



**QUER
TRANSFORMAR
SEU EVENTO EM UM
ACONTECIMENTO?**
VENHA PARA O TÊNIS CLUBE PAULISTA



Informações: (11) 3252-5254 ou contato@tcpaulista.com.br

TECEPE

Revista do Tênis Clube Paulista

2º Ed. Setembro de 2016

**DEFICIÊNCIA
GARRA
SUPERACÃO**

Pág. 4

Esta é uma publicação oficial do Tênis Clube Paulista distribuída gratuitamente para seus associados

EXPEDIENTE

Presidente
Dr. Lauro Otsuka

Vice-Presidente
Paulo De Mauro

**Diretor de
Comunicação & Marketing**
Walter Grieco

**Coordenadora de
Comunicação & Marketing**
Ana Paula Spitzner

Editor de Arte
Thiago de Barros Carneiro

Redator
Classir Scorsato

Jornalista Responsável
Fernando Viberti
MTB 15851 RJ

Endereço para correspondência
Rua Gualaxos, 285 - Aclimação
Cep 01533-020 | São Paulo SP

Sugestões e Reclamações
coordenacaomkt@tcpaulista.com.br

Publicidade
(11) 3252-5279
coordenacaomkt@tcpaulista.com.br

ÍNDICE

Palavra da Diretoria | pág.3

A prova de que deficiência é sinônimo
de garra e superação | pág.4

Síndrome de Up | pág.8

Érika Cheng. Assim nasce uma estrela
| pág.10

TCP a caminho das Olimpíadas | pág.11

Esportes | pág.12

Sr.Toninho, o homem que ajudou a
construir o Clube | pág.15

Mário Ferraz | pág.16

Tenistas agradecem | pág.17

Diversão no TCP | pág.18

Geração Saúde | pág.20

Entretenimento | pág.24

Vem por aí no TCP | pág.26



PALAVRA DA DIRETORIA EXECUTIVA

Este é o segundo número da nossa revista TECEPÊ.

E fazemos aqui um agradecimento especial: a todos os colaboradores do Clube.

A todos os que mantêm nossas dependências. A todos que zelam pela segurança das nossas instalações e associados. Aos que cuidam do funcionamento elétrico e telefônico. Aos que preparam o cafezinho. Ao pessoal da manutenção. Aos auxiliares de quadra. Ao pessoal do escritório, em todos os seus departamentos. Aos professores. E a todos os que, de uma forma ou de outra, colaboram para que o TCP seja melhor a cada dia.

Enfim, a todos que fazem do TCP um clube do qual os seus associados sintam orgulho, fazendo dele a extensão de suas casas.

Um clube que estamos revitalizando sem perder a essência dos seus quase 90 anos de trajetória.

Colaboradores, em nome de todos os associados, muito obrigado. Sem vocês, o TCP não seria o Clube do qual nos orgulhamos. A todos vocês o nosso muito obrigado.

Diretoria Executiva.

DÚVIDAS, SUGESTÕES, ELOGIOS E RECLAMAÇÕES

Ligue para (11) 3252-5292 ou mande um email
para marketing@tcpaulista.com.br
e saiba mais.

**Exponha sua marca
para os mais de**

5.000
associados do TCP

Ligue para (11) 3252-5279 ou
coordenacaomkt@tcpaulista.com.br e saiba mais.

A PROVA DE QUE *deficiência é* SINÔNIMO *de garra e superação*

A prática do esporte pode transformar as vidas de muitas crianças e adolescentes, estimulando a superação de barreiras, limitações e o crescimento das noções de solidariedade e respeito às diferenças. Quem pratica esportes tem a oportunidade de se tornar um cidadão melhor, porque treina também para a vida, para exercer os seus direitos e compreender os seus deveres com disciplina e determinação.

O esporte gera solidariedade, educação, responsabilidade e principalmente inclusão social, juntando diversos indivíduos de vários sexos, etnias, idades, necessidades e classes sociais diferentes.

Além disso, a prática esportiva ajuda a quebrar barreiras que impõem limites às pessoas. Por meio dela, um portador de necessidades especiais pode se tornar um esportista. Outro fator relevante é que o esporte nos ensina, principalmente, a lidar com frustrações e persistência. Haja visto que dentro dessa prática, perder faz parte e por esse caminho o indivíduo aprende a lidar com vitórias e derrotas. Ademais para alcançar o seu objetivo dentro da modalidade é preciso esforço e prática.



O TCP, ciente da sua responsabilidade em formar não só atletas e sim cidadãos, parte do princípio de que todos são iguais e têm os mesmos direitos. E tem que se respeitar a diversidade. Nas últimas semanas, a revista TECEPE dedicou-se àqueles atletas que são sinônimos de garra e superação. E descobriu coisas incríveis. Descobriu pessoas que

mesmo com alguma deficiência física se tornaram medalhistas em algum esporte, coisa que muitos de nós, nunca conseguimos. Algumas dessas medalhas vieram de conquistas com adversários que não tinham nenhuma deficiência. Porque deficiência aqui no TCP é sinônimo de garra.



ANDRÉ.
A GARRA DE QUEM
ESTÁ DE BEM COM A VIDA

Quem encontra o André Kopte, se surpreende logo nas primeiras palavras: ele tem uma alegria que vem da alma, uma alegria de quem está de bem com a vida.

André tem 25 anos, mora aqui perto do TCP, na Vila Mariana, é deficiente desde que nasceu, mas tem uma garra que só quem luta muito pela vida consegue ter. É formado em rádio e tevê, está no TCP há três anos e treina natação 6 vezes por semana.

Começou a competir em 2007 quando ganhou uma medalha de bronze, nos Jogos Abertos. E aí não parou mais. Em 2008 foram 10 medalhas, em 2009, 14 – duas na Colômbia – em 2010 e 2011, 8 em cada ano, em 2012 e 2013, 10 em cada ano também, em 2014, 8, em 2015, 9 e neste ano, até agora, uma. Mas a vida de André não se resume a medalhas. Ele sai com os amigos, vai para as baladas, para o cinema (gosta de filmes de ação, de aventura), gosta de música, menos funk e gosta de literatura.

Namorando há quatro anos, André pretende trabalhar. Se não der na sua área, talvez com o pai, em tecnologia da informação.

Quer tentar uma paraolimpíada e com a garra que tem com certeza chegará lá. E continuar de bem com a vida.



BRUNO.
A GARRA DE
SUPERAR TUDO

21 anos, há um ano no TCP. Mora em Santo Amaro com os pais. Faz faculdade de educação física. Sua deficiência começou com um mês de vida, quando um AVC, causou-lhe danos ao rim e paralisou o lado esquerdo do corpo. Teve depressão com a mudança de escola, quando completou o primeiro grau. Mas superou. Como superou tudo na vida: com garra. Curte música, principalmente rock, videogames, notícias de esporte (natação, futebol, vôlei, basquete, atletismo, corrida, tênis). No futebol, torce para o Palmeiras.

Ganhou a Copa São Paulo nos 100 metros de costas e nos 200 Medley. No Campeonato Brasileiro chegou em quarto lugar. Foi para os Jogos Paralímpicos Escolares (os maiores do mundo nessa categoria) e ganhou 5 medalhas. E foi bicampeão brasileiro nos 100 metros de costas. No segundo ano, em Porto Alegre e em Fortaleza, teve a participação do Reino Unido.

