



COMUNICA

ANO II - EDIÇÃO N.º 39 - ABR-MAI-JUN/2021

DE PRATA



CAMPEÃO

GINÁSTICO CONQUISTA, INVICTO,
O TORNEIO INTEGRAÇÃO METROPOLITANO SUB-13

BASQUETE

EQUIPES VOLTAM A
DISPUTAR TORNEIOS APÓS
UM ANO E MEIO SEM COMPETIÇÕES

GESTÃO

DIRETORIA APROVEITA AS
PARALISAÇÕES PARA REALIZAR
BENFEITORIAS NO CLUBE

TÊNIS DE MESA

CENTRO DE TREINAMENTO
JÁ RECEBE ALUNOS E
ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

CLUBE FILIADO:



COMITÊ BRASILEIRO
DE CLUBES



FENACLUBES
CONFEDERAÇÃO NACIONAL DOS CLUBES

Mala Direta
Básica

16.641.235/0001-08 - DRMG
ESPORTE CLUBE GINÁSTICO

CORREIOS



Mart Minas
ATACADO & VAREJO

E o Mart Minas fecha o mês de maio de 2021 com mais quatro lojas inauguradas, totalizando 45 unidades em pleno funcionamento no Estado. Com essas últimas inaugurações realizadas nos dias 25/03, 29/04, 13/05 e 27/05, respectivamente nas cidades de Bom Despacho, Nova Lima, Monte Carmelo e Janaúba, o maior e mais completo atacado e varejo de Minas Gerais segue firme com seu plano de expansão, que visa abrir mais seis unidades até o final de 2021.

Com abertura realizada às 08:00 e assegurando e respeitando todos os protocolos de prevenção ao COVID-19, todas as recentes lojas inauguradas do Mart Minas oferecem uma área de venda com mais de 5.200m², 25 caixas, mais de 300 vagas de estacionamento e televidas, além do excelente atendimento e mix com mais de 10.000 produtos.

As inaugurações de mais quatro lojas representam maior oportunidade de crescimento nesta importante região do Estado. “Levamos às cidades lojas amplas, confortáveis e com grande variedade de produtos a preços competitivos, que irão atender as famílias da região e os micro e pequenos comerciantes que atuam nos referentes municípios, assim como os que estão em cidades do entorno, tendo o Mart Minas como seu parceiro no abastecimento”, afirma Filipe Martins - Diretor Comercial e Marketing da rede.

Na sequência, as próximas cidades que receberão uma loja do Mart Minas serão Divinópolis (2ª loja), Juiz de Fora (2ª loja) e João Pinheiro, inaugurações que deixarão a rede com uma presença ainda mais forte no Estado de Minas Gerais.



42ª LOJA:
MART MINAS BOM DESPACHO



43ª LOJA:
MART MINAS NOVA LIMA



44ª LOJA:
MART MINAS MONTE CARMELO



45ª LOJA:
MART MINAS JANAÚBA

www.martminas.com.br

@MartMinasAtacadoEVarejo



EXPEDIENTE**DIRETORIA 2020-2022**

Presidente: Adley Alves Pereira*
 Vice-Presidente: Ricardo Moukhaiber Zhouji*
 Diretor Administrativo: Leonardo Antônio Corrêa da Rocha
 Diretor Financeiro: Vinicius Mendonça Alvarenga*
 Diretor de Esportes: Gustavo de Souza Antunes
 Diretor de Comunicação: Flávio de Moraes Vasconcelos

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente: Márcio de Souza Tibo*
 Vice-Presidente: Sylvio Ferreira Malta Neto

CONSELHEIROS NATOS

Alair Gonçalves Couto Filho/ Antônio Carlos Biondi Pinheiro/ Geraldo Aloísio Duffles Teixeira/ Gerardo Henrique Machado Renault/ Humberto de Araújo Gontijo/ Humberto Ladeira/ Leonardo Rocha/ Paulo Roberto da Silva Carlos / Paulo Sérgio Passos/ Renato Soares Ferreira Malta/ Renato Soares Tostes/ Renato Vasconcelos Moreira da Rocha/ Vinicius Alvarenga

CONSELHEIROS EFETIVOS

Anderson Lemos/ Daniel Ladeira/ Flávio de Moraes Vasconcelos/ Flávio de Oliveira França/ Guilherme Zardo/ Gustavo Antunes/ Ivan Augusto Santos Drummond/ Juarez Távora de Freitas Júnior/ Márcio Antônio Lamego Reis/ Marcos Henrique Frauedorf Cenni/ Maurício Henrique Cristeli Lanza/ Paulo de Faria/ Rafael Vilela/ Rodrigo Ottoni da Silva Ferreira/ Sylvio Ferreira Malta Neto

CONSELHEIROS SUPLENTES

Aerre Teodoro/ Allen Horta Marra/ Ana Luíza Rosa Vieira Machado/ Daniel de Magalhães/ Gustavo Bossi/ Juliano Strutzki/ Manoel Pereira Galvão/ Marcelo Francisco Cenni/ Maria Teresa Couto Vianna/ Marlon Almeida Borges/ Miguel Roldão Saraiva/ Rafael Ladeira Malta/ Sônia Ferreira Malta/ Soraya Zhouji / Tânia Mara Pinto Darós

CONSELHEIROS FISCAIS EFETIVOS

David Prado Pulino*/ Henrique Cançado Rohlf/ Sérgio Soares Tostes

CONSELHEIROS FISCAIS SUPLENTES

Hayala Nepomuceno Curto/ Cliver Alan Braga de Oliveira/ Ricardo Alvarenga

(*) Também são Conselheiros Natos

OUVIDOR

Roberto Guimarães

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Michelle Lao
 Registro Profissional: 13131-MG
 Complemento Comunicação

Fotografia: Mariane Fernandes,
 Felipe Muniz, arquivo do clube e colaboradores.

Projeto gráfico e diagramação :
 Michelle Lao e Mariane Fernandes

PALAVRA DO PRESIDENTE

Passamos por mais um semestre marcado pelo enfrentamento ao Coronavírus, com frequentes fechamentos e reaberturas dos clubes. Nesse período, continuamos os trabalhos para deixar o Ginástico ainda melhor para os frequentadores.

Aproveitamos as paralisações para revitalizar o Centro de Treinamento de Basquete, no bairro Buritis, além de montar uma academia de musculação exclusiva para associados e atletas, na sede do clube.

Em parceria com a Academia 360TT, também finalizamos o Centro de Treinamento de Tênis de Mesa, que já está em funcionamento para atletas e aulas de iniciação esportiva. Confira todos os detalhes em uma matéria especial sobre a modalidade.

No último retorno das atividades esportivas, o Ginástico conquistou o Torneio Integração Metropolitano Sub-13, referente ao Campeonato Metropolitano de 2020, adiado em função da pandemia. O primeiro título do ano nos mostra que, mesmo à distância, nossa equipe multidisciplinar manteve



a qualidade do trabalho na formação dos atletas. O evento foi realizado sem público, com cuidado e responsabilidade.

