

# Revista do Clube **C**OMERCIAL

Ano 1 - Edição 01 - Outubro/Novembro/Dezembro 2012

## NOVA DIRETORIA INVESTE EM OBRAS E INFRAESTRUTURA

*Página 05*

**Qualidade  
de vida na  
terceira idade**

*Página 7*

**Novo site do  
clube está  
no ar**

*Página 08*

**Entrevista: Deley  
o maestro da  
máquina tricolor**

*Página 14*



# REDE JK

*Sua vida passa por aqui!*

**ÁLCOOL**

**GASOLINA**

**DIESEL**

**GÁS NATURAL**

**CAR WASH**



**CONVENIÊNCIA**

**TROCA DE ÓLEO**



## ABASTEÇA NOS POSTOS DA REDE JK

**QUALIDADE · MELHORES SERVIÇOS  
ATENDIMENTO PERSONALIZADO**

**WWW.REDEJK.COM.BR**

GNV JK - AV. GETÚLIO VARGAS - CENTRO  
JK AMARAL PEIXOTO | PADOKA - AV. GETÚLIO VARGAS, Nº09 - CENTRO  
JK 2000 - AV. ALMIRANTE ADALBERTO DE BARROS NUNES, Nº 1000 - VILA MURY



VINAQUE COMÉRCIO DE VINHOS LTDA



*Comércio de*  
**CESTAS BÁSICAS**  
**e CESTAS**  
**NATALINAS**

Rua Cuba, 75 – Vila Americana – Volta Redonda – RJ  
**(24) 3343-2181 / 3339-0818 / 3339-0819**  
[vinaque@vinaque.com.br](mailto:vinaque@vinaque.com.br)

## DIRETORIA

**Marco Antônio Francisco**  
Presidente

**Mauricio Monteiro da Silva**  
Vice-presidente

**Augusto de Souza Telles**  
**Wilson Honório de Oliveira**  
Diretor Secretário

**Marcio Francisco da Silva**  
Diretor Administrativo

**Paulo Roberto Fagundes da Costa**  
**Marcio Arnor Valério**  
Diretor Financeiro

**Milton Alves de Faria**  
Diretor Social

**Bruno Reis Campos**  
Diretor de Esportes

**Antônio Carlos Pereira Telles**  
Diretor Jurídico

## SEDE SOCIAL

**Rua Jofre Catapreta, 50 – Colina  
Volta Redonda – RJ**

**(24) 3348-2036**  
**www.clubecomercialvr.com.br**



## Palavra do Presidente

*presidente@clubecomercialvr.com.br*

Prezado sócio e leitor! É com imensa satisfação que apresentamos o primeiro número da revista do Clube Comercial, que sem nenhuma dúvida será um grande canal de comunicação entre toda a imensa família comercialina. Gostaria de enfatizar que a partir do bom relacionamento entre os conselhos executivo, deliberativo e fiscal reafirmamos o compromisso de bem administrar o Clube Comercial, promovendo o bem estar do seu quadro social e o seu progresso material e moral, tornando assim mais evidente o seu cognome de Gigante da Colina, criado e mantido pelos nossos antecessores, os quais sempre haveremos de honrar.

Na qualidade de Presidente do Clube Comercial agradeço muito a cooperação de todos, sem a qual se tornaria impossível cumprir a missão a mim confiada, de zelar pelo clube nos seus mais legítimos interesses.

Sinto-me muito gratificado em fazer parte da atual diretoria e dessa grande família. Saibam que não mediremos esforços para fazer um Clube Comercial cada vez melhor.

***Um grande abraço e boa leitura!***  
Marco Antônio Francisco

## REVISTA CLUBE COMERCIAL

Produzido por



**Estação das Artes**  
Marketing & Comunicação  
[Facebook.com/estacaodasartes2010](https://www.facebook.com/estacaodasartes2010)

