

20% DE DESCONTO para você e seu amigo MATRÍCULAS abertas



RENOVAÇÃO DE

MATRÍCULA

MATRÍCULA

DE DESCONTO

DE 1º A 30 DE NOVEMBRO



www.colegionazare.com.br

Pca Madre Teresa Grillo Michel, 176 Centro, Conselheiro Lafaiete - MG

Internet boa assim, só lá em casa!

Planos de até

300Mb epor R\$0,90*

mensais, fixo ilimitado para ligações locais.

Vero

Assine agora mesmo:

(31) 3769-2000 ((31) 9 8492-1509

www.verointernet.com.br

Internet de verdade

*Consulte condições



- 03 | PALAVRA DO PRESIDENTE
- 04 | MATÉRIA DE CAPA
- 06 | ESPORTES
- 12 | PALAVRA DO CONSELHO
- 12 | DOM PEDRO EM AÇÃO
- 13 | PALAVRA DO SÓCIO
- 13 | PAISAGISMO EM FOCO
- 14 | SOCIAL
- 20 | SECRETARIA
- 22 | PROFESSOR DO MÊS
- 24 | GALERIA DE FOTOS
- 26 | AGENDA
- 28 | PEGADA SUSTENTÁVEL
- 28 | NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
- 28 | TESOURARIA
- 30 | PATRIMÔNIO

Dia da ouvidoria

- Acontece, sempre na 2ª quarta-feira do mês, o "Dia da Ouvidoria", no horário de 14h às 16h.
- O sócio interessado em dar sua opinião deverá fazer sua inscrição na secretaria do clube e informar o tema a ser abordado.
- · As chamadas serão feitas seguindo a sequência da listagem da secretaria e serão recebidos oito sócios com disponibilidade de 15 minutos para cada.
- Os sócios serão recebidos pelo presidente, diretores disponíveis e gerentes das áreas citadas.

Agora você pode se comunicar com o Clube pelo site, entre em: clubedompedroii.com.br, cliqué na aba FÁLE CONOSCO > OUVIDORIA.



Palavra do Presidente

Queridos leitores da Revista Imperador, nesta edição venho cheio de emoção parabenizar a Escola de Ballet do Clube Dom Pedro II que está completando 10 anos. No dia 11 de outubro, todos esses anos de dedicação, arte e amor pela dança, foram celebrados em um jantar cheio de talento, beleza e alegria. Mas precisava vir agui deixar registrado meu orgulho e felicidade em fazer parte, durante meus mandatos, da construção dessa história.

Para ser uma boa bailarina é necessário dedicação, foco e disciplina. E, mais do que isso, é preciso ter alguém que consiga ensinar essa arte com amor é maestria. O Clube soma todos esses ingredientes e o resultado é o enorme sucesso. Portanto, gostaria de parabenizar e agradecer à professora Ana Carolina Trindade, que está à frente deste projeto há alguns anos e, claro, deixar registrado meu contentamento e orgulho das cerca de 100 alunas da nossa Escola de Ballet, que levam o nome do Clube às competições e pódios.



Milton Soares Ferreira Presidente

Em todos esses anos, a Escola de Ballet do Clube Dom Pedro nos trouxe muitas alegrias, prêmios e conquistas, resultando no reconhecimento nacional e internacional, e, no final das contas, tanta dedicação e empenho por parte desse grande time é que faz tudo valer a pena.

Fico, então, por aqui deixando meus aplausos às nossas alunas e professora da Escola de Ballet, torcendo para que, cada vez mais, tenham o sucesso e reconhecimento que lhes são merecidos. Para todos vocês deixo aquele abraco amigo. Até a próxima edicão.

DIRETORIA EXECUTIVA do Clube R. Dom Pedro II

Milton Soares Ferreira - Presidente Milton Soares Ferreira - Pressidente
Edmar Roberto T. de Rezende - Vice-Presidente
Dimas Fabiano Gonçalves Marques - 1º Diretor Secretário
Humberto Alves Vieira - 1º Diretor Tesoureiro
Ricardo José de Souza Nogueira - 2º Diretor Tesoureiro
Marcelo Sávio de Assis Pereira - 1º Diretor Social
Mônica Tavares - 2º Diretora Social Monica l'avares - 2º Diretora Social Ailton Lopes de Assis - 1º Diretor de Esportes Gilmar Ribeiro - 2º Diretor de Esportes Leonardo Bellavinha - 1º Diretor de Património Luiz Carlos G. B. Sobrinho - 2º Diretor de Património Edia Luciene M. de C. Neto - Diretora Social Adjunta

CONSELHO DELIBERATIVO Conselho Deliberativo do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II **TITULARES**

Márcio Melillo - Presidente Maysa Vieira Borba - Vice-presidente Gilberto Soares Leijoto - 1º Secretário Antônio Maurício Mendes Ferraz - 2º Secretário Adriano de Almeida Carlos Alberto de Oliveira Edinilson Vieira Elmo de Andrade Flávio Aloísio da Silva Floriano Felipe Teixeira Nery Haraken Moreira Franco Jesner José Barbosa João Luiz Alves Figueiredo José Geraldo Carvalho Coelho José Silvestre Vieira José Soares Medeiros Luiz Flávio Villela Luiz Mendes Filho Maria Vera Sabará Souza Maurício Peixoto de Araújo Newton Guimarães Peixoto Jr. Roberto Alves de Matos Ronaldo da Silva Lana Sebastião Alencar Dala Vedova Telma Cristina Amorim P. Condé Valter André Lopes da Silva Wagner Augusto C. Moreira SUPLENTES

Amintas Wagner Baêta Antonino Leão Dutra Antônio Raymundo Machado Borges Claudirene da Silva Biagioni José Cruz Siffert Luiz Ramalho de Almeida Ronaldo de Oliveira Ronei Dominato da Paz Sérgio José Mariosa Valter César Prado Waldir José Cardoso Witson Baêta

CONSELHO FISCAL Conselho Fiscal do triênio 2017/2020 do Clube R. Dom Pedro II. **TITULARES**

Jairo Bittencourt (Presidente) Zulmair Dias da Silva (Secretário) Paulo Roberto de Oliveira (Secretário) SUPLENTES Pedro Alexandrino Pena Jr.

Produção Editorial: Agência Mágica Marketing Empresaria Jornalistas Responsáveis: Camila Assumpção Ávila Amanda Rodrigues Revisão: Carolina Fernandes Melo Edição: 21 Diagramação | Design: Matheus Fernandes Contato | Publicidade: 31 98507-9767 Email Comercial | Anúncios: comercial@magicaempresarial.com Tiragem: 5 mil Periodicidade: Mensal Distribuição gratuita

CLUBE DOM PEDRO II

Endereço: Rua Floriano Lopes Franco, 10 Conselheiro Lafaiete - MG - CEP 36.406-106 Tel: 31 3769-2375 E-mail: dsecretaria@clubedompedroii.com.br
TELEFONES ÚTEIS

Geral: 31 3769-2375 Secretaria: 31 3769-2375 Marketing: 31 3769-2363 Academia: 31 3769-2385
Dep. Esportes: 31 3769-2384
Financeiro: 31 3769-2379
Departamento Social: 31 3769-2380









Dia das Crianças foi sucesso no Clube Dom Pedro

Um sábado com direito a muitas brincadeiras, música, doces e alegria para todos os cantos! Foi assim que, no dia 12 de outubro, o Clube Recreativo Dom Pedro II abriu suas portas para a criançada se divertir com uma programação totalmente especial!

De acordo com a coordenadora de eventos, Fábia dos Santos Campos, já é uma tradição do Clube fazer as festividades de Dia das Crianças: "Há mais de 20 anos que o Clube promove essa grande festa com intuito de reunir toda família para passar um dia diferente e divertido. Este ano recebemos cerca de 2 mil crianças e seus familiares".

COMO FOI

O dia iniciou cedo, às 10h as portas do Clube foram abertas aos pequenos, que se esbaldaram em diversos brinquedos preparados no Salão de Eventos para crianças acima de seis anos, e também, no mini-ginásio para que os pequenos, de zero a seis anos, não ficassem de fora da festa. Já no final da manhã e início da tarde, ocorreu a tradicional distribuição de guloseimas, que segundo Fábia é uma forma a mais de agradá-los: "Nas sacolinhas haviam vários tipos de guloseimas como balas, chocolates, doces e pirulitos. E as crianças que precisam de fazer uma dieta especial também não foram esquecidas, para elas tínhamos o Kit Diet com várias gostosuras", comenta.

Como já é de costume do Clube, não pode faltar uma atração musical! E quem permaneceu durante toda festa, pôde apreciar a apresentação musical inesquecível da Escola de Música Vivace. "Nossos pequenos talentos regionais foram atração principal deste Dia das Crianças. Cantando músicas nacionais e internacionais. Os futuros astros deram um show aqui no Clube! A escola de música Vivace deu todo o apoio necessário para que tudo fosse um sucesso!", relembra a coordenadora de eventos.









