



Recreio da Juventude

Jan/Fev 2011 - Ano 01 - Nº 02 - Caxias do Sul - RS

*Atletas do Clube que
foram destaque em 2010*

*Dicas para uma alimentação
saudável no verão*

*Memória
Entrevista com Romeu Rossi,
ex-presidente do clube*

VERÃO NO CLUBE

APROVEITE O QUE A ESTAÇÃO TEM DE MELHOR



Recreio da Juventude

Rua Atílio Andreazza, 3525 - CEP 95052.070
Fone: (54) 3028.3555
www.recreiodajuventude.com.br
saa@recreiodajuventude.com.br

Diretoria Executiva - Gestão 2010/2011:

Presidente: Nilso Picinini

Vice-presidente Admin./Financeiro:

Sandro Adolfo Trentin

Vice-presidente Social: Fernando Bertotto

Vice-presidente de Esportes: Eduardo João Sachet

Vice-presidente de Patrimônio: Diego Frederico Biglia

Conselho Deliberativo - Gestão 2010/2011:

Presidente: Fernando dos Santos Rocha Machado

Vice-presidentes: Aldair Carlos Fistarol

Augusto Giongo Letti

Conselheiros Eleitos:

Ademar Salvador, Agenor Dalcorno, Ângelo Antônio Bello, Carlos Alberto Tedesco, Carlos Zignani, Dorvelino Jacob Gallina, Fausto Pinheiro Santos, Fernando Costi, Gilmar Luiz Casagrande, Gundran Paulo Ledur, Juliano Demoliner, Luiz Alberto Bertotto, Luiz Carlos Gasperin, Maristella Mambrini Guerra, Marli Tonietto Brugalli, Maurício Luis Nonemacher, Moacir Bueno da Silva, Nelson Gehrke, Nelson Vinicius Lopes Branchi, Osniir Flávio Micheli, Paulo César de Simone, Paulo Roberto Zanettini, Pedro José Gasperin, Rafael Rihl Tregansin, Raimundo Nora Neto, Roberto Antonio Vergani, Roberto Ferreira, Silvana Périco, Sílvio Fernando Angonese, Valter Augusto Webber, Victor Hugo de Lazzar e Wilson Riva.

Conselheiros Natos:

Ademir Somavilla, Alvy Lenzi, Ary Aneo Tedesco, Aurélio Barp, Darcy Locatelli, Edemir Giacomio Zatti, Francisco Celimar de Aguiar Maciel, Gilmar Antonio Gianni, João Flavio Ioppi, José Carlos Bassanesi, José Carlos Bertotto, José Fiorindo Angeli, Luiz Paulo Rech, Mario Guilherme Sebben, Mercio Antonio Saretta, Nestor Curra, Nestor Giusto, Odone Martin Gobatto, Paulo Antonio Spanholi, Plínio Caprara, Rachid Miguel, Raul Pedro Fedrizzi, Romeu Victório Rossi, Selvino Valentim Segat, Valdir Larry Tregansin, Valtoir Perini e Vanius João Nesello.

Conselho Fiscal

Presidente: Celso Bernardo Prezzi

Secretário: Eduardo Menezes

Relator: Gilberto Pereira

Suplentes: Cícero Rech, Ivan Bolsoni e Marcos Luiz de O. Zago

Expediente

- Projeto Gráfico e Editoração: Ditta Comunicação Ltda.
Fone: (54) 3224.2686 - Caxias do Sul - RS
www.ditta.com.br / e-mail: ditta@ditta.com.br
- Supervisão Geral: Rony Lemos
- Textos: Rafael Montanari (MTB 14020)
- Fotos: Maurício Concatto, Carlos Pontalti, Douglas Trancoso, José Zignani, Josué Ferreira e arquivo Recreio da Juventude
- Impressão: Lorigraf
- Tiragem: 6.000 exemplares

PARA ANUNCIAR:

(54) 3028.3555

saa@recreiodajuventude.com.br

Editorial >>



Palavra do Presidente

Há poucos dias, iniciamos um novo ano. No entanto, eu gostaria de aproveitar essa edição da Revista para fazer um pequeno retrospecto dos últimos doze meses. Tenho muito orgulho em afirmar que o ano de 2010 foi extraordinário para o Recreio da Juventude. Não apenas por darmos mais um passo importante em direção ao centenário do Clube, mas também por termos desenvolvido de forma exitosa toda a lista de atividades e eventos programados em prol do nosso associado e da comunidade caxiense em geral. Nossos departamentos trabalharam de forma brilhante para que pudéssemos cumprir todo o cronograma do período.

Nossos 98 anos de história foram marcados por muitas realizações e conquistas. Eis algumas delas: lançamos nossa própria Revista; elegemos a nova Glamour Girl Caxias; fomos medalhistas em diversas competições esportivas; realizamos, de forma bem sucedida, uma série de ações beneficentes.