**Editor Executivo**  
Sergio Vieira

**Design e Diagramação**  
Misaél Lima

**Jornalista Responsável**  
Matilde Basílio  
MTB 25252

**Publicidade & Propaganda**  
**(24) 9252-9261 / 9935-1630**

## CONSELHO DELIBERATIVO 2011 – 2013

Arlei de Oliveira - Presidente	Nilton Alves de Faria
Mauro W. C. Gomes - Vice-presidente	Sergio Nicolau Marczuk
Almir de Souza Rodrigues	Mauro Cesar Francisco de Paula
Ataliba Alves dos Santos	Antônio Geraldo Martins Bueno
Carlos Cesar de Almeida	Paulo César de Sá Silva
Horacio Nelson Ancel	Márcio Wallace Costa Gomes
Edson Antônio André Glória	Hermógenes Francisco de Paula
Israel Carlos da Silva	Luiz Carlos Rodrigues
Sebastião Ribeiro Leite	Roberto Carvalho Parente
Rômulo Cunha Dalboni	Silvio José dos Santos Rocha

## CONSELHO FISCAL 2011 – 2013

Neuza Diniz Andrade da Silva	Elcy Cabral
Ricardo José Vicente Sesto	Luiz Carlos Hallack Sarkis
Carlos Amaro C. de Carvalho	

# OBRAS E INFRAESTRUTURA

*A atual diretoria do Clube Comercial tem feito grandes investimentos no sentido de proporcionar a todos os seus associados e frequentadores mais conforto e segurança.*

**Segundo o Presidente Marco Antônio Francisco, “o mais importante é que as pessoas se sintam bem aqui no clube.”**

Para que o leitor possa perceber a dimensão do trabalho que vem sendo feito, relacionamos algumas das principais obras que vem sendo ou foram realizadas nos últimos meses pela atual diretoria:



**Reforma e Modernização da Sauna**



**Reformas das Churrasqueiras I e II**



**Pintura do Salão de Festas**

## **1 – Reforma e Modernização da Sauna**

Envolveu a recuperação do prédio, a troca dos pisos da sauna seca e a vapor, aquisição de novos espelhos, compra de nova sauna a vapor e nova televisão de LED de 46 polegadas, entre outras ações.

## **2 – Reformas das Churrasqueiras I e II**

Nesses espaços foram feitas: reforma e pintura do prédio, tornando-o mais aconchegante e seguro.

## **3 – Reforma do Salão de Festas**

Com o objetivo de preservar esse espaço nobre do clube, foram feitas obras voltadas para a recuperação do prédio e pintura geral com a mudança de cor.

## **4 – Tratamento Acústico da Sede Nova**

Visando principalmente atender às exigências da legislação estão sendo feitas obras de isolamento acústico na nova sede, o que irá proporcionar maior conforto aos moradores do entorno do clube.

Além disso, foram ou estão sendo feitas diversas obras para a melhoria das instalações do clube envolvendo a piscina térmica da academia, sistema de abastecimento de gás da cozinha, compra de móveis para a piscina, estrutura de isolamento da piscina térmica, bomba do poço artesian, tratamento de água e sistema de reciclagem da água, entre outras.



*Há 60 anos  
transformando  
aço em arte*



**CINBAL**

**MATRIZ    FILIAIS**

Av. Paulo Erlei Abrantes, 8800  
Três Poços - Volta Redonda - RJ  
CEP: 27240-560  
Tel.: (24) 2102-9500  
Fax: (24) 2102-9520

**Filial Olímpia**  
Cinbal Transportes  
Rodovia Assis Chateaubriand - km 177,5  
São José do Rio Preto - SP  
Tel.: (17)3216- 4907

**Filial Guarulhos**  
Guarulhos  
Rua Sisa, nº 545 Cumbica  
Guarulhos - SP  
CEP: 07221-030  
Tel.: (11)2412-0188  
Fax: (11)2412-1230

**Filial São Paulo**  
São Paulo  
Rua Caetano Pinto  
nº 535/539 - Brás  
São Paulo - SP  
CEP: 03041-000  
Tel.: (11)3277-4929

**Filial Valença**  
Av. Silvina Borges Graciosa nº 59 - B  
Bairro: Centro - Valença - RJ  
CEP: 27600-000  
Tel.: (24)2453-0901  
2452-0901

Visite-nos e saiba mais  
[www.cinbal.com.br](http://www.cinbal.com.br)



## *Qualidade de Vida na Terceira Idade*

A chegada à Terceira Idade traz consigo limitações sobre um corpo já muito vivido. Já não se tem a mesma vitalidade, a rapidez dos movimentos e do raciocínio, a mesma coordenação motora da época da juventude. Há mais tempo disponível, mas os idosos não sabem o que fazer com ele.

