IATE

CLUBE DE BRASÍLIA
Nº 80 - 2016

RÉVEILLON do IATE CLUBE de BRASÍLIA

Venha curtir o **Réveillon** do **IATE** no melhor estilo carioca.

2017

SOREPAROS

showroom
com os mais recentes lançamentos

★ ★ ★ ★ ★

Satisfazer o cliente é obrigação,
diferencial é mantê-lo encantado.

61 3403.7000
www.soreparos.com.br • 404 Norte | 512 Sul | SIA Trecho 1

agênciafato

EXPEDIENTE IATE

IATE CLUBE DE BRASÍLIA
Diretoria de Comunicação e Marketing
Telefone: 3329-8743
Edição nº 80

Diretor de Comunicação e Marketing
Sidney Campos

Gerente de Comunicação e Marketing
Sarah Carvalho

Jornalista Responsável:
Simone Azevedo
Registro DF-7302/98

Redação:
Simone Azevedo e Sarah Carvalho

Colaboradores:
Tácido Pries e Karina Portela

Revisão:
Simone Azevedo e Sarah Carvalho

Projeto Gráfico:
Dudu Marcel

Capa:
Fields - Wazez

Arte Final:
Washington Macêdo

Fotos:
Reisy Ruzzi e Tauã Alencar

Tiragem:
5.000 exemplares

Distribuição dirigida:
Sócios, clínicas, consultórios, restaurantes, academias, hotéis, entre outros

Impressão:
Gráfica Coronário
SIG Quadra 6 Nº 2340/70
Telefone 3038-1012

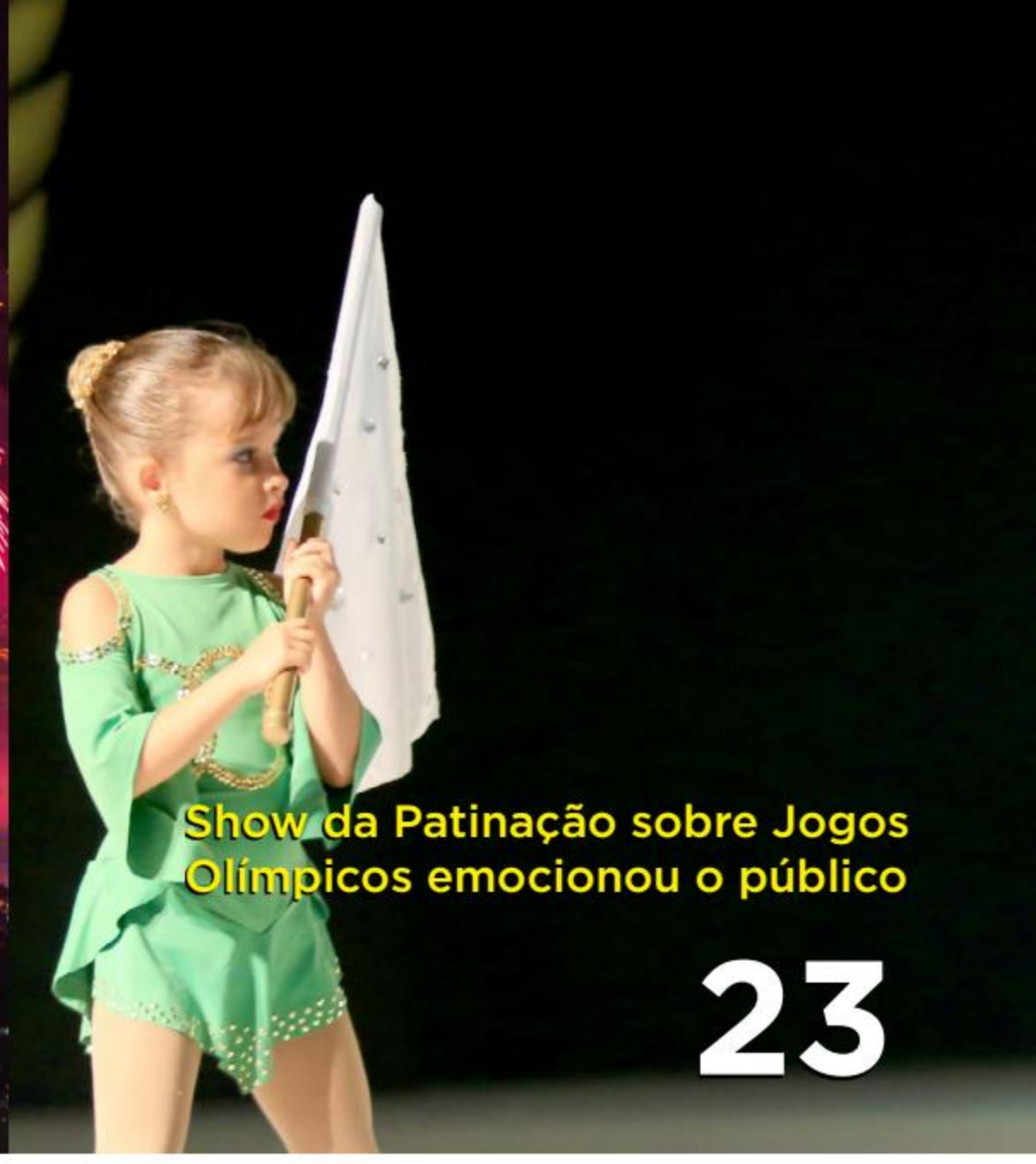
Setor de Comunicação e Marketing do Iate Clube
(61) 3329-8744

Setor de Clubes Esportivos Norte
Trecho 2, conjunto 4 / CEP: 70.800-120 - Brasília/DF
Telefone: (61) 3329-8700 / (61) 3329-8702
WWW.IATEBSB.COM.BR

/iatebsb @iatebsb @iatebsb

Réveillon 2017 do Iate Clube de Brasília vai homenagear a Cidade Maravilhosa

16



Show da Patinação sobre Jogos Olímpicos emocionou o público

23

ÍNDICE

Editorial

Mensagem do Comodoro – 6

Conselho

Palavra do Presidente do Conselho Deliberativo - 8

Gestão

Prêmio SinLazer Destaque dos Clubes 2016 - 10

Conselho Deliberativo aprova por unanimidade o Orçamento 2017 - 11

Capa

Réveillon 2017 do Iate Clube de Brasília vai homenagear a Cidade Maravilhosa - 16

Náutica

Novo Regulamento Interno do Setor Náutico é Aprovado - 18

Gincana e acampamento encerram as atividades de 2016 da Escola de Vela Infantil - 19

3ª Semana de Vela JK reuniu mais de 200 vejeladores no Iate Clube -20

Atletas do Iate participam de Clínica preparatória em Vitória - 21

Felipe Rondina é Indicado para Equipe Brasileira de Vela - 22

Patinação

Show da Patinação sobre Jogos Olímpicos emocionou o público - 23

Estilo

Olhar poderoso com cílios postiços - 26

Motos de luxo: Supermáquinas sob duas rodas - 28

Ciate

Iate garante muita diversão na comemoração do Dia das Crianças - 31

Colônia de Férias do Iate vai animar as tardes da criançada - 32

Ciate comemora 20 anos - 33

Alimentos arrecadados no late in Concert 2016 beneficiam mais de 35 mil pessoas

48

late sediou Campeonato Brasileiro de Squash

54

Negócios

Atacarejo: Conheça a nova tendência de projeto para o comércio brasileiro - 34

Nutrição

Kefir e seus benefícios - 36

Canela: Especiaria Poderosa - 38

Saúde

Emagrecimento a partir da desinflamação do hipotálamo - 42

Gourmet

Carne Suína: Saborosa, saudável e barata - 44

Vinho Azul, a nova mania mundial - 46

Cultural

Alimentos arrecadados no late in Concert 2016 beneficiam mais de 35 mil pessoas - 48

Exposição fotográfica reflete Todas as Cores de Brasília - 50

late prestigia artistas da ACAV em exposição coletiva - 52

Social

O Natal já começou no late Clube de Brasília - 53

Squash

late sediou Campeonato Brasileiro de Squash - 54

Turismo

Vancouver - 58

Flashes

Uma noite das Arábias - 61

Academia

Arte Suave chega ao late - 63

Academia realiza a 2ª edição do late Cross Games - 65

Natação

Natação do late Clube celebra ano de grandes conquistas - 67

Tênis

XII Century Open e Ladies Open de Tênis - 69

MENSAGEM DO COMODORO

Prezados Sócios,

Chegamos ao fim de um ano que foi de grandes realizações para o Iate Clube de Brasília. Vários de nossos atletas se destacaram em campeonatos nacionais e internacionais. Sediamos importantes competições nas mais diversas modalidades, como o 37° Campeonato Brasileiro de Squash, a 4ª etapa do Circuito Brasileiro de Beach Tennis, o Brasil Masters Cup de Tênis, o ITF Tênis, etapas do Campeonato Brasiliense de Patinação Artística e o Campeonato Sul-Americano da Classe Star de Vela, entre outros.

Nas áreas Cultural e Social, memoráveis eventos reuniram a Família Iatista e elevaram o nome do Clube à referência na cidade e nacionalmente, como o Iate in Concert 2016, que arrecadou quase 6t de alimentos não-perecíveis, distribuídos às áreas mais carentes do Distrito Federal. A beleza do evento Iate in Concert garantiu ao Clube, dentre mais de 200 clubes do país, a conquista do Prêmio Destaque Nacional de 2016 na categoria Cultura, em solenidade promovida no Congresso Brasileiro de Clubes, realizado em Foz de Iguaçu. Receber tão relevante prêmio em nome do Iate Clube foi o reconhecimento do trabalho que envolveu a todos, o Conselho Diretor, o Conselho Deliberativo, a Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro, o Quadro Social e a sociedade brasiliense, que abraçou a ideia e compareceu em massa. O Iate in Concert é um verdadeiro sucesso e o maior evento de música clássica do Distrito Federal.

Não podemos deixar de citar o Luau do Iate, que este ano trouxe uma das bandas mais icônicas do rock brasileiro, os Titãs, e a tradicional Festa Junina, que animou o público em três dias de festa. O Iate recebeu e promoveu inúmeras exposições, palestras e eventos para celebrar com os Sócios o aniversário do Clube, além da matinê de carnaval infantil, do Dia das Crianças, a chegada do verão e do Natal.

Agradeço a todos os Conselheiros e Diretores, que se dedicaram ao Clube e foram importantíssimos para o bom andamento de suas atividades. Agradeço também aos Sócios, pela confiança e parceria.

Vamos brindar juntos o encerramento deste ano e dar as boas-vindas a 2017 na festa de Réveillon, que estamos preparando para vocês. Vamos receber o ano novo com muito otimismo e confiança. Estamos preparados e dispostos a trabalhar com afinco para que o Iate continue sendo um dos melhores clubes sociais e esportivos do país, e que possa manter em cada um o orgulho de ser Iatista.

Edison Garcia
Comodoro

CONSELHO DIRETOR – GESTÃO 2015/2017

Comodoro
Edison Antonio Costa Britto Garcia

1º Vice-Comodoro
Gilson Machado da Luz

2º Vice-Comodoro
Francisco Zenor Teixeira

DIRETORES

Jurídico
Roberto de Souza Moscoso

Secretário
Carlos Alberto Ferreira Júnior

Financeiro
João Wellisch

Administrativo e de RH
Helton de Freitas Costa

Patrimônio e Suprimentos
Eunice Maria Machado Malvar

Engenharia
Fausto Carneiro

Operações e Logística
Ronaldo Vieira Teles

Cultural
Carlos Alberto Santiago

Comunicação e Marketing
Sidney Campos Silva

Social
Sidney Campos Silva Interino

Médico
Luiz A. Mendonça de Freitas

Esportes Náuticos
Flávio Martins Pimentel

Esportes Coletivos
Temístocles Grossi

Esportes Individuais
Gilson Machado da Luz

Espaço Saúde
João A. de Mendonça Uchôa

Ouvidoria
Carlos Antonio Velho Machado

VICE-DIRETORES

Patinação Artística
Ana Cláudia Barreto

Futebol
Silvio Eduardo M. Bonfim

Peteca
Ronaldo Vieira Teles

Voleibol
Jorge Eduardo Barreto Brasil

FutVôlei
Felipe Rocha de Morais

Beach Tennis
Alexandre José A. Ferreira

Squash
Luiz Maria de Ávila Duarte

Iatismo
Celina Mariano O. Silva

Escolas Náuticas
João Frattini G. Ramos

Motonáutica
Marcelo Teixeira Gallerani

Sinuca
Moisés do Espírito Santo Júnior

Windsurf
Danilo Mello Mattos

Jogos de Cartas
Procópio de Noronha Figueiredo Sobrinho

Tênis
Gilson Machado da Luz

Esportes Aquáticos
José Gustavo Souza de Alvarenga

Tecnologia e Informática
Helton de Freitas Costa

Secretário
Alexandre Paulista Farias Braúna

Jurídico
Bruno de Azevedo Machado

Cultural
Silvia Cristina S. Frabetti

ASSESSORES

José Lírio Pontes Aguiar

PRESIDENTES

Ciate
Edison Garcia

Emiate
Nidia Marlene Fernandes

FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono)
Adeildo Viegas de Lima
Agnello Paz Sobreira
Aloysio de Carvalho Silva
Aluizio Alves
Álvaro Alberto de Araujo Sampaio
Antônio Augusto Barcellos da Cunha
Armando Leite Rolemberg
Armando Ribeiro Falcão
Carlos Murilo Felício dos Santos
Carlos Quadros
Cesar Prates
Dilermando Silva
Eloysio de Carvalho Silva
Francisco Monteiro de A. Filho
Geraldo de Andrade Carneiro
Geraldo Gomes de Lemos
João Luiz Soares
João Napoleão de Andrade
José Aparecido de Oliveira
José Aquino Porto
Léo Sabastião David
Lídio Lunardi
Lourival Ferreira Carneiro
Marco Paulo Rabello
Mauro Borges Teixeira
Oscar Niemeyer
Oswaldo Penido
Silvio Piza Pedroza
Victor Nunes Leal

EX-COMODOROS

1961/1963 Geraldo Andrade Carneiro; **1963/1965** Silvio Piza Pedroza; **1965/1967** Marcelino Federal Hermida; **1967/1968** Ciro Machado do Espírito Santo; **1968/1969** Dilermando Salameh Christo; **1969/1975** Onísio Ludovico de Almeida; **1975/1979** Hely Walter Couto; **1979/1985** Paulo de Moraes Jardim; **1985/1991** Edgard Frederico Hasselman; **1991/1993** Paulo Aurélio Quintella; **1993/1997/1999/2001** Ennius Muniz; **1997/1999** Nelson Campos; **2001/2005** George Raulino; **2005/2009** Edson Carvalho Mendonça; **2009/2013** Mario Sergio da Costa Ramos

HONORÁRIOS

O Presidente da República, o Comandante da Marinha, o Governador do Distrito Federal, Ari Cunha (jornalista), Cristiano da Rocha Miranda Pontes (velejador), Gregório da Rocha Miranda Pontes (velejador), João Gilberto Amaral Soares (jornalista), José Paulo Sepulveda Pertence (ex-Presidente do STF), Lars Schmidt Grael (velejador), Mario César Flores (ex-ministro da Marinha), Ruda Carvão Nunes (velejador), Sílvio Carlos Pimenta Jaguaribe (ex-presidente da Novacap), Torben Schmidt Grael (velejador) e Cesar Augusto da Silva Castro (velejador).

PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO

Prezado Associado,

Chegamos ao final de mais um ano e o Iate Clube segue como um dos melhores Clubes socioesportivos do país, graças ao envolvimento do nosso Quadro Social e o trabalho desenvolvido por todos que buscam o melhor para o Clube. Nossas modalidades promoveram uma série de exitosas competições, ao exemplo do Sul Americano da Classe Star, o Brasileiro de Squash, uma etapa do campeonato nacional de Beach Tennis e etapas regionais de Patinação Artística e Natação, entre outras.

As diretorias Cultural e Social promoveram dezenas de eventos para oferecer entretenimento de qualidade para a Família Iatista, como a Festa Junina, Luau do Iate, exposições e palestras, sempre com atrações e temas de interesse de todos que aqui circulam, com especial destaque ao Iate in Concert, que brindou mais uma vez os presentes com uma irreparável apresentação da Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Claudio Santoro, cujo sucesso na organização e realização garantiu ao Iate Clube de Brasília o Prêmio Clube Destaque Nacional na área de Cultura no Congresso Nacional de Clubes de 2016.

No âmbito do Conselho Deliberativo, tivemos o privilégio de trabalhar de forma empenhada durante todo o ano de 2016, e com isso pudemos viabilizar a atualização de uma série de normativos, ao exemplo do Novo Regulamento da Náutica, aprovado em novembro passado, o das escolinhas esportivas, dos contribuintes atletas e o que regula a concessão de ajuda de custo aos atletas Iatistas.

A Comissão Fiscal desempenhou um trabalho apurado, emitindo pareceres dos balancetes e disponibilizando para todos os Associados por intermédio do Portal da Transparência, uma ferramenta preciosa para que os Associados acompanhem de perto a rotina financeira do Clube.

Na última reunião do ano, o Conselho Deliberativo analisou apuradamente e posteriormente aprovou o Orçamento para o exercício 2017, após um debate qualificado e sempre buscando o melhor para a Família Iatista.