Treina de segunda a sábado. Sábado à tarde, na Cia Atlético do Brooklin, onde conheceu alguns atletas famosos. O próprio Cielo apareceu por lá.

Gosta de natação, principalmente quando chegam as competições. Em 2012, um dos seus melhores anos, foi para as Paraolimpíadas Escolares e agora quer tentar uma vaga nas Paralimpíadas de 2020.



GLENDA.
A GARRA DE
UMA CAMPEÃ

Glenda Felipe e Silva, 40 anos, perdeu a visão aos 20. Mas não perdeu a garra que fez dela uma campeã. Procurando uma atividade pra fazer junto com o filho, conheceu o tai-chi-chuan. Pratica desde 2010. Antes fazia dança de salão e academia. Mas o professor de tai-chi-chuan que ela conheceu, Min-Koo-Kang, não fez nenhum obstáculo por causa da sua deficiência. E o jeito como ele a acolheu, foi amor a esse esporte desde o início. No final da primeira aula, ele disse uma frase que a marcou: pensamentos e alegria para o coração. Uma frase que a cativa até hoje.

No tai-chi-chuan nunca se deixa de aprender: aprende-se sempre, mesmo depois de anos treinando. E Glenda treina uma hora e meia, três vezes por semana.

Glenda não se sentiu diferente nunca e só se deu conta de que era uma atleta de verdade, quando ganhou a primeira medalha, em 2011. Repetiu a conquista até 2015, pela Academia Sino-Brasileira. As medalhas foram 3 nacionais e 2 internacionais.

Glenda também joga xadrez. Joga desde 2009. Foi campeã brasileira em 2013 e continental em 2012 e 2010, títulos reconhecidos pela FID. Trabalha no INSS há 13 anos. E vai para o trabalho sozinha. De metrô. Faz parte da sua garra. Faz parte dos pensamentos e da alegria para o coração.



LEANDRO.
A GARRA PARA
GANHAR 50 MEDALHAS

Nome: Leandro Swinerd Regeani Chaves. Idade: 36 anos. Há 13 anos teve um derrame e ficou deficiente. Aposentou-se, mas não perdeu a garra. Faz faculdade de engenharia na FEI e há mais de 2 anos treina natação no TCP. Treina, compete e ganha: são mais ou menos 50 medalhas que Leandro já pendurou no pescoço e que fazem parte de sua coleção. Competiu e ganhou medalhas várias vezes no Campeonato Brasileiro – no Nacional e no Regional. Solteiro, faz musculação, vai para as baladas, curte cinema. Quer trabalhar na área que está estudando. Estava tentando as Paralimpíadas do Rio, mas um pequeno acidente não permitiu. Mas só desta vez porque, nas próximas, Leandro vai tentar de novo. Com toda a sua garra para ganhar novas medalhas.



VITÓRIA MARIA.
A GARRA DE
FAZER O SEU FUTURO

Vitória tem 18 anos. Nasceu em Jacareí e perdeu a visão aos 2 anos. Mas luta com toda a garra para fazer o seu futuro. Está há 2 anos no TCP, onde faz natação. Desde pequena, sua mãe a incentivou na prática esportiva. Foi a mãe que a colocou na natação. Saiu e voltou aos 8 anos. Aos 13 conheceu a coordenadora paralímpica e daí fez natação com um objetivo: competir. Foi nessa idade que participou pela primeira vez do circuito Loterias da Caixa Regional. Como o seu próprio nome diz, começaram aí suas vitórias. Participou do Loterias da Caixa Nacional. Participou das Paralimpíadas Escolares dos 14 aos 17 anos. Participou do Open Internacional, talvez a competição mais importante para Vitória. Ao todo, mais de 15 medalhas. Sonha em participar de uma paralimpíada. Enquanto isso, treinava 3 vezes por dia, até entrar na faculdade. Faz terapia ocupacional na USP. E continua treinando. Gosta de sair, de conhecer lugares que tenham algum significado, ama a natureza e tudo o que envolva esporte. Esporte, aliás, que ela pratica com garra, porque quer fazer o seu futuro com vitórias. E Vitória é o seu nome.

ELENIZIA.
A GARRA DE
UMA VIDA INTEIRA

Elenizia Muzi, paulistana, é de um outro tempo. Sócia do TCP há mais de 60 anos, ela viu o Clube crescer e todas as transformações que ocorreram. Conheceu a antiga sede, que tinha um barzinho logo na entrada, salão social e sala de jogos na cobertura. Viu construir os prédios novos, a piscina pequena no lugar em que havia uma fonte cercada de verde. A piscina grande era cercada, fechava ao meio-dia com o toque da sirene da Brahma – que ocupava uma quadra inteira na Apeninos e na Vergueiro, onde hoje tem um enorme condomínio – e só abria às 3 horas. Na piscina, as mulheres só entravam de maiô inteiro, duas peças ou o biquíni que estava surgindo, eram proibidos. Entre junho e agosto, a piscina fechava e os sócios iam fazer exercícios. Elenizia conta que as mulheres também não usavam calça comprida, menos nas festas juninas, quando as associadas do TCP mandavam fazer sob medida para as festas. Para os bailes, também eram feitos vestidos sob medida e os homens iam de smoking. Aos 16 anos, ela já freqüentava o salão do Clube nos seus bailes e na Domingueira Dançante que acontecia a cada 15 dias. Mas sempre acompanhada de um adulto porque, com essa idade, não podia entrar sozinha. Há mais de 20 anos, Elenizia teve uma trombose, depois de uma operação, e acabou perdendo um braço. Mas se sente feliz por tudo o que viveu, vive e ainda vai viver. Faz hidroginástica e yoga. E trabalha como voluntária em campanhas e eventos pelos menos favorecidos. Com a garra que Deus lhe deu para lutar pelos outros.

NO PALCO DO TCP, SÍNDROME DE DOWN VIRA SÍNDROME DE UP

No centro do palco, um ator toca uma gaita imaginária. O som é de gaita. Termina de tocar, manda um beijo para a platéia, se levanta e começa a dançar. De um lado, começa a entrar um monte de atores. Do outro, um monte de atrizes. Cada um encontra seu par. Sentam juntinhos como se estivessem num cinema. Comem uma pipoca imaginária. Movimentam-se e unem seus pés como se fosse um namoro. Levantam-se e começam a dançar cada um com seu par. Depois, fazem de conta que estão num ônibus. Todos em pé e a maior parte deles segurando uma alça imaginária para se equilibrar. Na frente, um deles é o motorista, fazendo de conta que segura o volante. O ônibus freia. Cada um dos atores praticamente se joga com a freada. Aí o diretor fala: corta.

Isso tudo é apenas um ensaio de uma peça feito pela Oficina dos Menestréis, no teatro do TCP, com atores com síndrome de Down. O UP 7, o sétimo musical do Projeto UP. Ensaio desde maio, o grupo que tem 35 alunos matriculados, sob direção de Deto Montenegro, apresentará provavelmente em novembro, o resultado artístico deste processo, repleto de descobertas, risadas, experiências, arte e muito afeto. No musical, cenas de diversas peças do repertório da Oficina dos Menestréis, além de criações originais para o grupo, a presença da banda e de convidados especiais.

O objetivo é mostrar a todos que aqueles que portam síndrome de Down fazem tudo o que os outros fazem. Às vezes, até melhor. Como subir num palco e interpretar um papel num musical, por exemplo. E o resultado é fantástico: o desempenho dos atores é exuberante.