O Ginástico segue cumprindo todos os protocolos sanitários, para garantir segurança e conforto ao associado. Queremos que você esteja presente em nosso clube! Reforçando o cuidado com a saúde física, mas, também, com a saúde mental - um tema importante abordado nesta edição. Na esperança de dias melhores, com o avanço da vacinação no país, desejamos que nossa rotina volte logo ao normal!

Um grande abraço a todos os ginásticos,

Adley Alves Pereira

ACOMPANHE O GINÁSTICO NAS REDES SOCIAIS

NOVAS BENFEITORIAS REALIZADAS DURANTE A PANDEMIA

A Diretoria do Ginástico vem aproveitando os fechamentos do clube, em função dos decretos da Prefeitura de Belo Horizonte em combate ao Coronavírus, para realizações de obras, reformas e trabalhos de manutenção.

Além da criação do Centro de Treinamento de Tênis de Mesa, foi montada uma academia de musculação exclusiva para associados e atletas do clube, prevista para ser inaugurada neste segundo semestre. *“O Ginástico adquiriu uma série de equipamentos de musculação, além de 3 esteiras. Também foi realizada uma revitalização do piso, com substituição das partes danificadas e uma nova pintura no teto e paredes. O sistema de ventilação foi todo revisado. Duplicamos a*

iluminação do local e novos bebedouros foram instalados, para garantir a hidratação durante as atividades. O clube comprou modernos escaninhos, com travamento por senha, e o departamento de comunicação e marketing reformulou a identidade visual”, explica Anderson Ayrolla Moreira, gerente administrativo.

O Centro de Treinamento do clube, localizado no bairro Buritis, também foi revitalizado. As venezianas de policarbonato, que possibilitam a ventilação e iluminação natural, foram substituídas. Foi realizada uma manutenção no sistema de calhas do telhado e todo o espaço foi repintado. No subsolo, um box de treinamento de força foi montado para os atletas



PROJETOS INCENTIVADOS EM EXECUÇÃO

No primeiro semestre de 2021, o Comitê Brasileiro de Clubes liberou a execução do projeto do Ginástico, no valor captado de R\$579.600,00 (quinhentos e setenta e nove mil e seiscentos reais), distribuídos em quatro anos, com validade até dezembro de 2024. O apoio financeiro viabiliza a contratação de equipe técnica multidisciplinar especializada para formação de atletas olímpicos.

O Ginástico também conta com outros dois projetos incentivados, ainda em captação. *Atletas de Basquete*, pela Lei Federal de Incentivo ao Esporte, via dedução de Imposto de Renda de pessoas físicas e jurídicas; e o *Aprendiz de Basquete*, pela Lei Estadual, com dedução de ICMS dos patrocinadores. Recursos públicos que irão também contemplar o custeio de uniformes, transporte para atletas, arbitragem, material esportivo e participação em campeonatos.

Atualmente, o esporte do clube tem o incentivo das empresas Mart Minas Atacado & Varejo, Cedro Mineração, Drogarias Araújo e MR Mineração.

OFICINAS DE CAPACITAÇÃO

No primeiro semestre, colaboradores dos setores administrativo, esportivo e de comunicação participaram de oficinas online de capacitação, realizadas pelo Comitê Brasileiro de Clubes e pelo Ministério da Cidadania, através da Secretaria Especial do Esporte.

Pelo CBC, as oficinas tiveram o objetivo de preparar as agremiações para participação e sedimento dos Campeonatos Brasileiros

Interclubes, além de oferecer orientações para a execução dos Editais de Chamamento Público. Já a oficina da Secretaria Especial do Esporte serviu de instrução para a renovação da Certidão de Registro Cadastral. O documento é imprescindível para a inscrição de projetos incentivados, via Leis de Incentivo ao Esporte e/ou CBC. O Ginástico teve sua primeira Certidão aprovada em 2019, renovada em outubro de 2020, com validade até outubro de 2021.

HOMENAGEM AOS COLABORADORES

Para celebrar o Dia do Trabalhador e os 75 anos do clube, o presidente Adley Pereira prestigiou os funcionários com um almoço, no último dia de abril. Respeitando todos os protocolos de segurança, com responsabilidade e distanciamento, o próprio gestor preparou

uma massa para os colaboradores. Os dois funcionários que trabalham há mais tempo no Ginástico, o porteiro Arthur Goes Silva, desde 1997, e Israel Rodrigues Leite (o Baiano), responsável pelos serviços gerais desde 2004, também foram homenageados com um troféu.



O PAISAGISMO DO ESPORTE CLUBE GINÁSTICO

POR ANTÔNIO CARLOS BIONDI



"Nos anos 50, o Esporte Clube Ginástico ganhou da Prefeitura de Belo Horizonte o terreno da Praça Milton Campos, onde está até hoje.

Começou com um pequeno prédio para o administrativo, uma piscina e uma quadra. Ao longo dos anos foi construído o ginásio, outras quadras e piscinas, churrasqueiras, sauna, fitness e outras benfeitorias.

Também ao longo dos anos, o Esporte Clube Ginástico foi ganhando Campeonatos Municipais e Estaduais no basquete e formando atletas. Era o sonho dos jovens fundadores se tornando

realidade! Tenho orgulho de ter contribuído como atleta ginástico para esse sonho. Foram muitos troféus e medalhas. Sempre soube da importância da área ocupada por nós, localizada em uma das regiões mais valorizadas de Belo Horizonte. Mas, com uma filha pequena, percebi a necessidade de tornar o nosso Clube mais acolhedor para as crianças e para as famílias.

Comecei meu desafio levando mudas da casa da minha mãe para plantar no Ginástico. Aos poucos fui aprendendo como e onde plantar as várias espécies doadas pelos sócios. No início dos meus trabalhos paisagísticos, eu cuidava das plantas à noite. Nosso trabalho foi recompensado com os belos jardins.

Na segunda gestão do meu amigo e presidente Ísio, assumi o cargo de Diretor de Patrimônio e recebi a incumbência de conseguir a doação de palmeiras. Sorte a minha conhecer o paisagista responsável pelos belíssimos jardins projetados por Burle Marx, na sede da Usiminas. Ganhamos 10 mudas de Palmeiras Imperiais! O transporte foi resolvido pelo Diretor João Ziller com sua caminhonete e, com intuição e sensibilidade, as Palmeiras Imperiais foram plantadas, sem preocupação técnica. Esperando compartilhar a satisfação com nosso Presidente, ouvimos: -"São tão pequenas! Quero árvores grandes!"

A partir daí, passamos a ganhar mudas de arecas, magnólias, pinheiros, eucaliptos e outras, que também foram plantadas sem orientação profissional.

