

tamboré news

ANO 7 - ABRIL 2004 - Nº 15

INFORMATIVO DO RESIDENCIAL TAMBORÉ 3



Tamboré 3 preparado
para o Interalphas 2004

ÁGUA, NOSSO BEM MAIS PRECIOSO!

Confira algumas dicas para diminuir o consumo:

- I) Evite tomar banhos prolongados e feche o registro enquanto estiver se ensaboando;
 II) Feche a torneira enquanto estiver escovando os dentes ou barbeando-se;
 III) Na cozinha, ao lavar o vasilhame, molhe, feche a torneira, use o detergente em todas as vasilhas e esfregue e só depois então, use a água para enxaguar;
 IV) Use a água da lavagem de roupas para molhar o jardim ou a área externa da casa;
 V) Não deixe crianças brincando com água;
 VI) Use regador e baldes, evite as mangueiras.

É sempre importante lembrar que mesmo que você possa pagar contas muito altas, não desperdice água. A água que você gasta a mais, poderá faltar nas outras casas. Lembre-se do que o nível dos nossos reservatórios estão em estado crítico. A água é um bem necessário. Pense no futuro também!

tamboré news

Expediente

Diretoria Executiva

Diretor Presidente	Airton de Souza Lobo Viana
Vice Presidente	Achilles Clement
Diretor Financeiro	Antonio Henriques
Diretor Técnico	Milton Corrêa Meyer Filho
Diretor Manutenção	Fábio Tadeu N. Mainardi
Diretor Segurança	Khalil Kfour
Diretor de Esportes	José Fernando Vicente
Diretora Social	Cassia Regina C. Grasnoff

Diretoria Deliberativa

Presidente	Ali Ayoub Ayoub
Vice Presidente	Marcos Mahfuz

Conselheiros

João Leite Neto
Luís Otávio Vieira de Souza
Marcio de Ramalho de Andrade
Sergio França Sayão
Paulo Eduardo M. Oliveira de Barcellos
Wanderley Sperandio Perucci

Conselho Fiscal

Luiz Alberto de Araújo
Mauro Piccolotto Dottori
Waldemar Kronberg

Suplentes

Jandir Paludo
José Rubens de Palmas

Publicação do
Residencial Tamboré 3
Santana de Parnaíba - SP
Fone (11) 4153-3665

Diagramação & Editoração

Pró-Shopping (Pitu)
4193-3946

Prestação de Contas

Balancete Mensal Exercício de 01/03/04 a 31/03/04				
Saldo de Caixa Anterior	146.104,64	Receita Prevista	188.810,00	
Balanco no Período	16.681,86	Receita Realizada	219.645,33	
Saldo de Caixa Atual	162.786,50	Saldo da Receita	30.835,33	
DEPARTAMENTO	Posição no Mês de Referência			Acumulado
	Previsão	Realizado	SALDO (+/-)	SALDO (Credor/Devidor)
ADMINISTRAÇÃO	26.510,00	32.981,55	-6.471,55	-36.981,00
Salários/Encargos/Inss	12.370,00	15.222,09	-2.852,09	-13.320,52
Luz	2.500,00	5.091,85	-2.591,85	-9.034,47
Telefone	2.000,00	3.006,00	-1.006,00	-3.067,26
Transporte Interno	3.600,00	3.375,61	224,39	673,17
Outros	6.040,00	6.288,00	-248,00	-6.231,96
SEGURANÇA/PORTARIA	97.485,00	101.205,96	-3.720,96	-8.531,68
Serviço Terceirizado	74.800,00	85.000,00	-10.200,00	-29.925,00
Segurança Integrada	8.825,00	9.144,00	-319,00	-957,00
TV APhavide	4.870,00	5.706,36	-836,36	-2.509,00
Outros	9.190,00	1.355,60	7.834,40	24.859,40
MANUTENÇÃO	29.500,00	26.627,33	2.872,67	5.394,88
Salários	3.730,00	2.418,00	1.312,00	1.323,73
Pessoal Terceirizado	19.000,00	17.900,00	1.100,00	3.479,00
Insumos p/ Manutenção	3.900,00	565,00	3.335,00	10.068,90
Outros	2.870,00	5.744,33	-2.874,33	-9.476,75
TÉCNICO	4.457,00	3.744,44	712,56	1.929,32
Salários	1.807,00	1.006,00	601,00	1.293,01
Serviço Terceirizado	2.750,00	2.558,44	191,56	916,31
Outros	100,00	180,00	-80,00	120,00
ESPORTE	11.140,00	16.816,40	-5.676,40	-12.424,00
Serviço Terceirizado/foiha pagto	10.640,00	11.577,00	-937,00	1.840,00
Material Esportivo	0,00	0,00	0,00	0,00
Outros	500,00	5.239,40	-4.739,40	-14.264,00
SOCIAL	4.317,00	0,00	4.317,00	12.563,46
Eventos	3.750,00	0,00	3.750,00	11.180,00
Publicações	567,00	0,00	567,00	1.701,00
Outros	0,00	0,00	0,00	-297,54
INVESTIMENTO	11.850,00	21.587,79	-9.737,79	7.212,21
	11.850,00	21.587,79	-9.737,79	7.212,21
	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL DE GASTOS	185.259,00	202.963,47	-17.704,47	-24.836,87
RECEITAS				
Ordinárias		R\$	180.096,00	
Extraordinárias		R\$	12.870,00	
Outras		R\$		
Juros		3.753,71		
Taxas Aprovação de Projeto/Habite-se		3.584,00		
Multas		0,00		
Recebimento de Acordos		11.994,00		
Recob. de Inadimplência do período anterior		5.794,00		
Outras		1.553,62	26.679,33	
Total Receita Realizada			219.645,33	