NOVIDADE

Além de toda brincadeira nos salões, este ano, uma surpresa para os pequenos foi preparada na Piscina Aquecida com a montagem de brinquedos aquáticos, como escorregas infláveis que davam acesso direto à piscina. "Escolhemos colocar brinquedos neste local para aumentar ainda mais a diversão das crianças e também dos responsáveis. Além disso, o clima quente no dia contribuiu para que a novidade fosse um grande sucesso."

FESTIVIDADES ANTES DO DIA

Antes mesmo do dia 12 chegar, o Clube Dom Pedro iniciou as festividades de Dia das Crianças no início do mês de outubro, mais precisamente no dia 5, com uma apresentação impecável do clássico "A Bela e a Fera". Produzida por João Sabará, o desenho da Disney ganhou vida em um musical que emocionou as crianças, os associados e seus convidados.

"Para encontrar a peça de teatro ideal para a ocasião o departamento social fez muitas pesquisas, até chegar à escolha correta. Sem a menor dúvida, seja no dia 12 ou no dia 5, o encanto dos pequenos era nítido. As crianças ficaram admiradas ao verem e usarem os brinquedos e poderem prestigiar a peça teatral".

Já em relação ao ano que vem, Fábia finaliza afirmando que o Clube sempre busca inovar a cada ano e, com certeza, uma grande surpresa já está sendo pensada.















Dom Pedro Night Run

Está chegando a corrida mais esperada da região! Energia e alto astral é a marca da Dom Pedro Night Run! Este ano o evento conta com o tema Circus para agitar ainda mais os atletas e o público. Com o percurso de 5 km, a corrida é para iniciantes e atletas mais experientes, o que vale é a determinação e a participação nesta grande festa do esporte!



Projeto Pedrinho

O Pedrinho adora receber a garotada em seu projeto para muita diversão, brincadeiras e alegria, e quando as crianças vão embora ele sempre deixa um pedacinho dele com elas. Cada instituição que vem no Projeto Pedrinho leva para sua sede duas medalhas do nosso mascote e desenhos para as crianças colorirem. Os dois coloridos mais bonitos, escolhidos pelos professores, levam a medalha.

E os ganhadores das medalhas da Escola Municipal Professora Nilce Moreira foram os alunos do 5º ano: Pedro Américo Silva Gomese Davi Marques de Souza.

Parabéns, meninos, pelo lindo colorido que fizeram do nosso Pedrinho!



Torneio de Tênis em Duplas

O Torneio de Tênis já é tradicional no Clube Dom Pedro e a busca pelo título é acirrada entre os adeptos da modalidade. Nesta edição participaram 14 atletas em dois dias de disputa, terminando com a seguinte classificação:

Campeões: Leandro Carvalho e Rodrigo Lana Vice: Lucas Castanheira e Marcos Fernando Terceiro Lugar: Geraldo dos Santos e Giovanni Antunes



Campeonato de Sinuca

As competições de sinuca não param no Clube Dom Pedro! Desta vez foi disputado o principal evento interno da modalidade, o Campeonato de Sinuca Regra Brasileira, e a competição movimentou o Salão de Sinucas nas noites de terças a sextas. A modalidade a cada ano se consolida entre as principais do Clube, formando jogadores que representam nossa entidade em campeonatos externos. Confira a classificação final:

Série Ouro

Campeão: Alexandre Baeta Vice: Carlos Mauricio Terceiro: Ronaldo Valois

Série Prata

Campeão: Marcelo Brigolini Vice: Sidney Augusto Terceiro: José Carlos









Freitas Manipulação é a grande campeã do Fut 7 Feminino

É a vez delas entrarem em campo! O Clube Dom Pedro realizou a primeira edição do Campeonato de Fut7 feminino, e logo na estreia elas fizeram bonito e atraíram um grande público para acompanhar as partidas do certame. Foi só um pontapé inicial para o fut7 feminino no Clube, vem muito mais por aí! Após um campeonato equilibrado e emocionante, a classificação final foi a seguinte:







Jiu-Jitsu do Dom Pedro participa de aulas com equipe da região

No mês de outubro, a escola de Jiu-Jitsu do Clube Dom Pedro, a convite do professor Geraldo Peixoto, foi até a cidade de Carandaí para participar de uma aula integrada com a equipe Gladiadores, também orientada pelo professor há dez anos. Na ocasião, foram realizadas graduações entre os atletas e importantes trocas de experiências.

Geraldo Peixoto, é professor do Clube há 11 anos, e possui faixa preta grau três pela equipe Gracie Barra de Belo Horizonte. No Clube desenvolve trabalhos de Judô com crianças e adolescentes de 5 a 13 anos e Jiu-Jitsu com os jovens a partir dos 13 anos. Ele vê nas modalidades, a oportunidade de um futuro melhor para seus alunos, além de poder auxiliar na formação social dos mesmos, já que é um dos pilares das artes marciais.

Série Ouro

Campeã: Freitas Manipulação Vice: Maravilhas

Série Prata

Campeã: La Torre Vice: Panteras

Série Bronze

Campeã: Pedritas Vice: Stark











ESTÚDIO LUCIANO MARCENES



Fotografias e video para: Casamento, 15 anos e Ensaios em estúdio www.marcenesfotografia.com.br Av. Dom Pedro II, 40, sala 101 - São Sebastião





Novembro é mês de Copa MG de Natação

Nos dias 23 e 24 de novembro, o Clube Dom Pedro vai sediar mais uma final da Copa MG de Natação. Serão dois dias de competições e a piscina olímpica vai ser tomada por mais 700 atletas de todo o estado.

A equipe Torpedro estará presente nessa grande final e espera poder contar com a sua torcida!

Nossos atletas vêm obtendo bons resultados em todas as competições que participam. No dia 28 de setembro participou da XI etapa da Copa MG de Natação e no dia 05 de outubro da V etapa do Festival Mineirinho.

Também acontecerão no Dom Pedro as finais do Meeting Natação Masters (07/12) e a do Festival Mineirinho de Natação (14/12), ambas na piscina aquecida.





Fut7

Está chegando ao fim a 44ª edição do campeonato de Fut7 mais tradicional do país! O Campeonato Interno do Clube Dom Pedro entra na fase decisiva em todas as categorias e a cada final de semana a emoção dos jogos aumenta. Em novembro é tudo ou nada! Ninguém quer ficar de fora das finais do certame e da grandes festas das decisões. Confira no site do Clube a programação das semifinais e finais da competição.



X Festival de Dança

A Escola de Ballet Dom Pedro II apresenta: "Floresta Encantada"

"A Floresta Encantada é uma lugar mágico, habitada por criaturas extraordinárias, com poderes incríveis, que vivem sob os cuidados da princesa Flora num mundo de cores e muita alegria. Tanto encantamento despertou a ambição de uma feiticeira muito má, que enfeitiçou o lugar com medo e sombras, deixando-o sem vida e repleto de tristezas. Será que as Guardiãs da Floresta irão conseguir encontrar a flor sagrada a tempo de salvar a princesa Flora e retornar com a magia para a floresta?! Venha viver esta aventura encantada e se emocionar junto com a gente!"

Coreografias e direção: Ana Carolina Trindade

O espetáculo acontecerá no dia 07/12 – 18h – Salão de Eventos

A Escola de Jazz Dom Pedro II conta a história de: "Alice no país das maravilhas"

A garota Alice encontra um coelho que a leva a um Mundo desconhecido, mas cheio de descobertas e lições de vida! Os dois passarão por um confuso labirinto onde encontrarão espelhos e portas de todos os tamanhos. A chave Dourada abre o caminho, mas Alice deve se tornar pequena para passar na minúscula porta que essa chave abre, fazendo-a chegar a um lindo Jardim Secreto! Nesse jardim ela conhece o Bicho da Seda, as lagartas, os cogumelos e o Gato Risonho.

O seu amigo Coelho a chama para uma divertida Hora do Chá, quando conhece o Chapeleiro Maluco. Nesse momento um Dragão se aproxima anunciando a chegada da malvada Rainha de Copas e o seu temido Exército.

Ao final de toda essa aventura será tudo isso um sonho ou realidade?

Venham se divertir conosco! Afinal, não temos que ter medo de sonhar!

Coreografias e direção: Ana Luiza Stefani

O espetáculo acontecerá no dia 14/12 – 18h – Salão de Eventosrincipal ingrediente para se chegar a esta data tão significativa!









HÁ **32 ANOS** EDUCANDO COM **QUALIDADE** DE ENSINO



MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2020!

