

Informando

nº 511 - junho/julho 2004

Perfil

Porteiros dos prédios estão nesta edição.

Nipa Esporte

Conheça os benefícios do vôlei.

Nipa Saúde

Saiba como transformar carboidratos em aliados.

Espaço Aberto

Escreva para o Informando. Faça parte da revista contribuindo com suas idéias.



Condomínio
NOVA
IPANEMA

Festa junina de Nipa
é atração na Barra

O mês de agosto vai ser pra lá de especial. No dia 13 começam as Olimpíadas, uma grande festa do esporte mundial. O Brasil vai enviar a maior delegação que já participou dos jogos olímpicos e tem chances de medalhas em esportes como ginástica olímpica, natação e vôlei. Vamos torcer por nossos atletas!

Já no espírito olímpico, o Informando entrevistou a professora de vôlei de NIPA, Carla Curi. Na matéria, você vai descobrir os principais benefícios desse esporte que, além de fazer bem para o corpo, também desenvolve o espírito de equipe.

Aliás, em agosto, acontece o II Torneio de Tênis Nova Ipanema/Barra Shopping. Os jogos vão acontecer em NIPA e o torneio contará com a participação de cinco condomínios e o Clube do BNDES.

Quem é fã de tênis é o entrevistado do Perfil Jovem, Eduardo da Veiga. Estudante de Engenharia, quando era criança ele pensou em dedicar-se profissionalmente a esse esporte. A entrevista com Eduardo está na página 13.

A seção Perfil traz mini-entrevistas com um time de craques de Nova Ipanema. São os porteiros-chefe dos prédios do Condomínio, verdadeiros cartões de visita de cada edifício.

Aliás, em julho, os funcionários dos prédios do Condomínio assistiram palestras sobre segurança

condomínial. Nestes dias, inclusive, você recebeu um exemplar da Norma nº 01/04 sobre Serviço de Vigilância, com informações voltadas para a sua segurança e da sua família.

Sempre de olho no seu bem estar, a equipe do Informando conversou com a nutricionista Tatiana Rom sobre carboidratos. É possível transformá-los em aliados de uma dieta alimentar saudável e equilibrada? A resposta você encontra na página 16.

Nas páginas centrais desta revista, você encontra uma matéria sobre o "arraial" de NIPA, capa desta edição. A festa de Nova Ipanema já é tradicional na Barra da Tijuca e atrai gente até de outros bairros.

E as colunas desta edição trazem assuntos pra lá de variados. Segurança, informática, humor, reciclagem, ensino à distância... Tudo pra agradar você. Ah! E você já deve ter reparado no encarte que seguiu junto com o Informando. Trata-se de uma pesquisa de opinião. A Administração, a Comissão Editorial e a equipe do Informando querem ouvir você. Fale, opine, critique, conte o que lhe agrada ou desagrada. Queremos fazer um Informando cada vez melhor pra você.

Até a próxima edição!

ÍNDICE

Perfil	04
Colegiado	05
Utilidade Pública	07
Espaço Aberto	08/17/18
Nipa em Ação	06/08/09
Esportes	09
Eventos	10/11
Nipa Info	12
Perfil Jovem	13
Reciclagem	14
Nipa Saúde	15/16

EXPEDIENTE

Presidente Executivo
Mário Szheer

Diretor Administrativo
Oscar Freire

Projeto Gráfico
marcia machado design
e-mail: marciamc@veloxmail.com.br

Jornalista Responsável
Fabiana Monte - MTB 22.254

Comissão Editorial do Informando - CEEd
Ana Paula Pellicione Araújo
Carlos Roxo
Luiz Philippe da C. Fernandes
Mário Sergio de P. Fontes
Paulo Goskes

Fotolito Impressão
Zit Gráfica e Editora

Fotos
Leandro Pagliaro

Os artigos assinados são de responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião do Condomínio.

Tel. Adm.: 3325-8788 / Fax: 3325-4121.

e-mail: novaipanema@novaipanema.com.br

A primeira impressão é a que fica

Cariocas, baianos, pernambucanos, não importa o sotaque, eles são a primeira impressão de um visitante. Estamos falando dos porteiros-chefe dos prédios de Nova Ipanema. Para que você conheça um pouquinho mais de quem está todo dia tão pertinho de você, preparamos um Perfil com todos os encarregados pelas portarias dos prédios.



Bellini

José da Silva Cruz, 36 anos

Carioca, José tem dois filhos. Antes de NIPA, ele trabalhou na Cruz Vermelha, no controle do galpão, recebendo doativos. Em Nova Ipanema, ele sente-se como se estivesse em casa.



Bernini

Valmir de Moraes, 31 anos

Valmir nasceu na cidade de Campina Grande, na Paraíba, mas já está no Rio de Janeiro há 15 anos. Trabalhou como motorista, mas sua ampla experiência profissional é como porteiro. Casado, tem dois filhos.



Auguste Rodin

Valmir dos Santos, 46 anos

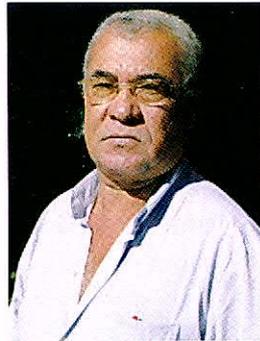
Ele já é quase carioca, pois vive no Rio de Janeiro há cerca de 30 anos. Casado, tem dois filhos, de 10 e cinco anos, e sua mulher está grávida pela terceira vez. Viu Nova Ipanema crescer e, antes de trabalhar como porteiro, foi garagista. Tem grande carinho por NIPA e seus moradores.



Giacometti

Severino Caetano da Silva, 33 anos

Pernambucano, Severino está no Rio de Janeiro há 15 anos. Casado e com quatro filhos, ele considera Nova Ipanema sua segunda casa. Já trabalhou como servente, garagista e na portaria.



Cellini

Antônio Carlos de Araújo, 54 anos

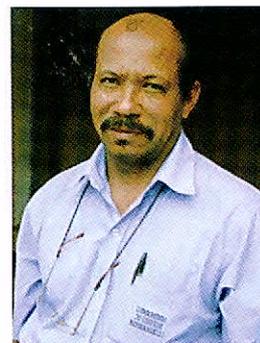
O porteiro do Cellini nasceu em Itaperuna, interior do Rio de Janeiro. Sempre trabalhou como auxiliar de portaria e porteiro. Desquitado, Antônio tem um filho.



Bernardelli

Édio Manoel dos Santos, 55 anos

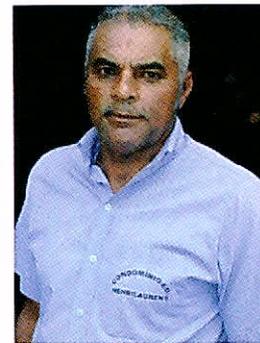
Édio é baiano, mas vive no Rio de Janeiro há 30 anos. Ele é casado e tem três filhos. Durante toda a sua vida, sempre trabalhou na portaria, como auxiliar ou porteiro-chefe.



Bernardelli

Claudionor Santos Lima, 48 anos

Este baiano vive no Rio de Janeiro há 21 anos. Faz questão de dizer que é "bem casado" e tem um filho de 11 anos. Sempre trabalhou como porteiro e gosta muito de sua profissão.



Henri Laurens

Adelino Augusto da Silva, 55 anos.

Mineiro, Adelino se considera quase carioca. Vive no Rio há 43 anos e sempre trabalhou como porteiro. É casado e tem um filho.