Nos despedimos de 2016 e desejamos a todos os Associados um excelente ano, com muita saúde e prosperidade, e reafirmamos o nosso compromisso de continuar trabalhando com afinco e à altura da grandeza do Iate Clube de Brasília.

Agora o Ciate oferece curso de inglês para os seus frequentadores, demanda antiga dos Associados.

Rudi Finger
Presidente do Conselho Deliberativo

CONSELHO DELIBERATIVO GESTÃO 2015/2017

MESA DIRETORA

Presidente:
Rudi Finger

1° Vice-Presidente:
Cesar Rodrigues Alves

2° Vice-Presidente:
Mauro Diniz Brumana

1º Secretário:
João Lima Bastos

2° Secretário:
Carlos Alberto Cardozo

ASSESSORES DA PRESIDÊNCIA
Hegler José Horta Barbosa e .

COMISSÃO FISCAL

Tânia Maria de Santa Ritta **(Presidente)**, Ronaldo de Monte Rosa **(Integrante Efetivo)**, Cláudio Teixeira Gontijo **(Integrante Efetivo)**, José Jorge Ramos Barbosa **(Integrante Suplente)** e Roberto de Castro Almendra **(Integrante Suplente).**

FUNDADORES

Álvaro Alberto Sampaio, Carlos Murilo Felício dos Santos e Léo Sebastião David.

BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David, Luiz Augusto Castro de Macedo, Luiz Carlos Garcia Coelho e Nelson Campos.

EX-PRESIDENTES

Amauri Serralvo, Antônio Carlos Elizalde Osório, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Geraldo Brindeiro, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, José Hilário de Vasconcelos, Luiz Augusto Castro de Macedo e Reginaldo Oscar de Castro.

EX-COMODOROS

Ennius Marcus de Moraes Muniz, Hely Walter Couto e Nelson Campos.

CONSELHEIROS NATOS

Afrânio Rodrigues Júnior, Alfredo Eustáquio Pinto, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Carlos Alberto Cardoso, Dario de Souza Clementino, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Filinto Figueiredo Pacheco, Francisco Zenor Teixeira, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Francisco Yida, Hegler José Horta Barbosa, Hermenegildo Fernandes Goncalves, Indalécio Martins Dal Secchi, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Lima Bastos, João Rodrigues Neto, João Wellisch, Lucas de Oliva Antunes, Luiz Alberto Ferreira Castilho, Luiz Carlos Garcia Coelho, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Marcio Augusto Andrade, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mauro Diniz Brumana, Omar José da Silva Júnior, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

CONSELHEIROS EFETIVOS

Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Bruno Londe Morato, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Carlos Borromeu Viana Lobo, Cássio Aviani Ribeiro, Celina Mariano Oliveira Silva, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Cláudio Teixeira Gontijo, Edward Cattete Pinheiro Filho, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Eunice Maria Machado Malvar, Fabiano Frabetti, Flávio Martins Pimentel, Flávio Schegerin Ribeiro, Haroldo Marrara Chaves, Jaime Sampaio Bicalho, João Alfredo de Mendonça Uchoa, João Batista Quintiliano, José Gomes de Matos Filho, José Jorge Ramos Barbosa, Luiz Alberto Mendonça de Freitas, Luiz André Almeida Reis, Luiz Issao Karia, Marcelo Teixeira Gallerani, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Maurício Carneiro de Albuquerque, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nídia Marlene Fernandez, Nilma Melo, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Roberto de Sousa Moscoso, Roberto Gomes Ludwig, Ronaldo do Monte Rosa, Sidney Campos Silva e Tânia Maria Santa Ritta.

SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Marcos Gustavo Sperandio, Thaís Costa de Holanda Barbosa, Moisés do Espírito Santo Junior, Luiz Mauro da Rocha, Eliana de Mello Caram, Gastão de Bem, José Eduardo Cavalcanti Fragomeni, Alex Vieira Pinto, José Carlos Damásio, Julyana Machado Rodrigues, Frederico Cabral de Menezes, Alexandre Assucena de Vasconcelos, Claudia Carvalho Cavalcante Costa, Alexandre Figueiredo de Freitas, Felipe Rocha Morais e Sormany Demosthenes Povoa Ribeiro.

EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

1961/1963 Paulo de Tarso Santos; **1963/1965** Carlos Murilo Felício dos Santos; **1965/1967** Sylvio Piza Pedrosa; **1967/1969** Juscelino José Ribeiro; **1969/1973** Olavo Drummond; **1973/1975** José Alberto Couto Maciel; **1975/1979** Antônio Carlos Elizalde Osório; **1979/1985** Reginaldo Oscar de Castro; **1985/1989** Fernando Neves da Silva; **1989/1991** Geraldo Andrade Fonteles; **1991/1993** Luiz Augusto Castro de Macedo; **1993/1997** Frederico José da Silveira Monteiro; **1997/2001** Augusto César José de Sousa; **2001/2005** Gerson de Sousa Lima; **2005/2009** José Hilário de Vasconcelos; **2009/2011** Amauri Serralvo e **2011/2013** Geraldo Brindeiro.

Por: Simone Azevedo

Prêmio SinLazer

Destaques dos Clubes 2016

No dia 26 de novembro, foi realizado no Iate Clube de Brasília o evento de entrega do prêmio Destaques dos Clubes 2016, promovido pelo SinLazer como reconhecimento aos bons resultados alcançados pelos clubes do Distrito Federal durante o ano. O Comodoro do Iate, Edison Garcia, abriu a cerimônia, que foi a também última reunião do ano do SinLazer, rendendo homenagens aos dirigentes, funcionários, Associados e atletas dos clubes. "Os clubes de Brasília congregam o maior grupo social da cidade, referência para aqueles que estão em busca de bem estar, serviços e esportes. Temos uma grande responsabilidade de conduzir com seriedade, transparência e ética nossas agremiações", disse.

Cada clube filiado ao SinLazer apresentou seus destaques nas categorias dirigentes, atletas, funcionários e sócios que se destacaram durante o ano em suas atividades. Os atletas escolhidos pelo Iate Clube de Brasília, que receberam os troféus de 2016, foram os campeões mundiais de Vela na categoria Lightning, Felipe Rondina e Christian Shaw, e as meninas de ouro da Patinação Artística, grandes vencedoras do Pan-Americano 2016 nas categorias Quarteto Júnior e Quarteto Infantil, Manoella Stamm Fischer, Anna Beatriz Stamm Fiescher, Laura Costa Barreto, Leticia de Oliveira Costa, Isadora Costa Barreto, Clara Barbosa Barcelos, Laura Fruet Sperandio e Natália Janiques Rego Barros.

Na ocasião, o ex-Comodoro e Conselheiro Nato e Benemérito, Ennius Muniz, foi agraciado com uma homenagem especial do SinLazer, em reconhecimento a seu trabalho como dirigente do Iate Clube de Brasília por três mandatos.

Por: Sarah Carvalho

Conselho Deliberativo aprova por unanimidade o Orçamento 2017

Em reunião realizada no dia 8 de dezembro, o pleno do Conselho Deliberativo aprovou por unanimidade a proposta de Orçamento para o exercício 2017. O documento orçamentário foi apreciado por Comissão presidida pelo Conselheiro Maurício Albuquerque e composta pelos Conselheiros José Carlos Damásio e Marcos Gustavo Sperandio.

Em seu parecer, a comissão fez uma análise apurada da peça orçamentária, que detalhou todas as despesas previstas, as receitas necessárias e as propostas de investimentos, como a finalização do Edifício Multifunções e a recuperação da estrutura e mobiliário em diversos setores do Clube, e a manutenção do padrão de serviços para o Quadro Social. A proposta de reajuste aprovada no orçamento levou em consideração os custos da cesta de serviços oferecidas pelo ICB aos seus Associados.

Durante o debate, algumas emendas ao orçamento foram propostas para a Comissão. A emenda apresentada pelo Conselheiro Luiz André Reis, aprovada pelo pleno, propôs a destinação de recursos para a aquisição de embarcações para o Clube, de forma a permitir que os atletas latistas tenham condições de treinar para disputar torneios internacionais e vagas em Jogos Olímpicos.

A emenda apresentada pelo ex-presidente do Conselho, Gerson Souza Lima, propôs uma alteração no percentual utilizado para fixar o reajuste do CIATE, que também foi aprovada. Algumas emendas que pleiteavam a redução do percentual de aumento foram rejeitadas pela ampla maioria do Pleno do Conselho Deliberativo.

A proposta de orçamento remetida pelo Conselho Diretor e o parecer apresentado pela Comissão de Orçamento recebeu muitos registros elogiosos por parte dos Conselheiros, que ressaltaram o forte teor técnico e clareza.

Comissão que emitiu parecer sobre a proposta de orçamento 2017

O Conselheiro Marco Antônio Lacerda destacou que, para garantir a alta qualidade da estrutura e dos serviços e oferecidos pelo Clube, em especial a Academia do Espaço Saúde, é preciso garantir recursos para tal, de forma responsável e ponderada, como foi apresentado no Orçamento 2017. Já o Conselheiro Edward Cattete Pinheiro Filho, em sua fala, frisou a importância de se refletir e buscar qual Iate Clube o Quadro Social deseja, com excelência nos serviços, escolas esportivas bem estruturadas e manutenção frequente de suas instalações.

A importância de se garantir outras fontes de receitas, além da contribuição de manutenção, foi ressaltada na fala do Conselheiro José Gomes de Matos filho, que ponderou que, se o Quadro Social deseja um Clube de alto nível, é preciso garantir as receitas para isso.

O ex-comodoro Ennius Muniz frisou a necessidade de se trabalhar para valorizar o patrimônio do Clube e ressaltou o grande esforço realizado pelo Conselho Diretor em detalhar e justificar para os membros do Conselho Deliberativo todas as demandas presentes no orçamento, que tem como grande objetivo buscar o Iate Clube de Brasília que todos os Associados anseiam.

O Diretor Financeiro do Iate, João Wellisch, em sua apresentação da proposta para o pleno, detalhou todas as demandas recebidas, e o esforço desempenhado para adequa-las ao orçamento previsto. "Todas as diretorias estão desempenhando um excelente trabalho, e anseiam sempre aumentar e aprimorar os serviços oferecidos aos nossos Associados. Contudo, foi necessário adequar as despesas a um patamar aceitável de trabalho. Foi um longo trabalho, que iniciamos em agosto, e cada despesa relacionada foi estudada e ajustada de forma a otimizar a aplicação dos recursos do Clube", comentou o diretor.

Wellisch ainda comentou a decisão de estruturar o orçamento de forma que mais serviços opcionais oferecidos pelo Clube custeiem sua própria operação na totalidade. "O Iate oferece uma gama muito grande de serviços aos seus Associados e, se diluírmos todos os custos dos mesmos na contribuição mensal de manutenção, esta seria reajustada em um valor bem maior que o proposto. Estruturar o orçamento para que alguns setores viabilizem suas receitas é uma forma de desonerar os Associados que não utilizam esses serviços opcionais", ponderou.

O diretor João Wellisch realizou uma apresentação detalhada do orçamento previsto para 2017

O Presidente do Conselho Deliberativo, Rudi Finger, comentou a aprovação. "A reunião foi marcada por um debate muito produtivo, muito qualificado, com a participação ativa dos Conselheiros presentes. O alto quórum da reunião reflete a preocupação do Pleno do Conselho em acompanhar de perto as matérias de interesse do Clube", ponderou.

Para o Comodoro Edison Garcia, a aprovação do orçamento reflete um compromisso do Conselho Diretor e do Conselho Deliberativo em trabalhar pelo melhor para o Clube. "O orçamento apresentado foi fruto de uma reflexão sobre qual Iate desejamos para o futuro, e para isso buscamos viabilizar o necessário para que o ICB aprimore ainda mais a sua estrutura e a excelência nos serviços prestados para o Quadro Social", disse.

O Comodoro registrou o empenho e dedicação de todos os Diretores e Vice-diretores, que ouviram os Sócios de suas áreas e estudaram todas as necessidades de melhorias e de aquisição de equipamentos para apresentar a proposta de orçamento. "As demandas foram acima da possibilidade da arrecadação e muito ainda precisa ser feito para modernizar todas as instalações do Clube", finalizou.

ENTENDA O ORÇAMENTO 2017

RECEITAS TOTAIS	R$ 57.729.820,00
Receitas Correntes	R$ 53.490.620,00
Aplicação Patrimonial	R$ 4.239.200,00
DESPESAS TOTAIS	R$ 57.729.820,00
Despesas Correntes	R$ 53.490.620,00
Investimentos	R$ 4.239.200,00

Para o ano de 2017, o orçamento aprovado fixou um total de despesas na ordem de R$ 57.729.820,00. As despesas correntes, que refletem os custos que garantem o bom funcionamento do Clube, foram estimadas em R$ 53.490.620,00, sendo que, desse total, praticamente metade é destinada para custear a energia elétrica, a folha de funcionários e encargos, totalizando R$ 28.327.170,00.

Outras despesas correntes envolvem os

DESPESAS CORRENTES	
Despesas com pessoal	R$ 26.697.170,00
Despesas com Energia	R$ 1.630.000,00
Outras Despesas correntes	R$ 25.163.450,00
Total de Despesas correntes	R$ 53.490.620,00

custos administrativos em geral, a operação e manutenção de do Campus do Clube e seus equipamentos, das escolas esportivas, realização de eventos sociais e culturais, do CIATE, o Espaço Saúde, incluindo melhorias na Academia, bem como esportes náuticos e terrestres. Os investimentos foram estimados em R$ 4.239.200,00, e serão destinados para finalização de obras não concluídas nos exercícios anteriores, como as obras do Edifícios Multifunções, a continuidade no programa de modernização da Iluminação Esportiva, a modernização do cais, entre outros. Os novos investimentos abrangem a troca da cobertura das quadras de tênis, a aquisição de novos equipamentos para a Academia, além da recomposição dos investimentos de anos anteriores.

O valor total projetado de arrecadação com a Contribuição de Manutenção tem capacidade de custear

51%

do total de despesas correntes projetadas para 2017

A contribuição de manutenção, que é o valor pago pelo Associado para custear o funcionamento do Clube, foi fixada em R$ 455,00 para o exercício de 2017. A contribuição

RECEITAS

Valores das contribuições aprovados para 2017	
Contribuição de Manutenção	R$ 455,00
Contribuição de Aplicação Patrimonial	R$ 60,00

de aplicação patrimonial, por sua vez, teve seu valor fixado em R$ 60,00, inferior ao praticado em 2016.

COMPARAÇÃO DE VALORES DE CONTRIBUIÇÃO ENTRE CLUBES DO BRASIL	
Clube	**Valor**
Iate Clube do Rio de Janeiro	R$ 848,00
Paineiras (SP)	R$ 780,97
Esporte Clube Pinheiros (SP)	R$ 751,00
Clube Athletico Paulistano (SP)	R$ 673,67
Graciosa Country Club (PR)	R$ 580,00
Alphaville Tênis Clube (SP)	R$ 568,00
Brasília Country Club (DF)	R$ 497,00
Iate Clube de Brasília	**R$ 455,00**

TABELA DETALHADA DE RECEITAS E DESPESAS CORRENTES

CONTAS	RECEITA	DESPESAS GERAIS	PESSOAL	TOTAL DE DESPESAS
Contribuições de Manutenção	R$ 27.128.900,00	R$ -	R$ - $ -	R$ -
Receitas Administrativas	R$ 2.030.700,00	R$ -	R$ -	R$ -
Energia Elétrica	R$ -	R$ 1.630.000,00	R$ -	R$ 1.630.000,00
Administração Geral do Clube	R$ -	R$ 3.605.500,00	R$ 6.742.900,00	R$ 10.348.400,00
Operação e Logística	R$ -	R$ 1.555.200,00	R$ 6.948.320,00	R$ 8.503.520,00
Manutenção e Engenharia	R$ -	R$ 863.000,00	R$ 2.666.100,00	R$ 3.529.100,00
Diretorias Social e Cultural	R$ 1.557.600,00	R$ 1.982.300,00	R$ 481.640,00	R$ 2.463.940,00
Esportes Náuticos	R$ 69.000,00	R$ 589.000,00	R$ 1.105.130,00	R$ 1.694.130,00
Esportes Individuais	R$ 493.100,00	R$ 1.115.950,00	R$ 1.769.390,00	R$ 2.885.340,00
Esportes Coletivos	R$ 121.800,00	R$ 500.500,00	R$ 472.390,00	R$ 972.890,00
Iniciação Esportiva (escolinhas)	R$ -	R$ -	R$ 886.080,00	R$ 886.080,00
Ciate	R$ 1.243.200,00	R$ 253.600,00	R$ 987.800,00	R$ 1.241.400,00
Espaço Saúde	R$ 5.710.120,00	R$ 524.900,00	R$ 4.167.790,00	R$ 4.692.690,00
Academia/Brinquedoteca	R$ 5.578.700,00	R$ 338.200,00	R$ 3.837.200,00	R$ 4.175.400,00
Atletismo e Caminhada	R$ 20.720,00	R$ 36.700,00	R$ -	R$ 36.700,00
Sauna	R$ 110.700,00	R$ 150.000,00	R$ 330.590,00	R$ 480.590,00
Ponto de Abastecimento	R$ 11.163.000,00	R$ 10.137.500,00	R$ 469.630,00	R$ 10.607.130,00
Locação de Espaços	R$ 1.352.200,00	R$ -	R$ -	R$ -
Outras Receitas	R$ 1.329.200,00	R$ -	R$ -	R$ -
Reformas e Modernizações	R$ -	R$ 3.686.000,00	R$ -	R$ 3.686.000,00
Reservas de Contingência	R$ -	R$ 350.000,00	R$ -	R$ 350.000,00
Transferência resultado exercícios anteriores	R$ 1.291.800,00	R$ -	R$ -	R$ -
Total	R$ 53.490.620,00	R$ 26.793.450,00	R$ 26.697.170,00	R$ 53.490.620,00

TABELA DE APLICAÇÕES PATRIMONAIS

APLICAÇÕES PATRIMONIAIS	**R$ 4.239.200,00**	**INVESTIMENTOS**	**R$ 4.239.200,00**
Saldo dos Anos Anteriores	R$ 1.280.000,00	Obras não executadas anos anteriores	R$ 1.280.000,00
Arrecadação com Aplicação Patrimonial 2017	R$ 2.759.200,00	Investimentos 2017	R$ 2.759.200,00
Aplicações Financeiras	R$ 200.000,00	Aquisições embarcações náutica	R$ 200.000,00

Reajuste da Academia

Inaugurada em 2008, a Academia do Espaço Saúde foi idealizada com a proposta de oferecer uma estrutura diferenciada para seus frequentadores e ser mais uma fonte de receita para o Iate Clube de Brasília. Desde a sua fundação, a Academia recebeu investimentos de quase R$ 8 milhões.

