



**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
1º Ed. Junho de 2016

**CONSTRUINDO
UMA NOVA
GERAÇÃO**



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

Tiragem: 10.000 exemplares

ÍNDICE

Palavra da Diretoria | pág.3

Revitalização do TCP | pág.4

TCP – Nova Geração | pág.6

Esportes | pág.10

Mulheres, no esporte e do TCP | pág.12

Dança, para quem quer ser feliz | pág.14

Artes marciais, a mente sã no corpo
são | pág.15

Iago, nas quadras de tênis, um lutador
| pág.16

Sede Náutica, bye bye stress | pág.17

Diversão no TCP | pág.18

Geração Saúde | pág.20

Casos e Reflexões | pág.24

Entretenimento | pág.25

Vem por aí no TCP | pág.26



PALAVRA DA DIRETORIA

Desde que assumi em janeiro de 2015, a atual diretoria vem trabalhando muito para por em prática o seu grande compromisso: revitalizar o TCP, sem perder a essência de um clube que chegou aos seus 89 anos de trajetória. Um clube do qual os seus associados sintam orgulho e façam dele a extensão de suas casas. Orgulho não de um clube apenas, mas do TCP, com toda a tradição e história que fazem parte de um patrimônio construído não só por seus dirigentes mas por todas as famílias tecepistas.

Família, aliás, que é um dos primeiros valores que norteiam o TCP, seguido da Amizade, Tradição, Respeito, Transparência, Ética, Profissionalismo e Responsabilidade.

Família que quer dizer filhos, crianças, para as quais o TCP tem um olhar especial. Novos projetos, novos eventos e novas atividades estão a caminho focando principalmente neles que representam o futuro do clube e também do nosso país.

Claro que todo grande projeto exige tempo para tomar forma e mostrar resultados. Tempo e dinheiro, diga-se de passagem. Mas já dá para perceber que o TCP está mudando.

Mudando para um novo tempo, para ser cada vez melhor e dar mais conforto para seus associados e seus filhos. Afinal, eles serão a nova geração do TCP.

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.

REVITALIZAÇÃO DO TCP

Um clube sempre novo

Tomar um clube cada vez melhor é a meta desta nova diretoria. Para isso o TCP está passando por um processo de revitalização que visa melhorias desde a gestão até as dependências físicas do clube. Algumas delas, como as obras de acessibilidade, são uma exigência da lei e quem não cumpre está sujeito a multas e sanções legais. As demais visam principalmente dar mais atenção para seus associados.

Elevadores

O primeiro a ser inaugurado foi o novo elevador de acesso aos salões do Clube, já em funcionamento. Esse elevador é apenas uma parte da execução de um projeto de acessibilidade do Clube exigido e aprovado pela Prefeitura de São Paulo. O outro elevador, recém-inaugurado, liga os vestiários masculino e feminino às salas de yoga e tai-chi-chuan.

Espaço família

Imagine que você é um pai de uma menina e ela precisa usar o banheiro. Você vai com ela ao banheiro do vestiário feminino? Certamente que não. Para acabar com situações como estas, o TCP está construindo o Espaço Família nos vestiários da piscina. São banheiros exclusivos para os pais acompanharem seus filhos independentemente de sexo e com tranquilidade.

Plataformas elevatórias e equipamentos

Estão sendo instaladas quatro plataformas elevatórias: para a sauna, para o squash, para as quadras 1 e 2, restaurante Quadra 6 e sala de jogos e para o palco do salão nobre. E mais uma série de equipamentos de acessibilidade para pessoas com deficiência ou com mobilidade reduzida estão para serem implantados: corrimãos nas escadas, rampas, piso tátil, banheiros para deficientes serão alguns deles.



Nova comunicação de um clube novo

Nova logomarca, novos tempos, novos meios de comunicação. Em seus 89 anos, o TCP sempre procurou estar na vanguarda da comunicação com seus associados. Quer para contar o que está acontecendo no Clube, quer para dar informações, receber críticas, idéias ou elogios. E, como resultado disso, o TCP agora conta com quatro novas ferramentas de comunicação: Revista Tecepê, a Tv TCP, o novo site e o whatsapp.

Revista TECEPE

A nova revista Tecepe vem para consagrar esta nova fase de revitalização do Clube. Tem por objetivo aumentar a sinergia entre o TCP e seus associados, tomando-se assim uma ferramenta importantíssima de integração, satisfação e melhoria de vida. Trará uma gama enorme de informações relacionadas direta ou indiretamente com o dia a dia de todos, com temas voltados a esportes, pessoas, curiosidades e muito mais.

No ar, a Tv TCP

Quem frequenta regularmente o Clube já deve ter percebido: o TCP agora possui um canal de televisão em circuito fechado. A Tv TCP mostra tudo o que acontece e vai acontecer no Clube de maneira mais rápida. Pensando na agilidade da informação, a TV TCP modernizou ainda mais o relacionamento do TCP com seus associados.

Novo site & WhatsApp

No ar desde novembro do ano passado, o novo site TCP foi totalmente repaginado. Com layout que facilita a navegação, ele traz novas seções com informações do dia-a-dia do Clube e muito mais. O endereço continua o mesmo: www.tenisclubepaulista.com.br.

Quer enviar uma mensagem do seu celular para o TCP? Receber informações e/ou fazer uma crítica? Agora é muito mais fácil: cadastre o número do TCP nos contatos do seu celular e mande um WhatsApp para 9.7180.8067. O TCP responde rápido.

FORMANDO atletas pessoas



Grandes campeões começam cedo. E, no TCP, o programa TCP Nova Geração, traz à prática esportiva crianças de 5, 4 e até 3 anos de idade. Seja futsal, patinação, esgrima, natação, ballet clássico, capoeira, kung fu ou tênis – no Nova Geração, a garotada sonha em brilhar mais tarde. Mas não é só no esporte que as aulas e práticas esportivas estão focadas.

O TCP está engajado, também, na formação do caráter e da cidadania de seus pequenos grandes atletas.