Para as mães que acompanham seus filhos atores, é mais do que uma peça de teatro. Para Maria Barbosa Lima, mãe de José Carlos, que está participando do UP em seu primeiro dia, é um projeto muito bom. E necessário.

Lúcia, irmã de José Carlos já conhecia e participa de um outro projeto da Oficina dos Menestréis: o Projeto Maturidade.

Já Neuzely, mãe de Joyce, que mora em Diadema e vem em todos os ensaios, o UP 7 vai mais além. Para ela, o Up fez e está fazendo muito pela sua filha. Joyce era uma menina que vivia aérea, não sabia o que queria, não falava direito, puxava o cabelo, tinha pânico do escuro. Com o UP, ela se desenvolveu. Hoje sabe o que quer, não tem mais medo do escuro, se vira sozinha. Isso em apenas 3 meses de trabalho. Para Neuzely, o trabalho do diretor Deto Montenegro é maravilhoso.

O Projeto UP, que está sendo montado no teatro do TCP, faz parte dos projetos sociais da Oficina dos Menestréis com característica beneficente e que atende pessoas com deficiência física e visual (Projeto Mix Menestréis), pessoas da terceira idade (Projeto Maturidade), jovens carentes (Projeto Juntos), pessoas com síndrome de Down (Projeto UP) e jovens do espectro Autista (Projeto Aut).

Esses projetos sociais contam com o apoio da Lei de Incentivo Cultural, a Lei Rouanet, e têm como objetivo promover a inclusão social e a formação de público ao tornar as atividades de teatro musical acessíveis a qualquer pessoa.

O TCP assina embaixo. Aliás, assina em cima.

SÍNDROME DE UP



Local: Teatro do Tênis Clube Paulista
Terças-feiras das 17h às 18h30
Maiores informações:
(11) 5575-7472
informacoes@oficinadosmenestreis.com.br
www.oficinadosmenestreis.com.br

ÉRIKA WICHIN CHENG. ASSIM NASCE UMA ESTRELA



Érika Wichin Cheng, 14 anos, signo de Touro (9 de maio), primeiro ano do ensino médio. À primeira vista, uma garota como outra qualquer da sua idade. Só que Érika é diferente: joga tênis desde criança, venceu muitos torneios e hoje é a quarta melhor tenista do país. Uma história de garra e de sucesso que está transformando Érika numa estrela. Uma estrela que está nascendo e que vai brilhar muito.

Érika frequenta o TCP desde 2012 por indicação do Sr. Chang sócio do clube, o mesmo foi o seu incentivador e viu que ela levava jeito. Seu primeiro contato com o tênis foi aos 8 anos – começou brincando. Aos dez, federou e joga assim há uns 5 anos.

Já ganhou muitos torneios, estaduais e nacionais. Gostaria de poder participar mais dos torneios sul-americanos, mas devido aos estudos e ao elevado gasto nos torneios fora, opta em fazer mais os torneios nacionais.

Atualmente, Érika está entre as 4 melhores da sua categoria no país. Para manter o ranking precisa jogar muito entre as primeiras do país que têm experiência internacional e jogam muito.

Ano passado ganhou o Itau-Escolar/Universitário, e sua maior conquista, foi ganhar um treino na Academia Sanchez-Casal em Barcelona com tudo pago (treino, passagem e hospedagem) em julho. Daí, foi convocada para fazer o inter-federações por 3 anos consecutivos. No ano passado, devido ao treino no Sanchez-Casal não pode participar, mas este ano pode representar São Paulo novamente e a equipe 14F foi campeã.

Perguntada pela TECEPÊ o que é para ela ser a quarta melhor tenista do país, Érika responde com garra e convicção: **“Ser a quarta do Brasil, na minha opinião não é nada satisfatório, desejo ser a melhor do Brasil e a melhor jogadora de tênis no mundo, porém para isso é preciso muito treino e dedicação”**.

E sobre o seu futuro, é determinada: **“Meu foco é ser jogadora profissional, porém se eu não alcançar o profissionalismo, tenho a opção acadêmica nos EUA, onde consigo conciliar estudo e o tênis”**.

A ESTRELA POR SEU TREINADOR: CARLOS OMAKI

TECEPÊ: Há quanto tempo conhece e/ou treina a Érika?

CARLOS OMAKI: Estou trabalhando com a Érika desde a minha entrada no TCP, há cerca de 3 anos.

TECEPÊ: Como ela era quando começou?

CARLOS OMAKI: Pequena.... Rsr, a Érika é o tipo de criança e, depois, de jogador que todo professor e treinador gostaria de encontrar. Disciplinada, esforçada, assídua, talentosa e o mais importante, ao menos para mim, muito educada. Quando a conheci, ela já tinha bom ranking estadual e estava em vias de receber uma convocação que ela nem esperava, para representar São Paulo na copa nacional entre federações. A mesma convocação que ela acabou de receber novamente, para orgulho de toda a equipe técnica e do TCP. De forma que já começamos nosso trabalho juntos com uma boa motivação, um “micro ciclo” definido e com a oportunidade de desenvolver um bom comprometimento e confiança desde o início. Ela já vinha com uma boa formação, de maneira que desenvolveu um trabalho de intensificação e aperfeiçoamento, mas ela já tinha uma base satisfatória e acima da média.

TECEPÊ: O que acha dela?

CARLOS OMAKI: Como eu disse, sua principal qualidade é a educação. A Érika é uma menina e uma atleta que após todos os treinos agradece como se houvesse recebido um presente.

Hoje ela está muito acima da média e com a sua postura é sem dúvidas uma representante de quem o Tênis Clube não apenas pode como deve se orgulhar e muito em ter vestindo as cores de sua camisa. Principalmente por ter montado uma estrutura para lhe dar amparo em seus treinamentos, ou seja, uma vencedora em todos os sentidos, já que se trata de uma menina de 14 anos que além do esporte vai muito bem nos estudos, formada, aperfeiçoada e treinada no TCP.

TECEPÊ: O que acha do futuro dela?

CARLOS OMAKI: Posso garantir, sem medo de errar, que estamos falando de uma grande campeã, uma vencedora em qualquer coisa que ela escolher para fazer.

No tênis, ainda este ano, apesar de seus apenas 14 anos, tenho planos para que ela inicie suas experiências no circuito profissional, para que em breve tenha perfeitas condições para decidir se cursará uma faculdade aqui no Brasil, se fará uma universidade nos Estados Unidos, ou em outro país ou se optará por “correr” o circuito profissional ainda que por algum tempo. Certamente com passagens pelos Grand Slams, ao menos no juvenil...

Com a experiência de mais de 30 anos acompanhando jovens, sei que o ganho em controle emocional, disciplina, garra e resistência que o esporte somará em sua vida a transformará em um destaque em qualquer área de atuação que escolher.

TCP A CAMINHO DAS OLIMPIADAS

Ana Luisa Bambace Paulino

Gabriel Pires Vieira

Erick Martins Rosa

Júlio César Gotardo

Pedro Asbun

Gabriel Gaspula

Alan Kenzo

Henrique Maizato

O sonho olímpico anda rondando o TCP. A nova geração que treina no Clube vem se destacando a cada dia que passa. No Circuito Paulista de Maratonas Aquáticas, Ana Luisa Bambace Paulino lidera no feminino da categoria juvenil 2, prova de 2 km. Gabriel Pires Vieira lidera no masculino da mesma categoria. Erick Martins Rosa, categoria júnior 2, 2 km e Júlio César Gotardo, júnior 2, 4 km também são outros destaques do TCP. No judô, tem uma garotada que promete. Só para citar alguns: Pedro Asbun, Gabriel Gaspula, Henrique Maizato e Alan Kenzo. Todos eles com idades entre 8 e 12 anos. Todos eles com medalhas nos Circuitos Estudantis.