Para o ano de 2017, o valor da mensalidade da Academia foi fruto de um debate sobre a necessidade de viabilizar um programa de investimentos para melhorar a estrutura da Academia, da pista de caminhada (para adequá-la aos treinos da Equipe do Clube de Corrida), equipamentos e outras melhorias para seus frequentadores, mas que não onerasse os Associados que não são usuários de suas instalações, além de colaborar com o custeio parcial das despesas com a iniciação esportiva (escolinhas esportivas gratuitas) do Clube.

O reajuste aprovado teve a preocupação de manter a mensalidade em valor bem inferior aos praticados por academias do mesmo padrão da cidade. O valor abrange o percentual de reajuste aplicado nas contribuições e um acréscimo de menos de R$ 20,00 mensais, mas que irá resultar em cerca de R$ 850 mil, que serão destinados para modernização de seus equipamentos e serviços.

É bom lembrar que, como a Academia do Clube tem um programa de desconto progressivo para frequentadores do mesmo título, cerca de 40% dos seus usuários irão pagar abaixo do valor de R$ 170,00 mensais, sendo que o desconto pode chegar em 60% sobre o valor inicial.

TABELA DE VALORES DE ACADEMIAS DE BRASILIA

Academia	Valor R$
Academia Unique (DF)	R$ 650,00
Companhia Atlética (DF)	R$ 604,00
Bodytech (DF)	R$ 600,00
Dom Bosco (DF)	R$ 329,00
Runway (DF)	R$ 370,00
Julio Adnet (DF)	R$ 239,00
Iate Clube de Brasília	**R$ 170,00**

DEMONSTRATIVO DO DESCONTO PROGRESSIVO PRATICADO NA MENSALIDADE DA ACADEMIA POR TÍTULO PATRIMONIAL

Titular - R$ 170,00 (100% do valor)

2º usuário - R$ 153,00 (90% do valor total)

3º usuário - R$ 136,00 (80% do valor total)

4º usuário - R$ 119,00 (70% do valor total)

5º usuário - R$ 102,00 (60% do valor total)

6º usuário - R$ 85,00 (50% do valor total)

7º usuário - R$ 68,00 (40% do valor total)

Por: Simone Azevedo

Réveillon 2017

do Iate Clube de Brasília vai homenagear a Cidade Maravilhosa

O Rio de Janeiro será o tema do Réveillon 2017 do Iate Clube de Brasília. A decoração vai exaltar as belezas naturais, monumentos icônicos e as alegres sensações proporcionadas pela Cidade Maravilhosa. Já na entrada, os convidados sentirão todo o glamour das grandes festas do Copacabana Palace. Não faltará o charme da Lapa e o alto astral das praias de Ipanema e Copacabana, com referências ao famoso calçadão da orla do bairro. O Réveillon do Iate Clube de Brasília é uma excelente opção para quem vai passar a virada do ano na Capital, que poderá curtir os encantos do Rio de Janeiro, com conforto e segurança.

A festa all inclusive será realizada no Salão Social do Clube, dia 31 de dezembro, das 22h às 4h. O renomado buffet Sweet Cake será responsável pelo jantar completo, com frutos do mar, mesa de antepastos, coquetel volante, ilhas com petiscos de botequim, entradinhas terroir e de queijos diversos e jamón serrano, e, para finalizar festival de sobremesas. Entre as delícias que serão servidas estão Torta de Salmão defumado com confit de damasco, Tornedor de filé ao molho de vinho com crosta de ervas, acompanhado de Risoto de Queijo Gruyère e Bacalhau à Portuguesa. Tudo com fartura e reposição durante toda a noite.

O sistema open bar servirá bebidas da linha Premium, incluindo whisky Old Parr (12 anos), cerveja Budweiser, vodka, vinho tinto, espumante, água, refrigerante e sucos. A animação da noite vai ficar por conta de DJs e da banda Yellow Band, do grupo Toccata, que promete levantar

o público com grandes sucessos nacionais e internacionais. Na hora da virada, o Clube vai presentear os convidados um show pirotécnico com 10 minutos de duração, ao som da bateria de escola de samba ao vivo, como manda a tradição carioca.

O Clube vai oferecer, ainda, berçário para crianças de 0 a 12 anos, com brinquedoteca, sala de jogos em rede, cinema, vídeos e lanches. Para garantir maior conforto aos convidados, estarão disponíveis também os serviços de manobrista e Posto Médico. Os ingressos já estão à venda, na Tesouraria do Clube.

Hotéis Windsor - Uma parceria entre o Iate Clube e a rede hoteleira Windsor vai tornar a noite de ano novo ainda mais especial. Na compra do ingresso para o Réveillon 2017 do Iate, o convidado recebe um voucher que dará direito a diária com café da manhã em apartamento single ou double a preço diferenciado, apenas R$ 200, mais taxas, e poderá escolher entre as unidades Windsor Plaza (Asa Sul) e Windson Brasília (Asa Norte). A diária incluirá, ainda, welcome drink, early check in (a partir das 10h), late check out (até às 15h), cortesia para uma criança de até 12 anos de idade no mesmo apartamento dos pais e upgrade de categoria (sujeito a disponibilidade). A promoção é válida para o período de 29 de dezembro a 02 de janeiro.

VALORES SÓCIOS	
Lugar à mesa	R$ 400,00
Lugar à mesa (menor de 18 anos)	R$ 200,00
Lugar à mesa (criança de até 10 anos)	R$ 100,00
Individual	R$ 350,00
VALORES NÃO-SÓCIOS	
Lugar à mesa	R$ 500,00
Lugar à mesa (menor de 18 anos)	R$ 250,00
Lugar à mesa (criança de até 10 anos)	R$ 150,00
Individual	R$ 450,00
VALORES AMIGO DE SÓCIO	
Exclusivo lugar à mesa do Sócio limite de quatro convites por titular	R$ 425,00 **Lugar à mesa**

Por: Simone Azevedo

Novo Regulamento Interno do **Setor Náutico é Aprovado**

No dia 26 de outubro, em Reunião Extraordinária do Conselho Deliberativo, foi aprovado por maioria, com emendas apresentadas no Plenário, o Regulamento Interno do Setor Náutico. O documento visa estabelecer normas e procedimentos para a utilização das dependências, equipamentos e bens e serviços do Setor.

Na ocasião, o Presidente do Conselho Deliberativo, Rudi Finger, comemorou mais uma etapa cumprida. "Com a aprovação, o regulamento foi atualizado e modernizado para se adequar às normas estatutárias que foram revisadas em 2014 e entraram em vigência em janeiro de 2015", disse.

A Comissão Mista Especial, responsável pela atualização do regulamento, foi presidida por Maurício Carneiro de Albuquerque e composta por Flávio Schegerin, João Rodrigues Neto, Flávio Pimentel e Celina Mariano. O trabalho durou 12 meses, num processo conduzido de forma democrática, no qual foram ouvidos Diretores, Sócios, Comodoria e Conselheiros.

Segundo Maurício, o regulamento anterior havia sido elaborado em 2001 e estava defasado, pois as práticas vão mudando e as necessidades se ampliando, inclusive em termos de tecnologia, com a troca por barcos por modernos e maiores. "Era importante dotar o Clube e nossa Náutica de um documento que compreenda da melhor forma as regras de convívio da Marina. Anseios, expectativas, sugestões e preocupações foram consideradas para produzir o regulamento que acreditamos que será muito útil para a relação entre Diretoria, Sócios, usuários e funcionários da Marina. Este setor tem grande dimensão no Clube, inclusive prevista no Estatuto, no intuito de desenvolver o esporte e preservar a cultura náutica", disse.

O novo regulamento está disponível para consulta no site do Clube (www.iateclubedebrasilia.com.br/regulamentos). Mais informações na Secretaria Náutica, pelos telefones 3329-8747 / 8748 ou pelo e-mail: nautica@iatebsb.com.br.

Por: Simone Azevedo

Gincana e acampamento encerram as atividades de 2016 da Escola de Vela Infantil

As atividades da Escola de Vela do Iate Clube de Brasília foram encerradas nos dias 26 e 27 de novembro, com a realização de mais uma edição da Gincana e Acampamento. Muito apreciada por todas as crianças, desta vez a atividade contou com uma participação especial: os pais puderam fazer parte das equipes e disputaram as brincadeiras.

O Setor Náutico ficou em festa neste momento especial de confraternização entre pais, alunos, instrutores e funcionários. O instrutor Canela e os alunos da equipe laranja, composta por Juliana Alves, Júlia Vilas Boas, Kaio Maurício, César Henrique, Arthur Borges, Leonardo Dantas, Rayssa Assunção, Matheus Frabetti, Caio Duarte e Gabriel Duarte, foram os grandes vencedores da Gincana.

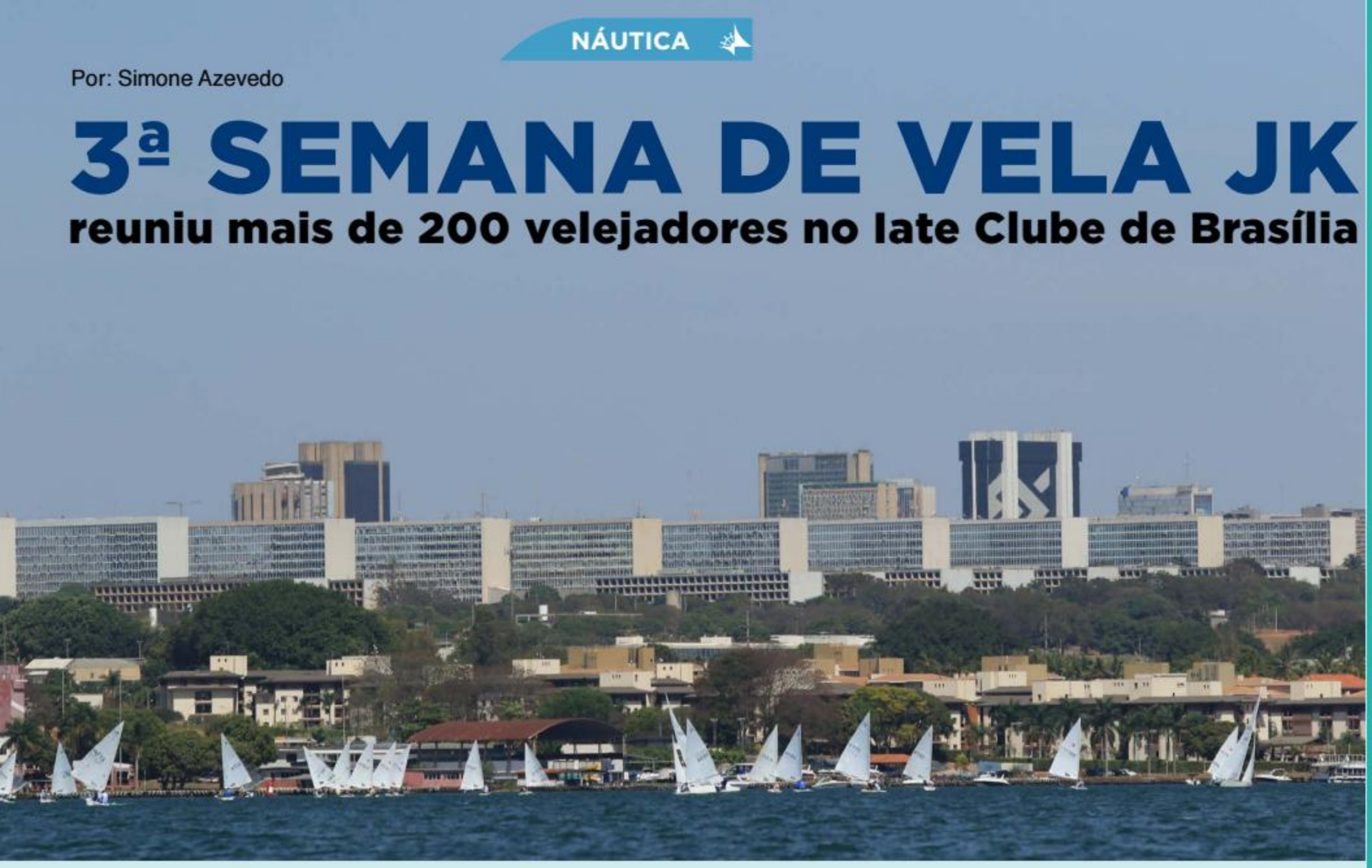
Escola de Vela Infantil - Para os interessados em fazer parte dessa turma, as inscrições estão abertas para o 1º semestre de 2017. A Escola de Vela Infantil iniciará suas atividades no dia 11 de março, que serão encerradas com mais uma gincana, nos dias 24 e 25 de junho de 2017.

As aulas são realizadas aos sábados e domingos, das 9h30 às 12h30, e são gratuitas. Os pais não precisam se preocupar com os equipamentos, já que o barco (Optimist), materiais e colete salva vidas são oferecidos pelo Iate, sem nenhum custo.

Por: Simone Azevedo

3ª SEMANA DE VELA JK

reuniu mais de 200 velejadores no Iate Clube de Brasília



A tradicional Regata JK, promovida há 23 anos pelo Iate Clube de Brasília, e a Semana de Vela JK foram realizadas nos dias 3 e 4 de setembro, para os barcos de oceano (cabinados), e nos dias 7, 10 e 11, para as classes de Monotipos. O evento contou com o patrocínio da Mapfre/Brasília Seguros e o apoio da Federação Náutica de Brasília (FNB).

Nas duas semanas de evento, foram corridas 33 regatas de 10 classes de barcos, com 93 barcos inscritos e um total de 215 velejadores. O vento foi forte em quase todas as regatas e exigiu muito empenho das tripulações e da Comissão de Regatas (CR) do Iate, que mostrou competência para realizar as competições.

Os grandes campeões do Troféu JK foram: Frederico Viegas, com o barco Maitói 3 (ICB), pela classe Regra SMP2; e Rommel Castro, com o barco Aconchego (CMIC), pela classe Regra RGS-DF. O Troféu JK, prêmio transitório, fica exposto ao público no Memorial JK. "Vale uma visita para checar todos os campeões deste torneio", indicou o Diretor de Esportes Náuticos, Flávio Martins Pimentel.

Confira os resultados completos das regatas e as fotos do evento no site do Clube www.iateclubedebrasilia.com.br/nautica

Clínica de Aperfeiçoamento – O Diretor credita o destaque desta edição aos alunos da Escola de Vela do Iate, que participaram ativamente de toda a programação da JK, seja nas regatas ou treinos, com muita animação. "Este ano, o patrocínio que recebemos da Mapfre/Brasília Seguros possibilitou a vinda de um técnico da Confederação Brasileira de Vela – CBVELA para a realização de uma Clínica de Treinamento para as crianças da escola. O objetivo foi preparar as crianças Iatistas, da turminha nova que está se formando agora, para campeonatos fora de Brasília", disse Flávio. "Esse tipo de iniciativa é importante para melhorar o nível do esporte no Iate e incentivar as crianças em sua prática", completou.

A Clínica de Aperfeiçoamento Técnico dos velejadores da Escola de Vela de Optimist - Turmas "C" e "D", grande novidade da 3ª Semana de Vela JK, foi ministrada pelo técnico da equipe nacional de Optimist e gerente técnico da Escola de Vela do Cabanga Iate Clube de Pernambuco, Edivaldo Júnior. A clínica fez parte do programa de preparação da equipe do Iate para o Campeonato Brasileiro de Optimist, que ocorrerá em Vitória (ES), em janeiro de 2017.

Houve, ainda, uma confraternização com palestra da Nutricionista e Sócia Eliana Dutra, no Espaço Gourmet da Náutica, com a presença de quase 100 pessoas.

Por: Simone Azevedo

Atletas do Iate participam de Clínica Preparatória em Vitória

Com o objetivo de treinar os atletas Iatistas para o Campeonato Brasileiro da Classe Optimist, que será realizado em janeiro de 2017, em Vitória (ES), o Iate Clube, em parceria com a Federação Náutica de Brasília, com a Confederação Brasileira de Vela e com o Iate Clube do Espírito Santo, realizou uma Clínica de Aperfeiçoamento no período de 2 a 6 de novembro, no local onde será realizado o torneio nacional. O curso foi ministrado pelo Instrutor da CBVela, Bruno Di Bernardi, técnico da equipe Olímpica, e por Ricardo Camilher, técnico do ICB.