Marino Marini

Antônio Correa, 52 anos

Nascido em Campos dos Goytacazes, norte do estado, Antônio veio morar no Rio ainda menino, aos 12 anos. Depois de servir o exército, começou a trabalhar como porteiro. Dedicou-se a profissão e orgulha-se em contar que já fez vários cursos para desempenhar seu trabalho ainda melhor. Casado, tem dois filhos.

Fique por dentro dos últimos acontecimentos das reuniões do Colegiado.

Novo Cartão de Identificação de Morador

O Presidente-Executivo apresentou o *lay-out* do novo Cartão.

Minuta de Norma sobre o Serviço de Vigilância de NIPA

O Colegiado aprovou a minuta da Norma nº 01/04, sobre o Serviço de Vigilância. O documento já foi distribuído aos moradores.

Palestras alertam porteiros e funcionários de NIPA sobre segurança

No mês de junho aconteceram palestras sobre segurança condominial, voltadas para funcionários dos prédios do Condomínio. Cerca de 60 pessoas, entre porteiros e auxiliares, participaram das palestras, ministradas pelo Gerente de Operações do Condomínio, Robson Alves, especialista em segurança.

As palestras abordaram diversos temas, mas o foco principal foi prevenção a incidentes de segurança. Um dos assuntos apresentados foi como abordar desconhecidos ou pessoas estranhas à rotina do Condomínio.



– Apresentamos um áudio-visual e em seguida falamos sobre medidas preventivas de segurança condominial. Todos que participaram gostaram muito – afirma Robson.

Secretaria em obras

A secretaria do Condomínio está em obras e a previsão é que a reforma seja concluída até o final de agosto. Com a obra, a secretaria ganhará uma nova divisão de espaço interno, nova decoração e novos móveis.

Durante as obras, o atendimento aos moradores será feito, provisoriamente, em uma sala ao lado da secretaria.



SOLUÇÃO

MANUTENÇÃO RESIDENCIAL

Instalação e Conserto
Ar Condicionado
Ventilador de Teto
Persianas
Luminárias
Chuveiros
Boilers
Aquecedores
Máquina de Lavar
Geladeira, etc.

Colocação
Vidros
Espelhos
Box Blindex (e conserto)
Laminados
Acrílico
Jateamento
Vidros Bisotados

Manutenção
Bombeiro
Eletricista
Gasista
Refrigeração

Construção e Reformas
Construção, Reformas e Pinturas em Geral
Projetos de Arquitetura
Legalização de Obra

Atendemos em Domicílio



9744-7736 • jaipeconstrucoes@hotmail.com



Por: Mário Sérgio de Paiva Fontes
(Membro da Comissão de Vigilância)
fontesms@rjnet.com.br

A essencialidade do serviço de vigilância é reconhecida na própria Convenção de Nova Ipanema que, em 1974, já estabelecia a obrigatoriedade de o Condomínio contratar tal serviço, durante as 24 horas do dia.

Tal necessidade, por força da conjuntura, vem se acentuando com a passagem do tempo. Trata-se de serviço absolutamente necessário a um condomínio do porte do nosso. Assim, importante recurso do orçamento destina-se ao seu pagamento. Tal custo inclui a contratação de uma empresa para prestação de serviços de vigilância e de outra, para prestação de serviços de porteiro/vigia.

Por outro lado, tendo em vista a importância da atividade para o Condomínio e para os seus moradores, há que se ter uma visão geral da maneira pela qual é exercido o serviço a cargo das empresas contratadas, bem como a forma com que todos os moradores podem (e devem) colaborar com o serviço.

Com este propósito, após diligente trabalho em equipe, as Comissões de

Somos todos responsáveis pela segurança do Condomínio

Legislação e Normas e de Vigilância, órgãos de assessoramento do Colegiado, produziram a Norma "Serviço de Vigilância nº 01/04".

Discutida pelo Colegiado, em sua 355ª Sessão Ordinária, a citada norma foi aprovada, e já distribuída a todos os moradores. Dê uma olhada! Trata-se de documento da maior importância, pois tem a ver com o nosso dia-a-dia.

Nele você poderá observar os procedimentos adotados para identificação e ingresso de pessoas e veículos na portaria principal do Condomínio. Conhecerá também como funciona o Sistema de Vigilância e como deve ser acionado nas mais diversas situações.

Outros assuntos também mereceram especial atenção:

– as normas gerais de comportamento a que estão sujeitos, quando em serviço, todos os empregados ligados às empresas contratadas, e

– a contribuição dos moradores à segurança de Nova Ipanema.

Com respeito a este último aspecto, a maior eficácia da fiscalização da segurança de Nova Ipanema só será atingida se todos os moradores atribuírem a devida atenção ao assunto que, afinal, afeta a família de cada um.

Como fazê-lo? Usar o bom senso mas, em caso de dúvida... comunicar a ocorrência! Isso porque, nos dias que correm,

infelizmente, nunca são excessivas as precauções com respeito à segurança individual ou coletiva. Assim, em princípio, tudo o que fuja ao normal ou possa configurar uma anormalidade deve ser objeto de informação à Central de Vigilância ou ao vigilante mais próximo, para que seja verificada a ocorrência.

O acionamento da Segurança, sem nenhuma obrigatoriedade de identificação, poderá ser feito pelo telefone - 3325 8788 (Ramais: 1190, 2000, 2001, 3024 e 3047). À noite, a ligação é direta, pelo mesmo telefone.

Dependendo do tipo de ocorrência, pode ser conveniente alertar diretamente a Administração, para as providências cabíveis. Para tal, deve ser utilizado um livro próprio disponível na Portaria da Sede Social (o "Livro - Bairro"). É norma interna da Administração não deixar sem resposta qualquer reclamação lançada em tal Livro, sendo o registro e sua resposta apresentados na primeira reunião do Colegiado que se suceder.

Em resumo, essa é a preocupação que nos anima a todos: "melhoria da qualidade de vida, da segurança e da valorização do nosso patrimônio".

Seja como condômino, morador, convidado ou visitante, direta ou indiretamente, estamos todos envolvidos na questão da segurança do Condomínio. Temos que fazer a nossa parte da melhor maneira que encontrarmos; portanto, somos todos responsáveis por ela.

Se você estuda Comunicação Social e está procurando estágio, entre em contato com a Administração do Condomínio.

Deixe no porta luvas do carro

Por: Luiz Philippe da Costa Fernandes
oceanos@rjnet.com.br
Fonte: Dados internet

Você sabia que, se enguiçar o seu carro em determinadas vias da cidade do Rio de Janeiro, não poderá chamar de pronto, seu reboque particular?

Seguem os telefones de emergência de alguns desses locais.

Neles, na hora da emergência, não adianta ligar para o seu reboque/seguradora, pois eles não poderão lhe socorrer. Um socorro especial providenciará a retirada de seu veículo para um local seguro de onde você poderá, então, acionar seu reboque/seguradora.

Recorte e deixe em seu veículo os números dos telefones de emergência das vias especiais do Rio de Janeiro:

* Linha Amarela: **0800 24 2355**

* Linha Vermelha: **2584- 4245**

VIAS ESPECIAIS:

* Auto-Estrada Lagoa-Barra (inclui os túneis do Joá, Zuzu Angel, Acústico e Elevado do Joá): **3852-0382 / 0800 28 28664**

* Avenida Brasil: **3852-0382/ 0800 28 28664**

* Túnel Rebouças: **3852-0382/ 0800 28 28664**

* Túnel Santa Bárbara: **3852-0382/ 0800 28 28664**

* Mergulhão da Praça XV: **3852-0382/ 0800 28 28664**

* Se estiver em qualquer outro lugar, em situação de perigo, peça ajuda à Polícia Militar (tel.: **190**).