A qualidade de vida na Terceira Idade pode ser definida como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual (Organização Mundial da Saúde - 1991).

Do ponto de vista físico, o fator mais importante na manutenção da saúde é o cuidado com a alimentação – existe até um ditado popular que versa sobre o assunto: somos o que comemos... Uma alimentação saudável implica em suprir o organismo com todos os nutrientes de que ele necessita para o seu bom funcionamento e para a conservação de um peso estável, fatores importantes na prevenção de várias doenças.

Visitas regulares ao médico são fundamentais para prevenir, diagnosticar e tratar possíveis doenças que possam diminuir a qualidade de vida.

A prática regular de atividades aeróbicas e exercícios, sempre de acordo com as limitações físicas e com orientação especializada, contribui para a conservação da

saúde.

A atividade sexual, outro fator importante na manutenção da saúde, deve ser mantida, pois o idoso não perde a sua função sexual. É importante salientar que os valores associados à atividade sexual, nesta fase da vida, são diferentes dos jovens: o que importa não é a virilidade, a quantidade de ejaculações ou orgasmos, mas a intimidade, a sensação de aconchego, o afeto, o carinho.

A depressão, uma das principais doenças mentais na população idosa é de difícil reconhecimento e diagnóstico, uma vez que a sociedade, de um modo geral a encara como um fato normal à velhice. Puro preconceito! As causas da depressão ainda são desconhecidas, mas acredita-se que vários fatores – biológicos, psicológicos e sociais – atuando de forma concomitante, desencadeiem a doença. O acompanhamento psicoterápico como complemento ao tratamento medicamentoso, propicia a recuperação da qualidade de vida do idoso.

A preparação para as grandes mudanças na vida decorrentes da aposentadoria e da perda de amigos e familiares é de suma importância para a saúde psicológica, assim como um contato familiar constante e a preservação e manutenção da autonomia, independência e dignidade do idoso.



# INTERNET

## *Está no ar o novo website do Clube Comercial*

**Para se manter cada vez mais em sintonia com o atual momento histórico mundial,** que é cada vez mais virtual, o Clube Comercial reformulou o seu site, que está de cara nova, com novas páginas que certamente manterão os associados e freqüentadores cada vez mais bem informados e conectados com o mundo virtual e com as programações, eventos e realizações do clube.

O próximo passo será inserir a marca do clube nas redes sociais o que aumentará ainda mais o poder de comunicação dos freqüentadores, associados e colaboradores, mantendo-os cada vez mais bem informados.



## *Rádio web online Clube Comercial*

**Outro projeto na área de comunicação que está sendo implantado pela nova diretoria do Clube Comercial de Volta Redonda** se refere a Rádio Web online interna que irá proporcionar maior qualidade na pro-

gramação musical nas dependências do clube, além da possibilidade de divulgação de utilidade pública e informações relevantes aos sócios e freqüentadores do clube

## EVENTOS

***O Glamur, o charme e o brilho das noites dançantes estão de volta.***



### **QUINTA-FEIRA DANÇANTE**

O Clube Comercial tem o prazer de apresentar um novo projeto que literalmente vai mexer com todos os sócios e freqüentadores que dele participarem. Trata-se da nova "Quinta-feira Dançante" que promete reviver o charme, o brilho e o glamur

das noites dançantes de outrora. A dança é uma das atividades culturais e de lazer mais apreciadas em Volta Redonda. Dançar faz bem ao corpo e a mente e "quem dança seus males espanta". Fique por dentro da programação, avise aos amigos e participem!

### **PROGRAMAÇÃO**

- 04/10** – Conjunto Alpha 2
- 15/11** - Rafael e Trio
- 18/10** – Roberto Moreira e Trio
- 22/11** - Cia Show