Segundo a Capitã de Flotilha da Classe Optimist, Kelly Gomes, a Clínica teve grande contribuição no aprendizado dos velejadores das turmas C e D da Escola de Vela infantil, que puderam conhecer o local e as condições da raia, já que a maioria das crianças ainda não havia participado de regatas e treinos no mar.

Participarão do Campeonato Brasileiro de Vela, os atletas Iatistas Álvaro Nadal, Amélia Nadal, Bernardo Griesinger Ávila, Bruna Di Croce Patrício, Carolina Ponchio Ferreira, Esther Soneghet B. Silva, Júlia Vilas Boas de A. Sampaio, Juliana Alves de Seixas, Marina Gomes Garrido e Luiz Felipe G. do Amaral.

Na ocasião, foi realizada a Taça Morris Brow da Classe Optimist, na qual os velejadores Iatistas foram destaque. Confira os resultados:

Colocação	Embarcação	Classe/Regra
2º	Pitchoco	Cruzeiro – RGS
3º	Robin Hood	Regata B – RGS
4º	Órion	Regata A – RGS
Colocação	**Embarcação**	**Classe**
1º	Sir Peter Blake	Flotilha Delta 26
2º	Bora	Flotilha Delta 26
3º	Sabrina IX	Flotilha Delta 26
Colocação	**Embarcação**	**Classe**
1º	Paturi	Flotilha Fast 230
Colocação	**Embarcação**	**Classe**
4º	Jacumã	Dingue

Por: Simone Azevedo

Felipe Rondina é Indicado para **Equipe Brasileira de Vela**

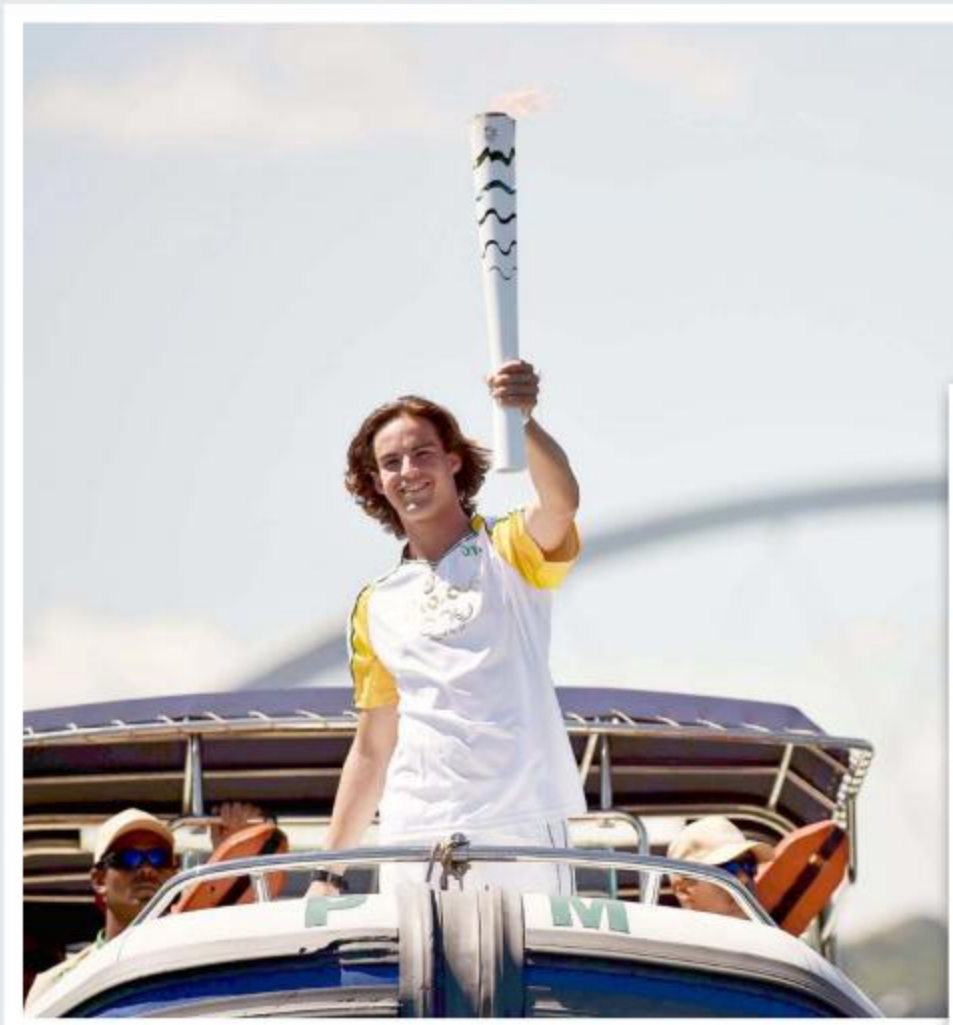
No dia 28 de outubro, a Confederação Brasileira de Vela divulgou uma nota oficial com a composição da Equipe Brasileira de Vela (EBV), para representar o Brasil nos IV Jogos Sul Americanos de Praia, que serão realizados de 03 a 12 de fevereiro de 2017, na cidade de Pimentel, no Peru. O velejador do Iate Clube de Brasília, Felipe de Santa Ritta e Rondina, foi um dos timoneiros indicados pela CBVELA. Ele competirá pela Classe Snipe, juntamente com o proeiro João Pedro Peiter de Barros Barreto.

O velejador teve um ano excepcional. Em 2016, foi Vice-campeão Brasileiro Jr. de Snipe, Campeão Paulista de Lightning e Bicampeão Mundial de Lightning. Felipe recebeu, ainda, o título "Atleta Popular da Modalidade Olímpica", concedido pelo Governo de Brasília no âmbito do Prêmio Brasília Esporte 2016, no último dia 13 de dezembro.

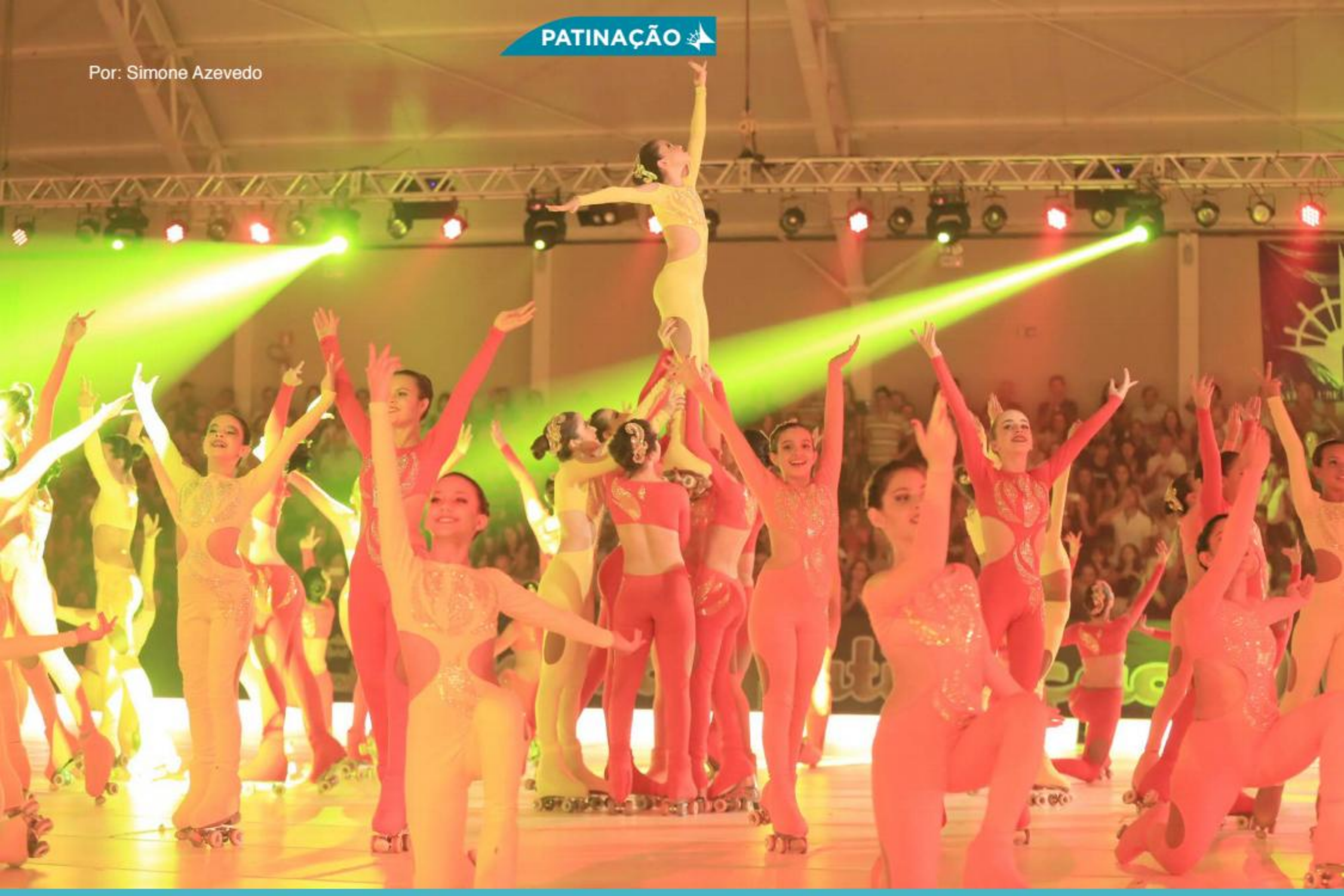
No ano em que o Brasil sediou pela primeira vez os Jogos Olímpicos, o atleta conduziu a Tocha. "Foi uma honra muito grande poder carregar a Tocha aqui em Brasília, principalmente no Lago Paranoá, que é onde eu velejo desde pequeno", disse Felipe.

Para o próximo ano, há a expectativa de grandes conquistas. "Em janeiro vou competir no Brasileiro da Classe Snipe, me classifiquei para os Jogos Sul-Americanos de praia no Peru e pretendo me classificar para o Campeonato Mundial na Espanha", contou o velejador.

Felipe começou a velejar aos seis anos de idade, aqui no Iate Clube de Brasília, por influência do irmão mais velho. "Ele já tinha velejado antes e eu ficava acompanhando", contou. Felipe deixa um recado para os alunos da Escolinha de Vela do Iate: "Meu conselho é de não desistir nunca, sempre estar interessado em se divertir e velejar!".



Por: Simone Azevedo



Show da Patinação sobre Jogos Olímpicos emocionou o público

A história e as curiosidades dos Jogos Olímpicos, que o Brasil sediou pela primeira vez este ano, foram contadas no espetacular Show da Patinação, edição 2016, do Iate Clube de Brasília. Em duas apresentações com lotação esgotada, nos dias 03 e 04 de dezembro, sob o tema Golden Spirit, o show emocionou e levantou o público presente, que aplaudiu com entusiasmo as performances das patinadoras no Ginásio de Esportes.

Pela primeira vez foram cobrados ingressos, o que evitou superlotação, garantindo o conforto dos convidados, e possibilitou maior investimento na estrutura do espetáculo, que teve ambientação, sonorização e iluminação especiais. Os figurinos, bastante elaborados, chamaram a atenção. Foram usados, inclusive, acessórios esportivos inusitados, como barcos à Vela, para ilustrar as conquistas brasileiras na modalidade, e efeitos especiais.

Em 17 atos, as patinadoras demonstraram pontos marcantes da trajetória Olímpica, a começar pela Grécia, onde os jogos foram criados, para estimular a religiosidade, a paz e a harmonia entre as cidades.

A primeira participação das mulheres nas disputas por medalhas, o surgimento da bandeira branca com os cinco elos representando os continentes, os mascotes, a importância da Pira Olímpica e o uso da tecnologia foram alguns dos momentos recriados no show. “Fizemos um espetáculo ousado, com um tema mais complexo, ligado às Olímpiadas, onde abordamos fatos importantes, como questões políticas, o racismo, a Guerra Fria e os destaques do Brasil nos esportes. Foi um desafio, mas foi extremamente gratificante ver tudo dando certo e o público respondendo tão bem. Foi lindo!”, disse o Gerente Técnico da Patinação do Iate, Eduardo Gravina.

Participaram da apresentação 225 patinadoras, entre alunas da escolinha de Patinação e atletas de competição, que tiveram destaque este ano em torneios nacionais e internacionais. "Foi uma grande alegria realizar mais uma edição do show de encerramento de ano da Patinação Artística do Iate Clube de Brasília, especialmente 2016, em que a modalidade obteve muito sucesso. Isso graças ao esforço e dedicação das atletas; ao trabalho da equipe técnica, liderada pelo Eduardo Gravina, que é também Diretor Técnico da Seleção Brasileira de Patinação; da diretora Ana Cláudia, que, como Sócia, se dedica trabalhando voluntariamente, procurando dar todas as condições para que as patinadoras e professores tenham os instrumentos necessários para que esse esporte artístico possa crescer cada vez mais aqui no Distrito Federal; e aos pais e mães que acompanham e estimulam diariamente o desenvolvimento das crianças", elogiou o Comodoro Edison Garcia.

O show encerrou um ano de muitas vitórias para a Patinação do Iate Clube de Brasília, como a conquista de duas medalhas de ouro, nas categorias Quarteto Júnior e Quarteto Infantil, no Campeonato Pan-americano, realizado em junho.

Por: Simone Azevedo

Olhar poderoso com cílios postiços

Olhos bem marcados são essenciais para quem busca uma maquiagem poderosa. Nada melhor para valorizar o olhar, alongar e levantar os olhos, que os cílios postiços. Quando bem escolhidos e colocados de forma correta, eles destacam o olhar, sem deixar o visual artificial.

"Sempre indico cílios postiços para todas as minhas clientes porque dá uma boa valorizada no olhar. Mas, em ocasiões como casamentos, formaturas, baladas e ensaios fotográficos, eles não podem faltar!", disse a maquiadora Rayanne Daniele Vireira dos Santos.

Ela explica que existem vários tipos de cílios, uns mais cheios, outros mais longos. É possível encontrar modelos médios e mais curtinhos e também em formato de tufos, que deixam o olhar mais natural. "Geralmente os olhos caídos precisam de alguns tipos de cílios específicos, para não deixar o olhar triste. Nesse caso, os mais apropriados são os maiores nas laterais, que começam mais finos e vão alongando no final", explicou. Segundo Rayanne, os cílios de tufos também são uma boa saída para os olhos caídos, já que podem ser aplicados livremente.

Os cílios postiços não costumam ser caros e podem ser encontrados em casas de beleza e lojas de maquiagem a partir de R$ 10. Além disso, se tomados os devidos cuidados, eles podem ser reutilizados por várias vezes. "Os cílios precisam ser retirados com cuidado, com demaquilante, pois a cola sai com mais facilidade e não danifica os fios. É importante lembrar também que a cola precisa ser totalmente retirada dos cílios postiços com demaquilante antes de ser guardado", contou a maquiadora.

Num primeiro momento, a ideia de aplicar os cílios postiços em casa pode ser intimidadora. Mas, Rayanne dá dicas preciosas e ensina o passo a passo para as leitoras da Revista do Iate:

Passo a passo

1- Primeiro, meça os cílios de acordo com o tamanho dos seus olhos e corte o final que estiver sobrando;

2- Aplique a cola na raiz dos cílios postiços, espere até que ela fique praticamente seca, cerca de 20 a 30 segundos;

3- Posicione os postiços na raiz dos cílios naturais, colando primeiro o centro e depois as pontas dos postiços;

4- Pressione um pouco o centro e as pontas até ficar bem colado na raiz. Espere a cola secar, aplique máscara de cílios nos seus cílios naturais e está pronta para arrasar!

Dicas importantes

- Prefira a cola para cílios branca, pois a preta pode manchar. No caso da branca, se pegar na pálpebra, não tem problema, pois quando ela secar ela vai sumir, ficar transparente e você pode tirar sem borrar sua maquiagem;

- Não aplique os cílios postiços com a cola ainda molhada. Espere alguns segundos pra que ela fique quase seca, úmida, que estará no ponto certo e vai colar ao invés de ficar saindo do lugar;

- Depois que estiver bem coladinho e a cola estiver transparente, aplique a máscara de cílios pra unir os naturais aos postiços. Passe delineador preto na raiz dos cílios postiços para esconder ainda mais a cola e dar uma ilusão de ótica de cílios ainda mais cheios.

Por: Tácido Pries

MOTOS DE LUXO

Supermáquinas sob duas rodas

O mercado de motos cresceu vertiginosamente no Brasil nos últimos anos. Se na década de 1990 apenas duas dezenas de modelos estavam à venda no país, hoje há quase uma centena, segundo dados de janeiro deste ano da Sociedade Brasileira de Varejo e Consumo (SBVC). Para você que é apaixonado por duas rodas, a Revista do Iate preparou uma lista de máquinas robustas que contempla diferentes estilos, gostos, marcas e bolsos.

BMW R 1200 GS ADVENTURE - R$ 87.900

Versão mais aventureira da bigtrail alemã, a R 1200 GS Adventure traz visual imponente, tanque de 30 litros e muita tecnologia para auxílio do motociclista, seja na estrada ou fora dela. Equipada com motor de dois cilindros opostos de 1.170 cc, de refrigeração líquida, ela produz 125 cv e 12,6 kgfm de torque. As suspensões de longo curso contam com um ajuste eletrônico chamado Dynamic ESA. O pacote tecnológico tem freios ABS desligáveis, controle de tração e cinco modos de pilotagem: "rain" (chuva), "road" (estrada), "dynamic" (dinâmico), "enduro" e "enduro pro" - este último recomendado para ser utilizado com pneus cravados.