Observações

- 1º) Balanco no período = diferença entre receita realizada e despesa realizada
 2º) Saldo da Receita = valor do superávit ou déficit no período
 3º) Receita Ordinária = tx manutenção (R\$ 438,83) + fundo de reserva (R\$ 9,17)
 4º) Receita Extraordinária = tx investimento R\$ 30,00

Posição do mês de referência

Previsão = valor empenhado para gastos no período

Realizado = valor efetivamente gasto no período

Saldo = quando (-) indica gasto realizado superior ao previsto

Acumulado = Posição da conta da diretoria no período de janeiro/2004 a março/2004 em relação ao previsto e o realizado. Se (-) indica gasto superior ao previsto

Festa de Natal



O dia estava maravilhoso, ensolarado e quente, perfeito para a chegada tão esperada do Papai Noel em nosso condomínio.

As famílias vieram para ver, no estacionamento do Fitness, um enorme balão a gás que levava as crianças

para uma subidinha no balão e um trio elétrico super animado, gentilmente oferecidos pelo nosso vizinho Faéis Kadri, além de deliciosas barraquinhas com comidas e bebidas bem ao gosto da criançada.



O momento mais especial foi ver os rostinhos ansiosos das crianças quando o também morador Fábio Mainardi desceu com seu helicóptero trazendo Papai Noel que distribuiu docinhos e principalmente muito carinho a todas as crianças que o aguardavam.

Agradecemos a todos aqueles que colaboraram e se empenharam pessoalmente para o sucesso na realização desse evento.



Jantar de Confraternização

No dia 12 de dezembro de 2003, a Diretoria Social promoveu o tradicional jantar de confraternização que foi realizado no Fitness Center, com a presença de cerca de 50 pessoas.



O delicioso cardápio foi elaborado e servido pelo buffet Gracyart e a animação ficou por conta da banda Duo que, através de seu variado repertório tornou essa noite especialmente agradável.



Bazar Beneficente



Foi um sucesso nosso bazar beneficente realizado no dia 03 de dezembro de 2003. Contamos com mais de 50 expositores que trouxeram uma grande variedade de produtos; vestuário, jóias, bijuterias, enfeites para casa, artesanato, enfim, um pouco de tudo, os participantes e visitantes puderam também degustar vinhos, a deliciosa carne de javali oferecida por nosso vizinho João Leite Neto, criador de javalis, sanduíches variados e no final tivemos um pocket-show ao vivo com a cantora Silvinha Araújo.