Esse é apenas um pequeno resumo do nosso trabalho paisagístico. Sugiro que você, meu amigo, entre no clube e observe nossos jardins e nossas Palmeiras Imperiais, que fazem parte do Patrimônio do Esporte Clube Ginástico."

NOTA DE PESAR

Morreu, na madrugada do dia 29 de abril, aos 77 anos, o empresário e associado do Ginástico, Fernando Varella. Ele teve complicações, após uma cirurgia na válvula mitral, que levaram à falência múltipla de órgãos. Freqüentador assíduo da hidroginástica, Fernando será lembrado pelo bom humor e pela alegria contagiante. O Esporte Clube Ginástico presta suas condolências e solidariedade à família.

SAÚDE PÓS-PANDEMIA

Mesmo que o mundo ainda esteja enfrentando uma das maiores crises sanitárias da história, muitas pessoas já perceberam reflexos na saúde, após o surgimento da Covid-19. A alteração completa da rotina, o isolamento social, o medo, mudanças alimentares, falta de frequência em atividades esportivas, entre outros, são fatores que prejudicam não apenas a saúde física da população, mas também a mental.

A quarentena obrigou milhares de pessoas a ficarem em casa, trazendo à tona preocupações como sobrevivência, protocolos de segurança e sustento da família. Segundo especialistas em psicoterapia, a pandemia causou um “estado de angústia coletivo”, que provocou sintomas como pânico, apatia, irritabilidade, sensação de impotência, distúrbios alimentares, déficit de atenção, ansiedade e depressão.



Foto: GPointStudio

Para o especialista Yghor Gomes, membro da Diretoria Executiva da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte, é preciso adaptar os antigos cuidados e orientações em um novo cenário: *“a gente está saindo, talvez, do pior momento da pandemia no Brasil. E estamos saindo desse momento exaustos. Com a rotina excessiva do trabalho online que, pelo incrível que pareça, a gente achava que ia ser uma forma mais leve de trabalhar, mas parece que o trabalho se multiplicou. Além das crianças com aulas virtuais e todas as demandas que a casa nos traz ao longo do dia. O momento que as pessoas tinham de lazer com a família virou um momento*

de trabalho, de estudo e de responsabilidades com a casa. Os clubes, as praças, os eventos sociais, ficaram fora da nossa rotina. E ficar dentro de casa, fazendo tudo ao mesmo tempo, é o que nos adocece”.

O profissional explica que o desafio é exatamente criar uma nova rotina, com organização e horários definidos, para tentar resgatar o dia a dia, o controle e a segurança que se tinha antes da pandemia. *“Por mais que a gente deteste a rotina, que ache algo chato, ela é o que nos resguarda. Você sabe que vai começar e terminar aquele trabalho, que vai começar e terminar o estudo, que terá um momento de lazer... Isso tudo nos dá conforto, nos acalma e nos protege da depressão. Não dá para querer fazer tudo de uma vez”*, explica.

O uso excessivo da tecnologia e o excesso de informações também são fatores que provocam um aumento da ansiedade. Segundo o Dr. Yghor Gomes, alguns hábitos precisam ser revistos: *“a própria tela do computador cansa visualmente, ela acelera o indivíduo. Então precisamos usar a tecnologia ao nosso favor: reduzindo o trabalho com o computador e buscando outras formas de leitura e lazer para fora da tela. Estamos vivendo o auge das séries, dos aplicativos de streaming, mas a gente precisa também buscar outros hobbies, um livro físico, ouvir uma música, movimentar o corpo, fazer uma caminhada”.*

Os exercícios físicos, que foram reduzidos ou até totalmente extintos por algumas pessoas, durante a pandemia, são extremamente importantes para o equilíbrio da saúde física e mental, além da prevenção de doenças. *“As restrições, impostas pela pandemia ou por estratégias de controle, aumentaram o sedentarismo. Isto pode gerar ou agravar doenças associadas, como obesidade, diabetes e hipertensão. Dores ou desconfortos relacionados a articulações e músculos também podem ter sido agravados pela redução na prática de exercícios físicos e de tratamentos específicos”*, conta o Doutor em Ciências do Esporte e Coordenador do Laboratório de Nutrição e Treinamento Esportivo da UFMG, Marcos Drummond.

Segundo o especialista, a atividade física é importante para a saúde mental das pessoas devido a aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais: *“ao praticar exercícios físicos, liberamos substâncias em nosso corpo que nos proporcionam prazer e serenidade, que influenciam diversas funções, como até mesmo nosso sono. Ainda, o convívio social, somado aos estímulos dos ambientes e características das atividades, nos proporcionam benefícios psicológicos diversos, nos ajudando a suportar pressões sociais e afetivas, além de situações excepcionais, como a pandemia”*.



Além da criação de uma rotina específica, com novos hábitos e prática de atividade física, é importante manter o sono regular e uma alimentação balanceada. *“Ficando mais tempo em casa, nem sempre escolhemos e optamos por comer o mais saudável. Nesse período, muitas pessoas recorreram aos alimentos processados, priorizando os pedidos de entrega rápida como sanduíches, massas e macarrão. O reflexo já está acontecendo com o aumento de peso e dos níveis de colesterol e glicose. A estratégia é bem complexa em uma pandemia. Voltar a cozinhar em casa e, muitas vezes, para toda a família, é um desafio absurdo”*, explica o nutrólogo Flávio Marinho Vieira.

Para o médico, o segredo é o planejamento alimentar, com a criação de um cardápio semanal, escolhido previamente por todos da família, contendo alimentos estratégicos. *“Existem alimentos que favorecem na resposta do organismo aos impactos de uma pandemia, aumentando a imunidade como os grãos, as frutas cítricas, folhas verdes escuras e algumas*

proteínas (peixes e ovos). Aumentar o consumo de derivados de ômega 3 também é uma boa estratégia”, conclui.

Mesmo com todas as recomendações sugeridas para o enfrentamento da pandemia e retorno do “novo normal”, o psicólogo Yghor Gomes finaliza dando dicas para aqueles momentos de maior ansiedade ou tristeza: *“a primeira coisa é que a gente precisa aceitar, aceitar que está ansioso. Negar faz a ansiedade aumentar. E então tente se acalmar: escute seus batimentos cardíacos, trabalhe sua respiração, movimente sua musculatura. Tente fazer uma meditação. Para aqueles que são religiosos, uma oração; para aqueles que precisam conversar, ligue para alguém. Contemple o seu redor, observe. Procure sorrir das pequenas coisas, ria de coisas simples, porque uma coisa que precisamos entender é que ansiedade é sobre o futuro, e o futuro é algo incerto. Pela primeira vez, a medicina evoluiu tão rápido num cenário pandêmico. Então tenhamos esperança, tudo é possível e tudo vai se resolver!”*



ESPORTE PARA TODOS

Aqui você encontra:



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

**ESPORTE ESPERANÇA
ACADEMIA DA CIDADE**

Uma parceria
PBH e Ginástico



ATLETAS DO TÊNIS DE MESA SE PREPARAM PARA COMPETIÇÕES



O tênis de mesa, que surgiu na Inglaterra, em meados do século XIX, é um dos esportes mais populares do mundo, em relação ao número de jogadores. E o segundo esporte do Ginástico, federado para competições.