* Para registrar ocorrência em acidentes de trânsito (colisão de veículos, atropelamentos etc.), você deve chamar a Polícia Militar (tel.: **190**) ou, caso não haja vítimas no acidente, a Guarda Municipal (tel. **0800 21 1532**).

* Via Lagos - **0800 70 20124**

* Via Dutra - **0800 17 3536**

* Ponte Rio-Niteroi - **2620 - 9333 e 2621 - 6351**

STUDIO CORPO LIVRE PILATES

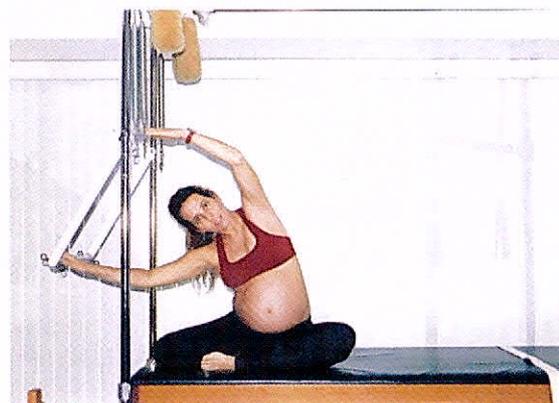
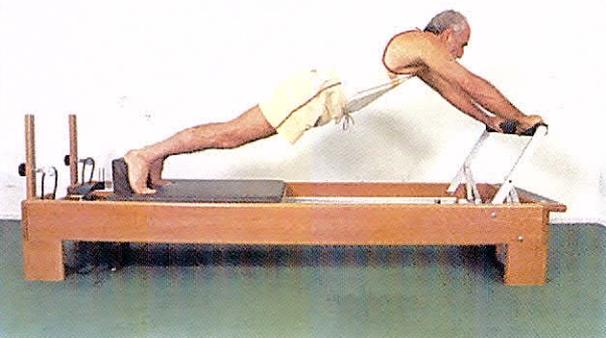
Há 3 anos no endereço mais nobre da Barra da Tijuca : Barrashopping Centro Profissional.

Venha fazer uma aula experimental gratuita para conhecer o Método Pilates.

As aulas são ministradas em grupos de até 4 pessoas, sob a orientação de fisioterapeutas.

Indicado para adolescentes, adultos, 3a. idade, gestantes.

PILATES, O EXERCÍCIO INTELIGENTE.



BARRA SHOPPING • CENTRO PROFISSIONAL
Av. das Américas, 4790 - Gr. 324 • Barra da Tijuca - Rio de Janeiro • Tel.: (21) 3325-7858 / 3325-8859
www.corpolivre.com.br/pilates • pilates@corpolivre.com.br

Saudades de um mestre

Nos idos de 50 era eu adolescente e estudava no Colégio St^o Agostinho do Leblon. Alguns professores eram padres Agostinianos, entre os quais, um jovem espanhol de nascimento, brasileiro de coração, então com cerca de 30 anos, professor de Filosofia. Seu nome: Frei Férmin Gonzáles.

Homem de cultura e inteligência privilegiadas, foi com sua competência e simpatia galgando escalões na hierarquia dos Agostinianos Recoletos até atingir a posição máxima de Diretor Geral do Colégio.

Nessa função foi responsável pelas obras de ampliação do Colégio, apesar de não contar com recursos da matriz espanhola.

Com competência, antecipou receitas futuras e aumentou as instalações para atender à demanda existente à época.

A vida nos separou por uns 20 anos, quando, após termos realizado o empreendimento "Nova Ipanema", iniciamos as obras do "Novo Leblon".

Procurei Frei Férmin para convencê-lo a abrir a filial do Colégio St^o Agostinho naquele condomínio, que àquela altura já necessitava de um colégio daquele porte.

Relutante a princípio, por não contar com pessoal para tal empreitada, acertamos a compra do terreno e iniciamos as obras

para que o Colégio atendesse uma turma por série do primeiro grau.

O sucesso foi de tal ordem, que ele ampliou duas vezes as instalações, até atingir a capacidade atual, insuficiente ainda para atender à comunidade da Barra.

Sua capacidade de realização era inesgotável!

Comprou um sítio no Camorim e lá construiu um centro de lazer e esportes para o Colégio.

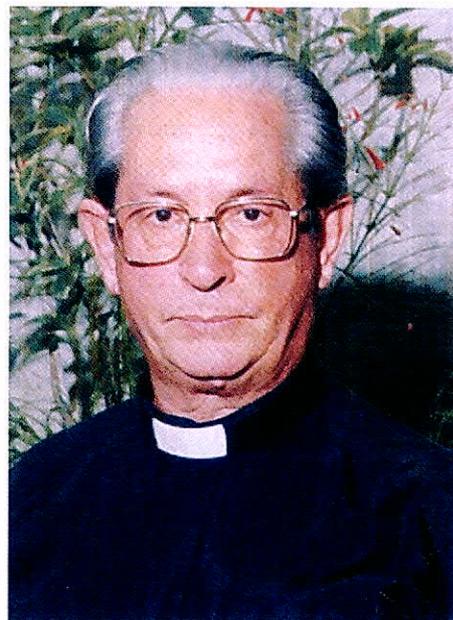
Figura admirada por todos os alunos, professores e amigos, tinha Frei Férmin sempre um sorriso otimista, uma orientação segura a dar, uma palavra de educador emérito. Era um porto seguro para todos.

Sua maneira arrojada de administrar foi a responsável pela realização de todos os empreendimentos pertencentes hoje à comunidade Agostiniana.

Ao ultrapassar a idade de 75 anos, ainda no competente comando do Colégio, foi surpreendido por uma decisão da Província Espanhola que ordenava seu afastamento da direção, para entregá-la a um jovem Frei recém-chegado.

Obedeceu!

Perdemos todos! Alunos, ex-alunos e amigos. Foi enviado para outra missão –



Favela do Vidigal, iniciando com entusiasmo um trabalho naquela comunidade.

Após alguns poucos anos, sua saúde apresentou um quadro clínico preocupante que culminou com o aparecimento de um câncer de estômago e no seu falecimento no dia 6 de Junho.

Fica a saudade de um mestre: da sua sabedoria, experiência e inteligência!

Adeus Frei Férmin.

A história de sua vida jamais será esquecida por todos que tiveram o privilégio de ter o seu convívio.

José Alfredo Fernandes Neves
(ex-aluno)

Nesta edição do Informando você encontrará uma pesquisa de opinião encartada na revista. Sua opinião é muito importante, portanto, assim que você responder a pesquisa, entregue-a na Secretaria do Clube, na portaria da Sede Social, ou aos fiscais dos ônibus. A partir do dia 30 de julho, a pesquisa também estará no site do Condomínio - www.novaipanema.com.br

Vôlei: boa forma e diversão garantida

Se você foge de academias, esta matéria foi feita pra você. Que tal unir o útil ao agradável, praticando uma atividade física divertida e intensa? O vôlei pode ser uma boa opção e, para descobrir tudo sobre este esporte, entrevistamos a professora Carla Curi, que dá aulas de vôlei em NIPA e joga pela equipe master do Flamengo.

O voleibol é um dos esportes mais populares do Brasil – só perde para o futebol – e tem muitas indicações para ajudar você a manter a forma. Confira a entrevista e se você se animar, inscreva-se nas aulas de vôlei do Condomínio que acontecem às segundas e quartas-feiras, em dois horários: 18h30min. às 19h30min. (turma infantil) e 19h30min às 20h30min (turma de adultos).