DUCATI MULTISTRADA 1200 S PIKES PEAK - R$ 89.900

Com nome alusivo à famosa competição de subida de montanha realizada anualmente nos Estados Unidos, a versão topo de linha da bigtrail italiana conta com itens alusivos à Ducati Corse, divisão de competição da marca, como a pintura e o escape Termignoni. Montada no Brasil, ela conta com propulsor de dois cilindros em "L" de 1.198 cc que pode gerar até 150 cv e 12,7 kgfm de torque. No quesito tecnologia, a moto tenta justificar o preço com equipamentos como freios ABS, vários modos de pilotagem, acelerador eletrônico e controle de tração. A suspensão é ajustável eletronicamente e ainda conta com o sistema semi-ativo "Skyhook", que faz ajustes automáticos "como se a moto estivesse suspensa no ar".

HONDA GL 1800 GOLD WING - R$ 92.500

Sinônimo de estrada, a Honda GL 1800 Gold Wing oferece tudo que um motociclista necessita para viajar: muito conforto, sistema de som, freios com ABS, aquecedor de banco e manoplas, piloto automático e até mesmo airbag -- aliás, ela é a única moto do mundo com tal dispositivo. Outra atração é seu motor de seis cilindros opostos e 1.832 cc, que oferece 118 cv e poderosos 17 kgfm de torque. Mesmo pesando 387 kg (a seco, sem gasolina, óleo e outros fluidos), basta um leve toque no acelerador para o piloto desfrutar de todo o luxo e conforto que fizeram sua fama -- o modelo foi lançado originalmente em 1974, quando era chamada de GL 1000, e trazia motor de quatro cilindros e 999 cc, mas não oferecia carenagens.

HARLEY-DAVIDSON CVO BREAKOUT - R$ 98.700

Ter quase R$ 100 mil reservados para comprar uma moto pode significar exclusividade ou diversão. No caso Harley-Davidson CVO Breakout, as duas características vêm inclusas no pacote, uma vez que a moto no país está limitada a 30 unidades. Feita no estilo chopper, com garfo alongado e um largo pneu traseiro (240 mm), a moto foi um dos modelos cujo nascimento fez parte das comemorações de 100 anos da marca. Com pintura cromada e uma estilosa roda com ares de turbina de avião, ela ainda traz itens elaborados pela divisão Screamin' Eagle, como o filtro de ar externo e, claro, o motor Twim Cam 110, de dois cilindros em V, 1.800 cc, 80 cv e impressionantes 15,5 kgfm de torque. Um prato cheio para amantes de custom e fãs da marca centenária.

MV AGUSTA F4 RR - R$ 89.900

Se você estiver disposto a desembolsar praticamente R$ 100 mil em uma moto, vale deixar sua garagem mais bonita com uma MV Agusta F4 RR. Entretanto, ter a versão topo de linha da superbike italiana e deixá-la estacionada por muito tempo é quase sacrilégio. Nacionalizada em 2014, ela conserva as linhas criadas por Massimo Tamburini há mais de uma década e usa o motor Corsa Corta de quatro cilindros emparelhados e 998 cc, capaz de gerar mais de 200 cv. Além do motor mais potente que o da versão convencional, a superesportiva traz itens de respeito: freios da grife Brembo com sistema ABS, acelerador eletrônico, regulagem eletrônica de suspensão com ajuste no painel, controle de tração e câmbio com EAS (Electronic Assisted Shift), que permite trocas de marcha sem o acionamento da embreagem.

BMW S 1000 RR HP4 - R$ 98.900

Estar em busca do melhor desempenho nem sempre significa procurar a potência mais alta de um motor. Há pilotos que preferem atingir esse objetivo com altas doses de tecnologia. Se este for seu caso e o cheque de R$ 98.900 for possível, a moto indicada é a BMW S 1000 RR HP4 com o pacote Competition. A superesportiva conserva o mesmo propulsor de quatro cilindros em linha de 999 cc de sua versão convencional. Até os números de potência e torque são os mesmos: 193 cv e 11,4 kgfm. No entanto, o uso de materiais mais leves, como titânio e fibra de carbono, eliminaram 2,4 kg no peso da moto, que ficou com 169 quilos. A moto também esbanja eletrônica, em que se destaca o pioneiro sistema DDC (Dynamic Damping Control), sistema de suspensão semiativa que faz ajustes automáticos nos conjuntos de amortecimento de acordo com o solo, mesmo com a moto em movimento. Itens "de praxe" em superbikes, como freios ABS, controle de tração e diferentes modos de pilotagem também não ficaram de fora.

DUCATI 1199 SUPERLEGGERA - R$ 275 mil

Com exceção do peso, tudo é exagerado na Ducati 1199 Superleggera. A começar pelo preço: o único exemplar vendido no Brasil custou cerca de R$ 275 mil, segundo a marca. O motor produz cerca de 200 cv, mas pode render ainda mais. Já o peso é baixo: 155 kg, e é daí que vem seu nome, Superleggera (algo como "superleve" em tradução livre do italiano). O grande motivo para seu preço são justamente as peças fabricadas em materiais nobres e mais leves, que reduzem o peso. Sua produção é limitada a 500 unidades e, além das características mais esportivas, o felizardo comprador recebe um "kit de pista" para acelerar essa máquina em autódromos.

DUCATI PANIGALE 1199 R - R$ 119.900

A versão "R" da Panigale, superesportiva da Ducati, traz diversos itens para tentar justificar seu preço de R$ 119.900, R$ 40 mil a mais do que a Panigale standard. A base mecânica é a mesma (motor Superquadro de 1.198 cc, quatro válvulas por cilindros e refrigeração líquida e 195 cv, além de câmbio de seis marchas, que também traz o sistema Quick Shift, que permite subir marchas sem apertar a embreagem). São as rodas, suspensões e outros itens que diferenciam a versão "R". Além disso, a moto conta com ajuste eletrônico de compressão e usa equipamentos mais leves, só encontrados em motos de competição. Na dianteira, ela traz garfo telescópico invertido da Öhlins, com tubos de 43 mm. Na traseira, monoamortecedor TTX36, também da Öhlins. As rodas são forjadas pela grife italiana Marchesini, que ajudam na redução de peso. Na dianteira, a pinça de freio da Brembo é construída em uma só peça. Tudo para deixar a moto mais rápida.

Os números superlativos dão uma ideia do que a Kawasaki Ninja H2R representa. Com 326 cv de potência, 357 km/h de velocidade máxima e preço de R$ 350 mil, trata-se da moto mais rápida e potente do mundo e a mais cara do Brasil. O preço é semelhante ao de SUVs de luxo como BMW X5, Mercedes-Benz GLE e Audi Q7. A máquina chegou ao país em julho deste ano e é vendida só sob encomenda. A H2R faz com que sua irmã "civilizada" H2, de 210 cv, pareça uma moto comum. Afinal, trata-se de um modelo voltado apenas para uso em pista fechada, preparada para extrair tudo que o motor 4-cilindros em linha de 1.000 cc tem a oferecer. Tudo graças à atuação mais contundente do compressor, cuja hélice é capaz de girar até 130 mil vezes por minuto e de empurrar 200 litros de ar por segundo, gerando pressão de 2,4 atmosferas. Construída em fibra de carbono e com desenho da divisão aeroespacial da fábrica japonesa, a carenagem ajudou a reduzir em 22 quilos o peso em relação ao modelo de rua, para 216 kg. Pneus lisos de corrida da Bridgestone e uma espécie de "asa" no lugar dos retrovisores garantem aderência e pressão aerodinâmica adequadas em altas velocidades.

BMW K 1600 GTL EXCLUSIVE - R$ 124.500

A K 1600 GTL Exclusive é, simplesmente, a moto mais cara da BMW no Brasil. Versão ainda mais cara da já luxuosa K 1600 GT, a Exclusive traz alguns diferenciais, como acabamento mais refinado e apoio de braço para a garupa, entre outros. Capaz de desbancar muitos carros de luxo, essa BMW tem motor de seis cilindros em linha, 348 kg e 1,6 litro - são 160 cavalos e 17,9 kgfm de torque. Se os números mecânicos impressionam, os equipamentos de conforto e segurança justificam seu preço. O farol, por exemplo, tem sistema direcional que acompanha a inclinação da moto. Além disso, ela traz controle de tração, sistema ABS, controle de pressão dos pneus e piloto automático, além do sistema Hill Start, que auxilia saídas em subidas. O piloto ainda conta com aquecedor de banco e manoplas (com acionamento individual para piloto e garupa); sistema de som com entrada para MP3 e iPod e alto-falantes individuais. Com capacidade para 115 litros de bagagem (divididos entre o top-case e as malas laterais), ela tem tudo para se considerada uma das motos mais confortáveis do mundo.

KAWASAKI NINJA H2R – R$ 350 mil

Iate garante muita diversão na comemoração do Dia das Crianças

O Dia das Crianças foi animadíssimo no Iate Clube de Brasília. Uma ampla programação divertiu as crianças e suas famílias na data mais aguardada por elas do ano. A festa foi realizada no feriado, dia 12 de outubro, em um lindo dia de muito sol.

Diversas e divertidas atrações foram realizadas durante o dia, como gincanas criativas, teatrinho com a Cia Néia e Nando, com a peça A Vila do Chaves, e show de mágica, com o carismático mágico Steiner. Teve também pintura de rosto e brincadeiras com os personagens que os pequenos adoram. A garotada pôde, ainda, brincar no Acqua Ball, cama elástica, mini brinquedoteca e outros infláveis. Para tornar o dia deles ainda mais gostoso, o Iate distribuiu gratuitamente algodão doce, churros, pipoca, cachorro-quente e refrigerante.

COLÔNIA DE FÉRIAS DO IATE

vai animar as tardes de janeiro da criançada

As crianças já têm o lugar certo para gastar as energias, encontrar os amigos e se divertir nas férias escolares de janeiro, com muita segurança e uma programação imperdível! A 51ª Colônia de Férias do Iate Clube de Brasília será realizada de 09 a 20 de janeiro de 2017 e atenderá crianças de 4 a 13 anos.

As inscrições para Sócios podem ser feitas na Superintendência do Iate Clube, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados, das 8h às 12h. Para Sócios, o pagamento pode ser efetuado via boleto na mensalidade ou cartão de débito e, para não-sócios, apenas no cartão de débito. Estão incluídos camiseta, mochila e sucos de uva e maracujá.

As atividades serão realizadas de segunda a sexta-feira, das 14h às 18h. Haverá oficinas de capoeira, dança, circo, teatro e música, além de atividades recreativas nas piscinas, quadras de areia e peteca, show de mágica, brinquedos e filmes diversificados. Os divertidos passeios externos não poderiam faltar: casas de festas, boliche e culturais estão agendados. A abertura será no sábado, dia 07 de janeiro, com show com a Banda Matrakaberta, apresentação do Corpo de Bombeiros, presença dos monitores e vários brinquedos infláveis.

Segundo o Comodoro Edison Garcia, Presidente do Ciate, a proposta da Colônia de Férias do Iate é aliar diversão, com cultura e esporte. "As atividades envolvem recreação, esportes e socialização. Aqui as crianças encontram o ambiente ideal para brincar em total segurança e ampliar as amizades. A vivência desses dias alegres será levada na memória deles por toda a vida", disse.

Vela nas Férias - Para os apaixonados por esportes náuticos, no mesmo período, a tradicional Vela na Férias, em sua 19ª edição, vai entreter as crianças com aulas de iniciação à vela, cooperação e disciplina, salvatagem, marinharia e execução e utilização dos nós. Para participar, é preciso ter entre 8 e 14 anos.

Os pais poderão ficar tranquilos, pois as crianças serão assistidas por monitores experientes, serviço médico e odontopediátrico, seguranças e salva-vidas. Mais informações pelos telefones 3329-8726 ou 3329-8727.

CASA THOMAS JEFFERSON
SOREPAROS SUPER LOJA DA CONSTRUÇÃO
TORTERIA DI LORENZA La Dolce Vita
cabi Odontologia Humanizada na Infância e Adolescência Prevenção de Acidentes na Infância e Adolescência

Ciate COMEMORA 20 ANOS

No dia 2 de setembro, o Ciate completou seu 20° aniversário, com muitas conquistas para celebrar. Desde sua fundação, o setor passou por diversas reformas no quadro funcional e na infraestrutura, e é hoje referência no atendimento a crianças.

No Congresso Brasileiro de Clubes (CBC), realizado em Campinas (SP), em 2012, conquistou o título de Caso de Sucesso. Atualmente, o Ciate conta com 16 atividades, entre tênis, capoeira, acompanhamento psicológico, futsal, natação, patinação, recreação, vôlei, informática, hora da história, acompanhamento pedagógico, canto, artes, dança, robótica e Optimist (nos finais de semana). É também de competência do Ciate, produzir e gerenciar o projeto das Colônias de Férias e de Vela nas Férias e coordenar as Brinquedotecas do Clube, entre elas a da Academia.

"São 20 anos de aprendizado e crescimento, sempre com o objetivo de fornecer um atendimento de qualidade para os dependentes do Quadro Social", disse o Comodoro e Presidente do Ciate, Edison Garcia. Para celebrar a data especial, os alunos e professores cantaram os parabéns no Clube, regado a bolo de chocolate patrocinado pela Torteria di Lorenza, na quadra de Tênis.

ATACAREJO

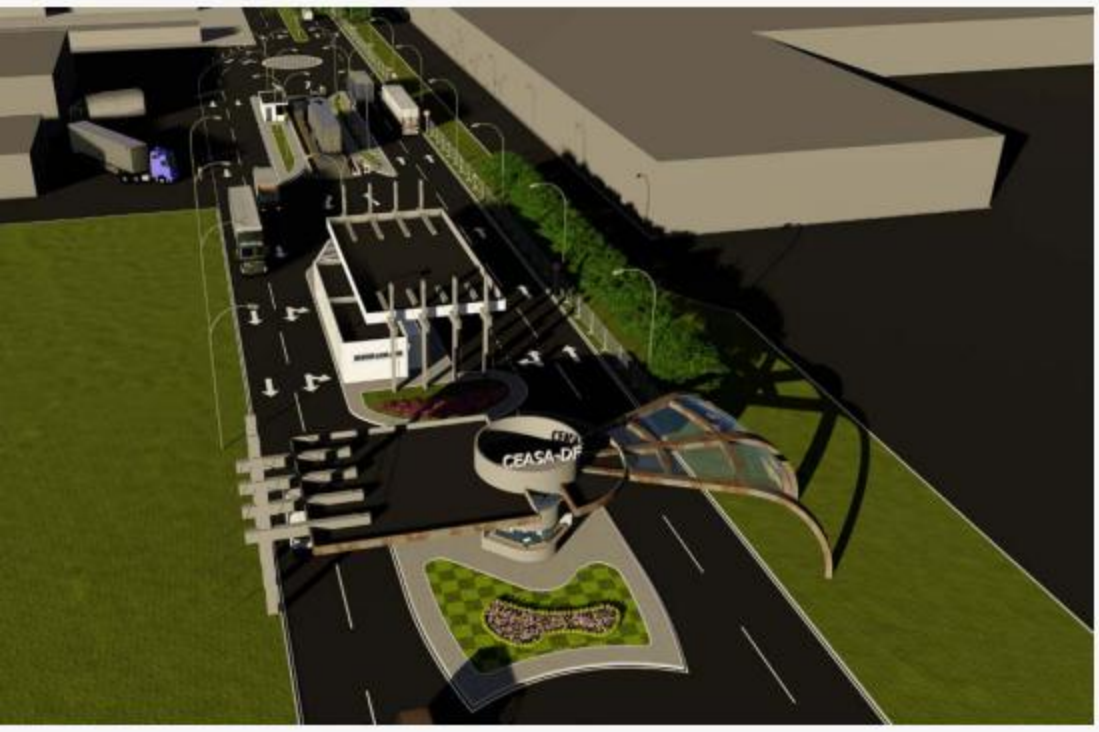
Conheça a nova tendência de projeto para o comércio brasileiro

Uma nova forma de comércio, que reúne atributos de atacado e do varejo, tem conquistado um grande público nos últimos dois anos. Conhecido como "atacarejo", possui o foco em preços acessíveis, típico de atacado, com vendas em menor quantidade e oferta de serviços, com conceitos de self-service (autosserviço) e de cash & carry (pague e leve), como no varejo.

Nesta modalidade, o alto volume de vendas compensa os preços baixos, assim como a reunião do ponto de distribuição e do ponto de venda num mesmo lugar. Estima-se que, entre 2015 e o primeiro semestre de 2016, mais de 2,5 milhões de lares passaram a buscar os atacarejos em todo o Brasil. Nesse tipo de comércio, de grandes proporções, também é gerado um número expressivo de novos empregos, cerca de 500 diretos e indiretos por unidade, alto faturamento para o empresário e grande arrecadação de impostos locais.

Além disso, conta muitos pontos a facilidade de se encontrar tudo o que a família precisa em um só local. "Como forma de se adaptar ao momento de crise econômica, os grandes supermercados estão mudando conceitos e disponibilizando maior diversidade de produtos, como alimentos, equipamentos e elétrica, em um só local", explicou a arquiteta, urbanista e designer de interiores Maristela Di Oliveira.