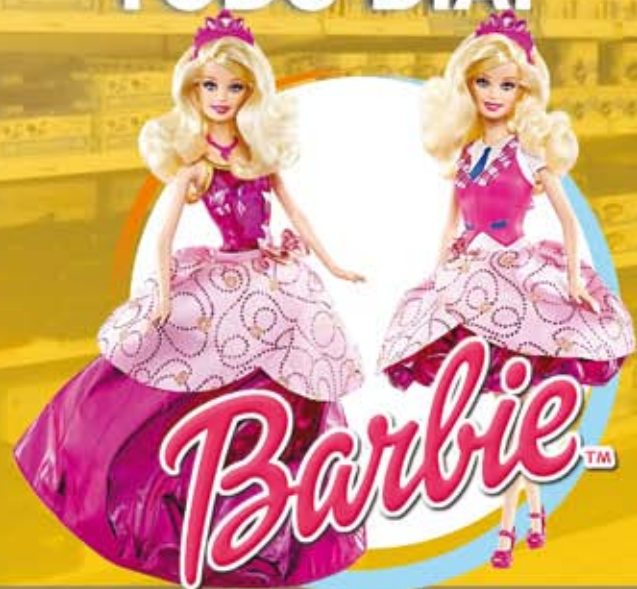
Traje esporte fino ou passeio.  
Horário: das 20 à meia noite  
**Venda de convites e mesas na secretaria do clube.**



# UAI

Brasil

UAI BRASIL  
PRESENTE  
TODO DIA.



Brinquedos, Papelaria e  
Utilidades Domésticas



**Papelaria Amaral Peixoto Ltda**

Av. Amaral Peixoto, 301 – Centro – Volta Redonda – RJ

R. Lucio Bitencourt, 77 – V. Sta. Cecília – Volta Redonda – RJ

**Tel. 24-3342-5864 / 24-3343-3828**

# MARKETING



*O marketing vem ocupando um papel cada vez mais importante dentro das empresas no atual mercado globalizado.*

Entretanto, principalmente no interior, ainda existe certo grau de desconhecimento sobre este assunto. Muitos empresários pensam que fazer marketing é fazer propaganda, quando na verdade, a propaganda é apenas uma das ferramentas do marketing. De forma pragmática, a palavra marketing assume sua tradução literal: mercado. Podemos então afirmar que marketing é o estudo do mercado.

É uma ferramenta administrativa que possibilita a observação de tendências e a criação de novas oportunidades de consumo visando a satisfação do cliente e respondendo aos objetivos financeiros e mercadológicos das empresas de produção ou prestação

de serviços. Num conceito mais contemporâneo, o marketing engloba a construção de um satisfatório relacionamento a longo prazo do tipo ganha-ganha, no qual indivíduos ou grupos obtêm aquilo que desejam e necessitam. O marketing se originou para atender as necessidades de mercado, mas não está limitado aos bens de consumo. É também amplamente usado para vender ideias e programas sociais, culturais, ambientais e até pessoais. Técnicas de marketing são aplicadas em todos os sistemas políticos e em muitos aspectos da vida.

Dentro do marketing, o planejamento assume um papel de fundamental importância, pois

é a partir de um bom planejamento é que a empresa poderá caminhar por uma estrada "pavimentada e bem iluminada". Ao contrário, a falta dele poderá levar uma instituição ao fracasso pois nesse caso fica muito difícil acompanhar as mudanças que ocorrem quase que diariamente no mercado. É como se estivéssemos viajando sem um destino certo, o que tornaria muito mais arriscada a nossa viagem.

O Clube Comercial, atento a essas e outras mudanças mercadológicas, acertou uma parceria com a Estação das Artes Marketing & Comunicação, que vem assessorando o clube nessa área, há alguns meses.

## LEGISLAÇÃO



Presidente do Conselho Deliberativo  
Dr. Arlei de Oliveira

Depois de mais de dez anos de um trabalho árduo e metódico, liderado pelo Presidente do Conselho Deliberativo do Clube Comercial Dr. Arlei de Oliveira, foram votadas e aprovadas, no último dia 24 de setembro nas dependências do clube, as alterações visando adequar

### ESTATUTO DO CLUBE FOI ADEQUADO AO NOVO CÓDIGO CIVIL

o seu estatuto ao novo Código Civil. Essas alterações permitirão maior agilidade nas relações jurídico-privadas e permitirão manter o clube atualizado com a nova legislação.

O novo Código Civil é um importante instrumento de pesquisa e utilização pela sociedade nas suas relações jurídicas, que refletem a própria atuação da pessoa humana em todas as suas nuances. Nesse particular deve-se prestigiar a sua compreensão e aplicação no cotidiano, objetivando a obtenção de maior justiça e equidade na convivência social.