Pensando sempre em proporcionar bem-estar aos associados, realizamos diversos investimentos na infraestrutura do Clube. Atentos às novas tecnologias, em 2010, reformulamos a academia de musculação, tornando-a uma das mais modernas da Serra Gaúcha. Também realizamos avanços em outros setores fundamentais para o conforto do associado, melhorias essas que já estão sendo usufruídas desde o início da temporada.

Apesar das inúmeras conquistas e realizações, estamos cientes do tamanho da responsabilidade que teremos ao longo dos próximos doze meses. Precisamos dar continuidade ao trabalho de conduzir o **Recreio da Juventude** em direção a um patamar cada vez melhor. Por esta razão, reitero o nosso compromisso de zelar pela imagem e qualidade do Clube. Gostaria também de desejar um ótimo começo de ano a todos que fazem parte do Recreio da Juventude. Um Clube vitorioso em todos os sentidos.

Nilso Picinini
Presidente Executivo



Novidades na Sede Campestre..... 04

Reajustes nas mensalidades
e títulos..... 05

Memória Recreio da Juventude..... 07

98 Anos do Clube..... 08

Verão: Abertura de Temporada.....10

Alimentação Saudável
no Verão..... 13

O poder das Anilhas..... 16

Destaques Esportivos 2010..... 18

Recreio da Juventude é destaque
no Esporte Regional..... 22



Reformas na Pista de Skate

Recentemente, a pista de skate do **Recreio da Juventude** passou por manutenção e reforma. A iniciativa teve o intuito de manter o local adequado para a prática desta modalidade. Vale lembrar que é obrigatório o uso de capacete, luvas, cotoveleiras e joelheiras no momento da prática do skate dentro do Clube.



Pier

O Pier, bar da piscina externa, foi remodelado para a temporada 2010/2011. Para deixar o espaço mais agradável, foram adquiridos novos balcões, mesas e cadeiras. Além da vista privilegiada das piscinas externas, o associado pode utilizar o Pier para servir de ponto de encontro com os amigos ou então para desfrutar de um bom lanche.



Novo Deck

Os associados do **Recreio da Juventude** já podem desfrutar de uma nova opção de lazer para os finais de tarde: um deck com vista para as quadras externas de esportes.

O local, equipado com mesas, cadeiras e guardassóis, conta com o serviço de bar no mesmo horário da lancheria do Ginásio.

Novo Horário da Sede Campestre

Pensando em investir ainda mais na qualidade de vida dos associados, desde o mês de dezembro, o **Recreio da Juventude** abre as suas portas às 6h. Os adeptos das caminhadas matinais podem utilizar a estrutura externa para tal atividade. Os quiosques também podem ser reservados a partir deste horário.

Reajuste nas Mensalidades e Títulos

O Conselho Deliberativo do Recreio da Juventude esteve reunido no dia 13 de dezembro para definir questões relacionadas ao exercício de 2011. Entre elas, o reajuste do valor das mensalidades e dos títulos.

Os novos valores passam a vigorar em janeiro, tanto para mensalidades quanto para títulos. O Conselho Deliberativo também aprovou o orçamento financeiro para 2011.

Novos valores aprovados pelo Conselho:

- R\$ 128,00 - mensalidades;
- R\$ 1.280,00 - títulos individuais;
- R\$ 2.560,00 – títulos familiares.



Agradecimento aos Colaboradores

No dia 18 de dezembro aconteceu a festa de final de ano dos colaboradores do Recreio da Juventude. O evento é uma forma do Clube agradecer a dedicação e o empenho de todos os colaboradores que somaram esforços ao longo do ano para manter a qualidade do Recreio da Juventude.

Durante a confraternização, houve também a homenagem aos funcionários pelo tempo de dedicação.

Renovação do Conselho Deliberativo

Cumprindo o artigo 55 inc. I, letra "a", número 1 e art. 57, Inc I. do estatuto social do Clube, foi realizado no dia 22 de novembro de 2010 uma assembleia para a renovação de 1/3 dos membros do Conselho Deliberativo.

Os novos conselheiros são: Ângelo Antônio Bello, Fernando Costi e Silvio Fernando Angonese. Todos foram empossados na data da eleição, como determina o Estatuto.

O lugar ideal para investir na sua saúde e bem-estar.



SALUTE Clínica de Fisioterapia e Hidroterapia

Dra. Alexandra Segalla Canali
Crefito 63868-F

Dra. Daniela E. Scotti
Crefito 809-F

Ginásio de Esporte do R J - 4º andar

Fisioterapia Clínica

Hidroterapia

Pilates

Fisioterapia Dermato-funcional

Todos os serviços são feitos sob cuidados de uma Fisioterapeuta e de forma individual.

Estatística de Associados / Frequência

Ao longo dos últimos anos, o Recreio da Juventude tornou-se referência na qualidade dos serviços prestados, tanto na parte esportiva quanto recreativa, lazer e qualidade de vida.