Com essa nova tendência, surgiu também uma demanda por uma nova forma de pensar e executar projetos arquitetônicos, que atendam às necessidades do empresário, agregando forma e função, possibilitando melhor distribuição e facilidades para os clientes. Segundo Maristela, todos os detalhes são pensados para tornar a experiência de compra mais agradável. "O projeto de luminotécnica é tecnicamente adequado à tipologia, valorizando e facilitando a identificação dos produtos", explicou.



Cabe ressaltar que são espaços muito grandes, galpões com aproximadamente 10 mil m², nos quais deve haver o olhar profissional e a preocupação com fluxo, acessibilidade e a disponibilização correta das estantes. "Tudo no projeto tem que ser bem elaborado e é de suma importância que atenda às normas técnicas governamentais", ressaltou a arquiteta.

Para a execução de uma obra desse porte é imprescindível ter um bom planejamento. "Uma obra dessa magnitude costumava levar até um ano para ser realizada, dependendo do projeto. Hoje, utilizando produtos modernos e inteligentes, estruturas metálicas, vidro, pré-moldados e tijolo estrutural (concreto), já é possível fazer em até 90 dias", disse Maristela. "A aplicação de novos materiais vem agregar na agilidade da obra e na manutenção e ainda facilitam na questão da sobrecarga da fundação", completou. Há ainda, segundo ela, a preocupação com a reutilização de materiais.

Maristela e seu sócio, o arquiteto e urbanista Lucas Fernandez, atuam nesse nicho há dois anos. "Essa é uma área com tendência de grande crescimento, que vai em breve abranger outros setores além do alimentício, como produtos de iluminação, por exemplo", disse Lucas. "Antigamente, o atacadão somente abastecia grandes empresas, mas hoje já atende pessoas de baixa renda e empresas de menor porte", continuou.

Esse tipo de construção industrial tem forte impacto não apenas no bairro, mas em toda a cidade. "É importante ressaltar que o projeto urbanístico é de fundamental importância e tem que ser aprovado junto às concessionárias e órgãos públicos do governo local", explicou Maristela. Para isso, devem-se levar em conta as liberações para o devido funcionamento.

Para a execução da obra, os arquitetos fecham parcerias com construtoras locais com expertise neste conceito, que são gerenciadas por eles durante toda execução da obra. "A elaboração dos projetos exige maiores detalhamentos. Tem que haver a preocupação não apenas na distribuição dos equipamentos, como também tem que se pensar na acessibilidade. Um projeto bem elaborado, com certeza atingirá forma e função, resultando em uma obra mais clean de fácil acesso e com disposição mais agradável", disse a arquiteta.

Por: Karina Leal

Kefir e seus benefícios

Independente da idade, as pessoas estão cada vez mais preocupadas com seu bem estar mental e físico. Sabemos que para manter o equilíbrio, é importante ter bons hábitos alimentares.

Uma alimentação saudável é fundamental para a qualidade de vida. Quando o organismo recebe as quantidades suficientes dos nutrientes e vitaminas a saúde fica equilibrada e consequentemente o bem estar melhora.

Um alimento que está sendo muito utilizado hoje em dia e traz vários benefícios para saúde é o Kefir. Já ouviu falar?

Rico em nutrientes e probióticos, o Kefir está cada vez mais frequente na rotina alimentar. Por ser extremamente benéfico para a digestão, imunidade e saúde do intestino, o alimento

originário de partes do Leste Europeu e Sudoeste da Ásia, começa a conquistar popularidade entre os brasileiros que buscam uma alimentação funcional .

Para quem nunca ouviu falar, o Kefir é um probiótico produzido através da fermentação do leite. Os seus grãos após fermentados , ficam com um aspecto semelhante ao do logurte, mas o seu valor nutricional é considerado superior por muitos profissionais da saúde.

Segundo a Nutricionista Cibele Salomão, é considerado um alimento rico em proteínas, ajuda a melhorar o trânsito intestinal e consequentemente melhora também a absorção de vitaminas e nutrientes pelo organismo.

Ainda, de acordo com a nutricionista, além de ser bom para a saúde, o kefir é também extremamente versátil e vai bem tanto com receitas doces, quanto salgadas, como queijo por exemplo, podendo ser utilizado para preparar molhos e lanches, em diversas refeições do dia.

A melhor forma de adquirir seu probiótico é por meio de doação . Há vários sites e blogs que se dedicam ao assunto.

Como preparar seu Kefir

1 – Colocar 3/4 de leite (não fervido) em uma jarra de boca larga de 1 litro, com tampa hermética (1/4 do espaço é reservado para o ar);

2 – Colocar 150g das sementes de kefir no leite:

3 – Deixá-lo em repouso fora da geladeira, em local arejado, fermentando por pelo menos 12 horas:

4- Em seguida, utilize um coador e está pronto para ser consumido.

Dica: Saborear seu kefir com um pouco de mel e pedacinhos de morango, fica uma delícia!

Atenção: Use apenas vidro e plástico no manuseio e preparação, pois o mesmo reage mal com o metal podendo até mesmo morrer. O ideal é cultivar em uma garrafa de vidro transparente, coberto apenas com um pano. É importante saber que o Kefir multiplica-se rapidamente, por isso, se desejar, congele uma parte.

Por: Simone Azevedo

Canela: Especiaria Poderosa

De aroma e sabor inconfundíveis, a canela é uma especiaria muito utilizada na culinária, especialmente no preparo de doces e chás. Encontrada em pau ou em pó, é um alimento muito nutritivo, sendo boa fonte de ferro, cálcio, fibras e manganês.

Esta especiaria originária da Ásia, mais precisamente do Sri Lanka, também contribui para o emagrecimento por ter ação termogênica. Além disso, é um potente antioxidante que proporciona vários benefícios para a saúde e sua ação anti-inflamatória colabora na prevenção de doenças degenerativas como Alzheimer e ajuda a combater resfriados.

Estudos mostram que meia porção de canela por dia pode diminuir o colesterol LDL, conhecido como ruim, e que pode ter um efeito regulador sobre o açúcar no sangue. Em um estudo publicado pelos pesquisadores no Ministério de Agricultura dos Estados Unidos, em Maryland, a canela reduziu a proliferação das células cancerígenas da leucemia e do linfoma. Já na Universidade de Copenhague, estudos apontaram que pacientes que consumiram metade de uma porção de pó da canela combinada com uma colher de sopa de mel a cada manhã antes do café da manhã, sentiam significativo alívio na dor da artrite depois de uma semana.

Conheça alguns dos benefícios da canela para a saúde:

- Ajuda a controlar a diabetes, pois melhora a utilização do açúcar;

- Melhora transtornos digestivos como gases, problemas espasmódicos e no tratamento da diarreia, devido ao seu efeito antibacteriano, antiespasmódico e anti-inflamatório;

- Diminui o apetite pois é rica em fibras;

- Reduz o acúmulo de gordura porque melhora a sensibilidade dos tecidos à ação da insulina;

- Combate infeções das vias respiratórias pois tem um efeito secante nas mucosas e é um expectorante natural;

- Diminui a fadiga e melhora o ânimo porque aumenta a resistência ao stress;

- Ajuda a combater o colesterol pela presença de antioxidantes.

O cartão **Vale Shop** oferece mais **praticidade** para o seu **negócio**.

Por: Simone Azevedo

DIETAS DETOX POR LONGOS PERÍODOS PODEM TRAZER RISCOS À SAÚDE

Dietas da moda que prometem rápido emagrecimento apenas à base de líquidos ou sucos detox promovem perda imediata de peso por eliminação de água, mas podem causar diversos problemas nutricionais e até mesmo perda de massa muscular

Dietas de desintoxicação, também conhecidas como detox, viraram moda nos últimos anos. Propagadas nas redes sociais e por algumas famosas como milagrosas, prometem grande perda de peso em curto espaço de tempo e têm ganhado muitos adeptos no Brasil que, por conta própria, buscam o corpo perfeito em um cardápio hipocalórico (com menos calorias do que o exigido pelo ritmo normal individual) e geralmente pobre do ponto de vista nutricional. No entanto, o resultado pode ser diferente de eliminar toxinas e quilinhos indesejados. Quando feita de maneira incorreta e por período prolongados, a dieta detox pode ser até mesmo perigosa.

Métodos de desintoxicação orgânica têm como objetivo eliminar as substâncias nocivas que entram no organismo pela ingestão de alimentos não saudáveis. Por isso, as detox devem ser bem indicadas por profissionais e fazer parte de um planejamento detalhado, que avalia necessidades individuais.

Fique atento: manter uma dieta apenas à base de líquidos e/ou sucos detox emagrece

rápido, já que o consumo de alimentos e calorias é praticamente inexistente. Mas, na maioria das vezes, causam um efeito rebote imediato e intenso. O que acontece é uma redução de água no organismo e, muitas vezes, perda de massa muscular. Não é difícil imaginar o quanto pode ser difícil continuar mantendo a rotina diária, trabalhando, estudando, praticando exercícios, cuidando da casa e dos filhos e até mesmo saindo para se divertir com apenas líquido estômago o dia inteiro, por vários dias! "Esse tipo de dieta é muito sacrificante e a maioria das pessoas que fazem dietas radicais como só com líquidos, por exemplo, tendem a recuperar o peso rapidamente depois", disse a nutricionista Priscilla Marcondelli.

Os sucos detox podem trazer diversos benefícios para a vida das pessoas, desde que inseridos dentro do contexto de uma alimentação saudável. Segundo Priscilla, é importante levar em consideração os ingredientes de cada suco, pois alguns podem prejudicar dietas com restrição de emagrecimento e definição muscular. "O ideal é que as receitas sejam direcionadas para cada caso e inseridas em um plano alimentar elaborado por um nutricionista de confiança. Assim, as propriedades funcionais desses sucos ficam potencializadas e contribuem para o processo de desintoxicação do organismo", disse.

A nutricionista explica que a melhor forma de consumir os sucos detox é prepará-los na hora do consumo e utilizar alimentos orgânicos e frescos, para que os nutrientes sejam melhor absorvidos pelo organismo.

Não existe um consenso na área da nutrição sobre o uso de dietas a base de sucos. Mas, a recomendação para quem quer emagrecer com saúde, é a adoção de uma dieta equilibrada e direcionada para o estilo de vida e individualidade do metabolismo de cada um.

Por: Simone Azevedo

EMAGRECIMENTO A PARTIR DA DESINFLAMAÇÃO DO HIPOTÁLAMO

A obesidade, a constante luta contra a balança, é um problema mundial. Na atualidade, a facilidade das comidas industrializadas e a rotina extenuante de trabalho e excesso de compromissos, acabam tornando as pessoas ocupadas demais para cuidar do corpo e alimentação, o que afeta diretamente a saúde. Para se ter uma ideia, o excesso de peso atinge 52,5% dos brasileiros. Ou seja, mais da metade da população do país está acima das medidas ideais.

Um método inovador de emagrecimento, que chegou recentemente a Brasília, é uma nova opção para quem busca melhorar a saúde, perder peso e dar fim ao temido efeito sanfona, pois trabalha para desinflamar o hipotálamo, que controla a sensação de saciedade, fazendo com que o corpo se readapte às necessidades reais.

Conhecido como 5S, o programa, além da desinflamação do hipotálamo, trabalha os níveis de insulina, a reeducação alimentar e tratamentos estéticos. "Além dos conselhos alimentares, damos um nutracêutico 100% natural, que serve para dar às células os nutrientes que elas precisam e isso ajuda a reprogramar o corpo. Com a desinflamação do hipotálamo, passamos a ter níveis maiores de leptina, hormônio responsável pela saciedade, e isso acaba ajudando o paciente a perder peso e a não engordar mais, já que ele não comerá mais apenas por vontade ou compulsão" explica a esteticista e cosmetóloga, Ana Carolina Candia.

O tratamento promete eliminar até 15 quilos em um mês e é divido em três fases, sendo a primeira focada na perda de peso, onde se perde em média 300g por dia. A segunda fase é focada na manutenção, quando o paciente reaprende a se alimentar, e, por fim, a fase de manutenção do peso. No período do programa, o paciente recebe acompanhamento nutricional diário e ainda participa de grupo no WhatsApp onde pode trocar experiências e tirar dúvidas tanto com sua tutora, quanto com a nutricionista do grupo, tendo todo o suporte que precisa para reeducar sua alimentação.

Sobre o tempo para a perda de peso, Ana Carolina diz que vai depender da condição de cada paciente. "Antes do tratamento fazemos exame de bioimpedância (análise corporal para saber peso, quantidade de massa magra, água e gordura corporal). Esse exame é importante para definirmos qual é o peso ideal para ele, durante o primeiro mês pode-se perder até 15 quilos. Quanto mais pesado for o paciente, maior a perda de peso", explica.

O método conta também com tratamentos estéticos, com manta térmica de infravermelho e massagens com nanotecnologia, utilizando produtos ativadores que ajudam a perda de gordura. Outro ponto forte do método é o limão. "Além de alcalinizar o sangue, ele mantém seu PH normal, o que evita que a pessoa tenha picos de insulina. Ele é ingerido com água, em jejum, todos os dias pela manhã, além de ser inserido nas refeições ao longo do dia", diz.

Um dos maiores diferenciais do 5S é a promessa de acabar com o efeito sanfona. "Durante o tratamento trabalhamos a ansiedade, então aquelas vontades que você tinha de comer uma caixa inteira de chocolates acaba. Muitas vezes, comemos apenas por ansiedade e não por fome, e quando você se reeduca seu cérebro já entende que você só precisa comer quando realmente o seu corpo precisa. Com a reprogramação do hipotálamo, a compulsão acaba e isso é faz com que o paciente não volte a engordar" conclui Ana Carolina.

O que é hipotálamo?

Uma das mais importantes estruturas do nosso sistema nervoso, responsável por ativar sensações importantíssimas, tais como sede, fome, sono, saciedade, ele está diretamente ligado a várias glândulas produtoras de hormônios. O que hipotálamo tem a ver com sobrepeso e obesidade? Tudo. Dietas ricas em gorduras e açúcares inflamam o hipotálamo, comprometendo suas funções. O corpo todo é afetado gerando problemas como compulsão alimentar e dificuldade para metabolizar corretamente as calorias ingeridas.

Por: Simone Azevedo

Carne Suína: Saborosa, saudável e barata

Ao contrário do que muitos imaginam, a carne suína, além de saborosa, é saudável. No mundo todo esta é a carne mais consumida (64%, contra 27% da bovina e 8% da carne de frango), com exceção do Brasil, onde ela aparece em terceiro lugar.

Muito disso se deve a um antigo preconceito ligado à imagem de excesso de gordura, alto colesterol e de ser uma carne que transmite doenças, já que no passado, há cerca de 30 anos, aqui no Brasil o porco era criado sem muitos cuidados, solto ao redor das casas de fazendas, se alimentando de restos de comida. Isso porque, na época, a finalidade principal era a produção de banha, usada no preparo e conservação dos alimentos, pois não havia a opção de óleos vegetais. Para a extração da banha do porco, o ideal era que o animal pesasse até 300kg. Hoje, o objetivo mudou e um animal médio, pesa em torno de 110kg e sua gordura foi reduzida em até 80%.

Além disso, atualmente o investimento em tecnologia na criação de suínos com menor teor de gordura, colesterol e calorias é alto. O suíno é produzido em instalações adequadas, tratado com alto rigor de higiene, alimentado corretamente e passa por inspeções antes de ser declarado apto para o consumo.

Para o chef Francisco Ansiliero, o preconceito está diminuindo. "As pessoas estão começando a

comer e estão vendo que não tem tanta gordura e nem pesa na digestão, muito menos no orçamento. Enquanto eu vendo um ancho bovino por R$74, o suíno sai a R$54, com guarnição e tudo", disse. Francisco explicou ainda que a gordura do porco vem por fora, então, quem não quiser comê-la, basta retirar. "Eu fui ao supermercado esta semana e me surpreendi, porque os cortes suínos estavam ocupando as gôndolas. Tem muita mais carne suína agora", comentou.

Estrela principal da tradicional feijoada, a carne suína pode ser encontrada em mais de 30 opções de cortes. De fácil preparo, é uma boa escolha para uma refeição do dia-a-dia ou um almoço especial de domingo, por exemplo, reunindo sabor, praticidade, qualidade e custo-benefício.

Os cortes que fazem mais sucesso entre os brasileiros são a costelinha, o ancho suíno, a bochecha e o lombo. "Você sempre consegue um sabor mais intenso em uma carne de porco. A maioria dos cortes tem um sabor inigualável", disse Francisco. Para ele, hoje está fácil encontrar bons cortes para comprar, baratos e já cortados na diagonal, que é o ideal. "Aí é só temperar no limão, sal e azeite, grelhar e fazer acebolado. Custa 20% do preço do filé mignon. Hoje, o porco tem menos problemas que o bovino. Ele é tão cuidado, que não tem perigo nenhum! Eu só compro suíno em frigorífero de exportadora, porque tem dupla fiscalização", explicou Francisco.

No cardápio de seu restaurante, a bochecha suína com molho de jabuticaba acompanhada de musseline de cará do cerrado (R$58), está presente há muitos anos e, recentemente, o chef incluiu dois novos pratos, a panceta suína com farofa de ovos e batatas coradas ao molho de ervas (R$54), o bife ancho suíno com arroz de brócolis e farofa de ovos ao molho fumacê (R$48). "Fui criado comendo carne de porco", disse Francisco. Para harmonizar, o chef sugere vinho tinto, mas diz que cerveja também acompanha muito bem.