Mais alguns passos, ou, melhor: mais algumas braçadas para os nadadores e mais alguns golpes para os judocas, e quem sabe, nas Olimpíadas de 2020 não teremos um tecepista com medalhas no peito?

ESPORTES no TCP



O CHARME, A BELEZA E A GARRA DO TORNEIO DAS DAMAS NO TCP

Foi numa segunda-feira, dia 13, emocionante. Izabel Julia, Denise Cheid, Gláucia Milani, Cecília Martins, Cleusa Cerpa, Marília de Santis (representante do TCP na Federação Paulista de Tênis) e Helena Omoto esbanjaram charme e jogaram pra valer no Torneio das Damas que aconteceu no TCP. Helena Omoto foi a campeã.



FÁBIO CORREA BRILHA NO BRASILEIRO DE NATAÇÃO MÁSTER

No início de junho, em Campinas, o Campeonato Brasileiro de Natação Master, nosso nadador Fábio Correa obteve incríveis resultados, conquistando 4 medalhas nas 4 modalidades que disputou: 100 m livre – prata, 100 m costas – prata, 100 m borboleta – prata e 200 medley – ouro.



MENINAS DO BASQUETE VENCEM NA NCB

A equipe feminina de basquete do TCP, formada por Cristiane Oliveira, Eloísa Silva, Inês Cremasco, Juliana Gomes, Luciana Oliveira, Margarete Martins, Maria Cristina Ferreira, Marimar Ferrarezzi, Rosana Camargo, Silvana Lima e Telma Lima venceu a NCB - Nova Copa de Basquete. O torneio aconteceu no dia 02 de julho no Centro Esportivo Vicente Ítalo Feola na Vila Manchester.



TCP É BI EM FUTEBOL SOCIETY

Dia 13 de junho, a equipe de futsal dos funcionários do TCP sagrou-se campeã do 4º Torneio de Futebol Society do Sindiesporte. E, como já tinha sido campeã em 2015, agora é bi. A equipe do TCP foi formada por: Guto, Daniel, Sebastião, Valdemir, Edmilson, Wellington, Fernando, Celso, Eudes, Altair, Leonildo, José Maria, José Antônio e Joverci.



MAIS VITÓRIAS DA EQUIPE DO TCP NO PARALÍMPICO BRASILEIRO

Na segunda etapa da fase nacional do Circuito Brasileiro Paralímpico de Natação, os paraatletas do TCP conquistaram excelentes resultados. Vitória Maria Souza Costa foi a 1ª nos 100 metros, nado de peito feminino, a 2ª no livre e a 3ª no nado de costas. Bruno Brambilla foi 4º nos 100 metros, nado de costas masculino, André Kopte foi o 2º nos 50 metros borboleta e Leandro Swinerd Regeani Chaves foi o 2º nos 200 metros medley masculino e 3º nos 50 metros borboleta. O evento aconteceu no Centro Paralímpico de São Paulo, na Rodovia dos Imigrantes, km 11. Dias 16 e 17 de julho.



ESGRIMA CONQUISTA 3 BRONZE NO PAN-AMERICANO

A equipe de esgrima do Tênis Clube Paulista, conquistou neste mês mais um resultado máximo para o clube, que se destaca como um dos melhores formadores da esgrima brasileira. O atleta Eduardo Gonçalves na espada masculina até 10 anos, Laura Correia na espada feminina até 10 anos e Valentina Baldi pelo florete feminino até 14 anos, conquistaram bronze nas suas competições. O evento contou com os melhores esgrimistas do continente americano, com representantes dos Estados Unidos, México, Porto Rico, Colombia, Chile e Argentina, entre outros. A equipe de esgrima brasileira contou com a participação de 7 esgrimistas do Tênis Clube Paulista: Heitor Nogueira, Nicky Wu, Pedro Nogueira e Mariana Correia, completaram a delegação tcpista; atletas que tiveram uma boa participação no evento e conseguiram chegar até as fases decisivas na luta pelas primeiras posições. Este resultado confirma a excelente fase do departamento de esgrima do clube, que recentemente teve como Campeã Sul Americana, Valentina Baldi, e Vice Campeão Sul Americano, Nicky Wu. Em todos os principais campeonatos no alto rendimento da modalidade, os atletas tcpistas da esgrima estiveram entre os medalhistas das competições. O próximo desafio será o Campeonato Brasileiro, que será disputado na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul.



TREINAMENTO FUNCIONAL FUNCIONA?

Preferido por celebridades, o treinamento funcional ganhou fama por emagrecer muito rápido e se tornou a aposta de famosas para secar as calorias extras.

Mas não é apenas isso. A principal característica do treinamento funcional são os exercícios focados na necessidade de quem pratica. Ou seja, eles são feitos para alcançar o resultado que o indivíduo precisa, seja fortalecimento ou queima de calorias. Assim, esse indivíduo pratica diferentes seqüências em cima daquilo que se chama bases instáveis, como bolas, pranchas e bastões, e aciona os músculos e articulações de forma global, desenvolvendo coordenação motora, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, força e aptidão cardiorrespiratória.

Sua finalidade é melhorar a capacidade funcional do indivíduo, a habilidade de realizar as atividades normais da vida diária com eficiência, autonomia e independência.

Por isso, ele se caracteriza pela semelhança do trabalho às situações cotidianas.

As situações do cotidiano requerem o emprego de movimentos e gestos motores que exigem o trabalho de diversos grupos musculares ao mesmo tempo. E a proposta dos exercícios funcionais é justamente promover ações musculares em conjunto e simultâneas, proporcionando um trabalho corporal mais globalizado e completo.

Professores e atletas classificam treinamento funcional em três grandes bases:

- 1- Transferência de exercícios convencionais para funcionais. Fazendo uma troca gradativa de exercícios em máquinas, para exercícios com o próprio corpo.
- 2- Treinamento do Core. Concentrando o trabalho do centro do corpo para as extremidades, facilitando o aprendizado e a melhoria da consciência corporal.
- 3- Utilização de bases instáveis. Realizando trabalhos seguros em superfícies instáveis para melhorar a reação do nosso corpo com relação a uma adversidade.

Como as atividades são mais dinâmicas, no treinamento funcional os treinos raramente se repetem e por isso a queima calórica e fortalecimento da musculatura acabam acontecendo mais rápido. Daí porque as celebridades preferem o treinamento funcional a outros tipos de treinamento das academias. E daí, também, que o TCP tem o seu centro de treinamento funcional para quem quiser perder calorias rapidinho.