Informando: É possível manter a forma e até mesmo perder peso jogando vôlei?

É lógico que todo exercício exige parte aeróbica para perder peso, mas qualquer atividade física permite isso. O vôlei proporciona trabalho físico intenso, então dá para perder peso. Ele é um esporte completo, trabalha diversas partes do corpo.

Informando: Quais são as principais partes do corpo trabalhadas pelo vôlei?

Glúteo, perna, ombros, braços, costas e peito.

Informando: Quais são os principais benefícios da prática do vôlei?

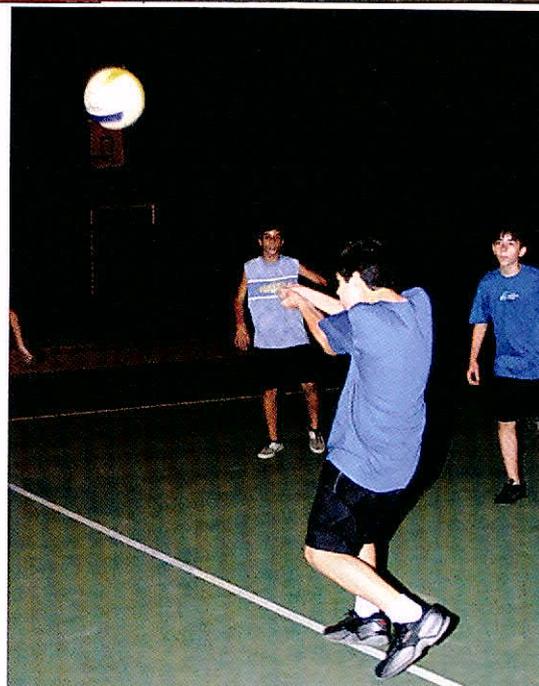
O principal benefício, além da parte física, é a socialização. O voleibol é um esporte que as pessoas não jogam sozinhas. Sempre digo para os meus alunos que no vôlei, ao contrário do futebol, não dá pra fazer a jogada sozinho. Tem que ter parceiro, passar a bola para fazer a jogada. O vôlei incentiva isso, o companheirismo, a socialização. Isso é o mais legal do vôlei, tanto para crianças quanto para adultos.

Informando: Há alguma restrição à prática deste esporte?

Nenhuma. A não ser casos excepcionais, como uma hérnia de disco.

Informando: Há alguma idade indicada para começar a jogar vôlei? Há algum limite de idade?

A idade mínima para começar é sete, oito anos, por causa do tamanho da mão para pegar a bola. Mas não há idade limite. Inclusive, hoje em dia há campeonato



master, com atletas de até 60 anos. As pessoas não sabem, mas o Brasil é bicampeão mundial master da categoria até 50 anos. As categorias do master começam na idade de 30 anos e vão até 60, sendo divididas de cinco em cinco anos.

Informando: Você trabalha com vôlei desde 82. As aulas começaram a ser mais procuradas depois que o esporte se tornou mais popular?

Com certeza. O esporte foi mais massificado a partir do momento que começou a trazer mais medalhas para o Brasil. Eu dou aulas para crianças e vejo que hoje elas conhecem os jogadores, os times que estão disputando a liga, entendem as regras etc. O futebol é o esporte mais popular do Brasil, mas acredito que hoje o vôlei já é o segundo.

Nova Ipanema recebe convidados para torneio de tênis

Em agosto o Condomínio será palco do II Torneio de Tênis Nova Ipanema/Barra Shopping. A competição contará com a participação de cinco condomínios: NIPA, Novo Leblon, Mandalla, Alfabarra e Golden Green e mais o Clube do BNDES.

O torneio acontecerá em três finais de semana de agosto, entre os dias 14 e 29. No primeiro final de semana serão disputados jogos de duplas masculinas categorias A e B. Nos dias 21 e 22 é a vez das categorias simples feminino e simples

infantil. Já nos dias 28 e 29 a disputa é de duplas mistas e duplas classe C.

Os coordenadores do torneio em Nova Ipanema são:

Classe A: Daniel Frucco

Classe B e simples feminina: Hamilton Couto

Classe C: Enoch Lima

Classe infantil (12 a 15 anos simples, meninos e meninas jogando juntos): professores de Tênis

Duplas mistas: Frucco e Hamilton

Todos os jogos começarão às 9h e serão disputados nas quadras de tênis de Nova Ipanema. A premiação será individual; já que não haverá disputa entre condomínios. Os troféus serão entregues pelo Barra Shopping, em um evento especialmente realizado para a premiação, cuja data ainda está em definição.

“Arraiá”

de Nova Ipanema le



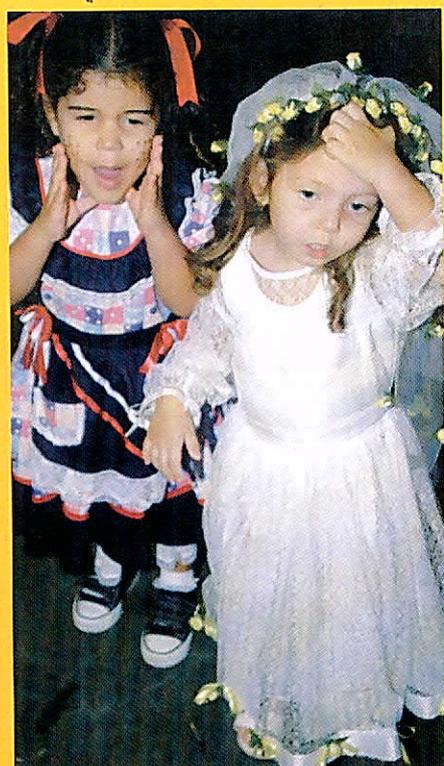
Música, diversão e muitas guloseimas deram o tom à festa junina de Nova Ipanema. O já tradicional “arraiaá” este ano aconteceu no dia 26 de junho e foi prestigiado por mais de 5 mil pessoas.

Quem esteve presente curtiu um animado forró, dançou quadrilha e saboreou guloseimas típicas de festas caipiras, como maçã do amor, cachorro-quente, churrasquinho e muito mais.

O “arraiaá” começou às 17h e terminou depois de 1 hora da manhã. A decoração do bosque, com muitas bandeirinhas coloridas e iluminação especial, contribuiu para que os participantes entrassem no clima do arraial e a boa música do Trio Potiguar não deixou ninguém parado.



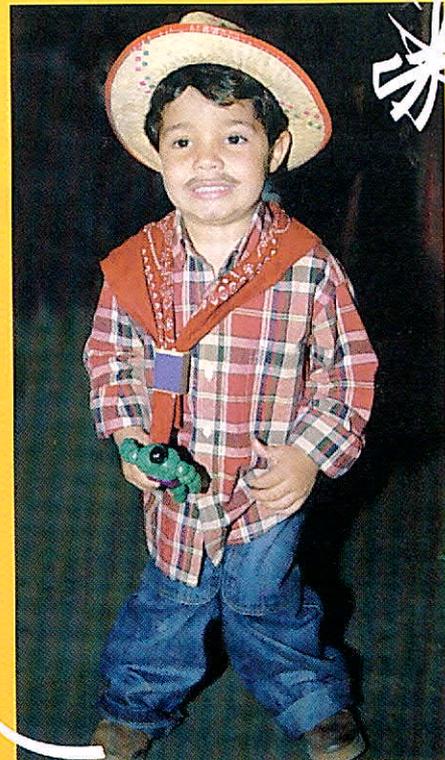
Um dos pontos altos da festa foi a quadrilha, que contou com 300 casais pra lá de animados. A criança aproveitou cada momento da festa, dançando, brincando e comendo doces e salgados.