Em parceria com a Academia 360TT, o clube montou um Centro de Treinamento, que atende a categoria de base, atletas de alta performance e jogadores avulsos. *“O principal objetivo com a abertura do espaço é a formação de novos atletas nas diversas categorias para, em breve, estarmos disputando, em alto nível, as principais competições nacionais. Queremos colocar o clube como referência na formação de atletas de tênis de mesa, assim como já ocorre no basquete. A expectativa principal é que a gente consiga potencializar as expertises das partes: o Ginástico com o seu DNA de formação e competição e a 360TT com todo seu conhecimento técnico e metodologia para o desenvolvimento da modalidade”*, explica Juliano Strützki, responsável pelas equipes.





No Ginástico, o esporte é praticado por equipes femininas e masculinas, a partir da categoria pré-mirim, formada com crianças de até 9 anos de idade. O Centro de Treinamento também é adaptado para receber atletas paralímpicos. Com a filiação na Federação Mineira de Tênis de Mesa e na Confederação Brasileira de Tênis de Mesa, em novembro de 2019, o clube passou a disputar competições estaduais e nacionais.

Segundo Gustavo Auad, proprietário da Academia 360TT, os bons resultados do grupo são decorrentes de uma metodologia própria: *“temos um método exclusivo de treinamento: estudamos várias escolas do tênis de mesa mundial; reunimos conhecimento dessas escolas, sempre baseado em princípios da biomecânica e da física; e seguimos o modelo de periodização chinês, que permite um crescimento progressivo e constante do nível de jogo do atleta. Hoje, temos mais de 40 atletas treinando regularmente e quatro, em alto rendimento, estão participando do projeto olímpico e paraolímpico”*.

De acordo com o treinador Juliano Strützki, entre os benefícios proporcionados pela modalidade estão o desenvolvimento de coordenação motora, força, resistência, velocidade de raciocínio, capacidade de concentração entre outros. *“Existem ainda os benefícios sociais, como o relacionamento interpessoal, o trabalho em equipe, a vivência em coletividade, melhora do desempenho escolar e melhora nas atividades profissionais”*, pontua o treinador.

TÊNIS DE MESA x PING PONG

A diferença entre tênis de mesa e o “ping-pong” está nas regras e nos equipamentos. Enquanto o tênis de mesa é considerado um esporte de competição, com regras oficiais e tem a necessidade de ser praticado com materiais certificados pelos órgãos competentes; o ping-pong é uma atividade recreativa, jogado com materiais mais simples e as regras podem ser combinadas no momento da partida.





Mariana Castilho, atleta paralímpica do Ginástico/360TT.

Mariana Damásio Castilho, de 25 anos, é atleta do Ginástico 360TT, na categoria Paralímpico Classe 6. A jogadora contou um pouco sobre como o tênis de mesa mudou sua trajetória no esporte: *“eu já tinha sido atleta em outras modalidades dentro do esporte para pessoas com deficiência, o paradesporto. E eu estava há um ano e meio parada por conta de uma lesão grave, em uma outra modalidade, e foi aí que eu conheci o tênis de mesa. Sem dúvida nenhuma, o tênis de mesa me ensinou que eu tenho condições de desenvolver o máximo do meu potencial. Me deu uma outra perspectiva, me fez voltar a acreditar que ainda tem muito chão pela frente, que ainda tem um caminho bacana pra gente poder buscar e que é possível continuar na prática esportiva e desenvolver meu máximo ali dentro. A minha*

meta como atleta é evoluir cada vez mais dentro do Tênis de Mesa, poder disputar as competições nacionais e conquistar uma medalha dentro da minha classe funcional. E a partir daí quem sabe, alçar voos ainda maiores na modalidade.”



Caio Sales Nogueira - 14 anos - Categoria Infantil



“Já participei de dois Campeonatos Mineiros e dois Brasileiros. O primeiro Mineiro foi em Varginha e o segundo em BH, neste eu fiquei em 3º lugar na categoria infantil. O primeiro Brasileiro aconteceu em São Paulo e o segundo no Rio de Janeiro e lá eu, Rafa e Pedro conseguimos ficar em terceiro lugar pela Seleção Mineira ganhando do próprio Rio de Janeiro.

O tênis de mesa mudou a relação que eu tenho com meu pai, praticante da modalidade: agora somos bem mais próximos. O tênis de mesa me faz ficar no lugar certo, é ele que me motiva a me exercitar mais, me alimentar melhor e até mesmo me sentir vivo, com um propósito na vida. O esporte me ensinou que, se queremos uma coisa, nós temos que lutar muito para que ela aconteça, me ensinou a não desistir e que tudo é possível. Minha meta como atleta é ser uns dos melhores do Brasil e ter um reconhecimento maior pelo o que eu faço.”

O TÊNIS DE MESA NO BRASIL

1905: Turistas ingleses trazem o tênis de mesa para o Brasil.

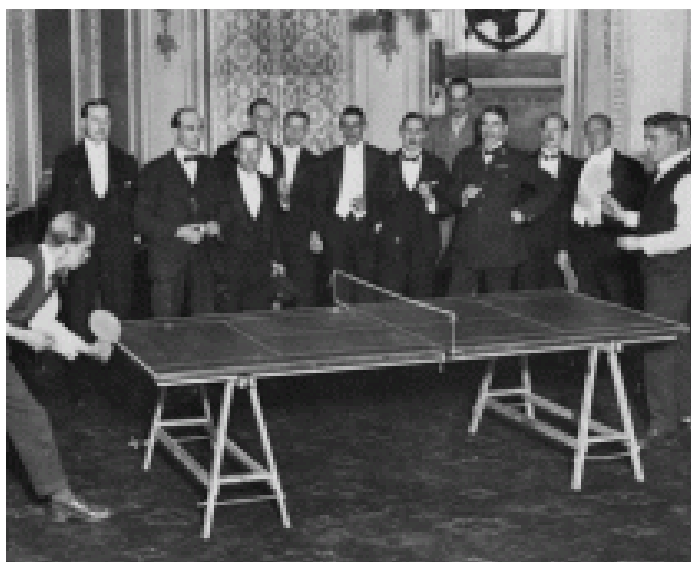
1912: A modalidade começa a ser praticada de forma mais organizada, com a disputa do primeiro campeonato por equipes, realizado em São Paulo.

1942: Federações paulista e carioca aprovam a tradução das regras internacionais e a Confederação Brasileira de Desportos (CDB) oficializa o esporte no país.

1946: É disputada a primeira edição do Campeonato Brasileiro de Tênis de Mesa.