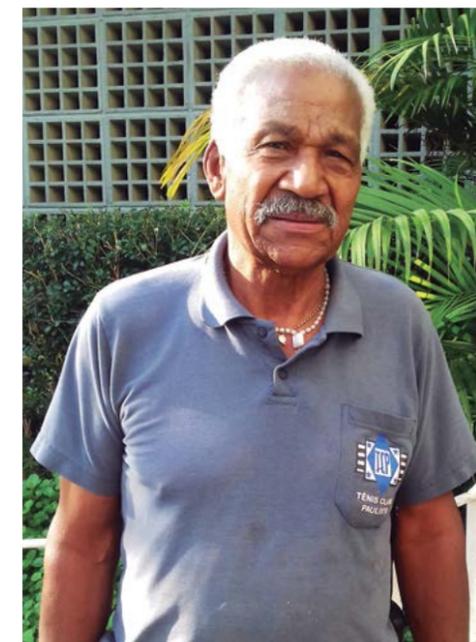


TREINAMENTO FUNCIONAL TCP
 Quartas-feiras das 20h às 21h
 Sábados das 11h às 12h
 Maiores informações:
 (11) 3252-5241 // 5296
 dge@tcpaulista.com.br

SR. TONINHO

O HOMEM QUE AJUDOU A CONSTRUIR O CLUBE

Quando o Sr. Antônio de Oliveira começou a trabalhar no TCP, a sala onde é feita a nossa revista ainda não existia. Nem o prédio onde ela fica. Isso foi em 1957 e o Sr. Antônio de Oliveira, o Sr. Toninho, entrou como auxiliar de pedreiro. A sede, digamos assim, do Clube, ficava ao lado do que é hoje a portaria social. O prédio que abriga a diretoria, o TGE, o marketing, a brinquedoteca e outros setores, era apenas um bambuzal. A quadra 5 não existia. No lugar da piscina-feijão, havia uma quadra. Não havia salão social, nem salão nobre: os bailes de carnaval, por exemplo, eram concorridíssimos e se realizavam no ginásio de esportes. O Clube tinha 11 a 12 mil sócios. Perdia para o Juventus, que era o maior clube da época. Promovido a pedreiro, o Sr. Toninho trabalhou durante anos na construção das dependências que o TCP tem hoje. O encarregado das obras era o Miguel Sabonatti. Mas o Sr. Toninho estava sempre presente, sempre trabalhando duro para construir um novo Clube. Aposentou-se no TCP, mas continuou a trabalhar no Clube. Casado, o Sr. Toninho tem duas filhas, quatro netos e dois bisnetos. Quando as obras acabaram, ele virou encarregado de manutenção. Manutenção das mesmas obras que ajudou a construir.



Sono também é saúde

A J.G.Moriya possui uma completa linha de equipamentos para tratamento da SAOS - Síndrome da Apnéia Obstrutiva do Sono.

Entre em contato conosco. Podemos orienta-lo como tratar desta e de outras situações ligadas ao sono que estão afetando o seu dia a dia.



Agende uma visita (11)5573-9773 www.jgmoriya.com.br

Equipamentos para terapia



Máscaras



JG MORIYA Representação Importadora Exportadora e Comercial Ltda.
 Tel.: 55 11 5573-9773 Fax: 55 11 5549-9302
 E-mail: jgmoriya@jgmoriya.com.br
www.jgmoriya.com.br

MÁRIO FERRAZ

LÁ FORA, JUIZ E PRESIDENTE DO TRE
NO TCP, PRESIDENTE DO CONSELHO



Mário Devienne Ferraz é presidente do Conselho Deliberativo do TCP, cargo que já ocupou antes, na administração Mário Muniz. Sócio do Clube há 32 anos, boa parte desse tempo como conselheiro, é ele, junto com os outros conselheiros, quem julga as contas, define as verbas e escolhe a própria diretoria executiva. O Conselho Administrativo do TCP é renovado de dois em dois anos, primeiro em um terço e, dois anos depois, em dois terços. Todos os seus integrantes são eleitos pelos associados do Clube. O Conselho é o órgão orientador e fiscalizador do Clube. Nessa função e bem próximo da diretoria executiva, Mário Ferraz tem acompanhado de perto o trabalho de revitalização do TCP, as obras de acessibilidade, feitas para cumprir a lei e tornar mais fácil a vida de sócios com necessidades especiais. Ao seu ver o Clube está muito bem administrado, com muito cuidado e muita seriedade e os associados, de um modo geral, estão satisfeitos, embora ainda existam muitas coisas para se fazer e tomar o TCP melhor ainda.

O TCP, segundo Mário Ferraz, é um clube privilegiado: sua localização dentro de um espaço urbano central é excelente e a gama de atividades esportivas que oferece o torna um clube de primeira, de ponta. Aqui merecem destaque a esgrima, a natação, o futsal e o basquete, cujas conquistas há muito tempo já ultrapassaram os limites do bairro.

Mário Ferraz ainda pratica tênis, esporte em que já jogou pelo Clube em diversos campeonatos, quer da Federação, quer do Interclubes.

Na vida profissional, Mário Ferraz é formado em direito. Ingressou na magistratura em março de 1979 e trabalhou nas cidades de Mauá, São Caetano do Sul, Santa Rosa do Viterbo e Mogi Mirim. Foi juiz auxiliar da Comarca da capital em 1982, juiz de Direito de entrância especial em 1988 e, em 1996, juiz do extinto Tribunal de Alçada Criminal. Já em 2005 foi promovido a desembargador e, em 2011, ocupou ainda o cargo corregedor geral da Justiça.

No Tribunal Regional Eleitoral de São Paulo, foi juiz suplente na classe desembargador e, em 2013, foi eleito vice-presidente e corregedor regional eleitoral do Tribunal paulista. No ano seguinte presidiu o Colégio de Corregedores da Justiça Eleitoral do País. E em 2015 tomou posse como presidente do mesmo TRE.

Como presidente do TRE, ele terá neste ano a tarefa de conduzir os trabalhos relativos às eleições municipais do Estado com o maior colégio eleitoral do Brasil. Em São Paulo, 32 milhões de eleitores (maior que o colégio eleitoral da Argentina inteira), que participarão do pleito que vai eleger 645 prefeitos e vice-prefeitos e mais de 6 mil vereadores.

Um trabalho que já começou – um ano antes das eleições – com orçamento próprio e com a implantação de um sistema que vai tornar as eleições mais seguras: a biometria. Um sistema que dificulta fraudes, uma vez que o cadastro, quando é feito, é comparado com todos os cadastros eleitorais de digitais do país. E que já atingiu a marca de 6 milhões de eleitores cadastrados no Estado de São Paulo.

Nas próximas eleições, Mário Ferraz acredita que os candidatos vão ter que ter mais criatividade, uma vez que as doações de pessoas jurídicas – as empresas – estão proibidas. O embate vai ser mais direto, as campanhas vão ser mais pessoais e os eleitores vão conhecer melhor os candidatos em quem votar.

E nós teremos cada vez mais candidatos comprometidos em fazer um país melhor para as próximas gerações. Assim como o TCP, do qual Mário Ferraz é presidente do Conselho.