Toda a renda arrecadada foi convertida em alimentos e doada para o asilo "Lar Vicentino" de Itapeva.

A Diretoria social agradece o apoio dos colaboradores e participantes e espera que em breve possamos repetir a dose.



Palavra do Presidente

Eis que chega abril!!!

Esta data que há dois anos parecia tão distante, chegou num abrir e fechar de olhos!!

Aquela tarefa que parecia ser tão árdua foi realizada de forma agradável e amena. As reuniões mensais de diretoria sempre foram esperadas como um momento de agradável convivência entre vizinhos, apesar da falta do whisky e de alguns assuntos não muito fáceis de serem resolvidos.

Queria aproveitar esta oportunidade para, em primeiro lugar, agradecer aos companheiros da diretoria executiva que colaboraram de forma impecável para que este encargo fosse de fato agradável.

Conseguimos nestes dois anos realizar tudo ou quase tudo o que planejamos, porém há sempre alguma coisa por fazer daquilo a que nos comprometemos realizar.

Algumas das realizações foram planejadas ou iniciadas na gestão passada, porém quero relacioná-las para mostrar o que pudemos fazer, graças a deus e a cooperação e colaboração de todos:

- *Elaboração da descrição de cargos;*
- *Readequação dos contratos de prestadores de serviço;*
- *Contratação do projeto de paisagismo da região do lago;*
- *Implantação do projeto de paisagismo da região do lago;*
- *Implantação do transporte interno para funcionários;*
- *Execução do estacionamento do fitness e praça de eventos;*
- *Implantação de atividades programadas no fitness;*
- *Execução de quadra de saibro para prática de tênis;*
- *Promoção de campeonatos internos de vários esportes;*
- *Realização de vários eventos sociais com grande participação dos moradores;*
- *Execução da pista de skate;*
- *Ampliação da área destinada ao apoio do pessoal de manutenção contratado;*
- *Colocação de forro no fitness visando a melhoria das condições térmicas;*
- *Readequação das portas de acesso ao fitness e área de manutenção;*
- *Contratação dos projetos de ampliação do fitness e para a cobertura da quadra poliesportiva.*

Além destes itens, realizamos as atividades normais de nossos Departamentos técnico e administrativo.

A razão de apresentarmos esta relação, além de ser uma forma de agradecer a colaboração de todos (diretores, funcionários e prestadores de serviço), também mostrar que é importante a participação, pois sem ela nada poderia ter sido feito. Se a carga é dividida, fica mais leve.

Pois chegou a hora das substituições e precisamos de novos colaboradores!!!

As inscrições permanecem abertas, conforme já informado a todos.

No encerramento desta gestão, vamos apresentar na próxima Assembléia, temas de grande importância para todos:

- *Aprovação da execução da ampliação do fitness e da cobertura da quadra poliesportiva, cujos projetos encontram-se à disposição na administração,*
- *Alteração de alguns itens do regulamento interno,*
- *Aprovação da nova taxa de manutenção*

Portanto, é de suma importância a participação de todos para juntos decidirmos sobre essas questões e outras que possam surgir.

Obrigado.

Airton de Souza Lobo Viana



Estamos de Olho



Apesar dos avisos e esclarecimentos a respeito, ainda é grande a incidência de menores conduzindo automóveis, motocicletas, mini buggys e walk machines.

No caso de uma primeira ocorrência, uma carta de advertência será enviada aos pais do menor e em caso de reincidência será aplicada uma multa no valor de uma contribuição mensal do condomínio.

Portanto vamos todos observar as regras estabelecidas, para que tenhamos um Residencial cada vez mais tranquilo e seguro.

TECNOIZA

Controladora de Pragas Urbanas

Especializada em:

Descupinização



Desratização



Desinsetização

Prevenção ainda é a melhor solução!

Nós garantimos a sua tranquilidade com a qualidade dos nossos serviços no controle de:

• Baratas • Ratos • Formigas • Pulgas • Cupins • etc.