A busca constante pela excelência em todas as esferas do Clube é um fator que influencia diretamente na frequência dos associados na Sede Campestre. Essa constatação foi novamente comprovada no recente levantamento estatístico feito pelo Clube. Os dados mostram que, enquanto o número de associados do Recreio da Juventude vem se mantendo estável ao longo da última década, a média de presença diária

de sócios no Clube registrou o aumento em 69,83%.

Esse crescimento evidencia que os sócios estão ainda mais participativos e conscientes de todos os serviços disponibilizados. Uma vez satisfeitos, os associados passam a utilizar ainda mais os benefícios exclusivos para quem possui o título do Recreio da Juventude.

Ano	Total de Associados (Média Anual)	Frequência (Média Diária)
2004	16.319	726
2010	15.912	1.233

Atletas da Cozinha

R\$ 12.151,95.

Esse foi o total arrecadado no evento gastronômico e social "Atletas da Cozinha", realizado no ano passado. O valor foi destinado para as seguintes entidades: Lar da Velhice São Francisco de Assis, PATNA, FAS- Mosaico Centro-Dia, Casa de Apoio de Adolescentes, MEIMEI e Grupo Amigos do Bem (GAB).

Mais segurança para o associado

Por questões de segurança, a partir de fevereiro, os veículos que entram no Clube estarão sujeitos a uma inspeção no porta-malas. A medida será colocada em prática tendo em vista a constatação do Clube de que alguns associados menos avisados procuram introduzir no interior da Sede Campestre, pessoas estranhas e, até mesmo, animais de estimação, cumprindo assim, as regras existentes.

Também pode ser solicitado ao associado que abra os vidros do carro. A medida visa resguardar os interesses, direitos e segurança dos demais associados. Caso o sócio não queira que o seu carro passe pela inspeção, haverá a opção de deixá-lo nos estacionamentos externos.

A inspeção será feita de forma aleatória, independente de marca, modelo e tamanho do veículo.



Aqui você já é campeão!



Apoiando o Departamento de Esportes em 2011

Financiamento:



Prefeitura de Caxias do Sul



Secretaria Municipal do Esporte e Lazer

Romeu Victório Rossi

Sócio do **Recreio da Juventude** há mais de sessenta anos, o economista Romeu Victório Rossi presidiu o Clube na gestão de 1975-1977. Na estreia da seção Memória Recreio da Juventude, ele conta um pouco dessa experiência e das mudanças no perfil dos sócios que aconteceram ao longo das últimas décadas.

1) Como foi que o senhor chegou à presidência do Clube?

Eu era membro da Diretoria do Clube havia 4 anos. Nunca havia passado pela minha cabeça me tornar presidente. Um dia, recebi a visita de um grupo de conselheiros me informando que haviam se reunido e indicado o meu nome para o cargo. Fui pego de surpresa, mas fiquei muito feliz com a distinção.

2) O que ficou marcado na sua lembrança dessa época?

Uma das primeiras ações que realizamos foi encomendar uma pesquisa para a UCS com o intuito de saber a opinião dos nossos sócios sobre as demandas e necessidades do Clube. Três obras foram elencadas: a piscina térmica, o Ginásio de Esportes e a reforma da Sede Social. A partir daí, demos início a essas e outras benfeitorias; o cercamento de toda a Sede Campestre também foi uma delas.

3) Houve algum outro tipo de interação com os sócios?

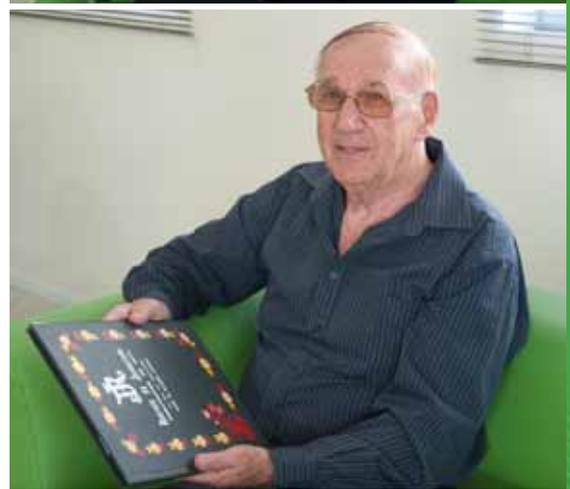
Logo que assumi a presidência reparei que não havia nenhum canal de comunicação entre o Clube e o associado. Aconteciam muitas atividades, porém o sócio não tomava conhecimento. Foi então que resolvemos criar o Informativo Social do Recreio da Juventude. Acredito que esta tenha sido a primeira publicação destinada exclusivamente para o sócio na história do Clube.

4) Como era o perfil do associado naquela época?

Diferentemente de hoje, a parte Cultural/Social tinha uma adesão maior do que a Esportiva/Recreativa por parte dos sócios. Por isso, mensalmente, realizávamos uma série de eventos: Baile de Casais, Festas Jovens, Shows nacionais, Teatro, entre outros. É interessante observar que a pesquisa realizada na década de 70 já sinalizava que, em alguns anos, a Sede Campestre iria centralizar grande parte das atividades de interesse dos sócios do Clube. Hoje, isso é realidade.

