e para veteranos, desde que associado à APVE.

Para participar é necessário preencher um formulário na sede da APVE, das 8h às 17h, com a Alessandra Canelas Davoli.



Faria Lima (20 de novembro)

- Visita ao Centro Histórico da Embraer e tour pela fábrica (20 de novembro)
- Saída da APVE às 9 horas
- Poderão participar da visita Pioneiros e Veteranos da Embraer e associados da APVE.

CURSO AEROMODELISMO - MÓD. III

Rádio controlado para modelo em isopor e motorização elétrica

- Início dia 3 de novembro
- Terças e quintas: das 19h às 21h
- Consultar valores na sede da APVE

EXPOSIÇÕES E ARTES

Novembro

- Exposição Consciência Negra (Sérgio Aparecido - Kiki)

Dezembro

- Exposição de pinturas dos alunos da professora Patrícia Bissoli

EXAME DERMATOLÓGICO

A APVE oferece aos seus associados um novo horário para exames dermatológicos. A inspeção de pele realizada por um profissional é essencial para utilização da piscina e todas as atividades nela praticadas.

Sábados: das 9h às 12h e das 13h às 15h.

Quartas-feiras: das 18h às 21h.

Valor: R\$ 10,00

ATIVIDADE FÍSICA

Zumba

Em breve novas turmas

Hap Ki Do (acima de 16 anos)

Terça, quinta e sexta – das 21h às 22h

Inscrições com Professor Roberto

Associados R\$ 60,00 e não associados R\$ 80,00

Sexta-Dançante

OUTUBRO

Dia 23 – Coco Mambo

Dia 30 – Marcus Frann

NOVEMBRO

Dia 6 – Raio X

Dia 13 – Definisom

Dia 20 – Premium

Dia 27 – Vilage



Entrada franca para associados e não associados pagam R\$20,00 inteira e R\$10,00 meia (aposentados, estudantes, maiores de 60 e professores). Reservas de mesa toda quarta-feira antecedente ao baile.