E, quanto antes isto acontecer, melhor será. Pedagogos e psicólogos infantis são unânimes em reconhecer a importância do esporte na formação do cidadão. Haja visto o papel que ele desempenha nas comunidades do país, principalmente nas mais carentes. E é muito comum vermos atletas famosos afirmando que se não fosse a prática esportiva na infância, lá na sua comunidade, ele não saberia o que seria quando adulto. Claro que o TCP quer formar grandes atletas, futuros campeões. Mas, tão importante quanto isso, é formar cidadãos do bem, para que o mundo deles seja melhor. E o TCP acredita que essa é uma obrigação dele, enquanto Clube, enquanto espaço de convivência social e familiar.



ESGRIMA CONQUISTA 11 MEDALHAS | ESGRIMA

Os atletas do TCP conquistaram no final de semana do dia 28/05, 6 medalhas de Ouro, 2 Prata e 3 Bronze, durante a participação no Torneio Internacional Mário Queiroz, prova válida para o ranking nacional da categoria, agora liderado em várias categorias pelos atletas topistas da Sala São Jorge de Esgrima.

Segundo o técnico da nossa sala de esgrima, Luiz Ribeiro, "o resultado foi importante, pois confirmou mais uma vez o clube como uma das três potências da esgrima brasileira". Na classificação do quadro de medalhas, o TCP ficou em segundo no geral e à frente do Esporte Clube Pinheiros e Grêmio

Náutico União.

Com este resultado, os atletas da esgrima do TCP se preparam para representar o Brasil na disputa do Campeonato Pan americano 2016 da categoria, que será realizado no mês de Agosto em Ponce, Porto Rico.

O Tênis Clube Paulista parabeniza os atletas pela participação e conquistas: Nicky Wu, Pedro Nogueira, Valentina Baldi, Keke Di Rienzo, Mariana Correia, Carolina Ferrer, Heitor Nogueira, Laura Correia, Leonardo Corrias, Leonardo Duarte, Pedro Ramos, Eduardo Gonçalves e Sofia Moura.



PROGRAMA LE PETIT | TÊNIS

Baby Tênis Clube e Kids, método Le Petit: o nome é inglês, o método é francês, mas quem aprende é o brasileiro que você tem em casa.

O objetivo é desenvolver o prazer de brincar de jogar tênis, oferecendo oportunidade dos primeiros contatos com esse esporte.

As aulas são para crianças de 3 a 5 e de 6 a 9 anos de idade, uma ou duas vezes por semana, dadas pela equipe da Carlos Omaki Treinamentos, cujo método de trabalho é reconhecido como o melhor método brasileiro de formação de jovens atletas.

A missão é contribuir com o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças através de atividades lúdicas, sempre em forma de brincadeiras e diversão, estimulando-as a manter-se em movimento e ativas com novas descobertas dos limites do corpo e superação das mesmas.

Este programa possibilita também aos pais que não conhecem a fundo este esporte, entender todos os benefícios que ele pode trazer, criando um verdadeiro elo entre a família e o atleta que possibilitam a continuidade da criança na prática do esporte após o término do programa.

Esse é o Baby Tênis Clube e Kids, método Le Petit. Para os seus pequenos comecem bem nas quadras e na vida.

Maiores informações (11) 3252-5266 ou dgetenis@tcpaulista.com.br

PROGRAMA TCP | NOVA GERAÇÃO

Futsal – 5, 6 e 7 anos
3ª e 5ª, das 8h30 às 9h30
4ª e 6ª, das 16h15 às 17h15

Patinação – 5 a 14 anos
2ª, das 18h às 19h

Esgrima
3ª à 6ª das 15h às 21h

Natação
Crianças Iniciação
3ª a 6ª das 9h45 às 10h30

Ballet clássico (Baby class)
a partir de 4 anos
2ª e 4ª, das 11h às 11h45

Capoeira
3 a 6 anos
nova turma a confirmar

Kung Fu Kids
6 a 12 anos
3ª e 5ª,
das 18h30 às 19h15
4ª e 6ª,
das 10h15 às 11h15 e
das 15h15 às 16h

Tênis – Le Petit
3 a 6 anos
Aos sábados,
das 8h às 8h45
das 8h45 às 9h30
das 9h30 às 10h15

NUMA CASA NO CAMINHO TEM UM PÉ DE BRINCADEIRA
ESTA É A CASA LILA. ENTRE E BRINQUE À VONTADE!

ESPAÇO PARA BRINCAR, OFICINAS E FESTAS

- MÚSICA PARA BEBÊS
- MUSICALIZAÇÃO E INSTRUMENTOS
- ESPAÇOS LÚDICOS PARA LIVRE EXPLORAÇÃO
- BRINCADEIRAS SENSORIAIS
- CORPO E MOVIMENTO
- ARTES PLÁSTICAS
- TEATRO
- EXPERIÊNCIAS CULINÁRIAS
- ERA UMA VEZ
- YOGA
- OFICINA DE DESENHO
- ENCONTRO DE MÃES E BEBÊS
- HORA DOS AVÓS
- E MUITO MAIS...

... PARA BEBÊS, CRIANÇAS E SUAS FAMILIAS ...

PORQUE TODO DIA É DE BRINCAR!

CASA LILA | RUA SAFIRA, 276 - ACLIMAÇÃO - FONE: (11) 2738-0632 | (11) 97699-0332

f /ACASALILA @CONTATO@CASALILA.COM.BR www.CASALILA.COM.BR

Única
EVENTOS

Voz e violão, DJ, Trios, Quartetos, e Bandas.
Repertório eclético para cerimônia,
festa de casamento,
coquetél, formatura, baile e afins.

www.bandaunica.com.br

Eventos Sociais e Corporativos

OS ESPORTES ESPETACULARES DO TCP | NOTÍCIAS

No TCP é assim: sempre tem uma equipe ou um atleta que se destaca e dá o espetáculo. O clube, porém, está focado não só na formação esportiva e cultural mas também na formação de pessoas. Hoje coloca mais de 30 modalidades esportivas, recreativas ou competitivas, à disposição de seus associados e não associados, com programas específicos para cada faixa etária, a partir de 5 anos de idade.



