

ANO 10 - NÚMERO 106 - AGOSTO DE 2024

CEP DIGITAL



REVISTA DIGITAL DO CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

Show com Mumuzinho



DESTAQUES

FESTIVAL DE INVERNO • KANGUEIKO • QUALIDADE DE VIDA

Aproveite a Campanha Outono * Inverno



DESCONTO ESPECIAL
NO VALOR DA JOIA

VALOR DOS TÍTULOS

VALORES ESPECIAIS

| | |
|-----------------|--------------|
| Família..... | R\$ 1.000,00 |
| Individual..... | R\$ 750,00 |
| Idoso..... | R\$ 640,00 |

CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

+ Informações:

 11 95788-4137



Índice

- 4 **Materia de Capa** - Show com Mumuzinho
- 08 **Rock do Bem**
- 10 **Aulão Beneficente** - Programa Camila Jorge
- 11 **Beach Tennis**
- 12 **Festival de Inverno**
- 14 **Tênis** - Copa Davis 2024
- 15 **Judô** - KangueiKo
- 16 **Futsal**
- 16 **Basquete**
- 17 **Voleibol**
- 18 **Dicas Importantes** - Cuidados Básicos - Qualidade de Vida
- 21 **Radar**
- 22 **Conheça nossa Estrutura**
- 23 **Conselho Deliberativo**
- 24 **Para Ler e Refletir**
- 25 **Antes que o Tempo Apague**
- 26 **Agenda** - Próximos Eventos

Expediente



Revista Digital do
Clube Esportivo da Penha
Ano 10 - Número 106 - agosto de 2024

Gestão

Luiz Carlos Picone de Araújo

Editor-Chefe

Adair Cortez (in memorian)

Editor-Assistente

Paulo Aguiar

Periodicidade

Mensal

Mailing Distribuição

10.000

Marketing

Luiz Fernando Mordenti
Alexandre Ribeiro Mourão

Publicidade

Paulina - 11 99243-9681
marketing@cepenha.com.br

Fotografia

Lucas

Diagramação e Artes

Inventy Editora

Redação e Contatos

Rua Capitão João Cesário, 354
Penha - SP (Portaria de Pedestre)
Rua Armando Cardoso Alves, 106
Penha - SP (Portaria de Veículos)

www.cepenha.com.br

cep@cepenha.com.br

[facebook/cepenha](https://facebook.com/cepenha)

[instagram/esportivopenha](https://instagram.com/esportivopenha)

11 2082-7244





Show com Mumuzinho

No dia 20 de julho o CEP recebeu mais um grande show.

A noite começou com a apresentação de Leo Arann trazendo a música sertaneja.

Em seguida, foi a vez do Cacique Social Club que aqueceu o público com o samba de qualidade e abriu o palco para o show de Mumuzinho que trouxe os seus maiores sucessos.





BESNI
Combina com você.

limpidus
A sua empresa de limpeza

sãojudas
on-line





Rock do Bem



Rock do Bem

No sábado, dia 13 de julho, aconteceu no Clube, o Rock do Bem, celebrando o Dia Mundial do Rock, com apresentações para todas as idades.

Os bares e restaurantes do Clube participaram do evento, com várias opções gastronômicas. Aconteceu também a arrecadação de alimentos (arroz e feijão).





25° Aulão Beneficente

No sábado, dia 13 de julho, aconteceu o 25° Aulão Beneficente, mais uma sensacional aula do programa Camila Jorge aqui no CEP. Mesmo com o tempo frio, os associados marcaram presença em mais uma manhã de muitas atividades e exercícios físicos.





Etapa do Circuito Paulista Tropical Brasil de Beach Tennis

Nos dias 19, 20 e 21 de julho, aconteceu no CEP mais uma etapa do Circuito Paulista Tropical Brasil de Beach Tennis.

Contando pontos para o ranking estadual, o evento reuniu atletas de diversas categorias.



Festival de Inverno



Festival de Inverno

No dia 27 de julho, sábado, aconteceu o Festival de Inverno, com o melhor da música ao vivo, com as apresentações de Leo Arann, Trio Florandu Acordes e Novo Acústico.

Além de boa gastronomia e variedade de bebidas.





Tênis

Copa Davis

No dia 21 de julho, domingo, aconteceu mais uma rodada de partidas pela Copa Davis, um dos torneios mais tradicionais de tênis do CEP.



Kangueiko

Do dia 18 a 21 de julho, aconteceu o tradicional Kangueiko, uma programação de treinos de inverno para as turmas de judô do CEP.

Após os 4 dias de prática e aprendizado, os atletas receberam medalhas e certificados. Parabéns a todos os judocas e professores responsáveis.