Desse modo cabe reforçar que o Código Civil Brasileiro é um compêndio de dispositivos legais essencial na vida civil do país, basilar para as relações jurídicas decorrentes.

# OXIAÇO



Qualidade  
**Confiança**  
e Comprometimento

Três palavras que  
definem o  
nosso negócio

[www.oxiacovr.com.br](http://www.oxiacovr.com.br)

Av. Almirante Adalberto de Barros Nunes  
(Beira Rio) N° 1352 / 1348 - Vila Mury  
Volta Redonda / RJ  
Tel.: (24) 4009 1000

# SUSTENTABILIDADE

## GRÁFICA E EDITORA ANO BOM PRIORIZA A PRESERVAÇÃO AMBIENTAL

*Nunca antes se  
ouviu falar tanto  
nessa palavra quanto  
nos dias atuais:  
Sustentabilidade.*

Mas, afinal de contas, o que é sustentabilidade? Sustentabilidade é um termo usado para definir ações e atividades humanas que visam suprir as necessidades atuais dos seres humanos, sem comprometer o futuro das próximas gerações.

Ou seja, a sustentabilidade está diretamente relacionada ao desenvolvimento econômico e material sem agredir o meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro. Seguindo estes parâmetros, a humanidade pode garantir o desenvolvimento sustentável.

A adoção de ações de sustentabilidade garante a médio e longo prazo um planeta em boas condições para o desen-

volvimento das diversas formas de vida, inclusive a humana. Garante os recursos naturais necessários para as próximas gerações, possibilitando a manutenção dos recursos naturais (florestas, matas, rios, lagos e oceanos), garantindo uma boa qualidade de vida para as futuras gerações.

A preservação do meio ambiente é uma prioridade para a Gráfica e Editora Ano Bom, que atualmente utiliza a tecnologia CTP Kodak, cuja chapa digital não utiliza qualquer processo químico e dispensa o uso de processadora, revelador ou produtos químicos, tornando o processo menos impactante para o meio ambiente. Essa metodologia apresenta ainda outras vantagens como: não consumir água e suportar tiragens de até 100 mil impressos, entre outras.

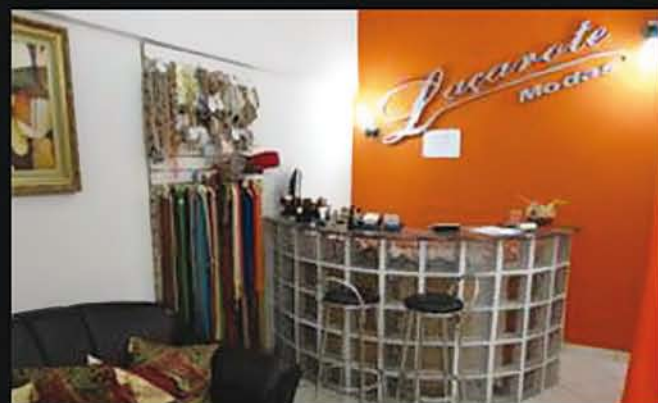


Tecnologia CTP Kodak



GRÁFICA E EDITORA  
**Ano Bom**  
QUALIDADE EM IMPRESSOS

Av. Presidente Kennedy, 1843 - Ano Bom - Barra Mansa - RJ  
Tels.: (24) 3323-1812 • 3323-0894 • Fax: 3323-0886  
graficaanobom@graficaanobom.com.br  
graficaanobom@valgraph.com.br



**Aproveite!**

**Apresente a revista no momento da compra e garanta um desconto especial!**

**Informações: (24) 33500105**

**Rua Gustavo Lira, n. 254**

**Centro - Volta Redonda - RJ**

**Laçarote**  
Modas

# ENTREVISTA

## *Deley, o Maestro da Máquina Tricolor*

*“Um dos maiores craques do time do Fluminense Futebol Clube de todos os tempos, foi também técnico do time principal do Fluminense em 1994 e 1998, Secretário de Esportes e Lazer de Volta Redonda e Deputado Federal.”*



**RCC** – Deley como foi a sua infância em Volta Redonda e quando começou o seu interesse pelo futebol e pelo esporte?

**Deley** – A minha infância foi maravilhosa. Jogava bola quase que o dia inteiro, pois o futebol sempre foi a minha grande paixão. Com relação ao esporte, de um modo geral, comecei a entender sua importância mais tarde, quando tive a oportunidade de me tornar Secretário de Esportes de Volta Redonda, a convite do prefeito Neto.