ENSINO FUNDAMENTAL I E II ENSINO MÉDIO

ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

Para os alúnos do 3° Ano do Ensino Médio



3761-2205Rua Aimorés, 52, Carijós

6)



Escola de ballet: 10 anos colecionando amor, carinho e dedicação

Ser bailarina é muito mais que se dedicar à uma apresentação. É ter foco, disciplina e concentração todos os dias, mesmo diante das dificuldades encontradas. É dançar com paixão e determinação. Há dez anos, surgia no Clube Dom Pedro, a escola de ballet, fruto do sonho e da vontade dos sócios que queriam praticar aulas de dança clássica e proporcionar às crianças uma atividade corporal e de movimento.

Hoje, no comando, está a professora Ana Carolina Trindade, a Tia Carol. A escolinha logo ganhou notoriedade e já conta com mais de 100 alunas de diversas idades. No último dia 11 de outubro, a primeira década de existência do ballet foi lembrada em um jantar comemorativo para as alunas e seus familiares.

Carol, que está como professora em boa parte desta primeira década, conta que no início teve que lidar com a quebra de alguns "tabus" em relação ao ballet: "De um modo geral, os associados tinham a ideia do ballet como uma brincadeira, com caráter bem recreativo, sem conhecimento, por exemplo, de competições de dança e da importância dos mesmos para o crescimento profissional dos bailarinos".

Mas rapidamente os desentendimentos foram desfeitos e a escola de ballet do Clube se tornou referência não só em aulas ofertadas pelo Dom Pedro, mas também em competições. "Atualmente são 22 aulas fixas semanais, com a média de idade entre 03 e 50 anos e aproximadamente 150 matriculadas. Há alguns meses iniciamos uma turma de Ballet Adulto, voltado para o desenvolvimento das danças clássicas, flexibilidade, condicionamento físico e melhora postural", reforça a professora.

COMEMORAÇÕES

Na noite do dia 11 de outubro, as 150 alunas foram a atração principal em um jantar comemorativo, no qual não faltaram histórias para relembrar. Carol conta que foi preparado um menu especial, exposição de prêmios conquistados, vídeo com retrospectiva dos melhores momentos, homenagens aos funcionários e amigos, sorteio de brindes e apresentação de coreografias nos estilos Ballet Clássico Livre e Dança Contemporânea. As alunas do Ballet Intermediário abrilhantaram ainda mais a festa com uma apresentação/homenagem à professora, o que encantou ainda mais a todos.

"O jantar em comemoração aos 10 anos da Escola de Ballet Dom Pedro II foi maravilhoso! Tivemos a oportunidade de celebrar a dança, a amizade e o amor! São muitos anos dividindo com estas crianças a mesma paixão pelo ballet! Foram muitos sorrisos e pliés neste período! Poder relembrar as viagens, festivais, prêmios, histórias engraçadas...foi sensacional!

Nos tornamos uma grande família, e o sentimento foi único: saudade pelo que vivemos e uma ansiedade gostosa pelo que estar por vir! Me emocionei muito com as homenagens das alunas, dos familiares e da Coordenação de Esportes me fazendo crer que estou no caminho certo!", relembra a professora.

Ela ainda conta que o ponto alto da noite foram as homenagens feitas pela escola às pessoas que já passaram e deixaram marcas positivas. "A turma do Ballet Intermediário entregou troféus à amigos e ex-alunas que tem um lugar especial na nossa história! O troféu Superação foi entregue a Maria Estela Rezende, o troféu Inspiração a Luísa Mendonça, já o troféu Amizade foi entregue a Paula Fortes, Michelle Varela e Mário Reis".

RETROSPECTIVA

Ao todo, a Escola de Ballet do Clube Dom Pedro, coleciona diversos prêmios, conquistas e reconhecimentos nacionais e até mesmo internacionais.

A professora relembra cada uma com muito detalhe e carinho: "Foram muitos momentos e números marcantes. Aproximadamente 500 coreografias foram apresentadas e apresentações realizadas nas cidades de Conselheiro Lafaiete, Barbacena, Congonhas, Curvelo, Nova Lima, Belo Horizonte, Araxá e em Vinhedo/SP. Além disso, carregamos 11 competições na bagagem disputadas nas modalidades Ballet Clássico Livre, Estilo Livre e Dança Contemporânea. Mais de 40 premiações, entre 3°, 2° e 1° lugares, além de premiações com bolsas para cursos no exterior (Curso de Verão no Studio Eliana di Marco/ Argentina e no Summer Orlando no International School of Dance em Orlando/EUA) e o convite pra lá de especial para dançar nos parques da Disney, nos Estados Unidos no próximo ano."

"Já participamos também de nove festivais anuais: A magia do Ballet, Noite do Terror, Circo: o maior espetáculo da Terra, Pelos Caminhos de Minas, Natal Mágico, Luz, Câmera... Ação!, Clássicos do Rock, Castelo Rá Tim Bum e Glub, aventuras em Alto Mar!"

Ana Carolina ainda destaca que a escola de ballet não faz parte somente da área esportiva, mas também da parte social do Dom Pedro, com ações pontuais voltadas para a comunidade. "A campanha anual de brinquedos vinculada ao festival arrecadou aos longos dos anos, mais de 2.000 brinquedos, os quais foram doados para instituições de assistência a crianças carentes de Conselheiro Lafaiete e região. Só no ano de 2018, foram 400 brinquedos".

A escola de ballet participa também dos eventos proporcionados pelo Clube, como Ballet Junino, Festival de Dança, Inauguração das Luzes de Natal e Festa da Família.

AGRADECIMENTOS

Ana Carolina Trindade resume estes dez anos em uma única palavra: aprendizado. "Todos os momentos vividos foram especiais. Alguns tenho um carinho maior, como o 1° festival, a primeira coreografia premiada em competição nacional e o momento do anúncio do convite para dançar nos parques da Disney".

Ela encerra a entrevista agradecendo a todos que de forma direta ou indireta, contribuíram e ainda contribui para que a escola continue alcançando voos cada vez maiores: "Destes mais de 30 anos dedicados à dança, os 10 últimos foram especiais...e hoje, sou só gratidão. Gostaria de agradecer minhas alunas por me ensinarem tanto todos os dias e aos pais por confiarem no meu trabalho. Obrigada ao Clube Recreativo Dom Pedro II por me oportunizar estar à frente desta escola, a fazer parte desta grande família, na qual entre pliés e sapatilhas, estreitamos laços de amizade e carinho contínuos... Agradeço minha família, por entender o quanto a dança significa pra mim, e por fazer dos meus sonhos e conquistas, um objetivo único de todos nós. Obrigada a todos que torcem pelo sucesso e conquistas das nossas bailarinas e que estão sempre nos prestigiando nos festivais e emanando energia positiva nas competições! A dança é isso: é sentimento, é amizade, é superação, é coragem, é magia, é amor... à vocês, todo o meu amor! Muito obrigada!".







Renan Augusto de Souza Sócio do Clube

Clube desde quando tinha 1 ano de idade. E, em homenagem ao mês das crianças, a palavra do sócio dessa edição é com ele:

jogar futebol e de nadar na piscina média. Também gosto de brincar no parquinho, ver os peixes na lagoa e conhecer novos coleguinhas para brincar", conta.

Sobre as programações exclusivas para criancas ele diz: "Ouando eu venho nas programações na Tarde da Alegria me divirto muito com os brinquedos infláveis, fico com vontade de ficar veitarbastante. brincando o dia todo até anoitecer! lá estou ani-

Renan Augusto de Souza Fonseca e sócio do mado para a Colônia de Férias de 2020 que eu também adoro participar!"

Os passeios em família são outra programação que o sócio mirim "se amarra", conta qué quando "O clube é muito legal, gosto muito de vai com sua família brinca bastante no parquinho com seu irmãozinho Davi, de 4 anos e aproveita para conhecer vários amiguinhos novos. "É no final ainda faço um lanche bem gostoso com a minha família pra repor energia antes de ir embora",

> Por fim. Renan conclui dizendo que sempre que vai ao Clube é um momento de alegria e de apro-

Paisagismo em foco





Mariana Figueiroa Paisagista do Clube

Conhecendo as espécies

Muitas são as desculpas que ouvimos para não se ter sequer um vasinho de planta dentro de casa ou um jardim. Ouvimos sempre "mas eu não tenho tempo", "não sei mexer com plantas", "tudo que eu coloco morre", "a mão de obra é cara", "não acho ninguém para fazer o servico". Por esses motivos, nos jardins modernos as palavras de ordem são simplicidade, praticidade e resistência. Para isso, o que se precisa fazer é a escolha correta das espécies e entender que existem plantas coringas, que são versáteis e se adaptam a vários tipos de ambientes e situações sem perder o vigor e a vitali-

Para acabar de vez com as desculpas, algumas dicas simples podem facilitar, e muito, a vida de guem guer dar um togue verde no seu dia-a-dia, ajudando na escolha das espécies.