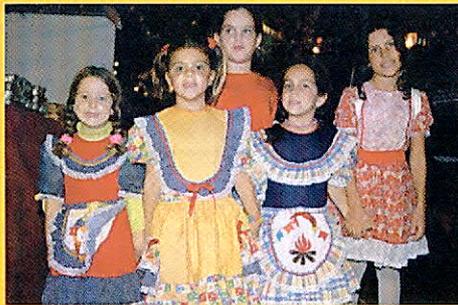
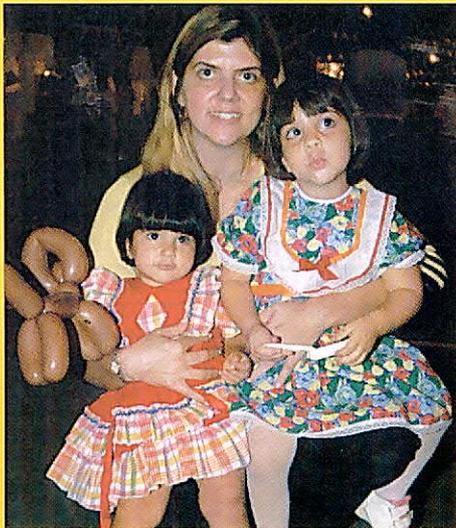
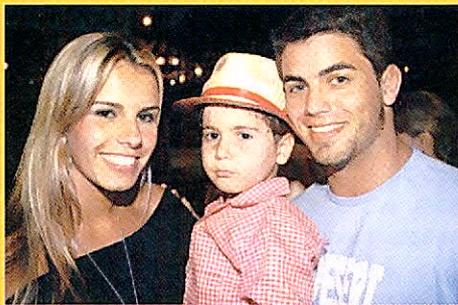
A festa deste ano marcou a volta da tenda árabe, com pratos típicos dessa cultura. O restaurante Out-back também marcou presença, servindo *ribs* e *chicken wings*.

A barraca de fogos fez sucesso entre adultos e crianças, que se divertiram com “estalinhos”, “bombinhas” e “estrelinhas”. Também havia várias barracas de brincadeiras e muita gente se divertiu pra valer com pescaria, tiro ao alvo e jogo das argolas.

A Administração agradece à empresa Rei Tur pelo patrocínio do evento.



com 5 mil pessoas no Condomínio



Coluna sobre informática

Por: Luiz Philippe da Costa Fernandes
oceanos@rjnet.com.br

→ Certamente todos nós já recebemos vários *hoaxes* pela Internet. *Hoaxes* são boatos, notícias falsas divulgadas propositalmente. É o caso da explosão da nave Columbia, da dobra da nota de vinte dólares etc. Pois bem, em caso de dúvida, verifique o site <http://hoaxbusters.ciac.org> (texto em inglês) e surpreenda-se com a quantidade de besteiras que são empurradas para nós, muitas vezes retransmitidas por amigos - de boa fé - impressionados com o teor das notícias ou das fotografias que receberam. Eu mesmo "embarquei" ao encaminhar uma linda foto de iceberg mostrando sua parte submersa. Lindo, mas, falso. Era *hoax*!

→ Você costuma encaminhar mensagens frequentemente para várias pessoas? Seu e-mail será mais bem recebido se não contiver as irritantes seqüências ">>>>>" no começo de cada linha. O utilitário http://pcworld.terra.com.br/pcw/fileworld/index_descricao?id_form=1043 (E *Cleaner*) remove os caracteres das

mensagens, tornando-as mais limpas e fáceis de ler. Faça o *download* a partir do site indicado acima. Eu salvei no "Arquivo de Programas" e quando o *download* foi concluído, mandei "abrir" e fiz a instalação (*setup*). Coloquei, ainda, para maior facilidade, um atalho na área de trabalho (*desktop*). Existe outra alternativa, utilizando vários comandos existentes no próprio computador, mas a primeira indicada parece ser mais prática.

→ Ao encaminhar suas mensagens, como norma de segurança, não exponha os endereços dos destinatários. Existem programas que copiam endereços de e-mail que são vendidos para pessoas que vão utilizá-los para remeter mensagens indesejáveis (*spams*). Para evitar isso, é preciso digitar os endereços dos destinatários (ou o nome de um grupo que os contenha) no campo Cco (cópia carbono oculta) do seu programa de e-mail. Se o campo Cco não estiver aparecendo no "Outlook Express", crie uma nova mensagem, clique no

menu "Exibir" e, em seguida, assinale o item "Todos os cabeçalhos". Se você digitar os endereços no campo Cco, quem receber o seu e-mail verá o termo *Undisclosed Recipients* (destinatários ocultos) na mensagem.

→ Recebido pela Internet: "Detectado novo vírus conhecido como Senil, que mesmo os mais avançados programas, anti-vírus como o Norton, não conseguem combater. Assim, fique alerta com esse vírus que parece afetar mais as pessoas nascidas antes de 1954. Sei que não é o seu caso, porém o vírus faz com que você: 1.



2. envie um e-mail mais de uma vez; 3. envie e-mails sem texto; 4. envie e-mails para a pessoa errada; 5. esqueça de anexar o anexo; e 6. clique em "Enviar" antes de terminar de ... Putz... parece que ele atacou minha máquina... Se você deu um sorriso após ler, é porque seu micro está contaminado...."

Não fique fora dessa!



Campeonato interno infantil de futebol Nova Ipanema

Categoria: 7 a 13 anos - **Local:** Quadra do clube
Inscrições: secretaria do clube ou com o professor Bruno (Sábado - 10h às 11h)
Prazo: até 31 de julho de 2004 - **Início:** 14 de agosto de 2004.

Apoio:
Santa Mônica
Centro Educacional
DIREÇÃO ALBANO PARENTE

Unidade Barra da Tijuca
Fernando de Matos, 48 - Tel.: 2493-4554
www.santamonicace.com.br • 0800 703 2400

Condomínio
NOVA IPANEMA

Um jovem talento

O entrevistado do Perfil desta edição do Informando é Eduardo da Veiga, um jovem morador de Nova Ipanema. Estudioso e amigo de seus pais, ele é um exemplo a ser seguido por muitos jovens.

Aos 18 anos, Eduardo foi aprovado em primeiro lugar no vestibular da Pontifícia Universidade Católica (PUC) para o curso de Engenharia. Foi seu primeiro vestibular, mas Eduardo é modesto quando fala de seu desempenho.

- Foi uma surpresa. Fiz o vestibular tranqüilo, sem preocupações, o que me favoreceu. Mas entre o primeiro e o vigésimo lugares a diferença de pontos é muito pequena. Então isso (a classificação) passa a ser mais uma questão de momento, sorte e calma – diz.

Eduardo acaba de concluir o primeiro período do curso, que corresponde ao ciclo básico, com disciplinas comuns a todas as especializações da Engenharia. Para ele, a dica para conseguir uma boa colocação no vestibular é não transformá-lo em prioridade.

- Ele tem importância, assim como outras coisas também têm. É preciso reservar um tempo da semana para o vestibular, mas sem deixar de lado as outras atividades. Diversão é uma grande aliada do vestibulando – aconselha Eduardo.

Entre as diversões de Eduardo, estão a música e o tênis, que ele joga desde criança. Quando tinha 13 anos, inclusive, pensou em transformar o *hobby* em coisa séria, dedicando-se profissionalmente ao tênis. Mas acabou desistindo.