5) Como era o movimento na Sede Campestre?

O sócio utilizava a Sede Campestre o ano inteiro. Naquela época, não era muito comum o hábito de ir à praia no final do ano. Dessa forma, o Clube era a principal alternativa de lazer durante o verão. Para se ter uma ideia, realizávamos eventos sociais alguns dias antes do Natal. Todo mundo ficava na cidade. Imagine a importância que o Clube tinha na vida das pessoas. Acredito que esse sentimento ainda perpetue. ■



“Sem dúvida, o Recreio é parte da minha vida. Sinto muito orgulho em ter contribuído para a história do Clube.”

Aniversário do Clube



O Presidente do Conselho Deliberativo, Fernando dos Santos Rocha Machado e esposa, e o Presidente da Diretoria Executiva do Recreio da Juventude, Nilso Picinini e esposa, foram os anfitriões do evento de aniversário dos 98 anos do Recreio da Juventude. A celebração aconteceu no dia 25 de novembro no Salão Social do Clube.

A noite reservou dois momentos importantes para a história do Recreio da Juventude: a comemoração dos 98 anos de fundação do Clube e o descerramento das fotos da ex-rainha, Stefânia Dall'Agno Demori e do ex-presidente do Conselho Deliberativo, Sr. Ary Aneo Tedesco. A festividade foi cenário para o encontro dos conselheiros, assessores, e outras personalidades da história do Recreio da Juventude.



Bazar Beneficente completa uma década de sucesso

Aconteceu nos dias 4 e 5 de dezembro, na Sede Social do Clube, a edição que marcou o aniversário de dez anos do "X Criando com Arte – Bazar Beneficente".



O evento organizado pelo Grupo Confraria Esmeralda reuniu cerca de 90 expositores e contou com a presença de talentos da arte decorativa de todo estado. O Bazar também oportunizou aos visitantes, workshops, shows, leilões de obras de arte e comida típica italiana.

O evento contou com a participação de mais de 3.000 pessoas durante os dois dias de atividades, incluindo alguns profissionais das artes, tais como: Erico Santos, Victor Hugo e Fernando Weber.

O Bazar Beneficente arrecadou o total de R\$ 20.940,00. O valor foi destinado para a entidade Anjos Voluntários de Caxias do Sul, uma ONG que atende crianças e adolescentes da periferia de Caxias do Sul. Para saber como ajudar, acesse www.anjosvoluntarios.org.



Baile do Chopp

No mês de novembro, os melhores pratos típicos da cozinha ítalo-germânica marcaram presença no Recreio da Juventude. Sem esquecer, é claro, do tradicional Chopp. A Bandinha Germânica de Nova Petrópolis e o Conjunto Essência, de Cachoeira do Sul, ficaram responsáveis pela parte musical. O ambiente foi decorado no estilo da festa, que teve como ponto alto a animação dos participantes e o divertido concurso do Chopp em metro.

Nova Geração promove Summer Fresh

Os melhores hits de 2010 foram a trilha sonora da balada Summer Fresh, realizada pelo departamento Nova Geração do Clube no mês de dezembro. A garotada dos 11 aos 14 anos dançou e se divertiu ao máximo no evento que reuniu mais de mil jovens na Sede Social do Clube.



Todos os anos, o verão ganha uma festa de luxo para marcar a sua despedida da temporada. O Águas de Março é a tradicional folia do **Recreio da Juventude** que movimentava a cena social da região no período. Neste ano, estão previstas três versões do evento para diferentes públicos.

No dia 11 de março, o evento será promovido pelo departamento Nova Geração, para a garotada dos 11 aos 14. No dia 12, ele será dedicado aos adultos. No Salão Social, a animação ficará por conta do Musical Abertura. Enquanto isso, na Boate Verde Neon, além dos dj's, haverá show com a banda Puracazuah!. Já no dia 13 acontece a versão infantil da festa. A proposta atende crianças até 10 anos, com diversas atrações.

VERÃO

A ESTAÇÃO MAIS ESPERADA DO ANO

Não se pode negar, o verão é uma estação carregada de significados. Prova disso está no fato dele já ter servido de inspiração para canções, filmes e livros. De qualquer maneira, é preciso admitir a influência positiva que esse período reflete na vida das pessoas. Exemplos não faltam. O modo de vestir, a alimentação, o comportamento, a disposição. Todos esses temas servem para ilustrar as diferentes maneira nas quais podemos ser contagiados por essa estação.





No clube, a chegada do verão é comemorada no tradicional evento de abertura de temporada, na Sede Campestre, com diversas atrações.

Se fizemos uma pequena enquete, certamente, a grande maioria das pessoas irá afirmar que passa boa parte do ano esperando por esses três meses de calor. A razão pode estar no fato do verão estar associado ao bem-estar, diversão e férias. Momento em que a única preocupação está justamente em “recarregar as energias”.