**RCC** – Antes de ir para o Fluminense você jogou em outros times em Volta Redonda? Quais?

**Deley** – Sim joguei em alguns times locais como o Bandeirantes, um time do bairro Nossa Senhora das Graças e no ICT joguei futsal, mas o que mais me marcou foi minha passagem pelo Recreio dos Trabalhadores, onde pude aprender muita coisa sobre o futebol e também sobre a vida com o professor Irlei Lobo.

**RCC** – Como surgiu a oportunidade de jogar no Fluminense? Houve planejamento ou foi por acaso?

**Deley** – Meio que por acaso, como também a trajetória política.

**RCC** – Além do Fluminense você atuou em quais times como profissional no Brasil e no exterior?

**Deley** – No Palmeiras, Botafogo, Volta Redonda, Friburguense, América do Rio, América de Três Rios e Bele-nenses de Portugal.

**RCC** – Quais as maiores dificuldades que você enfrentou no início de sua carreira como profissional?

**Deley** – A saudade da minha família e de Volta Redonda.

**RCC** – Alguns analistas dizem que atualmente o futebol brasileiro está pobre em criatividade. Como você analisa essa questão?

**Deley** – A partir do final da década de 70 o nosso futebol começou a passar por momentos difíceis. Dentro do campo treinadores sem condições profissionais e fora dele, pessoas que não entendiam nada de futebol.

**RCC** – Como você viu a participação do Brasil nas últimas olimpíadas em Londres? Você acha que é preciso maiores investimentos públicos e privados no esporte?

**Deley** – Razoável. Acho que ainda falta um modelo de política mais bem definido e melhor planejado no esporte, a nível nacional.

**RCC** – Qual a sua perspectiva para a realização da Copa do Mundo em 2014 e das Olimpíadas em 2016 no Brasil? Estamos no rumo certo?

**Deley** – Acho que não. Particularmente estou mais interessado no legado, ou seja, o que ficará de bom para melhorar o dia a dia do povo brasileiro, e vejo isso sendo tratado de uma forma que não me agrada.

**RCC** – Como você tem visto o desenvolvimento do esporte na cidade de Volta Redonda nos últimos anos?

**Deley** – Volta Redonda tem uma das melhores estruturas do país, principalmente no que diz respeito à utilização do esporte como instrumento de inserção social. Hoje o município é com certeza um exemplo para todo o Brasil.

**RCC** – Deley, qual é a sua ligação com o Clube Comercial de Volta Redonda?

**Deley** – Muito intensa pois frequento o clube há 40 anos e ali estão grandes amigos. No Clube Comercial me sinto feliz.



*Deley atuando pelo Fluminense F. Clube*



**NAFIL**

**Auto Peças**

TEL.: (24) 3076-2310

**ACDelco**

**GONEL**  
AUTOPÉÇAS

**Gimacco**  
Automotive

**MOLAS  
TIGRE**

**cofap**

[www.nafil.com.br](http://www.nafil.com.br)

**VOLTA REDONDA: (24) 3076-2310**  
**BARRA MANSA: (24) 3325-8787**

**Disk-Peças**

# Tudo feito com muito carinho pra você!

## Café da Manhã a peso

Um grande buffet selfservice com bolos, diferentes pães, frutas, sucos, biscoitos, chocolate quente, café, cereais e muito mais!



## Coffee Break



Torne os eventos de sua empresa ou as reuniões entre amigos e familiares na sua casa, mais saborosos com um variado cardápio a sua escolha.



Festa sem trabalho!

Conheça os nossos Kits Festa: Mais economia, praticidade e sabor na sua festa. Torta, salgadinhos, doces e refrigerante. Basta ligar e a festa vai até você.



## Cestas de Café da Manhã

Faça uma deliciosa surpresa enviando nossas cestas de café da manhã.



## Presentes

Opções especiais de presentes, cartões, álbuns, diários, blocos...



## Almoco selfservice

Uma grande variedade de carnes, saladas, massas e sem falar do buffet de sobremesas com tortas, mousses, pudim... É de dar água na boca!



## Adega

Vinhos nacionais e importados das melhores marcas à sua disposição.