5661-8360 / 5662-6868

Avenida Manoel Alves Soares, 389 - Interlagos
São Paulo - SP

alpha  tamboré
materiais para construção

Tel/Fax:
4153-9444

Av. Netuno, 64 - Centro de Apoio I
Alphaville - Santana de Parnaíba

Nosso lago

DICAS PARA UMA PESCARIA COM SEGURANÇA



A pesca é um esporte voltado para o bem estar mental, mas como em todo esporte pode ocorrer acidentes!

O assunto que vamos abordar nesta edição é a importância do uso de anzóis sem farpas, devido a vários acidentes relatados entre pescadores.

Muitos adultos, crianças e animais já sofreram alguma lesão provocada por anzol.

A retirada da farpa, logo abaixo da ponta do anzol, não vai evitar perfurações, mas vai facilitar muito a retirada do mesmo em caso de perfuração. Na maioria dos casos de acidentes com o anzol sem a farpa o mesmo volta para traz, o que não ocorre quando existe a farpa, tendo que varar até o outro lado da pele, quando o acidente resultará em 90% de chance de ajuda médica (hospital).



PACU

Isso também acontece com a boca do peixe, que em alguns casos chega até a quebrar ossos da boca do animal, ou no mínimo faz com que o processo de soltura seja muito demorado, diminuindo drasticamente as chances de sobrevivência do peixe que após libe-



TAMBAQUI

rado dificilmente morre na hora, sendo que às vezes pode demorar mais de uma semana para o pobre peixe morrer.

Quando o anzol fugar na garganta ou guelras e estiver difícil a remoção, corte a linha o mais próximo do anzol e solte o peixe, o próprio organismo vai expelir o corpo estranho.

Por esses e outros motivos a PescaWeb aconselha o uso de óculos e anzóis sem farpas, também não deixe iscas nos anzóis após o térmi-

no da pesca, pois animais domésticos podem tentar comê-las!



TILÁPIA

Forno Caipira & Cia.

Pré-moldados - A Bafo - Portáteis - Acessórios em Inox



Suporte espelo giro manual

Grelha elevatória



Grelha para frango / peixe



Acessórios para limpeza

Grelha argentina



Grill elétrico



Coifas

ACESSÓRIOS EM INOX
SOB ENCOMENDA

Tel.: (0xx11) 3721-5255 / 3722-3600

Av. Eliseu de Almeida, 1150 - Butantã - Cep 05533-000 - São Paulo - SP



Alberto Neves

De office-boy a presidente do braço brasileiro da quinta maior companhia de software do mundo, Alberto Neves, 51, apostou em valores como lealdade e companheirismo para trilhar um caminho de sucesso e fez do Brasil o campeão de lucros da área internacional da empresa americana.

Em 2001 assumiu as operações para toda a América Latina.

Morando há 5 anos em nosso Residencial, Alberto escolheu o Tamboré 3 pela sua maravilhosa topografia e pelo paisagismo muito interessante (com lagos, etc), ele sentiu uma enorme necessidade de investir aqui pois achava que se tratava de um condomínio visionário.

Obstinação, perseverança, capacidade de estruturar ações e aglutinar pessoas em busca de objetivos co-



Alberto Neves

muns, são características marcantes deste nosso vizinho. Para Alberto, a primeira pessoa do singular não existe: ele acredita no trabalho em equipe.

Segurança

A Diretoria de Segurança do Tamboré 3 alerta a todos os moradores sobre os cuidados e perigos dos reservatórios de gás domésticos:

Manutenção é fundamental

Para maior segurança e economia é necessário que o consumidor observe os seguintes cuidados na utilização de aparelhos de uso doméstico, que operem com GLP:

- Os botijões devem ser instalados em local ventilado, preferencialmente fora da residência e não devem permanecer expostos à ação direta do sol;
- Adquirir os botijões de distribuidores autorizados para evitar adulteração do peso e qualidade do gás;

- No caso de botijões de 13 kg, mantendo-se ligados simultaneamente mais de um aparelho a um único botijão, ocorre redução de pressão, prejudicando o funcionamento normal dos queimadores;

- Na troca do botijão, certifique-se que todos os queimadores foram desligados e que não existe nenhum tipo de chama nas proximidades. Feche o registro do regulador, retire o lacre do botijão, coloque o regulador sem usar nenhum tipo de ferramenta, como chaves especiais de aperto e verifique a existência de vazamentos;

- Nunca usar produtos intermediários entre o botijão e o regulador de pressão, como válvulas de bloqueio, manômetros, etc;

- Verificar a existência de vazamentos no sistema de alimentação de gás, somente com o emprego de espuma de sabão:

- no botijão, antes da retirada do lacre, o qual não deve estar violado;

- no regulador, após a instalação;

- em todas as ligações, juntas e uniões do sistema de alimentação de gás.