Nessas horas, entra em cena o Recreio da Juventude; elemento fundamental para quem busca aproveitar o que o verão tem de melhor para oferecer. O ambiente perfeito para vivenciar com a família e amigos todas as nuances dessa estação.

Como não poderia deixar de ser, todos os anos, o **Recreio da Juventude** realiza um megaevento para marcar a Abertura de Temporada no Clube. Com a temática “Em sintonia com o Recreio da Juventude, vamos curtir o calor da estação!”, o dia 20 de novembro foi escolhido para celebrar a abertura oficial das piscinas do Clube na temporada 2010/2011. A programação contou com a apresentação do artista Paulinho Mixaria e show da banda Puracazuah! Além disso, brinquedos radicais e variadas tendas de alimentação com distribuição de frutas, churrasquinho, picolés, refrigerantes, pipoca e algodão doce também marcaram a tarde.





Nessa edição, o **Recreio da Juventude** inovou ao disponibilizar aos associados alguns brinquedos radicais da Energy Eventos. Para a ocasião, foram contratados Bungee Trampolin, Paredes de Alpinismo, Water Rolles entre outros. Todas as atividades foram gratuitas e exclusivas para os sócios do Recreio da Juventude.

Para quem quiser aproveitar as altas temperaturas no Recreio da Juventude, o Clube disponibiliza uma completa infraestrutura na parte esportiva e recreativa. O associado tem à disposição: quiosques com churrasqueira, quadras esportivas, restaurantes, academia, piscinas térmicas e muito mais. Vivencie o Clube em todas as estações. O **Recreio da Juventude** espera por você em mais uma temporada de muita alegria e diversão.



Caminhada e Passeio Ciclístico

Atividades que também marcaram o início do verão

Ambas as atividades tiveram início na Rua Pinheiro Machado. De lá, os participantes seguiram até a Visconde de Pelotas, passando pela Avenida Perimetral em direção à rótula da Rua Atílio Andreazza. O percurso, de aproximadamente 6km, encerrou com a chegada na Sede Campestre do Clube.

O trajeto foi percorrido por mais de 400 pessoas, no mês de novembro. Todos os participantes doaram 1kg de alimento que foi trocado por uma camiseta promocional do evento. O Passeio Ciclístico foi a grande novidade desta edição.

Alimentação saudável no verão

Por Fabíola Toniazzi Zawadzki - Nutricionista (CRN2 9525)

Alimentação balanceada, ingestão de líquidos e uma prática regular de qualquer atividade física são essenciais o ano inteiro. Na época mais quente do ano, perde-se muito líquido pela transpiração, por isso é de fundamental importância o consumo de aproximadamente 2 litros ou 8 copos/ dia entre as refeições. Lembre-se que a sede é sinal de desidratação, por isso não espere sentir sede para beber água. Valem aqui, além da própria água mineral, água de côco, chás e sucos naturais de preferência sem açúcar. Evite refrigerantes e sucos industrializados, pois contêm muito açúcar e conservantes. A água de côco é nota 10 para enfrentar os dias quentes de verão. É rica em sais minerais e repõe os eletrólitos perdidos no suor. É importante também seguir algumas dicas:

- Não pule nenhuma refeição! Café da manhã, almoço e janta são essenciais, assim como os lanches. Nessa época, quando o calor é mais intenso, sentimos menos fome, pois nosso organismo necessita de menos energia para as atividades diárias. Mas não deixe de se alimentar a cada 3 horas, para que seu organismo não estoque energia na forma de gordura.
- Comece as refeições preferencialmente com saladas cruas.
- Consuma alimentos ricos em betacaroteno, que auxilia na formação da melanina, protegendo a pele dos raios UV e ativando o bronzeado. São eles: cenoura, abóbora, beterraba, mamão, manga, laranja entre outros. Para turbinar o efeito do bronzeado, é necessário consumir estes alimentos pelo menos 15 dias antes da exposição ao sol, e manter a ingestão durante todo o verão.
- Prefira carnes magras (assadas, refogadas ou cozidas). Evite frituras e carnes gordas. Estes alimentos dificultam a digestão.
- Consuma queijos magros, leite e iogurtes

desnatados ou de soja.

- Evite o consumo de maionese nessa época do ano, pois contém ovos crus, foco de contaminação de bactérias, o que pode ocasionar sintomas desagradáveis e doenças mais graves.
- Aumente o consumo de fibras, ingerindo frutas e verduras cruas, cereais integrais (centeio, arroz integral, aveia). Esse aumento do consumo de fibras evita a constipação (prisão de ventre).
- Ao escolher entre frutas e sucos naturais, prefira as frutas frescas, já que contêm fibras e dão mais saciedade.
- Lave bem verduras, legumes e frutas, utilizando água filtrada ou fervida. Eles podem ser mantidos durante uma hora em uma mistura contendo água e algumas gotas de hipoclorito de sódio, enxaguando adequadamente após decorrido o tempo.
- Prefira sorvetes ou picolés à base de frutas, pois são menos calóricos. Uma boa opção é o frozen yogurt (0% de gordura) sem coberturas, caldas ou guloseimas.
- Cuidado com a desidratação! A ingestão inadequada de líquidos juntamente com a transpiração excessiva podem levar a um quadro de desidratação grave. Crianças merecem uma atenção especial, por isso devem ser oferecidos aproximadamente 4 copos de água diariamente, mesmo que a criança não peça.
- Pratique atividade física, de preferência ao ar livre – caminhadas, hidroginástica, natação. Porém, não esqueça da hidratação.