TENISTAS DA QUADRA 1 AGRADECEM AO VEREADOR DIOGO NOMURA



Foi graças ao vereador Diogo Nomura que esta história teve um final feliz. Mas vamos lembrar como começou e como o empenho do vereador levou a um final feliz. Aliás, para quem o conhece, ou conhece o seu trabalho para resolver os problemas desta cidade, a atuação de Diogo Nomura não poderia ser diferente. Mas, vamos à história. Um dia, aconteceu um desmoronamento na lateral da quadra 1 que provocou um buraco enorme. Seis árvores que estavam em volta ficaram condenadas e ameaçavam as arquibancadas das quadras e quem estivesse nelas. Só que, para consertar o estrago, era necessário retirar as árvores. Retirar árvores não é uma tarefa das mais fáceis. Além de todo o trabalho físico, existe um trabalho legal: não se pode cortar uma árvore sem a autorização da Prefeitura, a qual tem que estar informada de que essa árvore esteja condenada e da necessidade de que seja cortada. E, como toda obra que tem que passar pelos canais burocráticos, quaisquer que sejam esses canais, o processo do buraco da quadra 1 do TCP com a necessidade de retirar seis árvores demorou. Demorou muito, demorou meses. Foi aí que o vereador Diogo Nomura apareceu para dar a sua ajuda. Ciente de sua obrigação como vereador e como um canal de solução dos problemas da comunidade, Diogo Nomura se empenhou em resolver esse problema do Clube e, graças ao seu empenho, a autorização saiu. As árvores condenadas foram retiradas, o buraco foi tapado e a quadra 1 não corre mais nenhum risco. O TCP quer deixar aqui o seu agradecimento ao vereador em nome de todos os que usam a quadra 1. E em nome de todos os torcedores que podem agora vibrar novamente nas arquibancadas sem nenhum risco. Obrigado, vereador Diogo Nomura.



• Estética

Gordura Localizada
Celulite
Estrias
Laser
Flacidez
Rugas
Cicatriz de Acne

• Beleza

Escova
Hidratação
Manicure
Pedicure
Corte Masc. e Fem.
Botox Capilar
Barba





CAFÉ DA MANHÃ DE DIA DOS PAIS

Como acontece todo ano, a homenagem do TCP aos pais pela data dedicada a eles foi o maior sucesso. E no sábado, dia 13, mais de duzentas pessoas compareceram ao Breakfast for dad, promovido pelo Clube. Um café da manhã memorável, que começou a partir das 7 horas e que foi aberto a todos os pais associados e a seus convidados, com entrada franca. Pais e filhos comemoraram a data com muitos abraços, muitos beijos e muita comida gostosa também. Parabéns para os pais e até o ano que vem.



15 ANOS DO DIA DOS VAMPIROS

Esse foi o saldo do Dia dos Vampiros, dia 13 de agosto. Uma data que entrou para calendário oficial de São Paulo em 2003, através da Lei Municipal 430/2002.

E que todo ano o TCP promove uma festa para comemorar. Uma festa que começou de manhã, no vão do Masp, com a presença de Liz Vamp (filha de José Mojica Marins, o Zé do Caixão) e recepcionistas caracterizadas de seres da noite, arregimentaram doadores de sangue que seguiram para o hemocentro do Hospital das Clínicas. E à noite, no Clube, muita comemoração com drinques energizantes, muita música e maquiadores e material de maquiagem para vampiros, monstros e outros seres da noite. Depois das músicas, exibição de filmes de Zé do Caixão, até às cinco horas da manhã.

Como em todos os anos, o evento tem como finalidade, além da doação de sangue, a luta contra preconceitos e discriminações e a aceitação da diversidade artística.



SESSÃO PIPOCA NAS FÉRIAS DO TCP

Os Smurfs, Tarzan, Alvim, Tom & Jerry, Gnomeu e Julieta, Turma da Mônica.

Esses foram alguns dos acompanhantes das crianças do TCP durante as férias de julho em animadas sessões de cinema.

Projetados às 3 e meia da tarde, de segunda a sábado, na Sala de Leitura, os filmes fizeram a alegria da garotada e uma folga para os pais durante algumas horas por dia durante as férias.

Claro que está todo mundo torcendo para que haja uma nova programação nas próximas férias. Tanto as crianças como seus pais.

DIVERSÃO no TCP

O INVERNO REQUER ALGUNS CUIDADOS COM A SAÚDE

As bruscas mudanças de temperaturas nesta época do ano e o ar muito seco facilitam o aparecimento de vários problemas no aparelho respiratório, o que exige alguns cuidados simples para evitar algo mais grave. No inverno, há sempre uma elevação em torno de 40% nos casos de bronquite, rinite, sinusite, asma, tosse seca, doenças transmissíveis, gripes (entre elas o vírus H1N1) e resfriados. Normalmente, as crianças e idosos são os mais afetados por terem seu sistema imunológico mais frágil.

Para o Dr. Arnaldo Guilherme Braga Tamiso, otorinolaringologista do Hospital Paulista, essas alterações climáticas também propiciam o surgimento de alergias, isso porque é um período que permite a proliferação de agentes alérgicos mais facilmente. "Os ácaros, fungos, pelos de animais, entre outros, são potentes desencadeadores de alergias. Além disso, a temperatura mais baixa faz com que haja mais concentração de pessoas em ambientes fechados e sem ventilação correta", comenta.

Todos esses fatores influenciam para o aparecimento de crises respiratórias mas, segundo o Dr. Arnaldo, se forem tomadas algumas medidas no dia a dia, pode ajudar e muito a reduzir e controlar o problema. "A prevenção ainda é o melhor remédio! Beba bastante água para hidratar o organismo, vista roupas quentes, evite locais fechados e aglomerados, mantenha os ambientes sempre limpos e arejados, retire tapetes, cortinas ou bichinhos de pelúcia, que acumulam poeira, lave bem as mãos várias vezes ao dia para mantê-la higienizada e tenha uma alimentação saudável rica em frutas, verduras e legumes", destaca o médico.

Além dos cuidados recomendados acima pelo Dr. Arnaldo, é importante sempre realizar visitas periódicas ao seu otorinolaringologista para que seja identificado o fator alérgico desencadeante do problema e indicado o melhor tratamento ao paciente.

“ Normalmente, as crianças e idosos são os mais afetados por terem seu sistema imunológico mais frágil ”

SOBRE O HOSPITAL PAULISTA

Fundado em 1974, o Hospital Paulista ampliou competência para outros segmentos, durante sua trajetória, com destaque para Fonoaudiologia, Alergia Respiratória e Imunologia, Distúrbios do Sono, procedimentos para Cirurgia Cérvico Facial, bem como Buco Maxilo Facial.

Em localização privilegiada (próximo ao Metrô Vila Mariana), possui 42 leitos, dois de UTI e 10 salas cirúrgicas, realizando em média, por mês: 600 cirurgias, 7.500 consultas no ambulatório e Pronto Socorro e, aproximadamente, 1.500 exames especializados.