- Não sendo possível eliminar vazamentos, manter o ambiente ventilado, remover o botijão para um ambiente livre e, em seguida, entrar em contato com a companhia distribuidora, lembrando, que a tendência do GLP é de se acumular próximo ao solo;

- Substituir o regulador de pressão e a mangueira de alimentação de gás no mínimo a cada 5 anos;

- A mangueira com certificado de qualidade do INMETRO é incolor, com tarja amarela tendo estampada à sigla NBR 8613, possuindo comprimento de 80 centímetros e 3 milímetros de espessura, devendo ser fixada por abraçadeiras, nunca por arame ou similar;

Lembramos que essas simples medidas visam proteger o seu imóvel e nos ajudam a executar com mais eficiência o nosso trabalho!

Receitas Deliciosas
Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

Massa - Ingredientes:

4 cenouras pequenas ou 3 médias cruas e descascadas

4 ovos

2 xícaras (chá) de açúcar

2 xícaras (chá) de farinha de trigo

1/2 xícara (chá) de óleo

1 colher (sopa) fermento em pó

Gotas de baunilha (opcional)

Preparo: Colocar no liquidificador as cenouras picadas, o óleo e os ovos inteiros e bater bem até formar um creme. Num recipiente à parte, colocar o restante dos ingredientes e adicionar o creme batido no liquidificador, misturando muito bem e levando ao forno para assar em forma untada e enfarinhada por cerca de 25 minutos.

Cobertura - Ingredientes:

1 xícara (chá) de açúcar

1/2 xícara (chá) de chocolate em pó

2 colheres (sopa) manteiga ou margarina

4 colheres (sopa) de leite

Preparo: Levar todos os ingredientes ao fogo e mexer bem até que fiquem bem misturados.

Despejar sobre o bolo já frio.

pescaweb.com.br

4191-6565

e-mail: comercial@pescaweb.com.br

Cal. das Hotências, 79

Centro Comercial Alphaville

Barueri - S.P. - Cep: 06453-000

Karina Backer

Espaço especializado em
depilação.

Utilizamos cera de algas marinhas (verde) considerada a melhor cera para depilação

4153-9245

Possuímos manicure, massagem e Limpeza de Pele

Av. Netuno, 19

De terça à sábado, com estacionamento no local

Talisman
Decorações

- Carpetes

- Cortinas

- Persianas

- Piso de Madeira



SEMPRE SEM JUROS



5678-4076

5563-0751

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

Abril 2004

Nutrição e saúde

Em nosso corpo, a nutrição e atividade física andam de mãos dadas.

Para a maioria das pessoas, felizmente, não é necessário correr maratonas para colher as recompensas da saúde na prática de atividade física. De fato, as pessoas que praticam exercícios regularmente (3 horas semanais), vivem mais que a média daquelas que são fisicamente sedentárias. O sedentarismo, associado a outros fatores de risco como o tabagismo e obesidade, influenciam o desenvolvimento das principais doenças mortais da atualidade.

Uma pesquisa feita ao longo de 16 anos, mostrou que as mulheres que haviam ganho 10kg ou mais desde a idade de

18 anos tiveram duas vezes mais probabilidade de desenvolver doenças cardíacas do que as mulheres que ganharam pouco ou nenhum peso. Esse risco triplicou nas mulheres que ganharam mais de 20 kg.

Para ajudar na perda de peso, a atividade física deve envolver movimentação voluntária de músculos, não a movimentação passiva, tal como ser sacudido por uma máquina, dando a falsa impressão de que fomos "emagrecidos".