- Não passaram de planos. É um esporte que exige muita dedicação, muito treinamento e, principalmente, muito investimento. O cara tem que querer muito – explica.

A paixão pelo tênis está no sangue. Seu irmão mais velho – são dois – chegou a participar de competições e sua mãe, para não ficar de fora do esporte, torcia pela família da varanda de casa. Mas Eduardo admite que o pai foi quem realmente o incentivou a gostar desse esporte.

Eduardo fala com muito carinho do pai e faz questão de dizer que ele é um grande amigo.

- Acho que essa relação se deve, primeiro a ele ser um grande sujeito, e, depois, ao fato de estarmos sempre juntos, de sermos muito parecidos em vários aspectos e naturalmente diferentes em alguns outros – afirma.



Coluna de Humor

Uma historinha tragicômica...

O homem viu com satisfação que a fila do Banco não era grande. É bem verdade que não era uma dessas filas para o guichê, mas as que se formam para uso das maquininhas de auto-atendimento.

Mais uns 10 minutos e já estava chegando sua vez de efetuar um depósito bancário. Será que o sistema era idêntico ao do Banco do Brasil, com o qual já estava acostumado? Não importa, eles não diferem tanto assim, uns dos outros. Finalmente, lá está ele apertando os botões. Mas não é que a coisa era mesmo diferente? De fato, os dígitos finais do número da agência e da conta bancária deviam ser incluídos em linhas à parte. Com isso, após um erro inicial, foi obrigado a recomençar o processo.

Eis que uma atendente bancária muito atenciosa, ao que tudo indica, condoída com a idade do cidadão, se aproxima e, com o máximo de gentileza, procura deixá-lo à vontade: O senhor pode ficar calmo! Temos muito tempo! Por favor, tente de novo, bem devagarzinho!

E na próxima tentativa, a operação é concluída a contento. Bem, e daí? Onde a “tragédia” anunciada no título? A tragédia, meus amigos(as) repousa no fato de que o “velhinho” que mereceu atenção especial ... era eu!

Luiz Philippe da Costa Fernandes
oceanos@rjnet.com.br

NIPA na TV

A moradora de Nova Ipanema, Marina Elali, é uma das participantes do FAMA, programa de jovens talentos apresentado todos os sábados na TV Globo.

A próxima edição do Informando trará uma entrevista com a cantora. Vamos ficar na torcida para que Marina conquiste o primeiro lugar!





Por: Jussara Serpa
jserpa@rjnet.com.br

Projeto Recicla NIPA

Para se ter uma idéia, a cada quilo de alumínio reciclado, evita-se a extração de 4,5 kg de minério de bauxita da natureza. A energia elétrica economizada na reciclagem de uma única latinha de alumínio equivale a uma lâmpada de 100 watts acesa por 20 horas, ou a uma TV de

20 polegadas ligada por 3 horas!
Fonte: ONG EssênciaVital:
comunicacao@essenciavital.org.br

Indicadores de Performance do Projeto Recicla NIPA nos últimos 5 meses: janeiro a maio de 2004

Total de alumínio coletado = 527,40 kg

Total arrecadado com a venda = R\$ 1.424,00

Total de bauxita preservada = 2.373,30kg

O Projeto de Reciclagem em Nova Ipanema ajuda a humanidade, preservando nossa terra e águas, alimentando e disseminando consciência ecológica. O lixo orgânico, recolhido pela Comlurb, retoma seu ciclo natural, sendo devolvido à terra para tornar-se composto orgânico. O lixo sólido reciclado (plásticos, metais, papéis e vidros) é vendido. Com o dinheiro arrecadado são compradas cestas básicas, distribuídas àqueles que reciclam.

Atualmente, 98% do lixo doméstico no Brasil é lançado no meio ambiente sem nenhuma espécie de tratamento. Isto significa um uso absurdamente perdulário e incessante de matérias-primas - em sua maioria não renováveis - extraídas da Natureza, e também uma degradação de proporções inimagináveis ao término do ciclo produtivo (degradação dos solos, contaminação dos lençóis freáticos, efeito estufa, desmatamento, doenças infecto-contagiosas...). Eliminar este desperdício deveria ser objetivo de todos.

Unidades de NIPA e valor de venda, em reais, de todo o lixo sólido reciclado em cinco meses

Cellini	R\$ 843,00
Bernardelli	(não participa)
Bellini	R\$ 339,00
Giacometti	R\$ 920,00
Auguste Rodin	R\$ 1.059,00
Henri Laurens	R\$ 1.238,00
Marino Marini	R\$ 1.317,00
Bernini	R\$ 983,00
Rua Kobe	R\$ 338,00
Rua POT	R\$ 381,00
Sede Social	R\$ 1.042,00
Segurança	R\$ 68,00
Total vendido em 5 meses	R\$ 8.528,00

Total de cestas básicas distribuídas 273

mtz

Companhia de Luz & Som

Transformando idéias em realidade.

- A MTZ desenvolve projetos personalizados de luz e som para valorizar ambientes de festas e eventos.
- Temos infra-estrutura para atuar com equipamentos de som, DJ, luz de pista, luz decorativa, efeitos especiais, cenografia, decoração, vídeo e telão, estruturas de alumínio (boxtrust), gerador e outros serviços necessário para completar o ambiente.

• Todo atendimento é personalizado.

• A MTZ tem como principal finalidade garantir sua diversão.

Tel.: 24984696

Cel.: 99960537

TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTADA

Inglês - Espanhol - Alemão

Versões e Traduções
Correção, Pontualidade e Sig

INGEBORG K. MENDONÇA

Henci Laurens, 104 e/ou Cen
Tel/Fax: 3325-8642 / 3326-211



Por: Christianne Costa Diniz
Reumatologista infantil – tel: 2493-3603

As doenças reumáticas que acometem os adultos também ocorrem em crianças. Infelizmente existe muito pouca informação sobre essas doenças na infância e um grande estarecimento das famílias ao se depararem com um diagnóstico seguido do termo juvenil. Algumas dessas doenças são a artrite reumatóide juvenil e o lupus eritematoso juvenil, entre outras.

A causa dessas doenças ainda não foi totalmente determinada. Sabe-se que existe um fator genético importante e que há um desarranjo do sistema auto-imune, que é o responsável pela proteção do nosso organismo contra infecções ou corpos estranhos.

Se uma criança geneticamente predisposta está em ambiente favorável (exposta a um agente causal, vírus ou bactéria, exposição solar ou frio excessivo) o sistema auto-imune promove um ataque desnecessário sobre as articulações ou em outros órgãos, como pele, rins, coração e músculos.

Criança tem reumatismo?

É como se o sistema auto-imune "pensasse" que há infecção nesses órgãos e desencadeasse ataques inflamatórios para deter o "mal". Nas articulações, esses ataques desnecessários resultam em dor e inchaço, caracterizando a artrite. Nos músculos, em fraqueza, fazendo com que a criança se sinta cansada, caindo facilmente e não conseguindo desempenhar suas atividades habituais. Cada doença tem características próprias, dependendo dos órgãos atacados.

Entre as doenças auto-imunes, a única que pode ser prevenida é a febre reumática, que difere das outras por apresentar um agente causal conhecido, uma bactéria chamada *streptococos*, responsável pela amidalite.

A faixa etária desta doença está entre cinco e 15 anos, por isso devemos sempre tratar corretamente as amidalites. Isso significa usar o antibiótico certo pelo tempo necessário para erradicar a bactéria. Anti-inflamatórios e alguns antibióticos não devem ser utilizados. Portanto, se sabemos que há história da doença na família e se crianças nesta faixa etária apresentam amidalite, é possível evitar a febre reumática.