Folhagens com tons de verde escuro, geralmente (há exceções), são plantas de sombra e meia sombra é por consegüência se adaptam bem em ambientes internos. Esse é o caso do Lírio da Paz (Spathiphyllum wallisii), da zamioculca (Zamioculcas zamiifolia) e do Pacova (Philodendron martianum).





Lírio da paz Zamioculca

Pacova

Espécies com folhas coriáceas, mais rígidas, ásperas e com aspecto rústico passam tranquilamente por um período maior sem água, necessitando de poucas regas. As lantanas (lantana Sp.), as Yucca (Yucca elephantipes), as patas de elefante (Beaucarnea recurvata) são exemplos muito vistos.







Lantana

Pata de Elefante

Uma planta coringa que se adapta tanto no sol pleno, quanto na sombra e em ambientes internos são as Espadas de São Jorge, Espadinhas e Lanças (Sansevieria SP), elas são encontradas em vários tipos e cores e ainda toleram longos períodos de estiagem. Outra espécie nos mesmos moldes é a Jibóia (Epripremnum pinnatum), vai bem em ambientes internos e externos, em vasos ou no chão ou ainda como planta pendente e pode ser utilizada em vidros somente com água, sem necessidade de substrato.







Espadas

liboia

liboia na Água

Espécies de folhas com espessura fina e delicada não toleram solo seco e nem encharcado, o que pode apodrecer suas raízes e ser pior até que a falta d'água, o ideal é manter o solo úmido. Para saber se está na hora de irrigar é só fazer o teste do dedinho na terra. O coração magoado (Iresine Herbstii) e a maria sem vergonha (Impatiens Walleriana) possuem essas características.





Coração Magoado

Maria sem vergonha

São dicas simples e bastante genéricas, mas muito úteis pra quem conhece pouco ou está começando a conhecer esse universo agora.



Acontecen em outubro

Terça Dançante com Festival de Prêmios

Aconteceu no dia 15 de outubro mais uma edição da queridinha dos associados, a Terça Dançante. Como de costume, foi um terça muito agitada e cheia de prêmios. E para surpreender os nossos associados, a próxima edição será em uma **Quinta-feira**. fique ligado!



Tarde em Família - Parceria FASAR

Foi realizado no dia 19 de outubro mais uma "Tarde em Família", em parceria com a Fasar.

Diversas atividades de recreações, jogos, orientações quanto à saúde e exposições, foram preparadas por alunos de vários cursos da instituição. Tudo para garantir uma tarde de muita diversão para toda família!





A Bela e a Fera

Em comemoração a semana da criança, no dia 5 de outubro, realizamos no espaço Multiuso o musical A Bela e a Fera. Muitos associados vieram prestigiar e ficaram encantados com a apresentação.



Dia das crianças

No feriado 12 de outubro, comemoramos o tão esperado dia das crianças do Clube. Recebemos mais de 4 mil associados, entre crianças e adultos para curtir o dia. Foram montados três ambientes com brinquedos, sendo eles: espaço baby, para crianças de 0 a 6 anos, espaço kids para crianças acima de 6 anos, e um bônus de atividades na piscina aquecida. A atração do evento, foram as apresentações dos alunos da escola de musica Vivace. As crianças apresentaram musicas nacionais e internacionais, animando o evento. Além de todos esses pontos, tivemos a distribuição de guloseimas, e pensando na inclusão de todos, também tivemos guloseimas diet.



Halloween

Foi realizado no dia 26 de outubro o tradicional Halloween do Clube Dom Pedro. Este ano o tema foi: Comemorando com o Drácula. Muito glamour e peças finas, fizeram parte da decoração este ano. O assustador foi deixado de lado, e itens antigos e românticos, contaram a historia do vampiro mais famoso do mundo. O Show da banda Fator RG7 animou os associados e seus convidados. Um sucesso total! Já estamos ansiosos para o próximo ano.

A comemoração do Halloween da criançada foi no dia 27 de outubro, uma tarde da alegria temática. O evento contou brinquedos, pintura facial, camarim de cabelo e várias brincadeiras. Confira todas as fotos na próxima edição.



PLASTIPEL EMBALAGENS



26 ANOS NO MERCADO

ÁGUA MINERAL - BOBINAS DE PAPEL - CAIXAS DE ISOPOR
 DESCARTÁVEIS - PAPEL DE PRESENTE - SACOLAS
 SACOS DE LIXO - SACOS PLÁSTICOS

(31) 3761-4242 S 98299-6672 www.plastipelcl.com.br

Av. Professor Manoel Martins, 30 Lj. 26 - Centro - Conselheiro Lafaiete - MG





Sextas agitadas:

01 de Novembro: Arnaldo Moreno - Sertanejo

08 de novembro: Rodrigo Nézio Blues Band

15 de novembro: Raça Brasil - (Raça Negra Cover)

Exposição de Carros Antigos

Que tal vivenciar um clima de nostalgia e uma viagem ao tempo, em meio a veículos que exibem curvas, detalhes e acessórios bem diferentes dos atuais?

O Clube Recreativo Dom Pedro II fará pela 1ª vez uma Exposição de Veículos Antigos com parceria da CAARR (Clube de Autos Antigos Rota Real).

O evento será realizado no Salão de Eventos, nos dias 16 e 17 novembro. No dia de 16, o horário será de 10h às 21h e no domingo até às 16h.

Marque na sua agenda, venha curtir esse final de semana e conhecer de pertinho os carros que fizeram histórias em suas gerações. Esse evento é para toda família!!!!

22 de novembro: Don Coyoite - Tributo a Raul Seixas

A Banda Don Coyote começou em maio de 2017.

Nos primeiros meses de formação, ainda era um quarteto. Ronald nos vocais, Giuliano no baixo, Gilsão Supertramp na guitarra e Sílvio nos teclados. Naquele período, a banda procurava por um baterista e nome para o projeto.

Foram tentadas algumas formações, sem sucesso. Neste ínterim, o tecladista deixou a banda que passou a se chamar "Alta Frequência".

Quando finalmente Bob, o atual baterista passou a integrar a banda, o repertório foi sendo escolhido com foco no rock nacional dos anos 80 e 90. Canções de bandas como Legião Urbana, Ira, Barão Vermelho, Mamonas Assassinas, e o grande Raul Seixas, passaram a integrar o repertório.

A medida que as músicas de Raul Seixas iam ocupando um espaço maior no repertório da banda, foi aumentando também a necessidade de se reafirmar a identidade do projeto, que passou a se chamar "Velho Coyote". A primeira apresentação, ainda como quarteto (Ronald, Bob, Giuli-

ano e Gilsão Supertramp) se deu em maio de 2018.

Após esta apresentação, a banda passou a se dedicar integralmente ao repertório de Raulzito, e seus integrantes sentiram a necessidade de agregar outro guitarrista à banda, quando finalmente a convite de Ronald, Davi ingressou no projeto.

Como quinteto: Ronald, Bob, Giuliano, Gilsão Supertramp e Davi; em um grupo essencialmente raulseixista, chegaram à formação e nome atual.



29 de novembro: Tony Manero

Seu intuito maior é não deixar ninguém parado. Provocar as melhores lembranças e sensações através de um repertório empolgante que deixa a todos com vontade de dançar. Para estimular esses sentimentos, o grupo utiliza, além da música, de efeitos, luzes e recursos visuais, como um diferencial.

A Tony Manero foi formada em meados de 2016 com a proposta de reviver o melhor da Disco, Soul e Funk Music desde os anos 70 até os dias atuais. Com anos de experiência como músicos, Beto Stone, Marco Coelho e Marcelo Álvares resolveram se reunir em um novo grupo, diferenciado das demais bandas de Belo Horizonte, voltadas para os estilos 'flashback'.

A vista disso, optou-se por um repertório que abrangesse diversas épocas e que fosse composto por músicas dançantes.

Ainda em busca desse diferencial, diante das demais bandas dessa cena, surgiu a ideia de incluirem no show um projetor de vídeo para que fossem transmitidos os clipes das músicas em sincronia com a apresentação da banda.

O nome Tony Manero foi inspirado no personagem de John Travolta no filme "Os embalos de sábado a noite", que personifica o propósito do projeto que é fazer todo mundo dançar durante o show, revivendo os sucessos que fizeram e fazem parte da trilha sonora da vida de quase todo mundo.



O festival de prêmios será na Quinta, dia 21 de novembro

Diversificando a tradicional terça dançante, em novembro irá ocorrer na quinta, dia 21, a partir das 19h. A música ficará por conta de Sandro Eder, que tocará grandes clássicos da música nacional e internacional. Não perca!