1961: Dois anos após se tornar o mais jovem atleta masculino a fazer parte de uma seleção brasileira, aos 14 anos, Ubiraci Rodrigues da Costa, o Biriba, vence o então campeão Rong Guotuan no Mundial de Pequim, na China.

1979: É fundada a Confederação Brasileira de Tênis de Mesa (CBTM), independente da CBD, no Rio de Janeiro.



Início da história do Tênis de Mesa no Brasil. Foto: Blog Mesatenistas.



Biriba, o primeiro grande mesatenista do Brasil. Foto: Uol - Blog Terceiro Tempo.

1983: Brasil conquista as primeiras medalhas nos Jogos Pan-Americanos, em Caracas, na Venezuela.

1984: O país organiza seu primeiro “Mundialito” (atualmente conhecido como Aberto do Brasil), no ginásio do Maracanãzinho, no Rio de Janeiro. A competição é promovida pela CBTM, passando a ser um dos torneios abertos da América Latina reconhecidos pela Federação Internacional de Tênis de Mesa (ITTF).

1988: Claudio Kano e Carlos Kawai representam o Brasil na estreia do tênis de mesa nos Jogos Olímpicos, em Seul, na Coreia do Sul.

1990: A Seleção Brasileira disputa pela primeira vez os Jogos Sul-Americanos, conquistando cinco ouros: Cláudio Kano, Hugo Hoyama, Silnei Yuta e Washington Spolidori (equipe masculina); Cláudio Kano (individual masculino); Cláudio Kano e Hugo Hoyama (dupla masculina); Carla Tibério e Mônica

Doti (dupla feminina); Cláudio Kano e Mônica Doti (dupla mista). Duas pratas com Edna Fuji, Carla Tibério, Mônica Doti e Marta Massuda (equipe feminina); e Hugo Hoyama (individual masculino), e ainda um bronze de Silney Yuta (individual masculino).

1996: Hugo Hoyama dá ao Brasil o melhor resultado de sua história em Jogos Olímpicos, ao alcançar as oitavas de final em Atlanta, nos Estados Unidos, eliminando o então campeão mundial Jorgen Persson (Suécia).

2008: Welder Knaf e Luiz Algacir conquistam a medalha de prata no torneio por equipes da Classe 3, dos Jogos Paralímpicos de Pequim, na China.

2011: Hugo Hoyama obtém seu décimo ouro nos jogos Pan-Americanos, em Guadalajara. E Hugo Calderano é bronze no Mundial Cadete.

2012: Hugo Calderano ganha os Abertos na Polônia e no México e alcança a liderança do Ranking Mundial Sub-18.

2013: Cazu Matsumoto torna-se o primeiro sul-americano a conquistar uma etapa do Circuito Mundial, promovido pela ITTF na Europa, o Aberto da Espanha.

2014: Hugo Calderano conquista o bronze individual nos Jogos Olímpicos da Juventude, em Nanquim, na China. No mesmo ano, a seleção feminina é campeã mundial da segunda divisão. No Mundial Paralímpico, também na China, o país conquista três medalhas de bronze: Bruna Alexandre (classe 10), Aloísio Lima e Bruno Braga (equipes - classe 1) e Bruna Alexandre, Jennyfer Parinos e Jane Rodrigues (equipes - classe 9 e 10).

2015: Bruna Takahashi conquista o Desafio Mundial de Cadetes e traz para o Brasil o primeiro título mundial no tênis de mesa.

2016: Nas Olimpíadas do Rio 2016, Hugo Calderano iguala a marca de Hugo Hoyama de melhor campanha em nos jogos ao alcançar as oitavas de final. O atleta também levou a prata no torneio individual do Aberto da Áustria; e o ouro nas duplas, com Gustavo Tsuboi, no Aberto



Hugo Hoyama chegou a participar de seis Olimpíadas como jogador da Seleção Brasileira. Foto: Site A Crítica.



Em 7º lugar no ranking mundial, Hugo Calderano é o brasileiro mais bem colocado. Foto: Site Mais Goiás.



Bruna Takahashi é a primeira brasileira a conquistar um título mundial na modalidade. Foto: Site Surto Olímpico.

da Suécia. Nos Jogos Paralímpicos, o Brasil conquista quatro medalhas: uma prata com Israel Stroh (individual da Classe 7); bronze com Bruna Alexandre (individual da Classe 10), bronze por equipes com Bruna Alexandre, Danielle Rauen e Jennyfer Parinos (Classe 6-10 feminina) e bronze por equipes com Aloisio Lima, Guilherme Costa e Iranildo Espíndola (Classe 1-2 masculina).

2017: Hugo Calderano alcança o Top-20 do ranking mundial individual e é campeão do Aberto do Brasil.

2018: Hugo Calderano torna-se o primeiro brasileiro a ser finalista de uma etapa Platinum do Circuito Mundial, no Aberto do Catar; conquista a medalha de bronze no ITTF Grand Finals - torneio que reuniu os 16 melhores mesa-tenistas do mundo; alcança o Top-10 do ranking mundial individual e se torna o melhor atleta das Américas desde a criação do ranking mundial.

2019 - Brasil classifica sete atletas para a chave principal do Mundial de Budapeste. Hugo Calderano iguala Biriba e Claudio Kano como a melhor campanha de um brasileiro em Mundiais: foi eliminado nas oitavas de final, pelo chinês Ma Long.

2020 - CBTM lança Circuito TMB e novas categorias de membros. Pandemia afeta calendário mundial com diversos cancelamentos e volta apenas em novembro em formato de bolha. Brasil fecha segundo ano seguido com seis atletas no Top 100 do ranking mundial olímpico (Hugo Calderano, Gustavo Tsuboi, Vitor Ishiy, Thiago Monteiro e Eric Jouti, no ranking masculino, e Bruna Takahashi, no ranking feminino).

Fonte: Confederação Brasileira de Tênis de Mesa.



**INICIAÇÃO AO
TÊNIS DE MESA**
MATRÍCULAS
ABERTAS!

TURMAS:
MANHÃ, TARDE
E NOITE

IDADE: 7 A 11 ANOS

INFORMAÇÕES: ☎ (31) 99268-6678

BASQUETE TRABALHA PARA RECUPERAR O TEMPO PERDIDO COM AS PARALISAÇÕES

O primeiro semestre de 2021 foi desafiador para o basquete do Ginástico. Após várias paralisações, atendendo aos decretos de lockdown da Prefeitura de Belo Horizonte, em combate à pandemia do Coronavírus, a comissão técnica busca otimizar o tempo para recuperar o preparo físico e psicológico dos atletas.

“O treinamento em casa tem uma eficiência limitada, porque a gente tenta minimizar a perda de condicionamento físico, mas a especificidade do esporte - o trabalho com a força e movimentos do jogo de basquete - é limitada, até porque os meninos não têm equipamentos em casa”, pontua Otávio Troyano, preparador físico do clube.