BASQUETE

No ano passado, no torneio da União dos Veteranos de Basquete a equipe hiper máster do Clube foi campeã. Neste ano, o TCP continua competindo, buscando o bi no hiper máster e o campeonato no máster também.



VOLÊI

A equipe do Clube que foi vice na categoria máster na Copa Sindiclube/Pepag, volta a competir pelo título.



TÊNIS

O ano começou bem: Sofia Nagae foi vice-campeã no primeiro torneio infanto-juvenil na Hebraica. E Érica Chen foi premiada nos melhores do ano de 2015 da Federação Paulista de Tênis.



JUDÔ

Começa agora, dia 4 de abril, a primeira etapa do Circuito Estudantil de Judô.



NATAÇÃO

Por mares e piscinas, o TCP está se destacando nos circuitos de natação. Em 20 de fevereiro a equipe de natação do Clube participou da segunda etapa do Circuito Paulista de Maratonas Aquáticas na cidade de Vinhedo, onde se destacaram os atletas Denis Marques Brito, campeão da sua categoria na prova de 2km e na prova de 1km e José Carlos Camargo Jr, terceiro colocado em sua categoria.

No dia seguinte, no torneio da Associação Paulista Master de Natação na cidade de São Caetano do Sul, onde novamente Denise Marques Brito se destacou novamente com 3 medalhas: uma de ouro nos 200m livre e duas de prata nos 100m peito e 100m medley.

Circuito Igor, Circuito Indoor/FAP, Circuito Paulista/FAP - em todos eles a equipe de natação do TCP está mergulhando em busca de novas conquistas neste ano.

Mergulhando em mares e piscinas de Caraguatatuba, São Caetano, Ilhabela, São Bernardo, Jacareí, Paloça, Lins, Araraquara, Avaré, Rifaina, São Sebastião, Ubatuba e Guarujá para trazer novas medalhas para o Clube.

Afinal, quem cai na água é para ganhar.

TECEPISTA, QUER GANHAR UMA MENSALIDADE DO CLUBE NA FAIXA?
Indique um amigo para ser um associado do Tênis Clube Paulista e ganhe uma mensalidade de presente

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

PROMOÇÃO CVC

10 ANOS FÉRIAS GRÁTIS

UMA PROMOÇÃO DO TAMANHO DO MUNDO

A CADA R\$ 100 EM PRODUTOS CVC, VOCÊ CONCORRE A 10 ANOS DE FÉRIAS*

10 sorteios, 1 premiado por mês. Passe em uma loja CVC, confira nossas ofertas e participe.

publicis

NA CVC, MOMENTOS QUE VALEM MUITO CUSTAM POUCO.

BRASIL		MUNDO	
<p>NATAL 8 dias. Inclui passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto, 7 diárias de hospedagem com café da manhã e passeio pela cidade. À vista R\$ 1.148 ou 10x sem juros 114,80 reais</p>	<p>GRAMADO 5 dias. Inclui passagem aérea, transporte aeroporto/hotel/aeroporto, 4 diárias de hospedagem com café da manhã e passeio pela cidade. À vista R\$ 1.168 ou 10x sem juros 116,80 reais</p>	<p>MIAMI 6 dias. Inclui passagem aérea e 5 diárias de hospedagem com café da manhã. À vista R\$ 1.931,28 ou 10x sem juros 193,13 reais</p>	<p>BARILOCHE 5 dias. Inclui passagem aérea e 4 diárias de hospedagem com café da manhã. À vista R\$ 2.078,69 ou 10x sem juros 207,87 reais</p>

CVC ACLIMAÇÃO - AVENIDA LINS DE VASCONCELOS, 1.770 - TEL.: 2362 7780

E-mail: cvcaclimacao@cvc.com.br

C.A. CAIX A nº 1-2138/2015. Premiação entregue em Vale-Viagem CVC. *Promoção válida de 1º/2/16 a 16/12/16. Consulte condições de participação, datas dos sorteios e regulamento completo em www.promocao10anosdeferias.com.br. Prezado cliente: preço por pessoa, em apartamento duplo, com saída de São Paulo. Preços, datas de saída e condições de pagamento sujeitos a reajuste e disponibilidade. Condições de pagamento com parcelamento 0+10 vezes sem juros no cartão de crédito CVC, 0+10 vezes sem juros no cartão de crédito ou 1+09 no boleto bancário. Sujeito a aprovação de crédito. Ofertas válidas até um dia após a publicação deste anúncio. Todos os valores dos pacotes CVC são publicados já incluindo taxa de serviço, ISS e todos os outros impostos governamentais. Não estão incluídos impostos sobre serviços extras adquiridos no destino, taxas de turismo cobradas por algumas cidades e taxas de embarque cobradas pelos aeroportos. Saídas nacionais: Natal 25/maio; Gramado 3/agosto. Saídas internacionais: Miami 15/setembro; Bariloche 17/maio.



Determinação, foco, disciplina, união da mente e corpo e a superação contínua são e sempre foram os recursos utilizados pelas mulheres tecepistas...

MULHERES E O ESPORTE

8 de março foi o Dia Internacional da Mulher. E, em homenagem a elas, trazemos aqui alguns grandes nomes que se destacaram tanto no esporte como na história do TCP também. Importância que começa com Nair Mesquita, que participou da fundação e da primeira diretoria do Clube, cinco anos antes das mulheres terem direito ao voto no país. De tradicional família paulistana, foi ela quem doou o terreno para a sede do Clube.

Menos de duas décadas depois, o TCP teve um time feminino adulto de basquete de projeção nacional: Stela, Tereza, Jane, Maria Vieira e Sofia Leonetti (esta última, esposa do técnico do TCP e da Seleção Felício Leonetti). Elas não eram apenas a linha de frente do Clube, mas as titulares da Seleção Paulista e da Seleção Brasileira. E, nas Olimpíadas, trouxeram para o país a primeira medalha olímpica da categoria, medalha de bronze.

Aliás, não é novidade nenhuma dizer que a mulher brasileira tem alcançado uma posição invejável nos esportes. Basta lembrar de Maria Lenk, a primeira nadadora brasileira a estabelecer um recorde mundial e a competir numa Olimpíada, Maria Esther Bueno, a eterna campeã do tênis, e Marta, a nossa campeã no futebol feminino.