Em dezembro, programe-se:

No dia 03 de dezembro será a inauguração das Luzes de Natal do Clube. Este ano o tema que irá encantar adultos e crianças será: A Fabrica de Presentes do Papai Noel! Não perca tempo, escreva sua cartinha e deixe na caixa de correio do Papai Noel, que estará aqui no Clube Dom Pedro.

A inauguração será somente para associados do Clube. A visitação aberta ao público será nas terças e quintas de dezembro, posterior a inauguração.

Para que os convidados possam visitar nossas Luzes, é necessário que o associado compre o convite com antecedência, apresentando RG do mesmo na secretaria do Clube. Não será vendido convite no dia da visitação. O Valor para convidados dos associados será de R\$5,00, com entrada a partir das 18h. Convites limitados por dia.

NOVEMBRO

Se outubro foi rosa em virtude da prevenção ao câncer de mama, este mês o mundo todo se veste de azul para conscientizar os homens sobre a gravidade do câncer de próstata. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), mais de 65 mil novos casos da doença são estimados até o final de 2019.

O sinal de alerta está ligado, e é preciso quebrar tabus e preconceitos a respeito da saúde masculina. Os exames periódicos são os mais seguros para a prevenção ou até mesmo uma detecção precoce para que as chances de cura estejam na casa dos 90%.

O Clube Recreativo Dom Pedro II apoia e adere à campanha Novembro Azul, incentivando os nossos funcionários e sócios a realizarem as devidas consultas médicas e os exames necessários.

Junte-se a nós nessa campanha! Vista-se de azul! A conscientização sempre será o melhor remédio!

Nando Reis

No dia 21 de dezembro, antes de celebrar o natal, o cantor Nando Reis irá trazer suas lindas canções para o Clube Dom Pedro.

Primeiro Lote - 29/10 a 30/11

Associados: R\$30,00

Convidado do Associado: R\$130.00

Segundo Lote - 01 a 21 de dezembro, sendo que a Secretaria irá funcionar até às 18h no dia do show

Associados: R\$40,00

Convidado do Associado: R\$160,00



FACULDADE de Direito





CURSO DE DIREITO OFERECE MAIORES E MELHORES OPORTUNIDADES NO MERCADO DE TRABALHO

O Curso de GRADUAÇÃO EM DIREITO continua sendo um dos mais disputados pelas pessoas que buscam o ensino superior, devido ao leque de oportunidades que o título de Bacharel em Direito oferece. Além de buscar a aprovação na prova da OAB e atuar como advogado em diversas áreas, o Bacharel em Direito tem à sua disposição inúmeras oportunidades profissionais, pois são frequentes os concursos públicos destinados às carreiras jurídicas, com salários e planos de carreira bem atrativos. Dentre eles, podemos citar os seguintes cargos: Juiz de Direito, Promotor de Justiça, Procurador da República, Advogado da União, Estados e Municípios, Delegado de Polícia Federal e Estadual, Policial Militar, Policial Civil e Policial Federal, servidores do Ministério Público e do Judiciário em todas as esferas, Juiz do Trabalho, Juiz Federal, Analistas do INSS e das Receitas Estadual e Federal, Professores Universitários, etc.

Também vale salientar que vem crescendo o mercado para advogados em áreas específicas, como Direito Tributário, Direito Financeiro e Direito Previdenciário. Arbitragem e Mediação também são excelentes opções.

Para ajudar em seus objetivos profissionais, a FDCL oferece o curso de Graduação em Direito de excelente qualidade. Além de uma excelente estrutura física, a Faculdade de Direito de Conselheiro Lafaiete possui em seu corpo docente professores qualificados, preparados e comprometidos com a qualidade de ensino.

Além das aulas tradicionais constantes da grade curricular, a FDCL ainda incrementa a sua preparação profissional com grupos de pesquisa, projetos de extensão, cursos e palestras.

O sucesso chega, com toda certeza, para o aluno que leva o curso a sério e se prepara com foco em seus objetivos.

VENHA PARA A FDCL!

As inscrições para o vestibular já estão abertas!





Newton Guimarães Peixoto Junior Conselheiro do Clube

Newton Guimarães Peixoto Junior é comerciante, casado com Jordana e pai de João Vítor e Ana Laura. Conhecido como Mestiço, apelido adquirido na infância, nas dependências do clube, hoje ocupa um lugar no Conselho do Do Pedro II.

Sócio desde o nascimento, frequenta o clube regularmente até os dias atuais, participando dos eventos sociais e esportivos. Disputa o campeonato veterano de fut 7 pelo Kuru - Kuru, valorizando o jogo limpo e o respeito aos companheiros e adversários. Sua longa história com o Dom Pedro o fez querer ser parte ativa no crescimento e desenvolvimento do local e a encarar o primeiro mandato no conselho deliberativo do CRDPII.

"Minha motivação para atuar como conselheiro foi o amor pelo

clube. Meu pai atuou como conselheiro do clube por muitos anos e no último mandato comunicou que iria se afastar. Desta forma me convidaram para substituí - lo na formação da atual chapa. O que aumenta muito a minha responsabilidade devido a sua integridade e referência como pessoa pra mim", explica.

Para ele, o ônus de ser conselheiro está no fato de ter que encarar as consequências das decisões tomadas. Por isso pauta suas decisões com muita reflexão e independência, de forma que o reflexo seja o mais positivo possível. Por outro lado, o bônus consiste na possibilidade de retribuir ao clube os momentos agradáveis que proporcionados a ele e sua família.

Sobre o atual mandato, Newton diz, "Considero uma ação muito importante deste mandato a formação de comissões de conselheiros que tratam de assuntos específicos, dando suporte à diretoria administrativa na tomada de decisões. O clube é uma referência local e regional para a prática de esportes e eventos sociais. Por isso sempre lutarei para o crescimento do nosso clube. Para que ele proporcione a todos os sócios momentos de lazer de qualidade e segurança".

Por fim, Newton deixa uma mensagem de agradecimento aos companheiros do Conselho Deliberativo CRDPII: "Agradeço à confiança depositada na minha pessoa. Espero ter correspondido às expectativas de todos. Como clube temos que proporcionar ao associado momentos de alegria e bem - estar", conclui, com a certeza de estar no caminho certo para dar continuidade, junto aos demais conselheiros e gestores, ao trabalho que vem sendo feito há guase um século.

DOM PEDRO

XX SIPAT - O Futuro depende do seu comportamento!

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho é um dos eventos mais importantes voltados para conscientização da segurança no trabalho, qualidade de vida e saúde dos empregados e terceiros. Pensando nisto, o Clube realizou no período de 10 a 15/09/19, a XX SIPAT com o tema: "O futuro depende do seu comportamento!".

A semana abordou os temas Inteligência Interpessoal: a chave do sucesso, com as Psic. Rosana Ramos e Alessandra Bergamini; Higiene Pessoal e Doenças Sexualmente Transmissíveis, com o Dr. Marco Antonio R. Carvalho, Dependência Química: àlcool e drogas, com Sr. Ricardo Nonato, que contou com a participação de um recuperando; A Importância da Cultura de Segurança nas Organizações com a Eng. Ana Carolina Vieira e Peça teatral: "Acreditude: acreditar é essencial, ter atitude faz toda a diferença" com o Grupo Teatral Grafitte. Também foram realizados jogos interativos, diálogos de Segurança Especiais e Sorteio de Brindes. Para encerrar a semana com chave de ouro e estender de forma participativa, realizamos no sábado uma Intervenção Teatral, Segurança para Todos, com a participação de empregados e sócios, e estes participantes foram orientados quanto a Regras de Utilização da Piscina, consumo consciente de bebidas e uso do protetor solar.

O evento foi um sucesso, contando com a participação da maioria dos funcionários, diretoria e parceiros. A CIPA juntamente com o SESMT agradece todos patrocinadores do evento: UNIMED — Conselheiro Lafaiete, Serra Azul Turismo, Recanto Feliz Sucos, Padaria RIWA, Cozinha D'azira, Varejão do Humberto que nos apoiaram neste evento.



















Restaurante Self-service De segunda a sábado de 11:00h às 14:30h.

De segunda a domingo acompanhando os horários do restaurante.

Boutique de carnes

Av. Professor Manoel Martins | 415 | Centro | Conselheiro Lafaiete

Workshop traz orientações sobre os benefícios da Lei Pelé

Com o propósito de orientar a reformulação do Estatuto, a fim de ser beneficiário de incentivos federais por meio da Lei Pelé (nº 9.615/98), o Clube Recreativo Dom Pedro II promoveu no dia 19 de outubro um workshop para sócios-proprietários, conselho e diretoria. Quem ministrou as orientações foi o advogado da Universidade Corporativa Sind Clube de São Paulo (UNIJSINDCLUBE), Doutor Valter Piccino. De acordo com a gerente de captação de recursos, Maria do Céu Fernandes, é de extrema importância que o Clube reformule seu estatuto, já que somente assim poderá se tornar um beneficiário da Lei. "Com a adequação do estatuto, o Clube consegue se ajustar aos benefícios que a Lei Pelé hoje nos concede. Ela te normatiza dentro dos parâmetros olímpicos e paralímpicos para que o clube usufrua de benefícios nas três esferas do Governo e nos órgãos que hoje repassam recursos para o fundo da Lei, como as lotéricas por meio de seus jogos e a Caixa Econômica Federal".

