

MAMÃES EM FORMA

Casa, trabalho, filhos...

Mães são incansáveis, mas tem que arrumar um tempinho pra elas e nós iremos ajudar.

VAMOS AO PARQUE - mas não é só para passear. Teremos lá profissionais de diversas áreas que atenderão todas as mães com muito carinho e atenção.

Palestra sobre prática esportiva direcionada principalmente para corrida e caminhada, exercícios de alongamento, atividades de interação, caminhada, massagem, frequência cardíaca, pressão arterial e muito bate papo.

Mamães, venham para o Parque. Escolha uma das datas abaixo e faça sua inscrição através dos telefones: 3768-4181 / 3766-7937 ou e-mails: arcosp@uol.com.br / mgpacheco@arcospm.org.br

Datas:

29 de Maio - sábado

Local: **Parque Villa Lobos**

Horário: 14h00 às 17h30

30 de Maio - domingo

Local: **Parque do Carmo**

Horário: 9h00 às 13h00



Excursão Hotel Fazenda Casa Velha

Data: 18/07/2010

Inscrições até 15/06/2010



Atrações: Brinquedoteca com biblioteca infantil, capela, casa de bonecas, casa velha símbolo do hotel, complexo aquático com tobogã, espaço cultural, mini fazenda, monitoria, passeio a cavalo, passeio de charrete, passeio de trenzinho, pedalinho, trilhas ecológicas, viveiro, pesqueiro, playground infantil com cama elástica e piscina de bolinhas, pomar, quadras poliesportivas, quadra de bocha, quadra de malha, salão de jogos e tirolesa.

Valores: Associado ou acompanhante: 4x R\$ 30,00

Crianças até 03 anos: Cortesia sem ocupar assento no ônibus e nem os serviços Megatur a bordo.

Crianças de 04 a 10 anos = 4X R\$ 20,00

Refeições inclusas: Café da manhã, almoço sistema self-service servido em fogão a lenha, sobremesa e lanche da tarde (comidas típicas Festa Junina).

Não incluso: Bebidas, fichas de jogos e pesqueiro pesque e pague: taxa de pesca R\$ 10,00 / Kilo do peixe (pacú e tilápia) R\$ 9,00.

A ficha de inscrição está disponível no site www.arcospm.org.br. Também pode ser solicitada na administração da ARCO e enviada por fax.

IX COPA DE FUTSAL
ARCO/SPM

Inscrições abertas

Período de inscrições - de 11 à 31 de Maio

Categorias:

- Principal feminina e masculina
- Master masculina
- Veterana masculina

A competição na categoria Principal Masculina será realizada por Região. O regulamento geral da competição e ficha de inscrição já estão disponibilizadas no site da ARCO/SPM: www.arcospm.org.br



www.arcospm.org.br

12º Corrida Pão de Açúcar Kids 2010

DIRETORIA ESPORTIVA

Cinco mil rostinhos felizes no evento em que a ARCO/SPM inscreveu 169 participantes. A retirada do kit já era uma festa. Com a camiseta do evento e a mochila que ganharam, as crianças ansiosas posavam para fotos e depois se dirigiam à pista de corrida.

Após a corrida, orgulhosos com a medalha no peito, as crianças partiam em busca de diversão e as opções eram muitas: brinquedos infláveis, ginástica em família, oficina de reciclagem, entre outros. Após gastar tanta energia era só parar em um stand onde serviram lanches e sucos.

Mais uma vez, parabéns a vocês pais pela iniciativa e a atenção aos seus filhos.

Seu filho participou da corrida? Envie a foto para arcospm@arcospm.org.br para que seja incluída no álbum de fotos no site da ARCO/SPM.