Segundo o profissional, sem as competições e o treinamento coletivo, foram percebidos atrasos no desenvolvimento físico dos atletas: *“a gente perde a sequência e a continuidade das atividades. Infelizmente, na preparação física, tudo que se conquista em três meses de treinamentos presenciais, se perde em um sem eles. E isso fez a gente recomeçar tudo do zero”.*

Mesmo sem a confirmação de um calendário de competições para a temporada, o coordenador técnico do Ginástico, Jefferson Louis Teixeira, lembra da importância de também trabalhar o psicológico dos atletas neste momento: *“esse vai*

e volta quebra o ritmo e motivação dos meninos. Estamos trabalhando muito o psicológico deles. Deixamos claro que não é o Ginástico, o mundo todo está passando por esse problema, então não tem muito o que ser feito, além de respeitar e trabalhar alguns períodos de forma online. Acredito que o grande diferencial da nossa equipe multidisciplinar foi esse trabalho de convencimento dos meninos”.

Para o treinador, as maiores dificuldades enfrentadas são com as crianças mais novas, que estão aprendendo o esporte. *“Nós sabemos que as paralisações prejudicam muito os meninos, principalmente os que estão começando, as equipes sub-11 e sub-12. Na hora de aprimorar e lapidar melhor os fundamentos, eles sofreram com essa paralisação”,* conclui.

José Mário, que é o treinador da equipe sub-12, confirma que, em 2020, alguns ensinamentos ficaram comprometidos. *“O mais importante do nosso trabalho é a sequência de conteúdo da categoria. Esse ano eu treino o sub-12, no ano passado eles eram o sub-11, então eles perderam esses conteúdos com o clube fechado. Estamos retomando todo esse ensinamento e dando uma geral nesses dois fundamentos. É muito importante que a gente não queime as etapas”,* explica.



Com o retorno das atividades, o técnico reforça a preocupação em incentivar o esporte e resgatar a motivação do grupo: *“nessa idade, o mais importante é eles estarem jogando, se divertindo com a modalidade. É fazer as crianças gostarem do basquete. Na pandemia, muitos meninos não vieram, ficaram desmotivados por ficar muito tempo em casa. O retorno é cansativo, a parte motora foi muito prejudicada... e isso desanima. Esperamos que, com a vinda dos campeonatos e treinos coletivos, eles se motivem de novo pela prática esportiva.”*

Para o retorno das atividades, o Ginástico cumpre, severamente, todos os protocolos sanitários exigidos pelos órgãos de saúde pública. Oferecer condições de treinamento, com segurança e responsabilidade, é um dos principais propósitos do clube. Para Tomaz Rosso, técnico das equipes sub-10 e sub-11, esse processo de retorno dos atletas é gradativo e já está melhorando após cada reabertura. *“Estamos cumprindo todos os protocolos à risca, isso é muito importante. Muitos meninos que não tinham voltado da primeira vez que reabriu, decidiram voltar dessa vez, o que faz as turminhas ficarem mais cheias,*

está aumentando a procura de novos jogadores, que são crianças que ainda não jogavam e que se interessaram pelo basquete ou querem começar alguma atividade física, principalmente depois dessa paralização grande. Após toda a adaptação física e fisiológica, do retorno dos treinamentos, a gente está conseguindo dar foco para questões mais técnicas e táticas do jogo. A expectativa é que, cada vez mais, apareçam crianças interessadas e que queiram virar jogadores”, finaliza.



NOVO

MyTest[®]

TESTE MOLECULAR DE COVID-19 POR SALIVA. ARAUJO TEM*

ARAUJO
DROGARIA DRUGSTORE

Confiável, seguro e não requer pedido médico.

Feito por amostra de saliva, de forma prática e indolor.

A coleta pode ser feita em casa. Ideal para crianças e idosos.

***Você pode comprar o MY TEST através das lojas, Site e Drogatel, mas deverá entregar sua amostra apenas em lojas específicas. Consulte lojas participantes.**

Aponte sua câmera para o QR code ao lado e saiba mais.

Resultado em até 24 h após as entrega na loja

GINÁSTICO É CAMPEÃO INVICTO DO TORNEIO INTEGRAÇÃO SUB-13



Em junho, a Federação Mineira de Basketball realizou o Torneio Integração Metropolitano Sub-13, referente ao Campeonato Metropolitano de 2020, adiado devido à pandemia do Coronavírus. A equipe do Ginástico fez bonito e conquistou o título, sem perder nenhuma partida! Na final, o clube venceu o Olympico, por 61 a 48 pontos.

“Fizemos o torneio retroagindo a idade, hoje de 14 anos para 13 anos, para os garotos sentirem como seria o ano passado, já que no sub-13 joga-se com a tabela grande, mas com a bola pequena. Com o retorno das competições, a ideia era integrar aquelas que ocorreriam no ano de 2020, isso para todas as categorias de base”, explica Marcílio Cassini, presidente da FMB.

O Torneio Integração teve início em março deste ano, mas foi suspenso com uma nova paralisação das atividades clubísticas, após decreto da Prefeitura de Belo Horizonte. No dia 11 de junho, os jogos foram retomados, com a adesão de todos os clubes e atletas. Para Marcílio Cassini, o momento é de



superação e integração: “foi uma competição dura e competitiva, sendo mostrado pelos atletas e treinadores que o tempo da suspensão foi superado, pois o trabalho dos clubes já estão a todo o vapor, em total recuperação do tempo perdido. A comunidade do basquete mineiro está muito feliz pelo retorno das atividades e competições, torcemos para que não haja mais suspensões e que esta pandemia possa passar logo”.



Após mais de um ano sem competições, para o coordenador de basquete e técnico da equipe, Jefferson Louis Teixeira, o título foi especial: “os meninos ficaram muito tempo fora fazendo essas aulas e treinos online. Então tem um sabor muito especial. É o primeiro título pós-pandemia. É um time que já estava em formação, que foi campeão brasileiro sub-12, mas que não jogou o sub-13 no ano passado. Neste ano, eles já são sub-14 e estão se fortalecendo. Eu gostaria muito de ressaltar o trabalho que é feito por nossa equipe multidisciplinar:



CONHEÇA UM ATLETA DO GINÁSTICO

Nome: Samuel Blanc Silveira

Categoria: Sub-14

Posição: Ala-armador



Como começou a jogar basquete: comecei por causa do meu pai, ele é ex-jogador do Ginástico. Nome dele é Werner Augusto. Ele me contava histórias de quando jogava basquete e, às vezes, me levava pra jogar com ele. Aí eu comecei a gostar do esporte, ele me colocou numa peneira do Ginástico e eu passei, tinha 10 ou 11 anos.

Meta profissional: jogar basquete profissionalmente na NBA. Mas também gostaria de jogar em outros lugares como na Espanha e no Brasil. O Ginástico tem grande importância para me ajudar a conquistar isso, é aqui que vão me ensinar a jogar basquete bem e a corrigir meus erros.