Aproveite o verão e divirta-se!

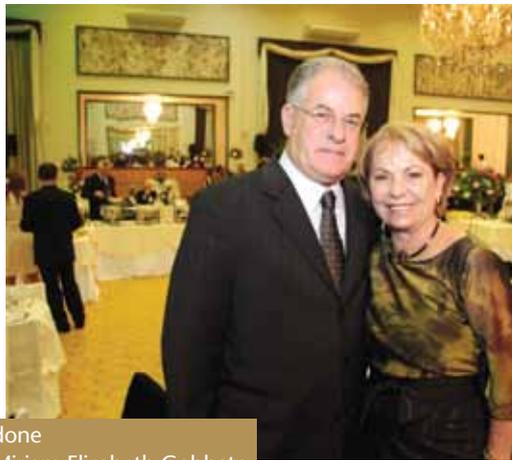




Raul e Jucelda
Fedrizzi



Fernando Machado e
Rovena Maria Shumacher



Odone
e Miriam Elizabeth Gobbato



Selvino
e Ana Maria Segat

Fotos: Carlos Pontalti



Walter e Luciana Porto



Nestor e Myrian Curra

Vitrine >>



Rainha Júlia Tonietto Porto



Bárbara Zottis e Patrícia Kish

Fotos: José Zigmari



Fabian Festugato



Os irmãos Otávio e Marina Kury

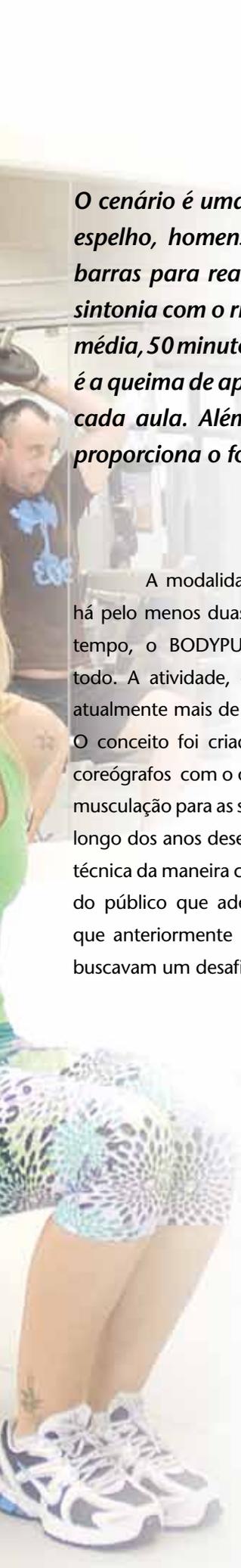


Roberto de Lima



O poder das Anilhas





O cenário é uma sala de ginástica. Em frente ao espelho, homens e mulheres utilizam anilhas e barras para realizar uma série de exercícios em sintonia com o ritmo da música. A ação dura, em média, 50 minutos. O resultado dessa combinação é a queima de aproximadamente 600 calorias em cada aula. Além disso, o treinamento também proporciona o fortalecimento muscular.

A modalidade referida não é novidade. Ela existe há pelo menos duas décadas. No entanto, ao longo desse tempo, o BODYPUMP™ conseguiu adeptos no mundo todo. A atividade, que nasceu na Nova Zelândia, possui atualmente mais de 3 milhões de praticantes em 50 países. O conceito foi criado por Phillips Mills e uma equipe de coreógrafos com o objetivo de atrair os homens das salas de musculação para as salas de aeróbica. Longas experiências ao longo dos anos desenvolveram a estrutura das aulas e a sua técnica da maneira como ela é hoje conhecida. Grande parte do público que aderiu ao BODYPUMP™ foram mulheres que anteriormente só praticavam aeróbica e homens que buscavam um desafio atlético.

Benefícios

- Produção de hormônios responsáveis pelo bem estar, confiança, força e entusiasmo;
- Aumento da densidade óssea;
- Condicionamento e tonicidade muscular;
- Aumento do metabolismo;
- Melhorias cardiovasculares;
- Aumento da capacidade para queimar gorduras;
- Resistência funcional para atividades do dia-a-dia;
- Auxilia no rejuvenescimento do corpo.