EM OUTUBRO TEM MAIS PA KIDS E A ARCO/SPM ESTARÁ NOVAMENTE NO APOIO



FINAL TORNEIO VERÃO 2010

DIRETORIA ESPORTIVA



AS FINAIS DOS TORNEIOS VERÃO 2010 SERÃO REALIZADAS NO PRÓXIMO SÁBADO, 15 DE MAIO

Local: Sede Social e Esportiva ARCO/SPM
Rua Dr. Joel Lagos, 101 – Jaguaré – Tel.: 3768-4181 ou 3766-7937

SOCIETY

FUTSAL

DATA - 15 DE MAIO - FINAIS

HOR.	JOGO	CH	EQUIPES		
16:00	15	3º/4º	CTO LESTE - MISTER MAGOO	x	UNIDOS DO TECA
17:00	16	FINAL	CDD CUMBICA	x	TECA JAGUARÉ - SEM COMPROMISSO

DATA - 15 DE MAIO - FINAIS

HOR.	JOGO	CH	EQUIPES		
16:00	15	3º/4º	CDD JOÃO VIEIRA	x	GECAC - ASPIRANTES
17:00	16	FINAL	CTC SANTO AMARO	x	JB AMIGOS

CORRIDA 10KM DA TRIBUNA - 16 DE MAIO

A relação dos participantes está disponível no site da ARCO/SPM

SAÍDAS DOS ÔNIBUS:

METRÔ BARRA FUNDA

Horário de saída - 06h00 - lado da marginal, próximo ponto de táxi - Empresa de turismo LINETOUR

EDIFÍCIO SEDE

Horário de saída - 06h00 - Rua Mergenthaler

Solicitamos aos atletas inscritos que entrem em contato com a Sede Social - tel. (11) 37684181 e informem em que local irão utilizar o ônibus para que seja enviada a relação de passageiros para a empresa.



IMPORTANTE

- ✓ Não haverá tolerância a atrasos.
- ✓ Não esquecer que os pertences deverão ser deixados no ônibus.
- ✓ Não descer do ônibus com mochilas, bolsas ou blusas - levar na viagem somente o essencial
- ✓ A ARCO/SPM montará a tenda de apoio na praia do Gonzaga - final da corrida, mesmo local em que os ônibus irão buscar os atletas.
- ✓ Retirada dos kits em São Paulo: dias 11 e 12 de maio de 2010 (terça e quarta) das 10h00 às 16h00 no Espaço Caixa Cultural - Praça da Sé nº 111.
- ✓ Retirada dos kits em Santos: dias 13 e 14 de maio (quinta e sexta) das 12h00 às 21h00 e dia 15 de maio das 9h00 às 18h00 na Expo Esportes, Ginásio Municipal de Esportes Antonio Guenaga, Praça Engenheiro José Rebouças, S/N
- ✓ A retirada do kit é de responsabilidade do atleta
- ✓ Para a retirada do kit por terceiros, deverá ser apresentada a ficha de inscrição devidamente assinada pelo atleta autorizando a retirada do kit pelo terceiro, devidamente identificado (obrigatória apresentação do RG)

VOLTA DA PAMPULHA - BELO HORIZONTE - 05 e 06 de Dezembro de 2010

25 atletas se inscreveram para participar da VOLTA DA PAMPULHA em Dezembro e já foram inscritos na prova, com todas as providências para a viagem e estadia já tomadas. Agora é só ir se preparando para essa primeira experiência em prova fora de São Paulo. Sucesso a todos!

RELAÇÃO DOS ATLETAS INSCRITOS

01. ABELARDO CARDOSO	11. JOÃO VENTURA BARROS FILHO	21. SERGIO DONIZETI PACHECO
02. ALESSANDRO MARCOS BEZERRA	12. LUÍS CARLOS SOUZA MACIEL	22. SERGIO LUIZ DE ALMEIDA
03. ALEXSANDRO DE MATOS	13. MARCIO MAURO MANTUAN	23. VLADIMIR GUEDES DA SILVA
04. ALOISIO PEDRO DOS SANTOS	14. MARIA HELENA MELO MOREIRA	24. VLADIMIR CRISTIANO CORREA
05. ANDRÉ TADEU ANTONINI	15. MARGARIDA ANGELA DA COSTA ALMEIDA	25. WALTERBERG FILINTO DOS SANTOS
06. DEIJAILSON ARAUJO BIANOR	16. OSVALDO SEBASTIÃO CUBA	
07. GUENÉVERI PEREIRA DE SOUSA	17. PAULO HONORATO CARNEIRO	
08. IRADSON DA ROCHA MOREIRA	18. ROMILDO FAUSTINO DE SOUZA	
09. JADIR RODRIGUES LOPES	19. SAMIR SAMUEL CHEMENIAN	
10. JOÃO SILVA DE SOUSA	20. SERGIO BERNARDINO	