## Minimercado

Para facilitar a sua vida, a Fábrica de Sabores Madrigal possui um minimercado com vários produtos alimentícios, para limpeza e higiene pessoal. Mais comodidade para você.

## Panificação

Pães fresquinhos a toda hora e uma infinidade de delícias! Croissants, sonhos, tortas, pães de vários sabores, tudo produzido com a orientação de nossas nutricionistas.





# QUALIDADE DE VIDA

## Reeducação Alimentar

Mas você sabe no que consiste esse processo? Durante toda a nossa vida, principalmente na infância, aprendemos o que e como devemos comer com nossos pais e pessoas da nossa convivência, mas nem sempre ingerimos alimentos saudáveis.

Quando ficamos mais velhos ou nos deparamos com alguma doença como hipertensão, colesterol ou mesmo com o sobrepeso, tomamos consciência da importância da alimentação para uma vida melhor e descobrimos que não nos alimentamos de forma balanceada. Aí é que entra a reeducação alimentar, que na verdade consiste na mudança de alguns hábitos, mas sem deixar de fora o que faz parte da cultura do indivíduo.

A principal coisa que devemos aprender é que a reeducação alimentar não consiste em deixar de comer tudo o que gosta e passar a comer somente frutas, verduras, legumes e alimentos light. Muito pelo contrário, é aprender que você pode comer tudo, mas sem exageros e de forma equilibrada.

O ideal é que o processo seja feito individualmente e com orientação de um(a) nutricionista, pois uma recomendação pode ser adequada para uma pessoa mas não será para outra. Deve-se levar em conta o estilo de vida, assim como a presença de doenças pré-existentes.

*Reeducação alimentar é um termo muito comentado ultimamente como sendo o “segredo” para se eliminar peso e ter uma vida mais saudável, livre das doenças e do efeito sanfona.*



*Mas de maneira geral podemos pontuar algumas atitudes que qualquer pessoa pode adotar para “reeducar” a sua alimentação:*

- beba de 8 a 10 copos de água por dia
- evite o consumo de alimentos industrializados e fast-food
- substitua os refrigerantes por sucos naturais
- inclua alimentos integrais no seu cardápio
- evite o consumo de alimentos ricos em gordura como: frituras, carnes gordas, etc
- doces são permitidos, mas com moderação
- pratique atividade física regularmente

Faça o seu evento no Clube Comercial  
(24) **3348-2036**  
Anuncie na Revista Clube Comercial  
(24) **9252-9261 / 9935-1630**

# INFORMATIVO DO CLUBE

## SECRETARIA

### Horário de Atendimento

De terça a sábado das 8 às 17h.  
Domingos e feriados das 8 às 13h.

**Exame de piscina para admissão de sócios:** sábados, domingos e feriados das 9 às 13h.

## SÓCIO-PROPRIETÁRIO

**Compra de Título:** Sócio-proprietário: 04 salários no total de R\$ 2.488,00.

**Taxa de transferência:** 02 salários mínimos: R\$1.244,00.

**Mensalidade titular:** R\$ 31,50; dependentes: R\$ 7,00 até 12 anos e R\$ 14,00 a partir de 13 anos.

## SÓCIOS

(Toda jóia poderá ser paga com cheques pré-datados e no 1º cheque constará inclusive o valor da 1º mensalidade mais R\$ 5,00 de cada carteirinha).

**CONTRIBUINTE:** 03 vezes no cheque

Jóia: 1 e 1/2 salário mínimo: R\$ 933,00.

Mensalidade: R\$ 63,00 (titular).

Dependentes: R\$ 7,00 até 12 anos e R\$ 14,00 a partir de 13 anos.

**Obs.: esposa e bebê até 03 anos não pagam**

Documentos necessários: cópia da certidão de nascimento e/ou casamento, cópia da identidade e duas fotos atuais coloridas com fundo branco. São dependentes: esposo (a), filhos até 18 anos, filhas até 24 anos e mãe do titular.

**Obs.: Só entra na dependência como esposo (a) quando apresentar:**

Cópia da certidão de casamento ou

a escritura expedida pelo cartório declarando que vivem em regime de concubinato.

## FEMININO

03 vezes no cheque.