Seja por motivos de saúde e/ou de estética, a que peso queremos chegar é uma questão mais complexa. Para aqueles que se prendem a ideais de magreza, há o perigo de comprometer a autoestima e o bem estar de si próprio, principais causas dos transtornos alimentares tais como anorexia e bulimia.

Portanto, gostaria de fazer algumas recomendações simples para nossos vizinhos:

- Adotar hábitos saudáveis de alimentação e prática de exercícios físicos. Desfrute os benefícios do condomínio: Academia, quadras esportivas, pista de corrida, caminhadas, passeios de bicicleta, etc.;
- Diminuir o consumo de carnes em geral; 150g por dia é o suficiente;
- Aumentar o consumo de verduras cruas e cozidas e procurar comer de 3 a 4 porções por dia;
- Variar os grãos: lentilha, feijão (preto, fradinho, branco, fava, etc.), soja, grão de bico, ervilha;
- Prefira os produtos integrais, substituindo sempre que possível parte da farinha de trigo nas receitas por aveia, farelos, farinha de centeio;
- Consumir nozes, amêndoas, castanha do Pará, castanha de caju, semente de girassol, avelãs; fazer um mix e consumir 1 a 2 colheres (sopa) por dia;
- Cozinhar com o mínimo de óleo e temperar depois com azeite de oliva;
- Usar produtos desnatados ou semidesnatados (leite, queijos);
- Diminuir o uso do açúcar e dos adoçantes;
- Beber cerca de 100ml de vinho tinto ou suco de uva concentrado, de 4 a 5 vezes por semana;
- Procurar manter o peso dentro de uma faixa saudável. O peso varia de acordo com a faixa etária, biótipo físico, sexo, porcentagem de gordura e massa muscular;
- Calcular o seu IMC (índice de massa corporal): $\text{Peso}/\text{altura} \times \text{altura}$. Se o resultado estiver entre 19 a 25, você tem baixo risco de problemas de saúde. Procurar manter-se dentro deste padrão. Para as pessoas da terceira idade, é melhor ficar entre 23 a 27.

A moradora Lin Lie Na Peng é Nutricionista

Bronca!!!

Temos observado um aumento considerável de lixo (sacos plásticos, garrafas, material de pesca), nas imediações e em torno dos lagos, o que certamente ocasionará mau cheiro e aumento de insetos indesejáveis.

Solicitamos aos usuários e praticantes de pesca que atentem a esse detalhe, uma vez que várias lixeiras estão dispostas ao longo dos lagos, justamente para evitar esse tipo de ocorrência.

Vizinhos & Animais

Conforme divulgado pelo departamento de Segurança do Residencial, é crescente o número de moradores que reclamam com relação à perturbação de sossego e outros inconvenientes provocados por animais domésticos, principalmente cachorros ou gatos.

Os latidos insistentes lideram a lista de incômodos causados por animais. O proprietário de animais pode até não se incomodar, mas pode haver nas proximidades alguém acamado, idosos, pessoas que acordarão muito cedo para trabalhar, crianças de colo tentando dormir, etc... E estas pessoas estão realmente sendo incomodadas.

Nada contra os animais. Muito pelo contrário: tudo a favor. Porém para minimizar as reclamações que acontecem todos os dias e os problemas causados pelos animais, os especialistas recomendam algumas providências básicas por parte dos donos de animais: Não deixar o animal sozinho por um longo período. Os bichos de estimação precisam de atenção e quando se sentem sós normalmente fazem muito barulho (latidos e miados), incomodando profundamente o sossego da vizinhança, além disto, não deixar o animal solto nas áreas comuns, transportá-lo sempre com focinheira, manter a vacinação em dia e recolher as fezes do animal são outras regras que devem ser seguidas à risca.

Vale ressaltar que, de acordo com a legislação brasileira, existe uma punição para os donos de cães que ferirem ou matarem pessoas. O infrator será punido com prisão simples de 10 dias a 2 meses, ou pagará uma multa a ser arbitrada pela justiça. A pena consta no artigo 31 do Decreto-lei 3.688, de 1941, também conhecido como Lei das Contravenções Penais. Outro ponto importante é a necessidade do uso da focinheira nos cães das raças Mastin napolitanos, rottweilers, pit Bull e staffordshire terrier, além do enforcador e guia curta em lugares públicos desde o dia 9 de março, quando o governador Geraldo Alekmin assinou o Decreto 48.533, que estabelece normas de segurança dentro da Lei 11.531.