A gerente ainda explica o porquê de convidar o advogado da Universidade Corporativa Sind Clube de São Paulo, Valter Piccino, para ser o orientador do workshop. "Por ser uma pessoa que há muito tempo já trabalha com estas readequações em diversos clubes que hoje são certificados e beneficiados com a Lei , optamos por trazê-lo ao Dom Pedro". E finaliza informando que passado o workshop, as mudanças no estatuto ainda não serão feitas. Foi somente uma apresentação para mostrar para os sócios-proprietários, conselho e a diretoria os benefícios provenientes e, depois caso tenham interesse, cabe ao conselho convocar uma assembleia para debater e reestruturar o estatuto do Dom Pedro". LEI PELÉ

Sancionada em 24 de março de 1998, a Lei nº 9.615, mais conhecida como Lei Pelé, estabelece normas para diversos assuntos referentes à condução do esporte no Brasil e entre os temas está o repasse de recursos das loterias federais para o Comitê Olímpico do Brasil (COB), o Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB), o Ministério do Esporte e a Confederação Brasileira de Clubes (CBC).

ATENÇÃO

A partir do dia 01 (primeiro) de novembro, os valores referentes à mensalidade do Clube passaram por um reajuste de 4,61%, ficando os seguintes valores: Associados contribuintes, R\$136,00; Associados proprietários, R\$68,00. Procure a secretaria para sanar possíveis dúvidas e realizar o recadastramento, assim você poderá receber os boletos via email.

Autoatendimento

O Autoatendimento está localizado na entrada da secretaria, onde o sócio poderá realizar pagamentos e atualizações cadastrais sem a necessidade de esperar por atendimento. Além dessas, outras funções serão disponibilizadas ao longo do tempo.

Dois terminais foram instalados para dar mais agilidade às filas. Com uma interface fácil de usar, os terminais possuem telas sensíveis ao toque facilitando o acesso às opções de tarefas a serem realizadas.

O Sócio que for utilizar terá três formas de autenticação: através da digital, carteirinha ou digitando a matrícula e senha.

A senha é padrão, para todos os sócios foram colocados os 6 primeiros dígitos do seu CPF.



Estatuto

Figue atento!

De acordo com o Estatuto interno do Clube, no Capítulo II Dos Sócios (proprietário e contribuinte), Parágrafo 3º e Parágrafo 4º, letras F e C:

Fica resguardado aos sócios (as) Proprietários (as) e contribuintes que tenham como dependentes filhos (as) incapazes, o direito de isenção da taxa de 10% referente ao valor da mensalidade vigente.

Já os cônjuges dependentes, permanecem isentos da taxa mensal.

Se você se encaixa nesta condição, procure a secretaria do Clube para esclarecer seus direitos.

Horário de funcionamento do Clube

SECRETARIA

Segunda-feira: 08 às 17h Terça, quarta e quinta: 08h às 20h Sexta-feira: 08h às 22h Sábado: 08h às 18h Domingo: 8h às 13h

PRAÇA DE ESPORTES

Segunda-feira: Fechado Terça, quarta e quinta: 08h às 22h Sexta-feira: 08 às 0h Sábado: 08h às 21h Domingo: 08h às 18h

PISCINA AQUECIDA

Segunda-feira: Fechado Terça e Quinta:

- 11h10 às 12h10
- 14h às 16h15
- 18h30 às 21h

Quarta-feira: 10h às 13h Sexta-feira: 14h às 21h Sábado: 08h às 20h Domingo: 08h às 16h

SINUCA

Terça a quinta-feira14h às 21h30 Sexta-feira14h às 23h30 Sábado8h as 20h30 Domingo8h às 18h

SAUNA MASCULINA

Segunda-feira: Fechado Terça à sexta: 17h às 21h Sábado: 14h às 20h Domingo: 10h às 14h

SAUNA FEMININA

Quinta-feira: 17h às 21h Domingo: 10h às 14h

PISCINAS FRIAS

Terça a quinta-feira 8h às 21h Sexta-feira 10h às 21h Sábado 8h às 20h Domingo 8h às 17h

ACADEMIA

Segunda à sexta: 6h30 às 21h Sábado: 7h às 11h



A Bichectomia é um procedimento cirúrgico que remove parcialmente a "Bola de Bichat" e tem como objetivo afinar o rosto. A cirurgia é indicada para pacientes que possuem hipertrofia (aumento) das bolas de Bichat, que se machucam por morder a parte interna da bochecha, e para aqueles que possuem o rosto quadrado ou redondo e desejam ter o aspecto da face mais fino.

"Bola de Bichat" é o nome dado ao acú mulo de gordura encontrado nas bochechas. Na infância essas gorduras tem finalidades importantíssimas, já na

fase adulta elas não possuem papel vital e estão longe de ter funções dos principais órgãos ou nervos.

A cirurgia é feita com anestesia local de forma rápida, segura e sem cicatrizes. O procedimento dura em torno de 40 minutos e tem como resultado um rosto mais fino e delicado, proporcionando para as mulheres a "linha do blush" perfeita!

Contudo, para que se obtenha um resultado satisfatório é necessário que seja feita a avaliação com um profissinal. Venha para a Blanc!

















Iris Regina da Silveira Educadora Física

Escolhi Ed. Física e ela me escolheu

Iris Regina da Silveira, Bacharel e Licenciada em Ed. Física, Pós-graduada em Fisiologia e Cinesiologia do Exercício e em Coluna Vertebral e certificada em Musculação, Método Pilates, Mat Pilates, Pilates Suspenso, MAH(Método Abdominal Hipopressivo), dentre outros, atua como instrutora de pilates e musculação no Clube Dom Pedro e conta um pouco da sua trajetória para a Revista Imperador.

R.I - Desde quando trabalha no Clube Dom Pedro e como foi seu primeiro contato como Clube?

IRIS - Trabalho no Clube Dom Pedro II desde abril de 2008, e meu primeiro contato com o Clube foi através do estágio realizado em 2007, um período de aprimoramento e aplicabilidade dos meus conhecimentos.

R.I - Conte um pouco da sua trajetória profissional. Por que escolheu a Educação física e como decidiu as modalidades de especialização?

IRIS - Assim que me graduei em Licenciatura, iniciei o trabalho na área escolar, comecei a primeira Pós-graduação, e também, meu estágio no Clube na área de Bacharelado com Musculação. E então fui contratada pelo Clube como Instrutora de Musculação. Trabalhei com ginástica localizada, aulas de Step e Jump, níveis intermediário a avançado na Academia Cia. do Corpo, mas meu primeiro emprego foi no Clube Dom Pedro II onde estou até hoje e onde pretendo permanecer por muitos anos.

Me graduei em Ed. Física porque quando jovem ficava maravilhada com as figuras do corpo humano e suas funções, ilustradas nos livros de medicina que minha tia mandava para minha casa. Quando adulta, iniciei meus treinos em Musculação e foi quando me apaixonei por tudo que o corpo humano é capaz de fazer e superar. Quando tive a oportunidade, ingressei na faculdade e realizei meu sonho.

Já as especializações se deram devido ao aprimoramento de meus conhecimentos e da

necessidade de aplicabilidade no dia-a-dia .Tempo depois, conheci o Método Pilates e foi amor à primeira vista, por isso posso dizer que trabalho com o que mais amo. Escolhi Ed. Física e ela me escolheu!

R.I - O que é o Pilates e quais os principais benefícios dessa modalidade?

IRIS - Pilates é um método de controle muscular desenvolvido por Joseph Pilates (por isso leva seu sobrenome). É um método que utiliza molas como elemento de assistência e resistência na execução de exercícios. Em grande parte dos exercícios o peso usado é o do próprio corpo.

O Método Pilates possui inúmeros benefícios, vou citar alguns: aumento da força e resistência muscular, aumento da flexibilidade, correção de problemas posturais, tonifica a musculatura, melhora a consciência corporal, melhora o equilíbrio e promove bem estar.

R.I - Quais as principais diferenças entre Pilates e Musculação e qual a importância de cada um?

IRIS - Pilates trabalha vários músculos ao mesmo tempo. Os exercícios são globais, envolvem o corpo inteiro. Já a Musculação trabalha grupos musculares específicos com variações de carga, de número de séries, repetições, tempo de contração, amplitude de movimento e velocidade. Utiliza equipamentos e pesos livres para opor uma força aos músculos.