Muitas vezes, o início das doenças é silencioso. Principalmente nas crianças que tomam banho e se vestem sozinhas um joelho ou tornozelo inchado passa despercebido pela família durante meses.

Outras vezes, o início é abrupto com muita dor e impotência funcional do membro comprometido. Daí a importância do histórico da doença. A automedicação, principalmente com anti-inflamatórios, não permite o aparecimento do quadro clínico completo, confundindo o médico e atrasando o diagnóstico. Para aliviar a dor, é indicado utilizar apenas analgésicos, como dipirona - novalgina -, ou paracetamol-tylenol.

Dores nas pernas, uma queixa tão comum entre crianças, devem ser sempre investigadas, principalmente se for uma dor localizada e acompanhada de outros sintomas, como febre.

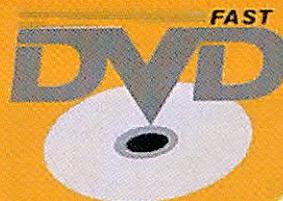
Apesar dos grandes avanços no entendimento das doenças auto-imunes, os exames de laboratório não são diagnósticos, e servem apenas para orientar o médico. É muito comum recebermos pacientes assintomáticos com exames de laboratórios alterados e que já foram rotulados como portadores de alguma doença. Portanto, a interpretação dos exames varia de acordo com a história clínica de cada paciente. Eles não servem como diagnóstico das doenças.

Atualmente, dispomos de um arsenal de medicamentos bastante eficaz e estamos conseguindo estabilizar as doenças. Crianças também têm reumatismo, mas esse tipo de doença pode ser bem controlado com a ajuda multidisciplinar dos profissionais de saúde.

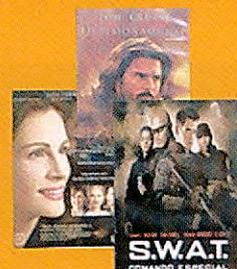
Você não acha chato ter que ir buscar e entregar filmes na locadora?

Que tal um cineminha sem sair de casa?

Acesse agora nosso site, faça seu pedido e receba seus filmes em casa sem qualquer acréscimo!



Sua locadora delivery!



www.dvdfast.com.br ou ligue para 2491-1188/2494-2510



Por: Tatiana Rom
tatiananutricionista@rjnet.com.br
tel: 2132-7732.

Eles são considerados os vilões de qualquer dieta alimentar. Mas será que os carboidratos só servem pra fazer você ganhar aqueles quilinhos a mais ou eles podem ser seus aliados na busca por uma alimentação saudável? A nutricionista Tatiana Rom responde a essas e outras perguntas. Em caso de dúvidas, entre em contato com ela pelo e-mail ou pelo telefone .

Informando: Quais são os principais benefícios de alimentos ricos em carboidratos, como pães, bolos e massas?

Tatiana: *Além de muito saborosos, eles são ricos em energia, portanto são combustíveis para o organismo. São ideais para manter as atividades do nosso dia-a-dia. Saciam e evitam a sensação de fome.*

Quais são os principais problemas que a ingestão desses alimentos em quantidade exagerada pode trazer?

Eles são, em sua maioria, fonte de gorduras e açúcares, que são facilmente

Carboidratos: inimigos ou amigos?

armazenados pelo nosso organismo como gordura, quando ingeridos em excesso.

Os carboidratos são conhecidos como os principais vilões de uma alimentação saudável. Isso é verdade? Como fazer para que eles passem de vilões a mocinhos?

Eles realmente são tidos como vilões, mas as pessoas esquecem que as gorduras são muito mais calóricas que os carboidratos – são nove calorias contra quatro por grama.

O grande problema é que alimentos ricos em carboidratos são sempre consumidos em grandes quantidades e em vários momentos do dia. Quem passa pela cozinha belisca um pedaço de bolo, um



biscoito, ou come um prato de massa com molho quatro queijos. O pão é sempre carregado de manteiga, mas a culpa, imagine, é sempre do carboidrato!

O ideal é consumir esse tipo de alimento em horários adequados e com acom-

panhamentos leves. Por exemplo: no lugar do molho de queijos use molho de tomate, requeijão, ao invés de manteiga etc. Os carboidratos são fundamentais pra quem faz atividade física, pois dão disposição para os exercícios. E quem faz exercício pode comer sem tanta culpa.

Os carboidratos são contra-indicados em que casos? E qual é a principal indicação?

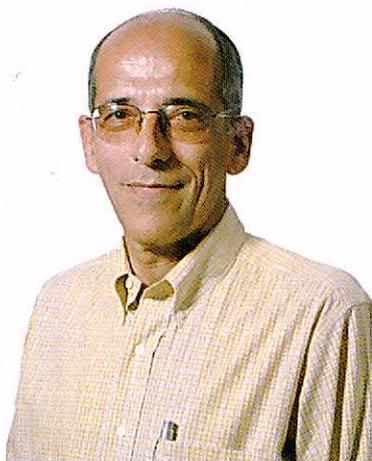
Para atletas, carboidratos são de fundamental importância para um bom desempenho. No caso de diabéticos, o tipo de carboidrato ingerido tem grande importância.

Uma dieta balanceada pode ser rica em carboidratos? Como ter uma alimentação equilibrada sem abrir mão dos carboidratos?

Claro que é possível. O grande diferencial serão os hábitos da pessoa, se ela faz ou não atividade física, se trabalha andando o dia todo ou fica sentada no escritório, se tem histórico na família de diabetes.

Algumas dicas são: fracione as refeições - não fique muito tempo sem se alimentar e não se esqueça do café da manhã -; escolha alimentos que tenham grãos integrais na sua composição, como pães e cereais; não misture na mesma refeição mais de um alimento rico em carboidratos; beba sempre bastante água, e coloque pelo menos cinco porções de frutas, verduras e legumes no seu dia.

O Informando é feito para você. Sua opinião é muito importante para que cada edição do seu informativo seja melhor. Opine, participe do Informando!



Por: Paulo Goskes
paulogoskes@globo.com

Nosso saudoso Henfil, que notabilizou-se na década de 70 quando criou seus personagens Fradinhos, Grauna e etc. no Pasquim, teve um período de sua vida que viveu em Maceió. Numa entrevista, citava que quando lá chegou, achava admirável ao final de cada dia, os vizinhos colocarem as cadeiras na calçada e ficarem "jogando conversa fora". Mas lamentava que tudo terminou quando um polvo (imagem criada pelo autor) com os seus tentáculos sob a forma de antenas, instalou-se na região. A televisão acabou com aquele prazeroso hábito.

Quando trabalhei num grande supermercado do Rio, um dos diretores que viajava anualmente para rever os velhos amigos que deixou na "santa terrrrrinha", aportava de surpresa e seguia direto para o escritório de um deles, que alegre, se encarregava de ligar para todos os outros, que largavam todos os seus afazeres, começando naquele instante, uma verdadeira peregrinação gastro-etílica durante vários dias, pelas adegas caseiras; saboreando vinhos, rujões, bagaceiras, dentre outros.

Mas qual não foi a decepção do Janeiro, quando numa das suas arribadas,

Eu não posso acreditar

adentrou ruidosamente na sala de trabalho de um dos velhos camaradas e percebeu que este o recebeu com um certo ar de espanto e até de desespero.

Ó pá. O que está a "acuntecer"? perguntou Janeiro acreditando que algum sério problema de saúde na família deixou seu companheiro em situação desconfortável com a sua inesperada presença.