**Jóia:** 01 salário mínimo: R\$ 622,00.

**Mensalidade:** R\$ 31,50.

## RESERVA DE SALÕES E CHURRASQUEIRA

**Tel. (24) 3348-2036**

De terça a sábado das 8 às 17h.  
Domingos e feriados das 8 às 12h.

## SAUNA

**Masculino:** terças/quintas das 16h às 22h e sábados das 15h às 21h.

**Feminino:** sextas das 15 às 21h.

## SINUCA

De terça a sexta das 16 às 22h e sábados e domingos das 9 às 20h.

## PISCINA

De terça a domingo das 8 às 17h.

## ESCOLINHA DE FUTEBOL

Sócios: R\$30,00

Não sócios: R\$40,00

Terças e quintas das 8h30 às 10h30 e ou das 15h30 às 17h.

**Taxa de Matrícula**

Sócios: R\$ 5,00

Não sócios: R\$ 10,00

## ACADEMIA

**Musculação**

Prof: Glauco Oliveira

Prof: Márcio

Prof: Pablo

Segunda a quinta - 06 às 23h45

Sexta - 06 às 22h

## Ballet

Profª: Vanessa da Mata

Terça e quinta - acima de 07 anos - 8h

Terça e quinta - 03 a 06 anos - 8h45 às 13h

## Jump

Prof: Fabiano Andrade

Segunda, quarta e sexta - 8h, 19h30 e 20h30

## Judô

Prof: Ricardo Tadeu

Terça e quinta - 19h

## Karatê

Prof: Alain Ruta

Segunda, quarta e sexta - 18h

## Cathboxing (Kickboxing)

Prof: Mestre César

Terça e quinta - 20h

## Jiu-Jitsu

Prof: Gleidson

Segunda, quarta e quinta - 22h

## NATAÇÃO

### Natação infantil

Prof: Wagner Oliveira

Terça e quinta

9:20h às 10h / 18h às 18:40

Segunda, quarta e sexta

8h35 às 9h15 / 18h às 18h40

### Natação Adulto

Prof: Wagner Oliveira

Terça e quinta - 15h40 às 16h20 /

17h10 às 17h50 / 19h40 às 20h20

Segunda, quarta e sexta - 15h40 às 16h20 / 17h10 às 17h50 19h40 às

20h20

### Natação Bebê I - até 3 anos

Terça e quinta - 10h e 10h30

### Natação Bebê II- acima de 3 anos

Terça e quinta - 10h40 e 11h10

**INTERESTADUAL DE SINUCA**  
FEDERAÇÃO ESTADUAL DE SINUCA  
Clube Comercial

64 jogadores do Rio, São Paulo e Minas

Sexta-feira, dia 30/11/2012 às 19h

Sábado e Domingo, dias 01 e 02/12/2012 horário integral



“ Há mais de vinte e quatro anos é a campeã em qualidade, atendimento e mais do que nunca, líder absoluta em preços baixos”

#### Horário de Funcionamento:

De segunda a sexta das 8 às 18h30

Sábado das 8 às 13h

Av. Getúlio Vargas, 707 – Centro Volta Redonda – RJ

Tel.: (24) 3348-6344



A **MTB International**, oferece vasta gama de soluções em madeiras para quaisquer finalidades. Embalagens Siderúrgicas e Logística Industrial (Pallet's, Caixas, Estrados e etc), Decks, Pisos, Dormentes, Pranchões para Andaimos, Formas, Escoramentos, Tábuas, Sarrafos, Pontaletes, Biomassa (energia limpa) e muito mais. Tudo isso com total responsabilidade socioambiental desde a extração até o manuseio. MTB investindo sempre em qualidade e na saúde do meio ambiente.



## SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Nosso compromisso com o meio ambiente é primordial  
Acesse e saiba mais:  
[www.mtbinternational.com.br](http://www.mtbinternational.com.br)



Rodovia dos Metalúrgicos, Nº 9.679 - Km 8,5  
Casa de Pedra - Volta Redonda - RJ  
Tels.: (24) 3348-0217 / 3349-7200  
E-mail: [mtb@mtbinternational.com.br](mailto:mtb@mtbinternational.com.br)

Av. Renato Monteiro, S/Nº  
Sítio Colônia - Porto Real - RJ  
Tels.: (24) 9911-2602 / 7812-2305 - 98\*74768