Cada um tem a sua importância, o Pilates promove aumento da flexibilidade, resistência e força, dentre outras. O corpo e mente trabalham juntos. A Musculação é importante para manutenção e ou aumento da massa magra, massa óssea, e redução da gordura corporal, além de tantos outros benefícios.

R.I - Ambas podem ser praticados por qualquer pessoa? É interessante unir a prática dos dois?

IRIS - Sim, ambas podem ser praticadas por qualquer pessoa, do sedentário ao atleta, do adolescente ao idoso, e por aí vai. Sempre respeitando, é claro, as individualidades, necessidades e limitações de cada um.

É muito interessante praticar as duas modalidades, já que trabalham de formas distintas. Uma complementa a outra, é o casamento perfeito!

R.I-0 que o sócio que se interessar em participar das aulas deve fazer? Quais os dias e horário disponíveis?

IRIS - Para participar das aulas o sócio deve proceder da seguinte forma: para a musculação, é preciso atestado médico, avaliação fisioterápica, e matricular-se. A academia de musculação funciona de segunda a sexta das 07h às 22h, e aos sábados, das 07h às 11h. O aluno pode treinar no horário que achar melhor. Para o Pilates, atestado médico e estar na lista de pré-inscrição. As aulas ocorrem às segundas de 16h às 19h50, às terças e quintas de 7h às 11h, retornando de 14h às 20h50, às quartas de 07h10 às 11h, retornando das 16h às 19h50, e às sextas de 7h às 11h. Todas as aulas tem duração de 50 minutos.

R.I - Fale um pouco sobre a importância de manter o corpo em movimento e sobre a relação de exercício e felicidade.

IRIS - O movimento está presente em tudo no universo. Tudo se move, nosso corpo também. Com o passar dos anos o corpo humano vai perdendo flexibilidade, força, que geram a diminuição do equilíbrio como um todo. Por falta de movimento surgem problemas articulares, os músculos se tornam encurtados e surgem os desvios posturais; além de inúmeras doenças.

O exercício estimula a produção de dopamina e serotonina, hormônios que dão a sensação de bem-estar e de felicidade, com isso ocorre a melhora do humor, do sono, e a sensação de estar de bem com a vida. Todos tem o direito de sentir-se felizes. Cuide -se. Lembre-se, o movimento é necessário, mas sempre com exercícios bem dosados e principalmente bem orientados.

R.I - Deixe um recado para todos que frequentam o Dom Pedro.

IRIS - Já são muitos anos trabalhando no Clube Dom Pedro II, local que representa para mim, segurança e respeito. É minha segunda casa, segunda família! É muito bom trabalhar em um local que oferece além de tantas coisas boas ao funcionário, a liberdade de expor idéias. Convivo bem com todos e isso torna trabalhar no Clube Dom Pedro II algo simplesmente MARAVILHOSO!

As aulas de Pilates o número de alunos por turma é limitado, já na musculação o número é ilimitado.



Rua José Nicolau de Queiroz, 150 Centro - Cons. Lafaiete



Galeria de Fotos

XX SIPAT - 0 Futuro depende do seu comportamento - 10 a 13/09









Show: Diogo e Hernanni - 04/10







Terça Dançante com festival de prêmios - 15/10







Show: Anacrônico Pitty Cover + Liverpool Rock Band - 18/10







Tarde em Família - Parceria FASAR - 19/10

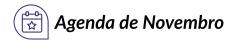












SEXTA O1	 ★ Arnaldo Moreno Espaço Multiuso, 21h30 ❤ Projeto Pedrinho Praça de Esportes, 8h30 ❤ Copa Dom Pedro de Fut 7 - Final Campo 2, 19h30 	SÁBADO 09	 Campeonato Interno de Fut 7 Vet/Sênior/Sessentão Campo 2, 13h30 Campeonato Interno de Voleibol Ginásio Compacto, 14h
SÁBADO 02	© Tempero de Mineiro Feijoada - Espaço Multiuso, 11h30. ⊗ Campeonato Interno de Voleibol Ginásio Compacto, 13h ⊗ Campeonato Interno de Fut 7 vet/sênior Campo 2, 13h30 ⊗ Campeonato Interno de Fut 7 Novos Campo 1, 14h	DOMINGO 10	 ★ Ismael Lopes (Estilos Variados) Espaço Multiuso, 14h. ★ Campeonato Interno de Fut 7 Novos Campo 2, 8h30 ★ Campeonato Interno de Voleibol Ginásio Compacto, 9h ★ Aulão de Dança Varandão, 10h30
DOMINGO	© Campeonato Interno de Fut 7 Feminino Campo 2, 18h Marina Araújo (Estilos Variados)	TERÇA 12	 ❸ Campeonato de Sinuca Six Read Salão de Sinucas, 19h ❸ Campeonato de Buraco Varandão, 19h
03	Espaço Multiuso, 14h Campeonato Interno de Fut 7 Novos Campo 2, 8h30 Campeonato Interno de Voleibol Ginásio Compacto, 9h Aulão de dança Varandão, 10h30 Campeonato Interno de Fut7 Feminino Campo 2, 13h	QUARTA 13	© Comida de Buteco com Sillas Pretrucci (MPB, Pop Rock) - Carne de sol com moranga acebolada, bacon arroz e angu - Tirinhas de penil acebolada Espaço Multiuso, 19h Aulão de Dança Varandão, 20h
TERÇA	⊗ Campeonato de Sinuca Six Read		
05	Salão de Sinucas, 19h Campeonato de Buraco Varandão, 19h	QUINTA 14	⊗ Campeonato de Sinuca Six Read Salão de Sinucas, 19h
QUARTA 06	· I	15	X Grupo Raça Brasil (Raça Negra Cover) Espaço Multiuso,13h30
		SÁBADO 16	 Tempero de Mineiro Vaca atolada. Espaço Multiuso, 11h30 Exposição de Veículos Antigos (CAARR) Salão de Eventos, das 10h às 21h Campeonato Interno de Voleibol Ginásio Compacto, 13h
QUINTA 07	 Campeonato de Sinuca Six Read Salão de Sinucas, 19h Campeonato de Buraco 	DOMINGO	 ⊗ Campeonato Interno de Fut 7 Vet/Sênior Campo 2, 13h30 ≫ Exposição de Veículos Antigos (CAARR)
SEXTA 08	Varandão, 19h № Rodrigo Nézio Blues Band Espaço Multiuso, 21h30 ⊗ Projeto Pedrinho Restaurante	17	Salão de Eventos, das 8h às 16h ** Pagode dos Irmãos Espaço Multiuso, 13h30 ** Campeonato Interno de Fut 7 Novos Campo 2, 8h30 ** Aulão de Dança Varandão, 10h30
SÁBADO 09	 ☼ Tempero de Mineiro Peixe empanado e purê de batatas Espaço Multiuso, 11h30 ※ Grupo Mescla Samba Espaço Multiuso, 17h 	QUARTA 20	© Comida de Buteco com Wanessa Teixeira (Pop Rock, Axé Acústico) - Moelinha ao molho e torrada - Costela de boi com mandioca e arroz Espaço Multiuso, 19h

Espaço Multiuso, 19h

QUINTA 21	Quinta Dançante com Festival de Prêmios, Participação de Sandro Éder Domp's Scotch Bar, 19h	QUARTA 27	 Comida de Buteco com Celestino (MPB, Pop Rock) Frango com quiabo arroz e angu Linguiça de porco artesanal acebolada Espaço Multiuso, 19h Aulão de Dança Varandão, 20h
22	 ★ Banda Don Coyote (Tributo a Raul Seixas) Espaço Multiuso, 21h30 ❤ Projeto Pedrinho Campo 1, 8h30 		
SÁBADO 23	 Tempero de Mineiro Bife a rolê. Espaço Multiuso, 11h30 Sábado em Família - Parceria FASAR Praça de Esportes, 14h00 Copa MG de Natação Piscina Olímpica, 8h Campeonato Interno de Fut 7 Vet/Sênior Campo 2, 13h30 	29	**Tony Manero (Disco, Soul E Funk Music desde os anos 70 até os dias atuais) Espaço Multiuso, 21h30
		SÁBADO 30 TERÇA	Tempero de Mineiro Frango assado ao molho de abacaxi. Espaço Multiuso, 11h30 ★ Grupo Papo de Samba Espaço Multiuso, 17h ★ Campeonato Interno de Fut 7 Vet/Sênior Campo 2, 13h30 DEZEMBRO
DOMINGO 24	 ※ Vinícius Costta (Sertanejo) Espaço Multiuso, 13h30 ※ Copa MG de Natação Piscina Olímpica, 8h ※ Campeonato Interno de Fut 7 Novos Campo 2, 8h30 ※ Campeonato Interno de Voleibol Ginásio Compacto, 9h ※ Aulão de Dança Varandão, 10h30 		
		03	№ Inauguração das Luzes de Natal Praça de Esportes, 20h
		QUARTA 04	 Comida de Buteco Filezinho de frango empanado com molho rosê Lombo defumado ao molho tutu e arroz Espaço Multiuso, 19h









Pegada sustentável



Camila de Assumpção Ávila Jornalista e entusiasta da causa ambiental

Arte e Sustentabilidade

A arte tem por fim criar e externar uma visão do mundo, seja fazendo uma crítica a certos aspectos, seja enaltecendo o que nele tem de melhor. A expressão artística serve para fazer sentir, refletir e reconhecer a importância da estética e da beleza de tudo aquilo que torna sua existência possível (o meio).