A Diretoria por fim solicita aos donos de animais uma atenção especial ao descrito acima, pois, agindo desta forma, com certeza teremos em nosso condomínio um ambiente mais fraterno entre os moradores.



Olimpíada Interalfas 2004

Desde o início, a Diretoria da sociedade apoiou a participação do Residencial no evento que é considerado o mais importante da região, pois reúne moradores vizinhos que lutam, trabalham e exigem uma melhor qualidade de vida para todos dentro da comunidade.

A Diretoria aproveita ainda para agradecer o apoio e o patrocínio das empresas Brasilsite, Marabraz, Consigaz, Renova Paisagismo e Haganá.

De 17 de abril a 06 de junho, no Alphaville Tênis Clube, mais de 5.000 atletas de Aldeia da Serra, Alphaville e Tamboré estarão disputando a VII edição da Olimpíada Interalfas, que este ano contará com a participação de 14 equipes, disputando 18 modalidades esportivas.

Sem dúvida, no caminho para a perfeita relação entre as

pessoas, o esporte tem um papel determinante e essencial neste processo. E é exatamente dentro deste espírito que o Tamboré 3 se preparou para disputar a VII Olimpíada Interalfas 2004. Este ano teremos o "reforço" dos atletas dos Tamborés 2, 4 e 5, e, com muita vontade, suor e determinação, vamos fazer neste ano, nossa melhor participação, conquistando muitas vitórias.

Boa sorte a todos.

ATENÇÃO MORADORES!!!

Neste momento é muito importante que você e sua família participem, juntamente com todo o nosso Residencial, no incentivo aos nossos atletas.

Mesmo que você não tenha se inscrito para participar da Olimpíada e/ou não seja sócio do ATC (é necessário à carteirinha de um ou de outro para entrar) você poderá comparecer na portaria do Clube e retirar um convite para acompanhar os jogos.

NESTA OLIMPIADA PRECISAMOS MUITO DE VOCÊ! COMPAREÇA!!!

PROGRAMAÇÃO

Base: Alphaville Tênis Clube

SOLENIDADE DE ABERTURA

Data: 17 de abril (sábado)

Horário: 15:00h

Local: Campo 01

PROVA DE PEDESTRIANISMO

(mini maratona)

Data: 06 de junho (domingo)

Horário: 08:30h

Local: Estacionamento do clube

ENCERRAMENTO DA COMPETIÇÃO

Data: 06 de junho (domingo)

Horário: 10:00 horas

Local: Estacionamento do clube

CATEGORIAS E MODALIDADES FEMININAS

Especial	Pré-Mirim	Mirim	Infantil	Juvenil	Principal	Master	Veterano
Nascidos entre 2000 e 1996	Nascidos entre 1995 e 1993	Nascidos entre 1992 e 1990	Nascidos entre 1989 e 1987	Nascidos entre 1986 e 1985	Nascidos entre 1984 e 1970	Nascidos entre 1983 e 1975	Nascidos até 1974
Gratu Esporte	Atletismo	Atletismo	Futebol Society	Bíscul	Bíscul	Mini Maratona	Mini Maratona
Gincana	Mini-Basquete	Basquete	Handebol	Handebol	Mini Maratona	Natação	Natação
-	Natação	Futebol Society	Mini Maratona	Futebol Society	Natação	Tênis de Campo	Tênis de Campo
-	Queimado	Handebol	Natação	Futsal	Tênis de Campo	Tronca	Tronca
-	Tênis de campo	Mini Maratona	Tênis de Campo	Mini Maratona	Voleibol	Voleibol	Voleibol
-	-	Natação	Vôleibol	Natação	Vôleibol	Voleibol praia	Xadrez
-	-	Tênis de campo	Xadrez	Tênis de Campo	Xadrez	Xadrez	-
-	-	Tênis de mesa	-	Voleibol	-	-	-
-	-	-	-	Xadrez	-	-	-