Ídolo no esporte: Magic Jhonson! Ele fazia coisas incríveis dentro de quadra.

Momento marcante no esporte: meu primeiro título! Esse foi meu momento mais marcante, porque eu particularmente gostei bem da minha atuação e da equipe inteira dentro de quadra. Foi o Campeonato Metropolitano de 2019. Uma sensação incrível de ganhar aquele título, do seu time ser o melhor da cidade naquela categoria. A conquista do Brasileiro foi muito importante também, mas a que mais me marcou foi a primeira mesmo.

da parte física, de fisioterapia, da parte técnica... Então o Ginástico está de parabéns, porque tem uma equipe muito forte, uma excelente estrutura e uma diretoria que apoia o esporte”.

O ala-armador do time, Samuel Blanc Silveira, celebra a conquista, com o pé no chão, e já sabe onde a equipe pode melhorar para vir ainda mais forte nos próximos torneios: “a sensação de ter ganhado um campeonato, depois de tantas paralisações, foi muito boa, mostrou para o time que estávamos preparados. Gostei da nossa participação, mas demos alguns tropeços. Inclusive na final, erramos várias bolas bobas e fáceis”.



O torneio, que foi realizado no Centro de Treinamento do Ginástico, cumpriu todos os protocolos sanitários exigidos pela Prefeitura e órgãos de saúde pública. “Foi uma competição muito bem organizada pela Federação. Em relação à segurança, foram seguidos todos os protocolos, com os jogadores, comissão técnica e arbitragem usando máscaras, com todos os questionários respondidos e sem a presença do público. A arbitragem fez um papel muito bom, as equipes fizeram uma retomada muito boa, deu para ver que está todo mundo trabalhando e estão todos de parabéns”, elogia o treinador.

Adriano Cochetti, armador da equipe, também se sentiu seguro ao participar da competição: “fazia muito tempo que eu não jogava por conta da pandemia, ganhar um campeonato é muito gratificante. Achei a segurança e a organização muito boa, para os técnicos e atletas, por conta de não ter torcida e estava tudo muito limpo”.



COM AULAS GRATUITAS E NOVO PROFESSOR, ESCOLINHA REABRE VAGAS



A escolinha de basquete do Ginástico, responsável pela iniciação esportiva com crianças de 5 a 9 anos, está com as matrículas abertas. No comando de Lucas Marques, novo técnico contratado pelo clube, em fevereiro deste ano, as aulas são gratuitas e proporcionam aos alunos as primeiras experiências com a modalidade: o contato com a bola, com a cesta e o trabalho em equipe.

“Meu objetivo é conseguir captar e fomentar o basquete para o maior número de alunos possível, fazer com que eles se apaixonem pela modalidade e continuem com o basquete pelo resto de suas vidas”, comenta o treinador.

No primeiro semestre, durante as paralisações, os alunos também tiveram treinos online, que trabalharam o desenvolvimento tático e cognitivo, a partir de jogos de inteligência, criatividade e filmes. *“O principal objetivo nesses encontros foi ampliar o contato dos meninos com o basquete. Assistimos “Space Jam”, tivemos conversas sobre jogadores importantes, falamos sobre a história do basquete... Neste primeiro contato, a ideia é desenvolver percepções, construir pensamentos de lógica de jogo e tomada de decisão”,* explica Lucas Marques. *“Em um segundo momento, já dependendo das atividades presenciais, são trabalhados desafios motores, aliando movimentos básicos com dificultadores (com bola, equilíbrio, tarefas simultâneas etc.)”,* completa.



Humberto Pires Terra, pai do aluno Tiago Terra, contou que o filho já havia jogado basquete em casa, mas o primeiro contato de aprendizado foi na escolinha do Ginástico. Segundo Humberto, a prática esportiva mudou até a atitude do filho no dia a dia: *“eu o trouxe para uma aula experimental aqui no clube, com o Lucas, e ele gostou muito. Está feliz, motivado, ele ama a escolinha! Do ponto de vista de desenvolvimento, ele mudou! Uma mudança absurda na postura dele. O Tiago é um menino muito inteligente, gosta muito de ler,*

de adquirir conhecimento..., mas era um menino que não gostava de conflito, de combater, expor a opinião. Percebi que depois dos treinos aqui da escolinha, ele melhorou demais nesse aspecto. Ele está mais à vontade, mais solto, está se posicionando e tendo mais voz ativa naquilo que ele quer.”

Durante as aulas presenciais é obrigatório o uso das máscaras, aferição de temperatura, garrafinha de água própria, uso constante

do álcool em gel disponível nas quadras e distanciamento mínimo exigido entre os alunos. Medidas que deixaram Stela Lages, mãe do aluno Antônio Lages, mais segura e confortável no retorno das atividades: *“quando os treinos estavam suspensos, ele ficou muito parado. Em casa, ele não faz tanta atividade física. E também sentiu falta da interação com os meninos. Então estava doido para voltar e o que me tranquilizou, foi que o clube está tomando todas as precauções em combate à pandemia.”*



MAIS INFORMAÇÕES: (31) 3221- 8044

**CRIANÇAS
DE 6 A
13 ANOS**

**AULAS
GRATUITAS**



**ESCOLINHA DE BASQUETE
DO GINÁSTICO**

EQUIPE DE NATAÇÃO GINÁSTICO/GOTA ESTÁ PRONTA PARA A TEMPORADA 2021

Com a adaptação aos protocolos de segurança exigidos pela Prefeitura de Belo Horizonte, as equipes de competição Ginástico/Gota voltaram a treinar, diariamente, em três horários distintos, respeitando o número máximo de duas pessoas por raia. Atualmente, 30 atletas já estão federados e em condições de competirem pelo clube, em torneios regionais e nacionais.

Os treinamentos são realizados pelo educador físico e gestor da Academia Gota D'água, Rodrigo Belisário, técnico há mais de 20 anos e pentacampeão do Festival Sudeste da Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos.

O treinador explica que o método aplicado, desde a iniciação esportiva, é um diferencial na formação dos atletas: *“a Gota desenvolveu, ao longo de seus 35 anos, uma metodologia própria chamada Sistema Acelerativo, onde cada criança é estimulada através de sua individualidade. O primeiro passo é a formação básica dos quatro nados e viradas olímpicas. Em seguida, as crianças são estimuladas, junto com suas famílias, a participarem dos primeiros festivais mais lúdicos e com premiação para todos. Nessa fase, o mais importante é que elas adquiram as habilidades motoras, que serão a base para o treinamento no futuro”*.