A aula

A sessão começa com exercícios de pernas, quadríceps e glúteos. Depois, peito (peitorais), seguido do alto, médio e baixo dorso. Uma vez aquecido o tronco, é a vez dos braços (bíceps e tríceps) e dos ombros (trapézios). A atenção retorna às pernas, para a parte final do treino, quando a aula termina com abdominais, alongamentos e relaxamento.

O BODYPUMP™ é o primeiro programa de treinamento com barras e anilhas na sala de ginástica. Ele não promove aumento excessivo da massa muscular, pois desenvolve somente a tonificação dos músculos. Os resultados são programados e a queima de gordura ocorre de forma rápida.

Apesar de grande popularidade da modalidade, não são todas as academias que podem oferecer o BODYPUMP™. O método é um pacote fechado. A academia interessada precisa adquirir os direitos para poder oferecer as aulas. Devido ao fato da modalidade ser executada de forma única em todo mundo, as academias não podem mudar sequências, introduzir novos exercícios ou reduzir o número de repetições. Isso garante a fidelidade e padronização da atividade em nível global.

O **Recreio da Juventude** oferece aulas de BODYPUMP™ na academia. Informe-se na secretaria.



Departamentos Esportivos premiam atletas

Os departamentos esportivos do **Recreio da Juventude** realizaram no mês de dezembro as tradicionais festas de final de ano. Em todos os eventos, foram homenageados os atletas que se destacaram ao longo de toda temporada. A homenagem foi uma forma de incentivar e valorizar o empenho dos desportivos.

Futsal
Futsal



Pedro Crivelaro
Destaque Futsal



Pedro Afonso da Fonseca
Destaque Futsal Iniciação



Osamu Takarada
Destaque Natação
Campeão Sul-americano



Arthur Aguzzoli
Destaque Natação Masculino



Luciane Rossi
Destaque Natação Feminino

Natação
Natação



Maria Augusta Emerim Nunes
Destaque Judô Feminino



Arthur da Luz Ramos
Destaque Judô Masculino



Guilherme Wust Gonçalves
Destaque Iniciação do Judô



Rafael Chies Paschoali
Destaque Iniciação do Handebol



Letícia Pante
Destaque Handebol Feminino



Giovanni de Camargo Tumelero
Destaque Handebol Masculino



Fernando Prates de Lima
Destaque Tênis



Rogério Monteiro
Destaque do Grupo de Futebol Sábado Show de Bola

Futebol Futebol



João Alberto Kahler
Destaque do Grupo de Futebol Turma 35



Fábio Luiz Granzotto
Destaque do Grupo de Futebol Sessão das Duas



Luiz Alberto Leite do Prado
Destaque do Grupo de Futebol Recreio da Quarta



Clademir Antônio Machado
Destaque do Grupo de Futebol Pioneiros



Antônio Claret Guarda
Destaque do Grupo de Futebol Desconcerto



Voleibol Voleibol

Carolina Forlin Onzi
Destaque Voleibol Feminino



Academia



Natália Rech Boff
Destaque Ginástica Artística Equipe



Simone Paula Zanol
Homenagem Academia Feminino



Laura Gazzola
Destaque Ginástica Artística Equipe Estreante



Ivan Salvador
Homenagem Academia Masculino



Cristofer Scur
Destaque Ginástica Artística Iniciação Masculino



Homenagem aos Atletas do Basquete

Basquete



Handebol Conquista Estadual

No início do mês de dezembro, a equipe Mirim de Handebol Masculino foi campeã do Campeonato Estadual da categoria. A última fase da competição foi realizada na Sede Campestre do Clube. O time do **Recreio da Juventude** venceu todos os jogos que disputou. Na grande final, os donos da casa venceram o Colégio Anchieta, de Porto Alegre, pelo placar de 15 a 06. A categoria Cadete também participou do torneio.



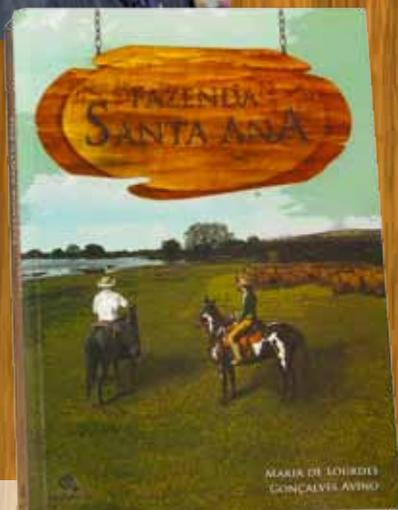
Título da Copa Penalty Nordestão

A equipe de Futsal Mirim do **Recreio da Juventude** encerrou o ano com um importante título. Os atletas foram campeões da Copa Penalty Nordestão. O título foi obtido após a vitória no segundo jogo da final, no ginásio de esportes da Sede Campestre do Clube, contra a Top Sport/SER Randon, pelo placar de 4 a 2 no tempo normal e 2 a 0 na prorrogação. O jogo foi realizado no dia 05 de dezembro de 2010.



