



www.thermasdovale.com.br
Telefone: (12) 2136-8888

interAÇÃO

Boletim informativo Thermas do Vale

Abril de 2007 / nº 12

Melhor idade

Não existe idade para praticar exercícios

Thermas cria Playground da Longevidade para atividades físicas próprias para a maturidade

Qualidade de vida é o princípio que levou o Thermas a implantar, no clube, mais uma novidade para seus associados. Em abril foi instalado o Playground da Longevidade, um espaço composto por 12 aparelhos, ao ar livre, para exercícios físicos leves, indicados para pessoas com mais de 40 anos. Além dos equipamentos, a área conta com bancos para descanso.

Para que a prática dos exercícios seja realizada de maneira correta, um painel com instruções sobre a utilização dos aparelhos está fixado no local. Além disso, instrutores darão orientações a todos os usuários. Sobre os benefícios que o Playground promove, o Diretor de Marketing Comercial da Vanzetti Produtos Especiais (empresa responsável pela fabricação, venda e instalação dos aparelhos), Artur Henrique Carvalho, afirma: "As pessoas que usam os aparelhos percebem uma melhora significativa na flexibilidade e coordenação motora, além de se sentirem mais dispostas. É também uma área de lazer que possibilita a sociabilização entre as pessoas". O Thermas do Vale é o segundo local a criar um espaço como esse no Brasil; o outro fica em Ribeirão Preto.



Espaço permite mais disposição e lazer para as pessoas da melhor idade

Aparelhos que compõem o Playground da Longevidade

- | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|
| • Passo aéreo | • Elevação lateral | • Roda ombros |
| • Alongadores | • Postes flexores | • Paralelas |
| • Senta e levanta | • Passarada | • Pêndulo |
| • Esqui | • Barra móvel | • Bancos preguiça |
| • Passo a passo | | |

Especial

Homenagem ao Dia das Mães



Todo dia é dia de ser mãe. Dia de cuidar da casa, cumprir compromissos profissionais, passar mais tempo com os filhos. Por isso o Thermas do Vale deseja que, neste Dia das Mães, seu dia seja diferente. Volte a ser filha. Divirta-se como criança de novo, tome banho de sol, brinque na piscina. Viva um dia muito divertido e especialmente seu.

Feliz Dia das Mães!

Promoção

Tem promoção de Inverno no Thermas

O Thermas do Vale preparou uma promoção especial para os associados. De maio a agosto, todos que pagarem a manutenção do clube em dia terão direito a dois convites por mês. Eles poderão ser utilizados até o dia 28 de dezembro de 2007. "Nosso objetivo é prestigiar os associados do clube, que estão com a manutenção sempre em dia", afirmou a Supervisora Administrativa, Patrícia Valero. Não fique fora dessa!

O voleibol está com novidades

A professora de Educação Física Cíntia Castro dos Santos está responsável pelo voleibol desde abril e pretende implantar novos métodos de ensino para a categoria infanto-juvenil. "Você criar uma escola de base, onde os alunos serão preparados para jogar vôlei", explica a professora. Segundo ela, as aulas vão conter informações básicas sobre o esporte e as especificações técnicas da modalidade, mesclando teoria e prática.



TORNEIO DE VÔLEI MÁSTER VAI AGITAR O CLUBE

No dia 2 de junho os associados do Thermas poderão assistir ao 1º Torneio de Vôlei Máster Feminino na quadra poliesportiva do clube. Será um quadrangular, em que três equipes serão convidadas pelo time do Thermas. O evento acontecerá no período da manhã, a partir das 8h.

A equipe de Voleibol Máster Feminino do clube é formado por mulheres com mais de 30 anos. A dentista Kátia Maria Riera Machado é uma das atletas do grupo e afirma que a equipe está aberta para novos integrantes. Os treinos acontecem às terças e quintas-feiras, das 19 às 21h. Mais informações podem ser obtidas no Departamento de Esportes do Clube pelo telefone (12) 2136-8812.



III Torneio de Ramerbol apresenta campeões

Com muita animação e diversão, o III Torneio de Ramerbol, realizado em abril, foi um sucesso. Aproximadamente 15 pessoas, de diferentes idades, participaram da competição. Bonés foram distribuídos para todos os participantes. Os jogadores classificados em segundo e terceiro lugares receberam uma medalha e uma linda taça em vidro. O primeiro colocado, além de tudo isso, também ganhou um troféu.

1º - Carlos Roberto dos Santos	224 pontos
2º - Michael G. dos Santos	134 pontos
3º - Tony Bitencourt	133 pontos



Participantes do Torneio de Ramerbol

EXPEDIENTE

Produção: Supera Comunicação - Tel.: (12) 3942-1120 - www.superacomunicacao.com.br **Coordenação e edição de texto:** Wagner Marques. **Jornalista Responsável:** Wagner Marques - MTb 29.099. **Redação:** Ana Flávia Esteves, Angélica Félix, Caroline Alves, Douglas Salgado e Lilian Braga. **Fotos:** Sérgio Carvalho. **Diagramação:** Luiz Carlos Coltro. **Revisão:** Dyrce Araújo.

Thermas do Vale: novas opções para quem quer levar uma vida ainda melhor!

O Thermas do Vale oferece novas modalidades de exercícios para você se manter em forma de uma maneira sempre diferente. Experimente!

- Pilates Lançamento
- Sapateado
- Capoeira
- Axé
- Dança do Ventre
- Jazz
- Baby Class
- Atividades para 3º idade (caminhadas no bosque, ginástica, etc.)



Quem conhece, fica sócio!

Vale dos Pinheiros - SJC
Av. Lineu de Moura, 205
Tel.: (12) 2136-8888
www.thermasdovale.com.br