RECEITA

Ancho Suíno na brasa com farofa de ovos
Serve 4 pessoas

Ingredientes:

1kg de ancho suíno
2 limões china
1 xícara de chá de farinha de mandioca artesanal
4 ovos grandes
75g de manteiga clarificada
75ml de óleo de girassol
1 cabeça de cebola pequena picada
1/2 maço de cebolinha picado

Preparo do ancho:

Divida o ancho suíno em 4 pedaços iguais. Regue os pedaços de ancho com o suco de limão e deixe-os nessa imersão por 15 minutos. Escorra o excesso de limão e tempere com sal e pimenta do reino. Após 30 minutos, ponha para assar na brasa até o ponto desejado.

Preparo da farofa:

Frite a cebola com a cebolinha no óleo e em seguida acrescente a manteiga. Bata os ovos, claras e gemas com sal e junte a cebola. Diminua o fogo e junte a farinha misturando bem.

Por: Simone Azevedo

VINHO AZUL, A NOVA MANIA MUNDIAL

Se já era difícil escolher entre uma imensa quantidade de rótulos de vinhos entre tinto, branco e rosé, chegou mais uma opção inovadora. Uma empresa espanhola lançou um vinho azul! A bebida é produzida pela Gik Live, em parceria com a Universidade do País Basco e um centro de tecnologia e engenharia de alimentos da União Europeia, e vem com a pretensão de agradar aos olhos e paladares mais exigentes.

O vinho é feito com uvas brancas e vermelhas colhidas em diversos vinhedos espanhóis, nas regiões de La Rioja, Zaragoza, León e Castilla-La Mancha. A diferente e intensa coloração é causada pela combinação de antocianina, um flavonoide encontrado na casca da uva, e o corante natural índigo blue, originário da Índia.

Segundo a empresa criadora, na psicologia da cor, o azul representa o movimento, a inovação e o infinito e é também uma cor associada à fluidez e à mudança.

O GIK levou dois anos para ser desenvolvido. Seguindo as normas de qualidade da União Europeia, não tem adicional de açúcar, além de ser vegano e possuir o teor alcoólico de 11,5%, similar ao de vinhos tradicionais.

De acordo com a empresa, o sabor do vinho azul é "acessível", doce, suave, fácil de beber e deve agradar inclusive ao gosto de grandes apreciadores da bebida. Uma dica importante: ele deve ser servido gelado. Uma garrafa de 750ml custa cerca de R$ 39 e pode ser comprada no site da Gik Live ou pelo e-mail ventas@gik.blue. No site também é possível encontrar receitas de drinques a serem elaborados a partir da bebida.

Espumante azul - Depois do vinho azul, chegou ao Brasil o norte-americano Blanc de Bleu Cuvée Mousseux Brut, o primeiro espumante de cor azul do mundo, com aromas e sabores que lembram mirtilo e maçã verde. Apresenta uma linda coloração azul turquesa, frescor aromático e perlage intenso. É delicado, porém marcante.

A uva Blanc de Bleu é cultivada em vinhedos da Califórnia, na região de Mendoncino, e é construída à base de Chardonnay (100%), com pitadas de mirtilos frescos, responsáveis pela coloração azulada. O espumante é produzido pelo método charmat e amadurecido e fermentado em tanque de inox.

O Blanc de Bleu Cuvée Mousseux Brut é uma produção da Cellars Vintage Premium e já pode ser encontrado em alguns restaurantes de Brasília, por cerca de R$ 380 a garrafa padrão (750ml).

Por: Simone Azevedo

Alimentos arrecadados no late in Concert 2016 beneficiam mais de 35 mil pessoas

Em cerimônia solene realizada no dia 21 de outubro, o Iate Clube de Brasília fez a entrega simbólica das quase seis toneladas de alimentos que foram arrecadadas no evento solidário Iate in Concert 2016 ao Banco de Alimentos da Centrais de Abastecimento do Distrito Federal (Ceasa). Participaram da cerimônia a Primeira Dama do Distrito Federal, Márcia Rollemberg, o Secretário da Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural, José Guilherme Leal, a Secretária Adjunta de Cultura, Nanan Lessa Catalão, o Presidente da Ceasa, José Deval Silva, o Diretor de Segurança Alimentar e Nutricional da Ceasa, Lucas Vallim Orrú, o Diretor Executivo da Emater, Rodrigo Marques e o Presidente da Vale Shop, Marconi de Souza, uma das empresas patrocinadoras do Iate in Concert. Representando o Iate Clube de Brasília, estavam presentes o Comodoro Edison Garcia, o Presidente do Conselho Deliberativo, Rudi Finger, e o 2° Vice-comorodo, Fransciso Zenor.

O Iate in Concert agraciou a Sócios e convidados com um espetáculo emocionante da Orquestra Sinfônica do Teatro Nacional Cláudio Santoro, com músicas clássicas e sucessos do cinema, sob a regência do Maestro Claudio Cohen. Além de um espetáculo musical de alto nível, o evento representou ainda uma ótima oportunidade para arrecadar donativos para aqueles que mais precisam. "Promovemos este inesquecível evento cultural de forma a alinhá-lo totalmente à questão social. O espírito de solidariedade de Sócios e convidados, que doaram 2 kg de alimento não-perecível, foi fundamental para o sucesso do projeto", disse o Comodoro Edison Garcia.

Os alimentos foram destinados a 147 entidades de Brasília que, juntas, assistem 35 mil pessoas em situação de vulnerabilidade. Além disso, para ajudar as famílias de Samambaia que foram duramente afetadas por um forte temporal naquela mesma semana, 1t dos alimentos foi encaminhada de forma emergencial à Paróquia Nossa Senhora das Graças.

No evento, o Comodoro Edison Garcia ressaltou a importância da participação dos patrocinadores do Iate in Concert, Banco de Brasília (BRB), Casa Thomas Jefferson e Vale Shop. "Estamos aqui nesse ato de doação, de amor, que é mais uma das atividades do Iate Clube de Brasília,

que cumpre a sua responsabilidade social. Além dos alimentos, pudemos ajudar também a Orquestra Sinfônica de Brasília, com a doação de instrumentos no ano passado e, nesta edição, com a entrega de estantes, para que os músicos possam acompanhar suas partituras", disse.

Representando as entidades beneficiadas, a nutricionista Monique Santos, do Centro Comunitário São Lucas, da Ceilândia, agradeceu a expressiva contribuição do Iate Clube. "É um prazer estarmos do lado de lá e vermos o quanto outras instituições e empresas se preocupam em oferecer uma alimentação adequada para a população carente", falou. Sócia do Iate, a representante da Abrace, Luciana Leão, torce para que o Iate in Concert continue sendo realizado anualmente, pois traz benefícios muito relevantes para a sociedade. "A Associação apoia crianças carentes e com câncer e a alimentação adequada é fundamental. Sem os alimentos, as crianças não conseguem nem sustentar o tratamento", frisou.

O Secretário de Agricultura, José Guilherme Leal, agradeceu a disposição do Iate Clube em fazer parte do trabalho e contou que a primeira edição do Iate in Concert, em 2015, inspirou a Secretaria a fazer o Regulamento do Programa de Coleta e Doação de Alimentos. "Naquele dia, da entrega da doação do ano passado, retomamos a discussão de uma lei ainda não havia sido regulamentada em Brasília. Conseguimos finalizar e foi publicado este ano. Agora está em fase de estruturação para que mais iniciativas como a que o Iate fez possam concretamente ajudar essa

rede das entidades que trabalham com proteção social", explicou.

Antes da entrega simbólica das cestas de alimentos aos representantes das entidades beneficiadas, a Primeira Dama, Márcia Rollemberg, cumprimentou a parceria do Iate, lembrando também que a cultura é o alimento da alma. "A ação do Iate proporcionou a ajuda emergencial e imediata à Samambaia e se estendeu também a outras quatro entidades, que tinham ações de mutirão durante o período. Há uma distribuição de forma a conectar trabalhos que fazem de Brasília uma cidade mais solidária", disse. Ao fim da cerimônia, Edison Garcia e Rudi Finger entregaram a cesta simbólica à representante da Creche Beija-Flor.

Exposição fotográfica reflete TODAS AS CORES DE BRASÍLIA

De 17 de setembro a 02 de outubro, o Iate Clube de Brasília recebeu a exposição fotográfica "Todas as Cores de Brasília", do fotógrafo Edu Vergara, no Cyber Café. A abertura foi realizada no dia 16, em evento que contou com as presenças de Sócios, convidados e membros da Comodoria, do Conselho Deliberativo e da Diretoria Executiva.

Promovida pela Diretoria Cultural, a exposição apresentou 20 painéis com fotos inéditas que compõem o livro homônimo do fotógrafo, em homenagem à capital do Brasil. Segundo Vergara, para quem aprecia a arte e o belo, Brasília é representação máxima da exuberância. "Entre tantas outras apropriadas definições, Brasília é um encontro perfeito. Aqui, o contorno das formas naturais do cerrado casou com a luz que ilumina o traço marcante de dois ícones da arquitetura e urbanismo", disse.

Na exposição, os Iatistas puderam conferir belas imagens que revelam o espírito futurista e misterioso da cidade, e que reverenciam o desenho único feito com traços inovadores e arrojados. "Brasília tem um traçado urbanístico fora do comum e belíssimos monumentos a céu aberto, que fazem com que a capital seja uma obra de arte a ser apreciada", disse o Diretor Cultural, Carlos Santiago.

Sócio do Iate expõe pinturas no Cyber Café

O artista plástico e Sócio do Iate, Paulo J. Araújo, apresentou suas obras de arte na exposição 420D, que ficou disponível para visitação no Cyber Café, de 17 de novembro a 04 de dezembro. O animado vernissage, realizado no dia 16 de novembro, foi prestigiado por cerca de 200 pessoas.

O título da exposição corresponde aos exatos 420 dias desde que Paulo iniciou essa nova etapa de sua história. Suas pinturas são o resultado de muito estudo, pesquisas, observação e dedicação e sugerem um misto de "sentimentos, emoções, alegrias", segundo o artista. Foram apresentadas, no Iate, 12 telas de grandes dimensões produzidas por Paulo.

Para o Diretor Cultural, Carlos Santiago, a exposição primou por despertar a atenção e o talento do artista do Iate, retratando suas manifestações. "Desejamos promover o crescimento cultural da família Iatista. Para isso, é preciso estimular e valorizar as habilidades dos Sócios", disse.

Iate prestigia artistas da ACAV em **EXPOSIÇÃO COLETIVA**

A Diretoria Cultural, em parceria com a Associação Candanga de Artistas Visuais (ACAV), promoveu a exposição "Novos Momentos", na Antiga Sede, 19 a 24 de outubro. Na exposição foram apresentados trabalhos artísticos de produções em pintura, desenho, fotografia, aquarelas, colagem e escultura de artistas que se filiaram à Associação no ano de 2016. O vernissage foi prestigiado por cerca de 250 pessoas.

O Diretor Cultural, Carlos Santiago, comemorou o sucesso do evento. "Mais uma vez o Iate Clube foi presenteado com uma grande exposição da ACAV, que apresentou nesta mostra os seus mais novos artistas, trazendo obras de excelente qualidade sintetizando os seus novos momentos", disse.

A presidente da ACAV, Stella Lopes, elogiou a parceria com o Iate Clube. "A ACAV tem orgulho em mostrar, mais uma vez, a boa qualidade presente nas obras de artistas radicados na cidade, sejam eles iniciantes ou mestres. A arte realizada em nossa Capital deve ser exposta e valorizada, e para que isso seja possível, a associação conta com importantes parcerias como a do Iate Clube de Brasília, sempre voltado para a arte e a cultura do DF", disse.

Oficinas de Criatividade infantojuvenis foram realizadas no Ciate, onde a garotada teve contato com diversas técnicas como pintura, desenho, fotografia, aquarela, colagem e escultura. Cerca de 150 alunos também visitaram a exposição para conhecer as obras e suas diferentes perspectivas.

O Natal já começou no Iate Clube de Brasília

O clima Natalino tomou conta do Iate Clube de Brasília. O Papai Noel chegou ao Clube no dia 11 de dezembro, em meio a uma grande e animada festa, com a participação de muitas crianças. O Bom Velhinho escutou os pedidos da criançada e tirou muitas fotos, que foram impressas e entregues às famílias na hora, como recordação do dia especial.

As brincadeiras se estenderam durante toda a tarde! A intensa programação incluiu animação, recreação com os monitores, gincana e brincadeiras em equipe. Também foram montados diversos brinquedos, como tombo legal, pula-pula, cama elástica e brinquedoteca. Os pequenos também se deliciaram com pipoca e algodão doce, que foram distribuídos gratuitamente no evento.

Coral – No mesmo dia, a Diretoria Cultural promoveu uma Cantata Solidária Natalina, para animar ainda mais a festa da chegada do Papai Noel ao Iate Clube. O Coral Serenata de Natal, composto por mais de 30 músicos, foi o responsável pela bela apresentação itinerante, que teve início na Náutica e percorreu diversos outros pontos do Clube. O encerramento foi junto às crianças, embaixo da árvore próxima ao Parquinho. A Vice-diretora Cultural, Sílvia Frabetti, se emocionou com a receptividade dos Sócios e disse que foi um sonho realizado. "Mais uma vez, o Iate Clube foi presenteado com uma apresentação única. Esse conceituado Coral abrilhantou o Natal dos Iatistas", disse.

Por: Simone Azevedo

Iate sediou Campeonato Brasileiro de Squash

De 12 a 15 de novembro, foi disputado, em Brasília, o 37º Campeonato Brasileiro de Squash, tendo como sede o Iate Clube de Brasília e jogos disputados também na Capital Squash Center. Esta foi a primeira vez que o Clube sediou e organizou um campeonato nacional da modalidade. O torneio é reconhecido e apoiado pela Confederação Brasileira de Squash-CBS e pela Federação Brasiliense de Squash-FBS.

O Vice-diretor de Squash, Luiz Maria de Ávila Duarte, destacou a importância da competição para o desenvolvimento do esporte não só no Iate Clube, como em Brasília e em todo país. "Sediar um evento deste porte é extremamente relevante para o Clube, pois chancela a qualidade de nossa estrutura e serviços oferecidos", disse.

O campeonato contou com a participação de mais de 300 atletas, entre profissionais, amadores e juvenis, de 14 estados brasileiros, com 115 jogadores do DF e 50 Iatistas. Foram disputados mais de 650 jogos, em um total de 10 quadras simultâneas, sendo uma delas integralmente de vidro, instalada no Ginásio do Iate.

Campeonato em números - Foram mais de 530 inscrições (alguns atletas jogaram mais de uma categoria), em 48 categorias disputadas, mais de 60 juvenis, mais de 30 profissionais. O mais jovem jogador tinha 8 anos e o mais velho 65 anos. O estado campeão foi São Paulo e o vice-campeão o Distrito Federal. O campeão profissional masculino, pela 15ª vez, foi Rafael Alarcon, de São Paulo. A campeã profissional feminino, pela 9ª vez, foi Thaisa Serafini, do Rio Grande do Sul.

Os resultados completos estão disponíveis no site do Iate (www.iateclubedebrasilia.com.br). Entre os Iatistas destacaram-se:

Clara Braga	Campeã Juvenil sub-15 e campeã da 5ª classe
Irene Joffily	Vice-campeã Master 23+B
Lucas Boani	Vice-campeão Juvenil sub-9
Luiz Maria Duarte	Vice-campeão Master 55+B
Pedro Nogueira	Campeão juvenil de duplas e campeão da 4ª classe
Sueli Bispo	Vice-campeã da 6ª classe

LOPES
CBS
DPSA

Brasal
Cast
CBS
emplavi
escal home

37º CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37º CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37º CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37º CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37º CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37º CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37° CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

37° CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH
DESIGN
CALVIN
AROUND
ILLUSION

37° CAMPEONATO BRASILEIRO DE SQUASH

Por: Sarah Caravalho

VANCOUVER

A maior cidade da Columbia Britânica concilia natureza, desenvolvimento e diversidade cultural, sendo um destino imperdível em qualquer época do ano

Vancouver é surpreendente. Esta cidade da Columbia Britânica é sem dúvida a mais charmosa da costa oeste do Canadá, e consegue combinar modernidade e tradição, natureza e desenvolvimento de uma maneira tão harmônica que nos faz suspirar, literalmente.

A primeira grande surpresa já aparece no aeroporto: placas de informações em inglês, francês e mandarim já são prenúncios de um traço muito forte da cidade: a incrível diversidade étnica de seus habitantes.

Com boa parte da sua população composta por descendentes de japoneses, chineses, coreanos e indianos, o nativo de Vancouver foge completamente do estereótipo do canadense da costa leste, na sua maioria descendente de europeus, e isso é absolutamente incrível.

Nas ruas da cidade, você pode desfrutar de restaurantes com iguarias típicas orientais que não ficam atrás de nenhum estabelecimento badalado de Tóquio, Pequim, Mumbai ou Taiwan, sem falar nos incontáveis supermercados e shoppings com produtos vindos desses países.

Outro traço marcante de Vancouver é a natureza. Ainda que seja uma cidade moderna

Monumento próximo à English Bay em homenagem à imigração oriental

e urbanizada, tem parques, enseadas e baías por toda parte, sem águas poluídas ou detritos pelo chão. Da English Bay, enseada bucólica na margem leste, passando pelo Stanley Park ao Canadá Place, um dos modernos Centros de Convenções da Cidade, tudo é muito bem cuidado e aproveitado pelos visitantes e moradores locais.