Voleibol conquista título na Liga Master

A equipe de voleibol do Recreio da Juventude, categoria mais 35 anos, conquistou o título de campeã da Liga Master Feminina de Voleibol do Rio Grande do Sul, ao vencer no domingo, 12 de dezembro, a equipe da Unidas Tesourinha, de Porto Alegre, pelo placar de 02 sets a 01, com o tie break terminando em 15 a 11 para o Recreio. A equipe da Zona Sul, também de Porto Alegre, ficou com a terceira colocação. A última etapa da Liga Estadual foi realizada nos dias 11 e 12 de dezembro no ginásio de esportes da Sede Campestre do Clube. Neste ano, 13 equipes estiveram participando da edição 2010 da Liga Master de Voleibol Feminino do Rio Grande do Sul, categoria mais 35 anos.



O **Recreio da Juventude** não tem talentos apenas no esporte. Um exemplo disso é a escritora Maria de Lourdes, que acabou de lançar o livro Fazenda Santa Ana. A paulista mudou-se para Caxias com o marido, onde desenvolveu seu gosto pela leitura e foi incentivada também a escrever.

A história se passa na década de setenta e conta a aventura de Maria Clara, uma jovem e recém formada professora, que vê com alegria e entusiasmo seu nome ser indicado para lecionar em uma fazenda. Parte disposta, deixando o carinho da família para exercer a tão sonhada profissão, levando juntamente com seus sonhos e planos a expectativa de poder assegurar, com sua presença, à pequena comunidade rural da qual vai fazer parte por um período de tempo, algo mais, além de instruir e educar crianças. Na Fazenda Santa Ana, Maria Clara também descobre o amor.

Fazenda Santa Ana
Maria de Lourdes Gonçalves Avino
Ed. Maneco, 400 pg.

Filme



O Escritor Fantasma

Reino Unido - Suspense, 128min.

Quando um escritor fantasma (pessoa que escreve mas não recebe os créditos de autoria), concorda em completar as memórias do ex-primeiro-ministro britânico Adam Lang (Pierce Brosnan), seu agente lhe assegura que é a oportunidade de uma vida. Porém, o clima começa tenso já que o político está sendo acusado de crimes de guerra.

Disponível em DVD e Blu-Ray

Livro



Leite Derramado - Chico Buarque

Companhia das Letras, 200 pg.

Um membro de uma tradicional família brasileira está num leito de hospital. Ele desfia, num monólogo dirigido à filha e a quem quiser ouvir, a história de sua linhagem desde os ancestrais portugueses, passando por um barão do Império, um senador da Primeira República, até o tataraneto, garotão do Rio de Janeiro atual. Uma saga familiar caracterizada pela decadência social e econômica, tendo como pano de fundo a história do Brasil dos últimos dois séculos.

Música



Santana - Guitar Haven

Sony/BGM

O mexicano Carlos Santana revisita alguns dos maiores clássicos do rock de todos os tempos: The Beatles, Led Zeppelin, Jimi Hendrix, Van Halen, The Doors, Rolling Stones, Deep Purple, entre outros. Para encarar os vocais das canções, Santana convidou artistas consagrados, proporcionando uma experiência sonora diferente em músicas imortalizadas.

Dê a sua dica!

Envie você também dicas culturais para a nossa redação:
saa@recreiodajuventude.com.br

OS MELHORES PREÇOS PARA VOCÊ SAIR DE CARRO NOVO NESTE VERÃO

Saia do
QUAQUASE!
Vá de
FIAT

fiat.com.br



Bravo Essence 1.8 - 16V Flex - 2011

A PARTIR DE

R\$ **55.200**

- AIRBAG DUPLO (MOTORISTA E PASSAGEIRO)
- AR CONDICIONADO
- COMPUTADOR DE BORDO
- DIREÇÃO ELÉTRICA COM DOIS PROGRAMAS DE CONDUÇÃO
- FREIO A DISCO NAS 4 RODAS
- RÁDIO COM CD MP3/WMA INTEGRADO AO PAINEL COM RDS

Venha conhecer o Fiat Bravo

Um carro moderno, repleto de tecnologia, com excelente nível de conforto, segurança e performance.

A BRAVURA ESTÁ DE VOLTA

www.marajo.com.br

Perimetral Norte, 3483 - Fone: (54) 3204.3800 - Caxias do Sul

MARAJÓ

Nossa direção é você



Acessibilidade
Direito de todos



Consulte-nos para verificar disponibilidade de estoque, itens opcionais, disponibilidade de modelos, cores e condições de financiamento para todos os modelos da linha 2011. A imagem do modelo é meramente ilustrativa. • Bravo Essence 1.8 16V Flex, 2011, 4 portas, pintura lisa, frete incluso por R\$ 55.200,00. Estoque mínimo de 3 unidades. Ofertas válidas até 31/01/2011 ou enquanto durarem os estoques.

Central de Relacionamento: 0800 707 1000

Banco Fiat
O melhor caminho entre você e seu Fiat.

www.fiat.com.br

Respeite a sinalização de trânsito.