Para que haja arte é preciso haver vida, cor, diversidade. E para que exista isso tudo, é preciso pensar em sustentabilidade. A arte expressa as belezas e as dores do mundo, a sustentabilidade possibilita a existência da arte. As duas coexistem e se misturam de forma muito singela e delicada, mas também muito profunda.

Quem incentiva uma também torce pela outra. Quem desfaz de uma, desfaz de ambas.Pensemos um pouco mais sobre isso, de onde vem as cores presentes em telas? Da exuberância da natureza. De onde vem as contornos que dão forma às esculturas? De tudo aquilo que pode ser visto e reconhecido no meio ambiente. E os movimentos que seguem e dão ritmo à danca? Das suaves movimentações que se observam entre os seres da nossa fauna e flora. Percebem como arte, meio e sustentabilidade se confundem em uma linda e divertida simbiose?

Se carecemos de uma, carecemos também da outra. Se lutarmos por uma, lutaremos também pela outra.

CLUBE DOM PEDRO

O Clube está ao lado de guem ama arte e sustentabilidade. Por isso promove ambas na sede.

Os 10 anos da Escola de Ballet só provam o empenho do Clube em levar arte, beleza e sustentabilidade para o mundo. Provocando reflexões, formando excelentes dançarinas e transformando-as em pessoas melhores e mais sensíveis ao mundo e às suas necessidades e provando que a arte tem seu lugar e que a vida é uma linda dança onde todos devem bailar nas batidas do amor, do respeito e da felicidade que é estar vivo.



Nutrição e Alimentação

Betacaroteno: conheça os benefícios desse nutriente para você ter uma pele saudável



Georgiana Martins Nutricionista do Clube

Manga, cenoura e o espinafre: sabe o que esses alimentos têm em comum? O Betacaroteno constitui um pigmento natural e o mais abundante do grupo dos carotenóides, presente nos alimentos. É encontrado em vegetais e frutas de cor amareloalaranjada e em vegetais folhosos de cor verde-escura. Nestes, a cor natural do carotenóide é mascarada pela clorofila. Além de proporcionar cor aos alimentos, esse tipo de carotenóide faz muito bem à saúde de um modo geral - desde estimular o crescimento dos ossos até otimizar o sistema imunológico - e principalmente à pele, por ser antioxidante e precursor da vitamina A (retinol).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a deficiência em betacaroteno é muito comum nos países em desenvolvimento e pode levar a sérios problemas de saúde como cegueira noturna, lesões na pele, diminuição do olfato e do paladar, além da redução da capacidade de defesa do organismo...

| **28** |

Revista Imperador

PARA INVESTIR EM SUA DIETA

Alimentos ricos em Betacaroteno: cenoura, abóbora, melão, mamão, manga, pêssego, laranja, milho, vegetais folhosos verdes escuros como a couve, espinafre, chicória, brócolis, mostarda, agrião.

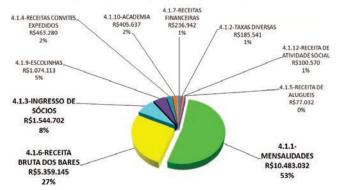
A SUBSTÂNCIA PROPORCIONA UMA PELE MAIS BRONZEADA.

Nos dias mais quentes, quando você pensa em pegar uma corzinha na praia, muita gente costuma indicar o consumo de legumes e frutas alaranjados, como a cenoura, que são ricos em betacaroteno. Isso porque esses alimentos ajudam a proporcionar um bronzeado uniforme à pele. contribuindo com a produção de melanina pigmento responsável por proteger a pele dos raios UV.

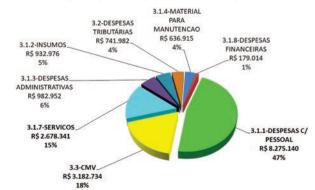


Tesouraria

Receita Real Janeiro a setembro 2019



Despesa Real (s/ Depreciação) Janeiro a setembro 2019





ARQUITETURA

www.flaviasimonearquitetura.com.br

CUSTO BENEFÍCIO E QUALIDADE ALIADOS A VALORES PRÁTICOS E ESTÉTICOS







3763-7767 և 🕲 9.9127-4477 | 🙆 flaviasimoneaqr@hotmail.com | 📵 @flavia.campos.arquitetura | 🚨 Rua Almirante Tamandaré 230



GERAL | TÓRAX | RECONSTRUTIVA | CRIOCIRURGIA | ONCOLÓGICA













Rua Duque de Caxias, 352, Chapada - Conselheiro Lafaiete



Estrutura elétrica para eventos

Durante a montagem do 1º Festival de Cerveja do Clube Dom Pedro II, surgiu a necessidade de ter uma rede elétrica dedicada somente para o evento. A equipe responsável do Clube projetou e construiu todo o sistema, que atende altas potências e pode ser usada para diversos eventos futuros. Tudo com muita segurança e técnicas avançadas, para proporcionar um desempenho e aproveitamento energético impecável.



Campo 2

É muito chato quando, no meio do jogo, a bola é lançada para fora da quadra, não é verdade? Por isso, as telas de proteção do campo 2 foram aumentadas e agora medem 4 metros de altura, assim, evitamos que as bolas sejam lançadas para fora do perímetro do campo, esfriando o jogo.



Reestruturação luminotécnica da academia

O Dom Pedro está sempre empenhado em buscar alternativas sustentáveis para serem implementadas no clube. Uma das últimas ações foi a substituição de 23 lâmpadas fluorescentes por lâmpadas de LED na luminotécnica da academia, ajudando assim a contribuir com a economia de energia e melhoria da luminosidade. Uma ação que faz bem para o Clube e para o mundo.



Substituição da calha central da academia

Mais um problema resolvido. O vazamento que havia se tornado recorrente localizado na calha da academia foi sanado permanentemente no mês de setembro. Foram trocadas várias telhas, além da própria calha, que agora conta com um maior escoamento de água possibilitando um fluxo maior sem causar danos à estrutura.

Vestiário Feminino - Multiuso e Restaurante

Queremos sempre prorpocionar todo conforto aos nossos associados. Sabendo da necessidade de muitos saírem daqui de banho tomado e prontos para encarar o dia, promovemos a instalação de 20 cabides nos vestiários femininos da área do Multiuso e Restaurante Dom Pedrito. Atendendo às nossas associadas com maior comodidade e carinho.



Crie seus próprios caminhos.

Estude em uma instituição com mais de 55 anos de tradição. com metodologias ativas e práticas em clínicas e laboratórios equipados.

Conheça os cursos da Una Lafaiete1:

- · Administração de Empresas
- Agronomia
- Biomedicina
- · Ciências Contábeis
- Engenharia Civil
- · Engenharia de Produção
- Engenharia Elétrica NOVO CURSO

- Engenharia Mecânica
- Estética e Cosmética
- Farmácia
- Gestão de Recursos **Humanos 4.0**
- Marketing 4.0

Nutrição



CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS PARCEIRAS

Saiba mais na unidade mais próxima de você

CONHEÇA TAMBÉM NOSSOS CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO E DE CURTA DURAÇÃO

Inscreva-se em:

una.br/agendesuaprova (31) 4005-9163

Cursos de graduaçãoa modalidade educacional prevista no Decreto 9.057/17, que regulamenta os cursos a distância no Brasil, e cursos de pós-graduação presencial e a distância, a serem oferecidos na unidade acadêmica de Conselheiro Lafaiete, de acordo com a grade curricular do curso que pode ser acessada no site una.br/vestibular

¹Consulte as condições para seu curso e sua unidade no site ou em nossos canais de atendimento. A oferta de cursos pode sofrer alteração sem aviso prévio.





QUER GANHAR UM PASSEIO DE LIMOUSINE?

NAS COMPRAS ACIMA DE

SEU FILHO GANHA ESSE

SUPER PRESENTE!



AV. TELÉSFORO CÂNDIDO DE RESENDE, A LOJA DO PARQUINHO, 363 -CONSELHEIRO LAFAIETE