Maria Emma Hulga Lenk Zigler, filha de imigrantes alemães, competiu nas Olimpíadas de 1932, em Los Angeles. Depois, competiu nas Olimpíadas de Berlim 1936. E foi a única mulher do país a ser introduzida no Swimming Hall of Fame, em Fort Lauderdale.

Ao longo de sua carreira, Maria Esther Bueno venceu dezenove torneios do Grand Slam (7 na categoria simples; 11 em duplas femininas; 1 em duplas mistas). Foi a primeira do mundo em 1959, na categoria individual feminina. Em 1960, ela entrou para a história ao ser a primeira mulher a ganhar os 4 Grand Slams jogando em duplas num mesmo ano. Em 1964, foi novamente a melhor tenista do mundo. Seu nome está no Livro dos Recordes: na final do US Open de 1964, contra a americana Carole Caldwell Graebner, ela venceu a partida em apenas 19 minutos. Famosa pela elegância do estilo de jogo e pela potência do serviço, Maria Esther Bueno é a maior tenista brasileira de todos os tempos.

Marta Vieira da Silva Viegas, a Marta do futebol feminino, foi a melhor do mundo por cinco vezes seguidas. E, no ano passado, ela se tornou a maior artilheira da história das Copas do Mundo de Futebol Feminino, com 15 gols e a maior artilheira da seleção brasileira, contando a masculina e a feminina, com 100 gols.

Durante os quase noventa anos de sua história, o TCP teve também grandes jogadoras. Foram tantas Marias e Martas que é impossível falar delas numa única matéria. Mas todas estão escritas nas páginas mais importantes da história do TCP. Com todo o orgulho e gratidão que o Clube tem por elas.



MULHERES DO TCP

Além do destaque com o time feminino adulto de basquete, citado anteriormente, há alguns anos, o Festival Internacional de Dança de Cabo Frio terminou com uma grande e agradável surpresa: Adriana Portas, Renata Recchi, Bia Biaggio e Valéria Rocha, integrantes do grupo de dança flamenca do TCP, ficaram em segundo lugar. Isso numa competição com onze coreografias de diversos países. Detalhe: não houve o primeiro lugar. Mas nada disso aconteceu por acaso. Porque determinação, foco, disciplina, união da mente e corpo e a superação contínua são e sempre foram os recursos utilizados pelas mulheres tecepistas, como dois destaques recentes nas modalidades de Kung

fu e Tai chi chuan: Glenda e Luisa. Glenda Felipe e Silva é um exemplo de superação. Perdeu a visão quando já era adulta, mas isso não a impediu de enfrentar desafios e fazer deles sempre uma conquista. Desde que iniciou o Tai chi chuan, há 6 anos, participou de vários campeonatos e ganhou 5 medalhas de ouro. Luisa Mendes Heise, com apenas 1 ano e meio de treino no curso, conquistou 4º lugar no Festival de Kung fu, tendo superado 16 concorrentes de diversos estados do Brasil. Mais uma vez, são as mulheres do TCP fazendo sucesso.



Refeições Congeladas Sem Conservantes Baixa Caloria Balanceadas

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

DANÇA | PARA QUEM QUER SER FELIZ



Margot Fonteyn, Isadora Duncan, Márcia Haidée, Ana Botafogo. Ainda hoje, grande parte das mães sonham em ver suas filhas num palco, na ponta dos pés, dançando igual a elas. Ou fazendo par com algum Nijinsky, Nureyev ou Baryshnikov. Ou serem dançarinos iguais a eles. A grande verdade é que a dança sempre despertou grandes desejos e paixões. Porque a dança desperta essas emoções. Desperta o fascínio no jazz, o vigor no flamenco, o erotismo na dança do ventre, o calor latino na salsa e no merengue, a explosão no rock, a paixão brasileira no samba.

E, o primeiro passo para realizar esses desejos é o TCP. O clube tem cursos para os mais diversos tipos de dança: ballet clássico, dança de salão, dança do ventre, samba, forró, country, flamenco, salsa, jazz, rock e disco dance. Cursos para todas as idades, para a melhor idade inclusive. Com aulas dadas por professores que partem da filosofia de que a dança é um exercício maravilhoso para o corpo e para a mente também. Professores que sabem que a dança alivia a tensão, o stress e aumenta a autoestima das pessoas. E que, mesmo que seus alunos não se transformem em dançarinos famosos, eles vão ter mais momentos felizes na vida.

ARTES MARCIAIS NO TCP A MENTE SÃ NO CORPO SÃO

Mente sã no corpo são. Um velho provérbio grego, que passou pelos romanos e continua vivo até hoje. Mas antes dos gregos, lá no extremo oriente, as pessoas já sabiam disso. Tanto que criaram aquilo que hoje conhecemos como artes marciais e que o TCP faz questão de oferecer aos seus associados. Kung fu, tai-chi-chuan, jiu-jitsu, judô ou caratê. Por que praticar algumas dessas artes? Porque mais do que lutar, elas ensinam disciplina, respeito e autocontrole, além de fortalecer a saúde do corpo. Basta verificar que, embora sejam táticas de luta, essas artes são um esporte, com todos os benefícios que a prática do esporte proporciona: postura, mobilidade, flexibilidade, respiração e relaxamento. Benefícios para homens e mulheres, para adultos e crianças, para amadores e profissionais. Isso sem falar nos benefícios para a mente e para o espírito que a prática de um esporte como esses traz.

Origem

Há muito, muito tempo, um monge indiano chamado Bodhidharma, em viagem à China, ensinou aos monges chineses os primeiros passos da arte marcial indiana para fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada, além de desenvolver técnicas de defesa dos agressores. A partir daí, os monges de shaolin criaram um estilo próprio de arte marcial e, da China, foi para quase toda a Ásia. E, embora se diga que o kung fu já era praticado pelos chineses há mais de cinco mil anos, a versão do monge indiano é a mais aceita lá no Oriente. O próprio kung fu e o tai-chi-chuan são algumas dessas artes.