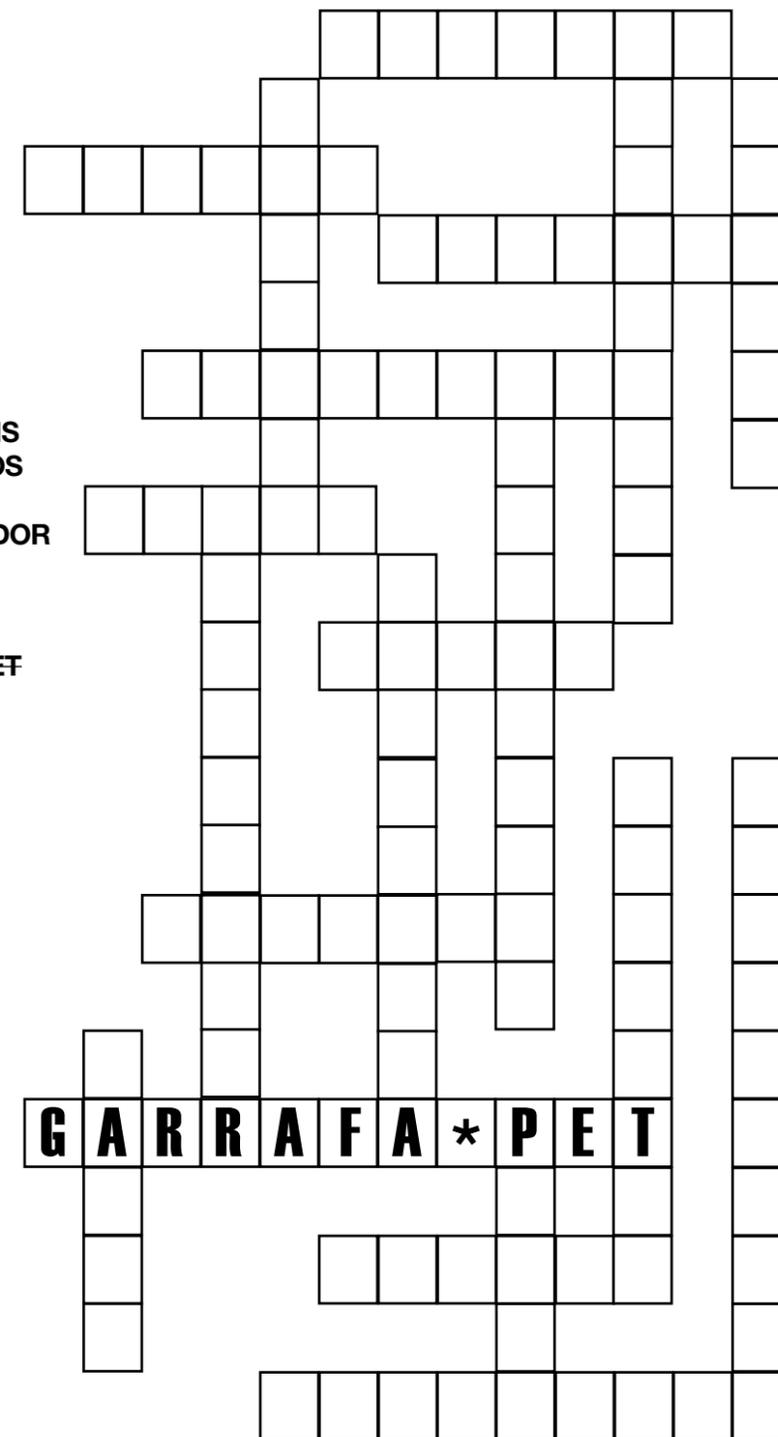
Referência em Otorinolaringologia e com alta resolutividade, apresenta índice de infecção hospitalar próximo à zero. Dispõe de profissionais de alta capacidade, professores-doutores, sendo catalisador de médicos diferenciados e oferece excelentes condições de suporte especializado 24 horas.

Informações para Imprensa:
Divulgação: Soraya Simón e Flavia Santana
Email: ssimon@acpcomunicacao.com.br
flavia@acpcomunicacao.com.br
Tel/Fax: (11) 5093-0900

A NATUREZA AGRADECE !

Materiais que jogamos fora todos os dias e que podem ser reciclados.

- 5 letras**
CANOS
LATAS de alumínio e aço
PAPEL de fax
SACOS plásticos
- 6 letras**
BALDES de plástico
CAIXAS de papelão
TAMPAS de metal e plástico
- 7 letras**
Folhas de CADERNO
Garrafas de água MINERAL
JORNAIS
PAPELÃO
- 8 letras**
REVISTAS
- 9 letras**
CARTOLINA
ENVELOPES
FERRAGENS
IMPRESSOS
- 10 letras**
EMBALAGENS
ENGRADADOS
Papel de COMPUTADOR
- 11 letras**
GARRAFA*PET



NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A nutrição esportiva é uma ciência que não é apenas para praticantes de atividade física ou esportistas, ela deve seguir uma metodologia corretiva e preventiva, pois, temos através de uma regulação na alimentação, a capacidade de reverter e/ou otimizar todos os quadros, que podem ser de várias complexidades. As intervenções devem levar em conta sempre todos os sinais e sintomas do paciente, e seguir uma prescrição que seja dentro das necessidades e das possibilidades do paciente (inclusive financeira) assim, juntando todas as informações coletadas elaboro um organograma para definir a conduta assertiva a ser aplicada.

Recebo casos que vão além da estética e performance, como de patologias articulares, cardiovasculares, oncológicas, renais, hepáticas, pancreáticas, emocionais/psicológicas. Com a metodologia baseada em evidências científicas, temos a capacidade de intervir e ser eficiente ao ponto de regularizar, para isto, é claro que será necessário

muita dedicação, aos estudos (conhecimento) e ao estudo do caso (estudar o paciente).

A nutrição esportiva é uma realidade necessária! A individualização dietética é cada vez mais importante para otimizar a saúde. Estratégias nutricionais que visam a inclusão do nutriente certo, no momento certo, fazem a diferença no resultado conquistado, tanto em estética, quanto em saúde. E a nutrição esportiva tem essa ideologia de base, a lei da oferta e da demanda, assim, oferece aquilo que é preciso, na quantidade e no momento correto! Assim, não terá excesso, e não terá deficiência de algum nutriente.

Por isso, acompanhamentos periódicos são fundamentais, pois, nosso organismo vive em constante mudança, e nós profissionais temos a capacidade de identificar alterações assintomáticas. Elevando sempre a qualidade de vida e capacidade de realizar trabalho, otimizando desde funções fisiológicas a estruturais, proporcionando um grande aumento na qualidade de vida.

Nutricionista Dr. Rodrigo Moreira - CRN: 38867
Especialista em nutrição esportiva e medicina do esporte

Atendimento:
Rua Dr. Cezar 1368, conj. 702
Edifício Escritório Santana
Agendamento pelo WhatsApp: (11) 95370-0088
e/ou e-mail: rodrigo@nutrasports.com.br



Alimentação Natural & Fitness

Refeições Congeladas Sem Conservantes Baixa Caloria Balanceadas

(11) 97964-3676 | www.greendayscomidasfitness.com

HOW TO READ AND Write

MATRÍCULAS ABERTAS
redballoon.com.br



É mais fácil aprender algumas coisas na infância. Inglês é uma delas.

Há mais de 45 anos utilizando um método exclusivo de ensino, a Red Balloon é a única escola de idiomas do país especializada em inglês para crianças e adolescentes a partir dos 3 anos.

Com 4 horas semanais e a maior carga horária no segmento, a Red Balloon ensina inglês na prática, através de atividades e eventos que respeitam cada fase do desenvolvimento dos jovens.

Na metodologia Red Balloon, o aluno aprende inglês enquanto desenvolve habilidades para a vida.

A Red Balloon é sinônimo de fluência e sucesso, com mais de 90% de aprovação nos exames de Cambridge.

Unidade Chácara Klabin
11 5549-1020
11 5083-2281
R. João José Pacheco, 25.



QUE TAL UMA PAUSA PARA O CAFEZINHO?

por Isaac Dziewanowski

De origem questionada entre as altas regiões da Etiópia, nos vales de Enafa e Cafa (possível local da origem do nome) e nas Arábias, onde os árabes desenvolveram o cultivo com propriedades medicinais e grande importância social, uma das bebidas não alcoólicas mais apreciadas, há muitos anos o café conquistou o mundo. No Brasil, um dos seus principais produtores mundiais, o café é produzido desde o século XVIII, principalmente nos estados de São Paulo, Paraná e sul de Minas Gerais.