CATEGORIAS E MODALIDADES MASCULINAS

Especial	Pré-Mirim	Mirim	Infantil	Juvenil	Principal	Master	Veterano
Nascidos entre 2000 e 1996	Nascidos entre 1995 e 1993	Nascidos entre 1992 e 1990	Nascidos entre 1989 e 1987	Nascidos entre 1986 e 1985	Nascidos entre 1984 e 1970	Nascidos entre 1983 e 1975	Nascidos até 1974
Gratu Esporte	Atletismo	Atletismo	Fut. Campo	Basquete	Basquete	Basquete	Bucha
Gincana	Fut. de Mesa	Basquete	Futsal	Bíscul	Bíscul	Bicho	Futsal
-	Futebol Society	Fut. Campo	Handebol	Fut. Campo	Fut. Campo	Fut. Campo	Futebol Society
-	Futsal	Futsal	Mini Maratona	Futsal	Futsal	Futsal	Mini Maratona
-	Mini-Basquete	Handebol	Natação	Futibol	Futibol	Futibol	Natação
-	Natação	Mini Maratona	Squete	Mini Maratona	Mini Maratona	Mini Maratona	Sneaker
-	Queimado	Natação	Tênis de Campo	Natação	Natação	Natação	Tênis de Campo
-	Skate	Skate	Voleibol	Skate	Skate	Sneaker	Tronca
-	Tênis de campo	Tênis de campo	Xadrez	Tênis de Campo	Tênis de Campo	Tênis de Campo	Voleibol
-	-	Tênis de mesa	-	Voleibol	Voleibol	Tronca	Xadrez
-	-	-	-	Xadrez	Vôleibol	Voleibol	-
-	-	-	-	-	Skate	Voleibol praia	-
-	-	-	-	Xadrez	Xadrez	-	-

Dança de Salão

Bolero, samba, forró, salsa, merengue, country...



Você conhece os benefícios da dança?

No plano físico, a dança ativa a circulação, favorece os pulmões com mais oxigenação, concede flexibilidade e alongamento ao corpo, além de leveza, aumenta os reflexos, educa a postura, favorece a digestão... E muito mais! Fora os benefícios no plano emocional, astral, espiritual...

Venha dançar conosco todas as terças-feiras, das 21:00 às 22:30h, no Fitness Center.

Mensalidade R\$ 30,00 (por pessoa)

Venha numa aula experimental.

Você vai adorar!

PERSONAL TRAINING

Alzira dos Anjos Louro
Prof. Educação Física - USP

Sua saúde é seu maior patrimônio

4193-3946

CASANOVA

ALIMENTAÇÃO / BARRAQUINHAS
BUFFET COMPLETO / CHURRASCO
ANIMAÇÃO / BRINQUEDOS INFLÁVEIS
DECORAÇÃO / ARTE EM BALÕES
LOCAÇÃO / MATERIAIS P/ FESTA

Tel.: (011) 3609-1775 / Fax: 3609-3723
Site: www.casanovaeventos.com.br
e-mail: casanovaeventos@terra.com.br

VIDA PHONE TELEFONIA

FIXA E CELULAR

INSTALAÇÕES - CONCERTOS
MANUTENÇÃO - MICRO PABX

Venda de aparelhos celulares,
convencionais e acessórios

Faça como o Tamboré 3, Área e Sintrasp!
Utilize para sua economia
o sistema Vivo Empresa
"Telefonia Celular à R\$ 0,20 por minuto"
Informe-se conosco!



SIEMENS
intelbras

4184-9300

Avenida Inocêncio Seráfico, 299
Centro - Carapicuíba - SP

Renova

Paisagismo e Floricultura



- Projetos
- Execução
- Reformas e Manutenção de Jardins

Tels: 4153-7142 / 4154-1888

Av. Alpha Norte, 1600 - Alphaville
www.renova.com.br

KWAZAI

Shoes

Shopping Alphaville Lj. 42 Tel. 4193-6346
Shopping Tamboré Lj. 188 Tel. 4166-9884
Shopping Villa Lobos Lj. 275 Tel. 3024-4320