Já do Japão, vieram o jiu-jitsu, o judô e o caratê. O jiu-jitsu é tão antigo quanto a própria história do país. Sua prática vem do tempo dos samurais quando, sem suas espadas ou lanças, precisavam de um método de defesa desarmada para defenderem a sua vida e a de seu senhor feudal. O judô é uma arte marcial que veio do jiu-jitsu. Sua técnica utiliza basicamente a força e equilíbrio do oponente contra ele. Uma arte em que se usa ao máximo a força física e espiritual. E o caratê, que já era praticado no arquipélago de Okinawa, no Japão, desde os tempos mais antigos, foi se aperfeiçoando com o tempo até chegar aos dias de hoje. Até chegar ao TCP.

EXTINTEX®

- extintores • recargas • manutenção • instalações
- sinalização • portas corta-fogo
- alarme de incêndio • iluminação de emergência
- mangueiras para hidrantes • brigadas de incêndio
- projetos e vistoria do Corpo de Bombeiros

ASSISTÊNCIA TÉCNICA • CONTRATO DE MANUTENÇÃO



EMPRESA DE INSPEÇÃO TÉCNICA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES DE INCÊNDIO REGISTRADA NO INMETRO SOB Nº 002585/2012

Rua Amaro da Rocha, 124 - CEP 04436-070 - São Paulo - SP
www.extintex.com.br extintex@extintex.com.br

Fone: (11) 5564-8800

multicoisas

VOCÊ JÁ CONHECE A MULTICOISAS ACLIMAÇÃO?



Uma loja surpreendente com tudo o que você necessita para a sua casa:



COZINHA, LAVANDERIA, BANHEIRO, INFORMÁTICA, HIDRÁULICA, ELÉTRICA, FERRAMENTAS E MUITO MAIS!

Segunda a Sábado das 8 às 20hs Multicoisas Aclimação | Tel: (11) 3562-9190
Abrimos aos Domingos e Av. da Aclimação, 734 (ao lado da Drogaria São Paulo)
Feriados das 11 às 17hs f/multicoisasaclimacao1 | www.multicoisas.com.br

Apresente a aba picotada na loja Multicoisas Aclimação e ganhe 5% de desconto sobre o valor total da sua compra.

Promoção válida apenas na loja Multicoisas Aclimação no período de 10/05 a 30/06/16, é obrigatória a apresentação da aba picotada.

Vale desconto de 5%
Válido apenas na loja Multicoisas Aclimação até 30/06/16

IAGO | NAS QUADRAS DE TÊNIS, UM LUTADOR



Ele mora em Embu das Artes. Gasta uma hora e meia a duas horas de condução toda manhã para vir a São Paulo. E mais uma hora e meia a duas horas à noite para voltar a Embu das Artes. Iago Alvaro Rocha tem 19 anos. Nasceu em São Paulo e mora em Embu das Artes desde criancinha. É o mais velho dos três filhos do sr. João e de d. Lúcia. E é um lutador. Começou no TCP há dois anos e sete meses como auxiliar de quadra, mas começou com muita garra. Antes dos 18 anos já estava na faculdade, a Anhanguera, na Rua Afonso Celso, onde cursa engenharia. E esse é o seu primeiro destino toda manhã, quando vem para São Paulo. Depois, almoça rápido, estuda mais um pouco e começa a trabalhar no Clube. Funcionário dedicado, foi promovido a zelador de quadra. Por sua competência e por seu trabalho.

Fazendo faculdade e trabalhando, sobra bem pouco tempo para Iago curtir a vida. Estuda enquanto viaja, estuda em casa e, do tempo que

resta, dá para estudar mais um pouco ou ir a algum cinema, ouvir uma música ou ver na televisão o time para o qual torce: o Corinthians.

De Embu das Artes, ele destaca a vida cultural, a feira de artesanato, a tranquilidade e o verde, muito verde que, certamente, será uma referência na sua vida profissional futura.

Seus pais estão sempre por perto, quer em casa, quer no trabalho: seu pai trabalha na Beneficência Portuguesa e sua mãe no Hospital AC Camargo – os dois bem pertinho do Clube. E, claro, estão sempre torcendo pelo filho que luta todo dia para alcançar os seus objetivos de vida. E, quando se formar, se tornar um grande engenheiro civil, um grande profissional. E um exemplo de luta e de vida.

Afinal, Iago é um lutador. E como lutador ele sabe que todo grande campeão começa assim.



A MELHOR OPÇÃO PARA BANCADA DE COZINHA É TECHNISTONE®

Na Alicante você encontra a maior diversidade de mármore, granitos e industrializados para revestimento.



imagem meramente ilustrativa

www.technistone.com

www.alicante.com.br

TechniStone®

Matriz | Zona Norte
Av. Tenente Amaro Felicíssimo da Silveira, 55
Parque Novo Mundo | São Paulo | SP
11. 2795 3666

Filial | Zona Sul
Rua Olívia Guedes Penteadó, 1.111
Socorro | São Paulo | SP
11. 2924 8579

Alicante
desde 1995

Importador e distribuidor exclusivo no Brasil

Sede Náutica Bye, bye stress

Sabe aquela hora, aquele dia, aquele fim-de-semana em que você não aguenta mais o stress da cidade e quer ir para algum lugar no meio do mato, sumir do mundo? Esse lugar existe, fica às margens da represa de Guarapiranga, a apenas pouco mais de meia hora de carro daqui da cidade.

É a belíssima sede náutica do TCP.

Um clube, em meio a muita natureza, verdes alamedas floridas, piscinas, quadra poliesportiva, belíssimo campo gramado de futebol, sala de jogos para carteados e sinuca, dezenas de quiosques com churrasqueira, píer e local coberto para a guarda de barcos.

Dá para jogar, esquiar, fazer churrasco, ou simplesmente não fazer nada e ficar descansando ao som do vento e dos passarinhos. Um ótimo programa de fim-de-semana para a família.

O caminho é asfaltado até os portões de entrada e tem um amplo estacionamento. Tudo isso é um direito dos associados do TCP que podem usufruir livremente de todos esses benefícios. Endereço: Estrada do Campo Baixo, 1098, Guarapiranga.