Depois de muito insistir e não tendo recebido nenhuma resposta que esclarecesse a situação, Janeiro, que já abria mão do encontro da confraria, profeticou-se a ajudar, no que fosse até impossível, para ver o companheiro livre daquela angústia. E por fim veio a resposta:

Janeiro, deixa eu te dizer. "Chigaste" numa hora ruim, pois tenho que ir a casa para almoçar e ver o capítulo da Escrava Isaura.

Pois é. Tanto Henfil quanto Janeiro sentiram-se derrotados pela maldita telinha que transformou encontros em que todos falavam, em monólogos em que só ela fala, dita normas, estabelece padrões, tais como, não tirar os sapatos ao deitar-se nas camas ou esticar-se nos sofás (espere um pouco e você verá num dos próximos capítulos e depois, vá explicar para os seus filhos que aquilo é errado). Passou a ser normal entrarmos numa casa onde encontramos pessoas em silêncio (algumas esbravejando e até xingando os personagens), reunidas na sala, assistindo capítulos das intermináveis novelas que quando terminam, cada um se recolhe ao seu quarto para dormir.

Confesso ser um tribalista. "...*Não tenho paciência pra televisão. Eu não sou audiência para solidão...*". Prefiro fazer

coisas e quando em vez, escrever estas mal traçadas linhas.

O que eu não posso acreditar é que só uns poucos (nem meia dúzia) de moradores de Nova Ipanema sejam os únicos, dentre os quase 3 mil (ou mais), que possam redigir textos. Quantas boas e úteis informações poderiam vir desta população que chega a ser maior que algumas cidades brasileiras. Quantas histórias ricas de vida, quantos "causos", quantas experiências de superação de problemas, quanta cultura, quanto saber estão guardados dentro destes 400 mil metros quadrados.

Proponho que ao terminar de ler, você tome a iniciativa de pegar uma folha de papel e uma caneta e conte para todos nós, algo que você considere interessante e, como canta o maravilhoso Milton Nascimento, "... *Não se importando se quem pagou, quiz ouvir...*" (ou ler). E aproveite para avisar que o pessoal da Comissão Editorial (os outros) dificilmente deixam passar um erro que nosso texto possa conter (e eu abuso disto). Portanto não se preocupe quanto a isto.

Venha. Colabore. Participe. Opine. Critique. Faça o que você achar melhor, mas faça. Porque eu também não posso acreditar que sua vida se resuma a somente ficar parado aí onde você está.

OK. Mas você decidiu que não quer escrever, respeito sua posição. Neste caso dou uma outra sugestão: se você ainda não fez 65 anos (e não pode mentir), pesa mais de 50 kg, está bem de saúde, não está grávida, vá doar sangue. Ligue para 0800 282-0708, marque uma hora e em 30 minutos você está liberado (a). Que tal?

Que tal trabalhar nos Jogos Pan-Americanos de 2007?
Se você gostou da idéia, visite o site do
Comitê Olímpico Brasileiro, em www.cob.org.br.
As inscrições para trabalho voluntariado já estão abertas.



Aluguel de ônibus

Aluguel de micro-ônibus

Viagens nacionais

Viagens internacionais

Turismo receptivo

Excursões

Contratos com empresas

Tel/Fax: 2560 7041 / 2561 0001
www.reitur.com.br • reitur@openlink.com.br

marcelo machado design

ESTAS SÃO AS ATIVIDADES ESPORTIVAS DESTINADAS, EXCLUSIVAMENTE, A MORADORES DE NOVA IPANEMA. EXERCITE-SE!

A partir de agosto, as mensalidades serão reajustadas. Confira os novos preços na tabela abaixo.

TÊNIS: Individual = R\$ 67,00 Dupla = R\$ 47,00

Meia hora semanal de 2ª a 6ª feira. Reinaldo de 07:00 às 12:30h e Fernando Quirino de 12:30 às 18:00h

MUSCULAÇÃO: Preço Único = R\$ 84,00

Flávio Cassilatti de 2ª a 6ª feira de 06:00 às 22:00h, Sábado de 09:30 às 12:30h e 16:30 às 19:30h, Domingo de 09:30 às 12:30h

ALONGAMENTO: Preço Único = R\$ 62,00

Patrícia 2ª, 4ª, e 6ª feira de 09:30 às 10:30h e Sheila Freire 3ª, 5ª, e 6ª feira de 16:45 às 17:45h

IÔGA: Preço Único = R\$ 45,00

Sergio Câmara 3ª e 5ª feira de 09:15 às 10:15h

CAPOEIRA: Preço Único = R\$ 55,00

Feinho e Fernanda 3ª e 5ª feira (criança) de 18:45 às 19:30h, 3ª e 5ª feira de 20:00 às 21:30h

DESENHO ARTÍSTICO E PINTURA A ÓLEO: Preço Único = R\$ 200,00

Pumar 4ª feira de 14:00 às 17:00h

JIU JITSU: Preço Único = R\$ 70,00

Leandro Gracie 2ª, 4ª e 6ª feira de 18:30 às 20:00h

BIKE INDOOR: Preço Único = R\$ 70,00 (nº máximo de alunos por turma:10)

Carla Maffei 2ª a 6ª feira de 10:30 às 11:30h – Turma 1 e 19:15 às 20:15h – Turma 2

VÔLEI: Preço Único = R\$ 50,00

Carla Curi 2ª e 4ª feira (criança) de 18:30 às 19:30h e 2ª e 4ª feira (adulto) de 19:30 às 20:30h

HIDROGINÁSTICA: Preço Único = R\$ 65,00

Flavio e Sheila 3ª a 6ª feira (4X) de 08:30 às 09:30h, de 09:40 às 10:40h e de 10:45 às 11:45h

GINÁSTICA: Preço (5X) = R\$ 78,00 Preço (3X) = R\$ 62,00

Cristina 2ª a 6ª feira de 18:00 às 19:00h e Aline 2ª, 4ª e 6ª feira de 08:00 às 09:00h

NATAÇÃO: Preço Único = R\$ 62,00

Márcia 3ª, 4ª e 5ª feira (3x) de 07:00 às 07:50h (adulto)

07:50 às 08:40h (aperfeiçoamento)

adulto 08:50 às 09:30h (aprendizagem – adulto)

09:30 às 10:00h (iniciação)

3ª e 5ª feira de 10:00 às 10:30h (turma com acompanhante)

Rosileine 3ª, 4ª e 5ª feira (3x) de 15:30 às 16:00h aprendizado I – 4 a 6 anos

16:00 às 16:30h aprendizado I – 2 e 3 anos

16:30 às 17:00h aprendizado II – 7 a 10 anos

17:50 às 18:30h aprendizado III – a partir de 11 anos

17:00 às 17:50h aprendizagem – adulto

18:30 às 19:20h aperfeiçoamento – adulto

19:20 às 20:10h aperfeiçoamento – adulto

AERO JUMP:

Carla Maffei 2ª a 6ª feira de 20:15 às 21:15h = R\$ 70,00

2ª, 4ª e 6ª feira 21:15 às 22:15h = R\$ 60,00.

2ª e 4ª feira de 16:30 às 17:30h = R\$ 50,00.

3ª e 5ª feira das 08:00 às 09:00h = R\$ 50,00

AULÃO MIX (AERO JUMP, BIKE INDOOR E LOCALIZADA): Preço Único = R\$ 33,00

Sábado de 09:30 às 11:00h.

OBS: Os professores que ministram aulas das atividades esportivas acima mencionadas aos moradores do Condomínio, solicitam que o pagamento das mensalidades de seus alunos seja feito do dia 01 até o dia 05 de cada mês, após o que, incidirá MULTA de 5% até o dia 10, após dia 11 MULTA de 10%.