Socialmente ele é extremamente útil como pretexto para fazer uma parada no trabalho, desculpa para encontrar amigos, combustível para combater o sono entre outros. Seu aroma é inconfundível. Como já diziam nossas vovós, ninguém esconde o delicioso cheiro do café sendo coado! Inclusive é muito difícil escolher o que mais agrada, entre seu aroma e sabor!

Existem várias maneiras para realizar seu preparo. Seja coado, na pressão, pingado ou expresso e em derivações como ao leite e cappuccino, o café sempre ocupou um lugar especial em nossos paladares e corações.

Como não poderia ser diferente, a cidade de São Paulo oferece uma enorme quantidade de locais que oferecem essa bebida com grande qualidade e em ambiente propício para trazer tanto a satisfação do paladar, quanto à alegria de relaxar e ao mesmo tempo se deliciar do momento gastronômico. Seguem algumas dicas da redação:



Octávio Café - Avenida Brigadeiro Faria Lima, 2996 - Itaim Bibi

É possível pedir um café no modo não convencional alemão *glass filter*, no qual o barista fará a bebida em sua mesa, colocando o filtro no fundo de um recipiente de vidro colocado sobre a xícara. O delicioso bolo de cenoura com calda de chocolate completa o pedido.



Sofá Café Pinheiros - Rua Bianchi Bertoldi, 130 - Pinheiros

O ambiente apresenta um grande e convidativo sofá bordô. As bebidas fazem uma excelente combinação com o pão de queijo assado na hora.



Santo Grão - Livraria da Vila - Rua Fradique Coutinho, 915, Pinheiros

Uma rede especializada em cafés, hoje conta com 6 lojas e todas oferecem grãos procedentes de diferentes regiões produtoras, bem como variados métodos de extração.



Tênis Café - Tênis Clube Paulista - Rua Gualaxos, 285 - Aclimação.

O café está localizado em ambiente aconchegante dentro do Tênis Clube Paulista. O cappuccino é a bebida sugerida, junto com um salgado sempre fresquinho ou um delicioso bolo de chocolate feito pela doceira Aline do próprio café.



OS BASTIDORES DA CASA BRANCA

por Thiago de Barros Carneiro

“Se você não gosta de como a mesa está posta, vire a mesa”, essa é uma das frases ditas por Frank Underwood (Kevin Spacey) que representa bem esta aclamada série.

House of Cards é um dos programas de maior sucesso da rede de streaming Netflix. No enredo acompanhamos a vida política de Frank Underwood, um congressista democrata da Carolina do Sul sedento por poder, que após auxiliar na eleição à presidência de Garret Walker (Michael Gill) é de certa forma traído e não recebe o cargo de Secretário do Estado. A partir daí começa sua trajetória de estratégia e vingança a fim de conquistar o posto de maior prestígio nos EUA: a Presidência.

Para alcançar seus objetivos, Frank conta com a astúcia e a influência de sua mulher, Claire e de seu chefe de gabinete Doug Stamper (Michael Kelly). Além disso, Underwood não hesita em manipular cada pessoa que cruza seu caminho para dar mais um passo rumo a Presidência como: Peter Russo

(Corey Stoll), um deputado congressista cheio de problemas, Zoe Barnes (Kate Mara), uma repórter desesperada por grandes histórias e a senadora Catherine Durant entre outros.

A série que aborda os bastidores da Casa Branca é um sucesso de crítica e já possui quatro temporadas completas, caminhando para a quinta. Ganhou 2 Globos de Ouro, sendo de Melhor Performance de Ator em Série de Televisão para Kevin Spacey e Melhor Atriz para Robin Wright, além de outras 21 premiações e dezenas de indicações.

Todos os episódios estão disponíveis no Netflix com duração média de 50min.

Se você gosta de um drama político, cheio de reviravoltas e estratégias, o arco de ascensão e poder dos Underwood irá te agradar. Afinal, uma série que está entre as favoritas do atual Presidente dos Estados Unidos, Barack Obama com certeza tem seus méritos.

VEM POR AÍ NO TCP

Não perca os nossos próximos eventos.



CAFÉ DA MANHÃ DA PRIMAVERA

Neste ano, o TCP vai comemorar a entrada da primavera com um café da manhã com muitas flores, muita alegria e muita comida gostosa também. Será no domingo, dia 25 de setembro, a partir das 8 horas, no jardim da entrada do Clube. Às 10 horas haverá um desfile da Hering para os convidados. Aberto a todos os associados, com entrada franca.



DIA DAS CRIANÇAS

Outubro, o mês das crianças é muito celebrado e neste ano não será diferente. Nossos pequenos tecepistas vão curtir uma festa muito especial no feriado do próximo dia 12. Muitas atividades recreativas e comidas que eles amam farão parte da celebração. Maiores informações na Secretaria: 3252-5256.



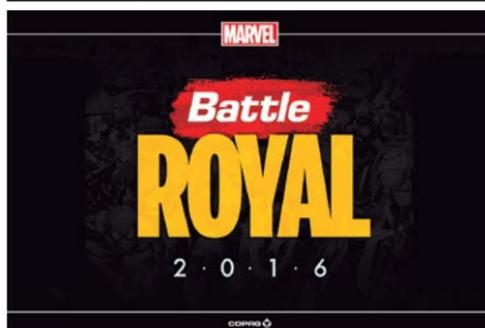
EXPO DANÇA

TCP recebe evento que promete ser marcante pelo tom democrático e inclusivo. Nos dias 15 e 16 de Outubro diversas oficinas, workshops e apresentações de dança encherão de alegria os olhos de todos os presentes. No sábado 15 ainda haverá um divertido baile. Receba maiores informações, faça sua inscrição ou compre seu ingresso com desconto de associado no DGE: 3252-5296.



HALLOWEEN 2016

Uma das datas mais emblemáticas do calendário americano pede celebração especial no TCP. A semana do Halloween será celebrada com uma festa temática muito assustadora e divertida. Aguardem pelas informações em nossas mídias.



CARD GAME - BATTLE ROYAL

A cena está montada. Está na hora do Battle Royal, o maior evento Nacional de Battle Scenes! Battle Scenes é um card game nacional com os personagens da Marvel. Nele você pode travar batalhas com seus personagens favoritos dos quadrinhos e filmes através do jogo. O TCP receberá em novembro o 2º Torneio Nacional. Dias 12 e 13/11 a partir das 8h. Mais informações: www.battlescenes.com.br

CLUBE DE VANTAGENS



QUEM TEM, TEM DESCONTOS

“Um novo clube, de todos e para todos”. Foi dentro deste pensamento que o TCP criou em outubro de 2015 mais um serviço para seus associados: o Clube de Vantagens. Este programa, que hoje conta com cerca de 20 parceiros dos mais diversos segmentos de produtos e serviços, oferece descontos e promoções exclusivas.

Para o associado usufruir das vantagens, basta apresentar a carteirinha do Clube, nas lojas cadastradas. Os valores dos descontos variam de acordo com cada empresa parceira.



TROQUE O PRATO DO DIA PELAS DELÍCIAS DO DIA

No Susil todo dia tem uma delícia no cardápio. Os melhores grelhados na terça, a suculenta feijoada na quarta, um festival de massas na quinta, camarões e frutos do mar na sexta, outra suculenta feijoada no sábado e as delícias da semana inteira no domingo. Tudo delicioso. E o preço é mais delicioso ainda.



INFORMAÇÕES: (11) 3252-5298 // 3266-6311
RUA GUALAXOS, 285 - ACLIMAÇÃO