Qualquer coisa, o telefone é (11) 5979-2178 ou (11) 5979-0031. É só pegar o carro e bye, bye stress.



COMEMORAÇÃO DIA DA MULHER

A comemoração do Dia Internacional da Mulher, no dia 8 de março, no TCP, arrasou. Começou com uma palestra dos atores Carlos Machado (da Rede Globo) e André Segatti, com o tema "Oportunidades em tempo de crise para a beleza da mulher". Em seguida, Lanna Moraes, musa da Escola de Samba Mocidade Alegre, sambou apoteoticamente. Aliás, como mandava a data. E, para encerrar o evento, o TCP trouxe o desfile de roupas da grife 100 Estações e de vestidos de noivas e debutantes da Bia Wongl. As modelos Sancler Frantz e Lorena Zamberian foram o ponto alto de glamour e sofisticação da noite. Sancler Frantz Könzen, inicialmente conhecida como apresentadora de TV no Rio Grande do Sul e vencedora de muitos concursos de beleza, ganhou fama mundial ao vencer o Miss Brasil Mundo em 2013. Lorena Zamberlan foi Garota Mega Model e Miss Teenager Simpatia 2011 e 2012, Miss Maringá em 2013 e Miss Teenager Brasil 2014.



AS SEXTAS DANÇANTES ESTÃO DE VOLTA

Pés de valsa, sambistas, roqueiros e dançarinos de todos os ritmos: para a alegria de todos, a tradicional Sexta Dançante do TCP está de volta. Embaladas por uma música contagiante, todas as sextas, as pessoas dançam e se divertem até a madrugada, num tradicional evento do TCP que retoma o glamour dos grandes bailes e as emoções que a dança desperta em seus participantes. E haja emoções. Muitas paixões começaram aqui aos acordes de uma música, aos passos de uma dança. E muitas comemorações: aniversários de namoro, aniversários de casamento, ou simplesmente aniversários, foram comemorados numa Sexta Dançante, de geração em geração. E tudo todas as sextas no Salão Social. Maiores informações, tel. 3252.5256.



COMEMORAÇÃO DA PÁSCOA

Como acontece todos os anos, a Páscoa do TCP foi o maior sucesso de alegria e animação. Foi no sábado, dia 26 de março. Começou com um café da manhã, das 8:30 ao meio-dia e meia para os associados, em frente às quadras. Na quadra poliesportiva, os monitores da Trololó se encarregaram da animação com uma gincana para as crianças, com bambolê e corrida de sacos. Aí, alegria geral: todas as crianças desceram até o parquinho para a caça aos ovos de páscoa. E retornaram para a quadra onde a companhia As Sete Safiras Eventos Artísticos encenou a peça O Sumiço dos Ovos de Páscoa. E, para encerrar, os coelhinhos da peça entregaram para as crianças lembranças do TCP. Na Páscoa do ano que vem tem mais.



COMEMORAÇÃO DIA DAS MÃES

Neste ano, o Dia das Mães do TCP começou bem antes: nos dias 3, 4 e 7, houve a apresentação de ballet clássico, com professora Thaynã, na sala de dança. Na véspera, dia 7, teve o tradicional café da manhã, em parceria com o Sam's Club, e em homenagem a todas as mães tecepistas. Na parte da tarde um jogo amistoso de futsal, categoria menores, com o Clube 7 de Setembro. Ao final do jogo, as mães foram homenageadas com uma rosa. E no dia 8, teve o almoço do Dia das Mães do restaurante do Club com um cardápio mais do que especial!



DIVERSÃO no TCP

SEDENTARISMO | DOENÇA DO SÉCULO XXI

por Andréa Pires

Francine Branco, enfermeira da Promoção à Saúde do Sepaco Autogestão, comenta sobre como os programas antissedentarismo podem mudar a vida das pessoas e trazer mais qualidade de vida.

A especialista destaca que o sedentarismo é considerado a doença do século XXI. Prova disso são os dados divulgados pelo Ministério da Saúde que apontam que 51% da população brasileira estão acima do peso – 54% dos homens e 48% mulheres. “A vida sedentária e a falta de uma alimentação mais balanceada são os principais fatores causadores deste problema”, avalia.

Vale ressaltar que o importante é manter uma rotina de atividades físicas, seja ela uma caminhada, afazeres domésticos ou até algum esporte. “A prática desses exercícios pode colaborar muito na prevenção de diversas doenças, entre elas hipertensão arterial, diabetes, aumento do colesterol ruim (LDL), infarto do

miocárdio e obesidade”, afirma a enfermeira.

Entre as ações implementadas pela Promoção à Saúde do Sepaco Autogestão estão a conscientização de uma alimentação saudável e a busca de atividades regulares que possam reduzir o sedentarismo para possibilitar um equilíbrio da saúde física e mental. “As pessoas acreditam que o exercício físico tomará muito tempo do dia, mas apenas 30 minutos de caminhada, durante três dias na semana, já pode tirar a pessoa do grupo de risco”, explica.

O necessário é que as pessoas compreendam a relevância e o valor destas iniciativas e pratiquem com prazer. Claro, que não podem deixar de lado a prevenção, realizando exames de rotina periodicamente. “A pessoa ativa torna-se mais feliz, confiante e produtiva, conseqüentemente, ganha na qualidade de vida”, finaliza Francine.

A AMIDAS TERAPIAS MANUAIS ESTÁ AGORA NO TCP

Amida

terapias manuais



A massagem terapêutica é uma terapia antiga que consiste num conjunto de técnicas manuais com o objetivo de promover o equilíbrio do corpo e mente. Esta massagem trás resultados físicos evidentes, tais como relaxamento, estimulação e regulação do sistema neuro-muscular e emocional. Como consequência obtém-se a melhora no desempenho de atividades físicas, na recuperação pós treino, na qualidade de vida com o corpo e mente, além de uma maior consciência corporal.

O Tênis Clube Paulista tem à disposição de seus associados e visitantes a Amidas Terapias Manuais com uma equipe de massoterapeutas, fisioterapeutas e educadores físicos com mais de 15 anos de experiência, oferecendo massagem desportiva, shiatsu, alongamento, trigger points e técnicas de relaxamento.