O Stanley Park, inaugurado em 1888 e com mais de 400 hectares, desde a sua fundação é parada obrigatória para quem gosta de longas

Pista de caminhada do Stanley Park, às margens da English Bay. Nas proximidades é possivel alugar bicicletas para passeios.

caminhadas, trilhas no meio da floresta ou pedalar com um visual de tirar o fôlego. O parque, que tem uma pista de 10 km às margens da English Bay, ainda é a sede do Aquário de Vancouver, que desenvolve um importante trabalho de pesquisa e proteção das espécies animais nativas da região. Nas proximidades ainda é possivel alugar bicicletas e caiaques por hora ou um dia inteiro.

Depois de uma caminhada de 10km, nada melhor do que ir a um Pub e recuperar as calorias perdidas. No Gastown, bairro mais antigo da cidade, lojas de grandes marcas dividem espaço com bares e restaurantes moderninhos. Ponto de encontro dos estudades universitários da cidade, o Cambie oferece grande variedade de cervejas e um cardápio de hamburgueres gourmet, além da tradicional Puccini (batata frita rústica servida com queijo feta e molho preparado com gordura e carne de peru), prato oficial dos bares da cidade.

Ainda em Gastown, é possível conhecer um pouco mais sobre a história de Vancouver, visto ser o seu local de fundação. Ali se encontra o ponto zero da cidade, onde outrora existia uma árvore de Maple onde os primeiros colonizadores se reuniram e batizaram o povoado com o nome Vancouver, em referência ao primeiro explorador britânicos que chegou na região. A árvore pereceu no grande incêndio de 1886. Hoje, existe uma estátua marcando o local e homenageando o dono da única taverna da época, que também dá nome ao Bairro.

Monumento em homenagem a Gastown, no ponto 0 da cidade

No mercado de Granville Island, boa variedade de produtos orgânicos oriundos de pequenos produtores

Granville Island, onde foi construído o Mercado Público, também é parada obrigatória para os visitantes. A pequena ilha localizada na região sudoeste de Vancouver, além do mercado da cidade, também abriga incontáveis estúdios de artesanato, galerias de artes e até mesmo um teatro, e se estabeleceu como um pólo de forte produção cultural. No local ainda é possível adquirir pacotes de passeios ecoturisticos para Victoria, capital política da Columbia Britânica.

Cidade que abriga um das construções mais bonitas do Canadá, Victoria transcende elegância e tradição. Para chegar na capital, sofisticados Ferry Boats vencem o percurso de aproximadamente 2h entre as ilhas da região, em um cenário digno de Contos de Fadas. O edifício do Parlamento impressiona pela sua imponência, ainda que guarde uma história inusitada da época da sua construção: preocupados em garantir grandes salões e corredores suntuosos, os seus construtores não deram atenção aos ambientes mais operacionais, e o edifício acabou sendo inaugurado sem copa, cozinha ou mesmo lavabos. Durante muito tempo, os parlamentares e funcionários tinham que atravessar todo gramado frontal, de quase 200m, quando precisavam usar o banheiro.

Voltando para Vancouver, um passeio à montanha Whistler é obrigatória. Local de provas das Olimpíadas de inverno de 2010, a cidade tem arquitetura inspirada nos chalés dos Alpes Europeus e diversas pistas de ski e snowboard, e é tão bonita que merece uma visita mesmo se não tiver na alta temporada. Se sua viagem à Vancouver for no verão, não deixe de passar em Capilano. O parque, além de ter lindas cachoeiras, ainda oferece uma atração vertiginosa, literalmente: a ponte suspensa. Se você não tem medo de altura, vale a visita!

Vancouver tem como sua grande marca a diversidade de pessoas e ambientes, e sempre deixa muita saudade e vontade de voltar um dia, de preferênia o quanto antes.

Sede do Parlamento em Victoria, capital política da Columbia Britânica

Uma noite das Arábias

A comemoração dos aniversariantes do Espaço Poliesportivo Sul dos meses de setembro a dezembro foi para lá de especial. O bar do Espaço se transformou numa verdadeira tenda Tuareg, em uma noite das Arábias. Decoração temática, buffet de comidas típicas e show de dança do ventre animou os convidados, numa festa que movimentou os frequentadores do Espaço Poliesportivo Sul. Confira algumas imagens!

Por: Simone Azevedo

Arte Suave chega ao Iate

Teve início, no dia 10 de setembro, a nova modalidade da academia, o Jiu-Jitsu, mais uma promessa cumprida da atual gestão, atendendo a um antigo pleito dos Sócios. A aula inaugural foi prestigiada por muitos alunos, pelo Diretor do Espaço Saúde, João Uchôa, e pelo Comodoro, Edison Garcia, todos animados pela inclusão desta arte milenar entre as modalidades esportivas oferecidas pelo Clube.

Desde então, as aulas têm ganhado força e cada vez mais adeptos, superando as expectativas iniciais. Atualmente, são 32 alunos que praticam a modalidade em duas turmas, às segundas, quartas e sextas, das 20h10 às 21h40, e aos sábados, das 11h10 às 12h40. Para participar, basta estar matriculado na Academia do Iate. "As aulas são realizadas no novo Espaço do Dojô, localizado próximo à Secretaria de Esportes, que contempla todos os acessórios necessários para a prática da modalidade, como tatame profissional e sala climatizada", explicou Uchôa.

Jiu-Jitsu, que significa "caminho suave", privilegia em seus princípios básicos o equilíbrio e o sistema de alavancas do corpo humano em detrimento do uso da força e das armas. É uma arte marcial que prioriza a consciência corporal ao invés da força. O principal objetivo é imobilizar o adversário por meio de golpes nas articulações, principalmente braço e tornozelo, e nos estrangulamentos. Uma das principais características é utilizar a força e o peso do adversário contra ele mesmo, o que possibilita que um combatente menor que o seu oponente possa vencê-lo. Segundo o professor Leonardo Ferreira, o Jiu-Jitsu trabalha condicionamento físico e alivia o estresse. "O ponto forte é a defesa pessoal, especialmente para mulheres, pois o aluno aprende a imobilizar, entrar e sair de estrangulamentos. Além disso, carrega uma importante filosofia, ideologia e prima pela disciplina", explicou. Leonardo pratica Jiu-Jitsu há 22 anos e dá aulas há 15. "Qualquer um pode participar das aulas do late, sem limitação de idade ou sexo", disse Leonardo.

Milenar - A história do Jiu-Jitsu remete à Índia. Acredita-se que essa técnica teria sido criada por monges budistas, que buscavam um método de defesa pessoal. A arte se expandiu com a religião e sua prática e ensinamentos passaram pela China até atingir o Japão, local onde a técnica foi popularizada.

No século XIX, alguns mestres se dispersaram do Japão e um deles, Mitsuyo Maeda se fixou em Belém (PA), em 1915, onde conheceu e criou vínculo com os Gracie, família de lutadores que difundiu o esporte pelo país. Desde então, a técnica passou por adaptações e os brasileiros aprimoraram o combate no chão, seguido por golpes de finalização, ao contrário do tradicional, que mantinha o foco nas quedas. O estilo ficou conhecido como Brazilian Jiu-Jitsu.

Atualmente, é um esporte reconhecido e regulamentado no país, pela Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu, com federações estaduais e competições em níveis nacional e internacional. Os níveis de desenvolvimento de um atleta são representados pela cor da faixa que amarra o seu quimono. Para atletas adultos, as cores são: branca, azul, roxa, marrom, preta, coral e vermelha, em ordem crescente de habilidade. Já no que se refere às crianças, como modo de incentivo, há a inclusão de outras três cores de faixa, localizadas entre a branca e a azul, que são amarela, laranja e verde.

HORÁRIOS DAS AULAS
1ª turma: Segunda, quarta e sexta-feira: 20h10 às 21h40
2ª turma: Sábado: 11h10 às 12h40

Por: Simone Azevedo

Academia realiza a 2ª EDIÇÃO DO IATE CROSS GAMES

A Academia do Iate promoveu a 2ª edição do Iate Cross Games, uma competição por equipe, de treinamento funcional na modalidade CrossFit. O evento foi realizado no dia 15 de outubro, com competições nas categorias Scale (iniciante), com oito equipes de quatro componentes cada, e RX (avançado), entre oito equipes de dois componentes, reunindo um total de 48 atletas. O evento animou o público presente e contou com estrutura completa de uma competição de CrossFit, além de coffee break, DJ e massagistas.

Segundo o Diretor do Espaço Saúde, João Uchôa, o evento foi um importante momento de socialização e confraternização, além de trazer um desafio aos praticantes da modalidade Treinamento Funcional da Academia, simulando uma competição de CrossFit.

Em clima de competição entre amigos de treino, os alunos deram um grande show de técnica, força e condicionamento físico. "Merece destaque o grande público que compareceu para prestigiar o evento e dar todo o apoio e motivação aos atletas. Foi bonito ver a animação da plateia

a cada bateria e os gritos de incentivo ao final de cada tempo determinado para as provas", celebrou Uchôa.

O Diretor conta que, com o aprendizado adquirido na primeira edição do evento, foi possível fazer ajustes e fechar parcerias para melhorar ainda mais a competição. "Ajustamos o

tempo de evento, alocamos mais profissionais de equipes, fiscais de prova e mesários e buscamos parceiras com a MaxForm e Peanute, para oferecer uma alimentação mais adequada aos atletas. Foi possível também premiar os atletas com troféus e medalhas personalizadas", contou.

Os vencedores da Categoria Scale foram Thiago Stein, Tiago Leonidas, Maria Rita e Ivi Jovita Shiratori. Na categoria RX, venceram Leonardo Nogueira e Lilian Carius Lins.

Natação do Iate Clube celebra ano de grandes conquistas

Por Adriana Marcondes Amaral

Muitos Sócios passam pelas piscinas do Iate Clube e nem imaginam que nelas treinam todos os dias campeões brasileiros e sul-americanos. Isso mesmo! Uma das equipes de natação – a Federada – reúne atualmente 14 atletas em várias categorias, do infantil ao sênior. Só neste ano, eles já conquistaram 18 medalhas em campeonatos nacionais (sete de ouro, quatro de prata e sete de bronze), um recorde do Torneio Internacional Chico Piscina, em Mococa (SP), com a atleta Aimee Louise, nos 50m livre, quatro recordes absolutos do Distrito Federal, seis recordes do Centro Oeste em piscina longa e 11 recordes do Centro Oeste em piscina curta. O atleta Guilherme Rabelo conquistou o título de Campeão Sul-americano Universitário, nos 200m costas.

Com os ótimos resultados na piscina, atletas e técnico dessa equipe foram homenageados pela Federação de Desportos Aquáticos do Distrito Federal (FDA-DF). Aimee Louise e Marcelo Araújo foram eleitos Atletas Destaque 2016, Júlia Mesquita recebeu a homenagem pelas Maratonas Aquáticas e Fábio Costa, como Técnico Destaque 2016.

Mas, conseguir resultados como estes não é nada fácil. Os campeões treinam seis vezes por semana, incluindo feriados e temporadas de 'dobras', quando precisam entrar na piscina duas vezes por dia, de madrugada e a tarde. Também recebem atenção multidiciplinar, que inclui acompanhamento profissional em áreas como nutrição, fisioterapia, fisiologia, musculação, psicologia, etc.

Formar atletas é um dos objetivos da Diretoria de Esportes Individuais do Iate. Até porque a prática de atividade física de alto rendimento, segundo o Conselheiro Edward Cattete Pinheiro, não traz apenas vitórias na modalidade, mas principalmente disciplina, foco, paciência, respeito e amizade. "Não podemos esquecer ainda que os resultados na Natação vêm sempre contribuindo para a valorização do título patrimonial do Iate Clube", lembra Cattete.

Crianças que nadam no Iate podem se tornar campeãs. Tudo começa na Escola de Natação, que atualmente tem 52 turmas para todas as idades, de bebês a adultos, e 14 professores. A metodologia aplicada é do medalhista Olímpico Gustavo Borges.

Segundo a professora Fernanda Nogueira, quando a criança consegue nadar com desenvoltura e qualidade pelo menos dois dos quatro nados (crawl, peito, borboleta e costas) e sabe realizar saída de bloco, pode participar de competições e fazer um teste para a Pré-equipe. "Aí vai depender do seu comprometimento, da vontade de participar de campeonatos e do envolvimento dos pais", diz Fernanda.

A Pré-equipe do Iate, dos técnicos Vinícius Ribeiro e Vitor Oliveira, tem 12 atletas, que também se destacaram nas competições em diversas categorias. Nos campeonatos Centro-Oeste de Natação Petiz e Mirim, realizados este ano em Cuiabá (MT) e em Anápolis (GO), as atletas Isabela Bressan e Ágatha Amaral conquistaram 12 medalhas de ouro e quatro de prata. As duas atletas também foram homenageadas pela FDA-DF como Atletas Destaque 2016.

No Festival de Escolas de Natação (FEN), competição organizada pela FDA-DF para descoberta de novos talentos, nossos iatistas brilharam, conquistando 27 medalhas, sendo 12 de ouro, oito de prata e sete de bronze.

A equipe Master do Iate também apresentou resultados surpreendentes. Glauber Henrique de Araújo da Silva bateu três recordes Sul-americanos (50m e 100m borboleta e 50m costas) e Luana Obino Ribeiro e Simone Noronha Kohler conquistaram dois recordes brasileiros cada (100m borboleta e 100m livre; e 200m livre e 50m peito, respectivamente). No Distrito Federal, 12 atletas da equipe Master do Iate bateram 30 recordes em várias provas, tendo conquistado 95 medalhas (58 de ouro, 24 de prata e 13 de bronze).

Nunca é tarde para começar. Para nadar o Master a idade mínima é 20 anos, mas o atleta mais experiente do Iate Clube tem 75 anos.

Escola de Natação do Iate

52 turmas para todas as idades
Horários - Das 8h até 12h e das 14h até 20h
Para se inscrever, basta procurar a Secretaria de Esportes.

XII Century Open e Ladies Open de Tênis

Um dos maiores torneios de tênis realizados pelo Iate Clube de Brasília, a 12ª edição dos torneios de duplas Century Open (masculino) e o Ladies Open (feminino) 2016 agitou as quadras de saibro do Clube, de 17 a 23 de outubro.

Para participar, era necessário que o somatório das idades dos integrantes das duplas masculinas desse no mínimo de 100 anos e, no caso das mulheres, 75 anos. Participaram do torneio mais de 90 duplas. O objetivo foi promover a troca de experiências e a interação entre atletas mais experientes, reunindo duplas de alto nível técnico, além proporcionar um momento de confraternização entre os atletas. "O torneio é considerado um dos mais Vips de Brasília, pela beleza das camisetas, design troféus e da concorrida Cerimônia de Premiação, aliado a uma impecável organização", disse o 2º Vice-comodoro e Vice-diretor de Tênis, Gilson Machado da Luz.

Confira a grade de premiação do torneio:

Century Open:
Dupla Categoria Especial
Dupla Campeã: Nelson Neto/Francisco Feitosa(Rato)
Dupla Vice-Campeã: Luís Rodrigues/Rodrigo Starling
Dupla Categoria "A"
Dupla Campeã: Carlos Murilo/Rômulo Gonçalves
Dupla Vice-Campeã: Paulo Araujo/Ruyter Borges
Dupla Categoria "B"
Dupla Campeã: João Marcos/Carlos Rogério
Dupla Vice-Campeã: Jorge Azevedo/Paulo Lins
Dupla Categoria "C"
Dupla Campeã: Delfim Almeida/Paulo Siqueira
Dupla Vice-Campeã: Marcius Correa/Mario Almeida
Ladies Open:
Dupla Categoria Especial
Dupla Campeã: Adriana Soares/Polliana Espindola
Dupla Vice-Campeã: Rosa Okamura/Paula Feitosa
Dupla Categoria "A"
Dupla Campeã: Sylvia Diez/Ana Cláudia
Dupla Vice-Campeã: Rosa Okamura/Karla Haje
Dupla Categoria "B"
Dupla Campeã: Érika Cruz/Edna Maciel
Dupla Vice-Campeã: Cláudia Vieira/Bia Coimbra

SPFC

FLEX ESSENTIALS LIGHT

O INGLÊS QUE TE PREPARA PARA APROVEITAR SUAS VIAGENS, TE FAZ VIVER NOVAS EXPERIÊNCIAS E AMPLIA O SEU MUNDO

Se você tem pouco tempo livre, e muita vontade de falar Inglês, o curso **Flex Essentials Light** oferece módulos de curta duração em horários flexíveis. Dinâmico e exclusivo, tem como principal objetivo ensinar adultos a se comunicarem com segurança na língua inglesa. Em todas as aulas, são praticadas as quatro habilidades da língua: falar, ler, escutar e escrever.

Público: Adultos com nível básico ou iniciante. | **Duração:** 4 semestres, do módulo 1 ao 4.

Carga horária: 1 módulo por semestre - 2x por semana - Aulas de 1h15 cada.

Preço: 6x de R$ 383,20 (para sócios do Iate)

MATRÍCULAS ABERTAS

3442-5500 | THOMAS.ORG.BR

RADIOLA.COM.BR

Misture seu TALENTO com a Prática

IESB
Centro Universitário

VESTIBULAR > CURSOS PRESENCIAIS E EAD > IESB.BR/VESTIBULAR > (61) 3340-3747