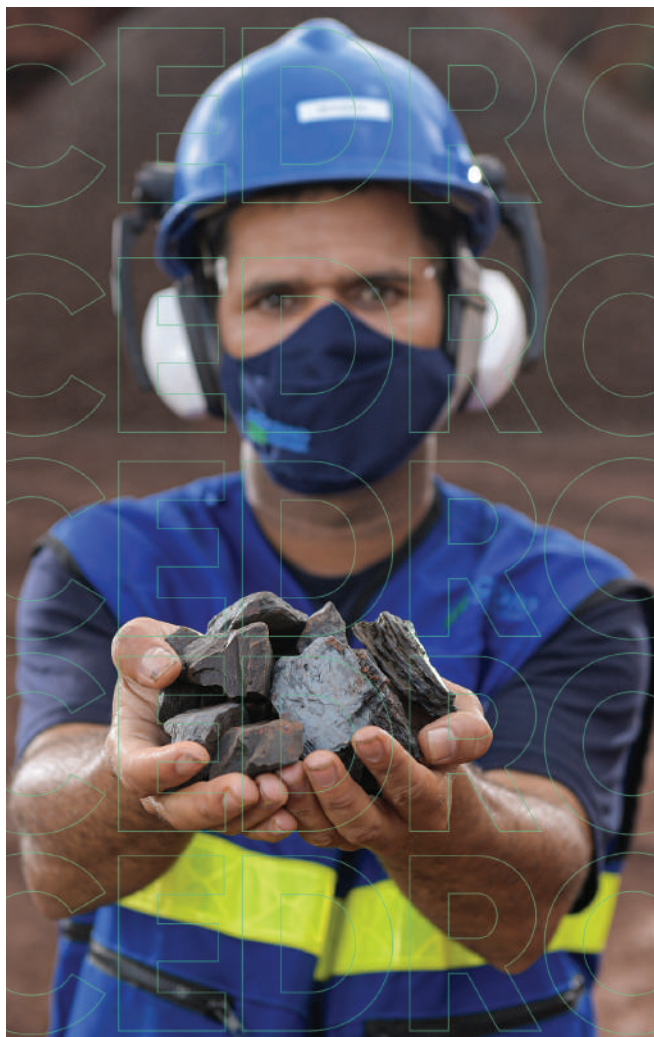
Com as paralisações durante a pandemia e as suspensões dos campeonatos, o maior desafio dos treinadores foi manter a motivação dos atletas: *“fazemos desafios, com filmagens subaquáticas, onde eles podem assistir seus vídeos e corrigir defeitos técnicos, e estamos investindo em formação de base. Desde o início do ano, estamos entrando na fase de treinamentos específicos para as competições que vão se iniciar no segundo semestre. Nosso time está muito focado e motivado! Queremos recuperar todo o tempo que ficamos parados durante a pandemia. O objetivo da Gota, neste ano, é manter seus atletas entre os três melhores clubes de Minas Gerais e entre os oito melhores da região sudeste”*, esclarece o técnico.

Enquanto os treinamentos aquáticos contam com a experiência de Rodrigo na parte biomecânica e treinamento mental dos atletas, o trabalho preventivo, fora da água, é realizado pelo preparador físico Diego Belisário: *“a gente trabalha com periodização: macrociclo, microciclo, mesociclo e as sessões são feitas focadas nas principais competições. Os treinos são montados por idade, respeitando a maturidade física e cognitiva das crianças. Desta forma, alteramos intensidade, carga e a duração*

do treino. Mas, independentemente da idade, os treinamentos são planejados e estruturados para melhorar os gestos esportivos, a performance e prevenir lesões. Por exemplo, com os meninos menores, de 9 e 10 anos, trabalhamos muito a repetição dos gestos esportivos e o posicionamento do corpo fora d'água. E nos meninos com maturidade hormonal mais avançada, entrando ali na puberdade, a gente pode gerar um treino de carga um pouco maior. Nossa preocupação é realmente a performance e temos objetivos a curto e longo prazo. E lembrando que temos sempre que gerar também o prazer e o bem-estar”.

CELEBRANDO O AMOR

Respeitando os protocolos de segurança para prevenção e combate ao Coronavírus, os clubes de Belo Horizonte ainda não podem realizar eventos. Porém, o Dia dos Namorados não passou em branco no Ginástico. No dia 12 de junho, a moldura de um coração foi disponibilizada para os associados tirarem fotos. Com orientações do uso de máscara e álcool em gel, os casais ginastinos celebraram a data.



A mineração é um dos seguimentos fundamentais para promover ascensão socioeconômica à população, e sua aplicação está presente no dia a dia de todo cidadão. Praticamente tudo que utilizamos, contém ou provém do minério de ferro, como por exemplo: automóveis, estruturas de casas, prédios e pontes, celulares e computadores, utensílios domésticos em geral, além de outras várias aplicações.

Apostamos fortemente no social. Desde nossa criação, investimos em projetos culturais, esportivos e sociais. Também aportamos recursos diretos e lutamos pelo combate à Covid-19.

A Cedro Mineração é uma das primeiras mineradoras do estado a ter sua antiga barragem de rejeitos em Nova Lima descaracterizada pela ANM e a única da região, uma das mais importantes do setor no país, a alcançar 100% de filtragem dos rejeitos, com empilhamento a seco. Assim, inova na aplicação de tecnologias ambientais realizando todo o processo de extração e beneficiamento do minério sem utilização de barragens. E isso faz toda a diferença. Afinal, é sua vocação!



AVISOS E NORMAS



▶ CONVITES

Crianças até 07 anos: não pagam
Crianças de 08 a 12 anos: R\$ 16,00
Adulto promocional: R\$ 32,00
Adulto: R\$ 64,00 (a partir do terceiro convite mensal)
Os convites são vendidos apenas para sócios, que devem fazer a solicitação pessoalmente, na secretaria do clube.

▶ ESTACIONAMENTO

Os sócios podem utilizar o estacionamento aos finais de semana e feriados. Valor: R\$ 6,50 (seis reais e cinquenta centavos) por carro, por dia.

▶ QUIDSQUES

Qualquer sócio pode solicitar a reserva do espaço, basta procurar a secretaria ou ligar para (31) 3221-8044.

▶ CONSUMO

É proibido levar bebidas alcóolicas e comidas para o clube. O consumo deve ser realizado por meio da lanchonete.

SEJA UM SÓCIO

Atualmente, o Ginástico oferece 3 tipos de cotas:

- SÓCIO TEMPORÁRIO CONVIDADO FAMILIAR
- SÓCIO TEMPORÁRIO INDIVIDUAL
- SÓCIO TEMPORÁRIO EX-ATELETA

BENEFÍCIOS PARA TODAS AS COTAS:

- Desconto na Academia Gota D'água: 30% em natação para bebês e 50% nas demais modalidades.

▶ CONTATO:



(31) 3221-8044 / (31) 3309-8044



secretaria@ginastico.com.br
ginastico@ginastico.com.br



www.ginastico.com.br



Av. Afonso Pena, 3328 - Cruzeiro
Belo Horizonte - MG. CEP: 30130-009