Informações e agendamento: 3252-5258

“ A pessoa ativa torna-se mais feliz, confiante e produtiva, conseqüentemente, ganha na qualidade de vida ”

REFLEXÃO

A MODA DA NOVA ALIMENTAÇÃO

por Jacqueline Moniz Anversa

Com a vida agitada que a maioria das pessoas leva, muitos não se preocupam com a alimentação. Somente lembram do assunto quando surge algum tipo de doença e a pessoa se vê obrigada a se alimentar de uma forma mais saudável. Outra parcela da população está aderindo à alimentação saudável que, nos últimos anos virou moda. As redes sociais são a maior prova disso, já que, fotos de comida saudável, sucos coloridos ou os tão famosos sucos verdes encham nossa timeline de cores. Postar fotos de pratos ditos como “não saudável” é feio, é antissocial e nessa linha de raciocínio atual, perde todo e qualquer sentido.

Além disso, a prática de exercícios também se tornou um novo hábito do brasileiro. Aliado à alimentação saudável, torna-se um estilo de vida perfeito. Não existe crítica em tudo isso, mas é preciso ponderar e adequar à realidade e necessidade de cada um. Nenhuma mudança deve ser sacrificante! Mas, e você? O que tem feito para melhorar sua saúde?

A prática de atividade física pode proporcionar benefícios à composição corporal, à saúde e à qualidade de vida. Porém, atividade física sem o devido bom senso e sem orientação de profissional habilitado, pode representar desequilíbrio no organismo. O esforço físico pode gerar desgastes nutricionais que pode conduzir o indivíduo atleta ou praticante de atividade física ao limite entre a saúde e a doença, se não houver o descanso e alimentação adequada para compensar esses esforços.

Alguns dos efeitos indesejáveis com a prática de atividade física é a produção de radicais livres. Além disso, a prática de exercícios leva a danos no sistema digestivo (como distensão abdominal, eructação ou arrotos, náuseas, vômitos, cólicas abdominais) e, uma vez que isso acontece, nossa imunidade pode estar prejudicada também. Um organismo afetado pode abrir portas para a invasão de patógenos. Principalmente se o exercício é mais vigoroso e não possui acompanhamento adequado. No entanto, as necessidades de nutrientes podem ser diferentes conforme as demandas fisiológicas relacionada ao tipo de exercício realizado.

A alimentação deve levar em consideração variáveis como a necessidade nutricional do indivíduo, de acordo com composição corporal, com o seu objetivo e com o gasto energético da atividade física ou esporte praticado. Assim, é importante uma oferta adequada de alimentos fontes de carboidratos, dando preferência aos integrais; alimentos fontes de proteína, para ajudar no reparo tecidual ou construção muscular; alimentos fontes de vitaminas, minerais e fibras como as frutas e vegetais e; alimentos fontes de gorduras “boas” como as oleaginosas por exemplo. Alimentos contendo substâncias anti-inflamatórias tem papel fundamental (açafrão, gengibre, abacate, frutas vermelhas, cenoura, alho, cebola, etc.), visto que o processo inflamatório é um dos principais causadores de lesões e do aparecimento de doenças em atletas e praticantes de atividade física. E a hidratação também faz parte desse processo, já que a reposição insuficiente pode trazer consequências ruins como a diminuição da força muscular, risco aumentado para câibras e a desregulação da temperatura corporal, causando queda no rendimento.

Dependendo da necessidade e da aceitação de cada pessoa, o uso de suplementos é indicado em muitos casos. Mas para isso, não adianta sair comprando por conta própria ou por indicação de vendedores de lojas de suplementos. Procure um profissional para te avaliar!

Portanto, entende-se que uma alimentação balanceada e adequada, orientada por um profissional e, associada à atividade física constituem dois aliados indispensáveis na promoção e manutenção da saúde. A atividade por si só não resolve ou garante a boa forma entre outros resultados.

Jacqueline Moniz Anversa
Nutricionista
Pós Graduada em
Nutrição Esportiva
CRN3 - 35583



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.

Red Balloon
Inglês a partir dos 3 anos

CASOS E REFLEXÕES | Primeiros Trabalhos

por Henrique Lelis Vieira dos Santos

“Escolhe um trabalho de que gostes, e não terás que trabalhar nem um dia na tua vida”
(Confúcio).

Em homenagem à edição inicial da Revista TECEPE e a passagem do dia Primeiro de Maio, Dia do Trabalho no Brasil e em diversos outros países, pareceu-me oportuno inaugurar esta coluna com brevíssimas recordações sobre os meus primeiros trabalhos remunerados – com a presunçosa intenção de fazer com que os leitores também reavivem os seus e, quem sabe, os compartilhem.

Minhas primeiras atividades com alguma contraprestação financeira foi aos 15 anos, como atleta de basquete da Hebraica, e aos 16, do E. C. Pinheiros. Bolsa de estudos, alimentação, transporte e aluguel (meus pais moravam em Maringá, PR). Sonhava em ser profissional do esporte.

Ainda estudante no Colégio Marista N. Sr^ada Glória, no Cambuci, também fui “pré-estagiário” do meu saudoso tio-avô, dr. José de Paula, advogado experiente de Batatais, situada pra lá de Ribeirão Preto. Acompanhava alguns processos para ele no Tribunal de Justiça e nos diversos fóruns da capital. Em tempos sem internet, posso dizer que prestava uma boa ajuda a ele. E recebia pontualmente. Lembro que o primeiro pagamento foi muito superior ao que esperava. De quebra, ainda ganhava as passagens e hospedagem para animados finais de semana curtindo os bailes do Clube 14 de Março e a tradicional Festa do Leite de Batatais. Tempo bom!

Depois, no vácuo entre o colégio e a faculdade, com 17 anos, fui técnico da equipe de basquete de pais e mestres do Glória e treinador da escolinha no mesmo colégio. A remuneração era mais do que justa. Época de escolhas: educação física ou direito?