EXCURSÃO CAVERNA DO DIABO DIAS 14 À 16/05/2010

DIRETORIA SOCIOCULTURAL

**Data:** 14 à 16/05**Site do local:** www.recantoencontrodasaguas.com.br**APRESENTAÇÃO:** 14/05/10 às 19h30 / Saída às 20h00**RETORNO:** 16/05/10 às 16h00. (aproximadamente 04horas)**Observação:**

Bebidas e outros extras serão por conta do Associado.

Piscina Natural: Cascata e ducha, água fresca e energia pura. Um convite irrecusável.**Trilhas:** A mata preservada convida a passeios pelas trilhas, onde existe uma figueira de aproximadamente 400 anos. Neste refúgio natural para animais e plantas ameaçados de extinção é possível deparar-se com varias espécies raras. Tudo isso nos leva a um ribeirão de água límpida e potável.**Serviços inclusos:** Seguro viagem, serviço de bordo, guia acompanhante, 02 noites de hospedagem na pousada Recanto da Águas, 02 cafés da manhã, 03 refeições, ingresso para a Caverna do Diabo com monitoria e passeio ao Vale das Ostras ou à Usina (dependendo das condições climáticas).

** Obrigatório uso de calçado fechado com sola anti-derrapante (tênis). É proibido uso de chinelo, sandálias e outros calçados abertos.

** Sugere-se, quem possuir, levar lanternas para auxílio na visitação, aumentando o aproveitamento da visita.

RELAÇÃO DOS PARTICIPANTES

ALEXANDRE VALENTIM
ALINE MARIA DA CONCEIÇÃO LEARDINE
ANA CÁSSIA DA SILVA ROCHA
ANDRESSA RODRIGUES ALVES
ANGELA CRISTINA FREID
CARLOS ALBERTO DOS SANTOS
CRISTINA NERI DOS SANTOS
DEBORA ANGELICA DE ARAUJO TEIXEIRA
DOUGLAS PEREIRA DA SILVA
DYLAN DE ARAUJO TEIXEIRA
EDAN DIAS DA SILVA
EDIT PAULA DOS SANTOS
ELIANE HORTENCIO DAMASCENO
ELISANGELA GONÇALVES
EUNICE ROSA ALVES
HELIO JOSÉ PEREIRA FRANCIS
IAGO CARDOSO FARIAS
JENNIFER CRISTINA DE GOUVEIA
JOSÉ SALCEDO LEARDINE
LUIZ ANTONIO ALEXANDRE
NIVIA MARIA DE CARVALHO FERNADES DOMINGUES
NOEL APARECIDO TEIXEIRA
OLIVIA ROSA ALVES DE OLIVEIRA
PAULO SERGIO DE MELO
SEVERINO RAMOS DA SILVA
SILVIO LUIS FRANCO
SONIA REGINA CARDOSO
VALTER PEREIRA SILVA
VERA LUCIA SILVA SANTOS
VERONICE APARECIDO TOSO FRANCO
YURI CARDOSO FARIAS

**EXPEDIENTE****PRESIDENTE**

Wagner de Oliveira Pestana

VICE-PRESIDENTE

Celso Alfredo Camargo Freitas

DIRETOR ADMINISTRATIVO

Dágila Mendes Bernardes

DIRETOR FINANCEIRO

Sidney Motta

DIR. COMUNICAÇÃO E MARKETING

Mauro Lúcio de Souza

DIRETOR SOCIOCULTURAL

Wagner de Oliveira Pestana (respondendo)

DIRETOR ESPORTIVO

Deijailson Araújo Bianor

PRESIDENTE CONSELHO DELIBERATIVO

Claudio Carvalho Dias

PRESIDENTE CONSELHO FISCAL

Vladimir Franco Santana