Passadas mais de duas décadas, encontrei minha primeira carteira de trabalho, com o primeiro registro profissional (auxiliar jurídico). A evolução salarial é digna de nota: começou em Cr\$ 99.000,00 em abril de 1991 e foi para Cr\$ 44.710.733,00 em julho de 1993, já como advogado. Isso mesmo, o salário passou de 99 mil para 44 MILHÕES de cruzeiros

mensais em pouco mais de 2 anos! Ascensão profissional meteórica?!? Prodígio?!? Não, inflação mesmo!

Para a geração que não viveu sob essa corrosiva chaga e agora ouve alguns membros do antigo governo federal petista dizer que um pouco de inflação seria bom e necessário para o país, os números acima servem de exemplo de como tudo fica sem absolutamente nenhum parâmetro confiável quando o preço das coisas não têm estabilidade.

Merece reflexão, por fim, infelizmente, o fato noticiado de que o desemprego no Brasil chegou a 10,9% da população ativa no final do primeiro trimestre de 2016 (o índice era de 9% em dezembro passado e 7,9% no final do 1º trimestre de 2015). São 11 milhões de desempregados (mais de três vezes a população total do Uruguai), atingindo quase 20% dos jovens entre 18 e 24 anos.

Há esperança, contudo. Todos os indicadores econômicos mostram que as medidas propostas pelo novo governo terão impacto positivo imediato em todos os setores produtivos. A maioria assim confia, independentemente de ideologias – e sem prejuízo da continuidade do combate à corrupção, nos passos da auspiciosa Operação Lava-Jato.

Torçamos, destarte, para que as novas gerações possam ter boas histórias para contar sobre seus primeiros trabalhos, seja eles com registro em carteira ou como estagiários, empreendedores, profissionais liberais etc. Desde que dignos.

**O autor é advogado formado pela Faculdade de Direito do Largo de São Francisco, USP (turma de 1992), com mestrado em direito civil pela mesma instituição e especialização em direito societário pela FGV/SP. É sócio do escritório Lelis Vieira Advogados e diretor jurídico do TCP (e atleta da equipe sênior/ 40+ de basquete do clube). Comentários ou sugestões devem ser enviados para henrique@lelisvieira.com.br.*



UMA DAS SÉRIES MAIS ACLAMADAS DA ATUALIDADE

por Thiago de Barros Carneiro

Se você é daqueles que gostam de uma trama investigativa, com personagens de características fortes e cheia de reviravoltas, certamente vai gostar de *How to Get Away with Murder* (Como Defender Um Assassino).

A série americana conta a história de Annalise Keating (Viola Davis), uma professora de direito penal da fictícia Universidade de Middleton, considerada uma das melhores do país. Annalise também é uma excelente advogada de defesa, que com seu jeito implacável e métodos peculiares, dificilmente perde no tribunais. A trama desponta quando ela seleciona cinco de seus melhores alunos para trabalhar em seu escritório. Estes são Connor, Michaela, Asher, Laurel e Wes, cada um com uma personalidade distinta, que contribui muito para o drama criminal. Além disso, para completar temos o seu marido Sam e os seus dois assistentes, Frank e Bonnie.

Com o decorrer dos acontecimentos, vemos os personagens envolvidos em um assassinato, o qual

conduz o telespectador a embarcar na investigação que se desenvolve capítulo após capítulo. Enquanto o caso principal é trabalhado, é impressionante assistir como a advogada vence seus casos de defesa com maestria, sabendo exatamente como utilizar e manipular, tanto as habilidades de seus alunos, como cada detalhe apresentado por quem estiver envolvido.

A forma como a série prende é incrível. É inevitável ficar apreensivo ao ver o que acontece depois de cada ação tomada por qualquer um dos personagens.

O programa já foi indicado a vários prêmios como Globo de Ouro, como Melhor Série Dramática e o Emmy, na qual Viola Davis ganhou na categoria de Melhor Atriz, recebendo o prêmio pela maravilhosa interpretação de Annalise Keating. Atualmente a série possui duas temporadas completas e a emissora norteamericana ABC já confirmou a terceira, devido ao grande sucesso. Vale a pena conferir!

VEM POR AÍ NO TCP

Não perca os nossos próximos eventos.



DIA DOS NAMORADOS

Dia 11 de junho, a partir das 21:00 horas, venha dizer eu te amo no TCP. O dia dos namorados, aliás, a noite dos namorados, começa assim: uma recepção musical para os casais com uma taça de vinho de cortesia.

Depois, tem o jantar dançante no Salão Social, com a Banda Wed Trend. O buffet é opcional.



FESTA JUNINA DO TCP

Ô, Cumpadre, pega a Cumadre e vem comemorar com a gente no arraiaá do TCP. Vai ter quentão, pipoca, algodão-doce, canjica e pé-de-moleque. Vai ter muita música e muita diversão nessa festa feita para as famílias e para toda a criançada.

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.



Lentes de Contato:
Transformam o seu sorriso,
como você sempre quis.



Agende uma avaliação,
o seu sorriso vai ficar bem
maior do que você imagina.

A Clínica Cruz Coutinho pode lhe proporcionar um belo sorriso, com a aplicação das lentes de contato



Em apenas duas sessões, lentes de contato de porcelana, ultrafinas, são aplicadas aos dentes, corrigindo imperfeições causadas pelo tempo, deixando seu sorriso perfeito.

Especialidades

- Clinica Geral
- Cirurgia Oral
- Estética Bucal
- Endodontia
- Ortodontia
- Implantodontia
- Periodontia
- Prótese
- Reabilitação Oral
- Clareamento Dental



Agende uma avaliação, você terá um novo sorriso a um custo que vai lhe surpreender.



Cruz Coutinho
Clínica Odontológica

Rua Dr. Tomas Carvalho, 325
CEP 04006-000 - São Paulo - SP

Tel.: 11 3885 3004

www.cruzcoutinhoodontologia.com.br
odontocoutinho@terra.com.br



TROQUE O PRATO DO DIA PELAS DELÍCIAS DO DIA

No Susil todo dia tem uma delícia no cardápio. Os melhores grelhados na terça, a succulenta feijoada na quarta, um festival de massas na quinta, camarões e frutos do mar na sexta, outra succulenta 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