Futsal

Torneio Presidente Picone

No domingo 14 de julho, aconteceu em nosso Ginásio Principal, o Torneio Presidente Picone com a participação do time preto do CEP, da Portuguesa da Vila Matilde, Sociedade Amigos Vila Matilde e CDM Unileste.

O evento teve a organização do Departamento de Esportes, Chilim, Luis Bonifácio e Bruno Picone. Parabéns a todos.



Basquete

Campeonato de Basquete 3x3

No dia 14 de julho, domingo, aconteceu o Campeonato de Basquete 3x3, que contou com uma participação especial do associado Nelson Quedas, que hoje é o atleta do racha do basquete com maior longevidade, e que mantém sua presença em todos os domingos de disputa.



O mês de julho foi movimentado para os nossos times de vôlei. No primeiro final de semana do mês, três categorias entraram em quadra.



Categoria Master SC4-D1

No dia 06 de julho, a categoria Master SC4-D1 também jogou em casa contra o time do S.P.F.C e, após um ótimo jogo, venceu por 3x0.



Categoria Infantil 2

No sábado, dia 06 de julho, o Infantil 2 recebeu a A.O.P.M em nosso Mini Ginásio. A partida terminou 3x1 para o time visitante.



Master SC8-A

No domingo, dia 07 de julho, o Master SC8-A visitou a equipe do São Paulo e perdeu a partida por 3x0.



Categoria Infantil

Já no meio da semana, dia 10 de julho (quarta-feira), aconteceu um confronto entre as duas categorias do CEP.

As duas equipes do Infantil se encontraram pelo Campeonato Sindi Clubes e o jogo terminou 3x2 para o Infantil 1.

Dicas de cuidados básicos para melhora na qualidade de vida e na prática das atividades físicas

Imagine que seu corpo é o seu carro e que todas as ruas que ele percorre sejam sua vida! Para que ele possa te levar a todos os lugares e carregar as suas compras e bagagens, você precisa cuidar do seu bom funcionamento! Pra isso, certamente você irá investir num combustível de qualidade, fazer reposição de água no reservatório, calibrar seus pneus e fazer manutenção preventiva. Teu corpo necessita dos mesmos cuidados: boa alimentação, hidratação, lubrificação das suas articulações e atividade física, como forma de manutenção para essa máquina incrível chamada corpo humano!

Agora, suponha que você escolheu fazer uma viagem para uma praia distante. Imagine o quanto esse carro será exigido em desempenho e performance durante todo o percurso dessa estrada. Serão horas em funcionamento, com velocidades aumentadas, percurso

longo e cansativo, curvas acentuadas, aclives e declives. Se compararmos novamente esse carro com o seu corpo, a viagem para a tão sonhada praia pode ser comparada a uma prática esportiva. Quando você opta por ingressar em um esporte, as exigências impostas ao teu corpo aumentam, necessitando, de maiores cuidados e manutenção.

Alguns costumes diários podem promover uma melhora na qualidade de vida e maior longevidade. A atividade física é uma das ferramentas mais importantes que levará teu corpo a ser mais saudável em todos os aspectos: físicos, mentais e emocionais! Mas a prática esportiva, principalmente a competitiva, exige maiores cuidados para que você possa praticar com segurança e aproveitar ao máximo todos os benefícios que o esporte te traz. Isso nos mostra que não é simplesmente calçar um tênis qualquer nos pés e sair se inscrevendo em todas as maratonas! É necessário preparar teu corpo para a atividade física escolhida e manter cuidados diários para permanecer com tudo em ordem.

Para que você possa continuar percorrendo as ruas da sua vida com saúde, para que você possa se aventurar nas estradas que te levam ao esporte de forma segura, é que vou te dar algumas dicas de saúde!

Dica 1: hidratação

Parece clichê falar sobre hidratação, mas ela é fundamental não somente para o funcionamento metabólico do seu organismo, mas também para seus músculos. Sim! Beber água não é essencial apenas para a saúde e a sobrevivência, mas também para o desempenho físico e para o crescimento muscular. A desidratação pode te levar a quadro repetitivos de câimbras, lesões musculares, além de perda



Dicas importantes

de energia causando tontura e fadiga. Além disso, a água participa da formação dos fluidos que lubrificam suas articulações, fundamental para evitar dores articulares.

A recomendação da quantidade de água que uma pessoa deve consumir diariamente é um assunto controverso. O padrão de 08 copos por dia, geralmente prescritos, vale para uma pessoa que pratica atividades físicas leves ou que seja sedentária. Para praticantes de esportes, o ideal é calcular da seguinte maneira: seu consumo deve ser 1l de água por 1000 calorias gastas no dia. Então, alguém que queime 2500 cal, deve beber cerca de 2,5 litros diariamente.

Dica 2: boa alimentação

Você é o que você come, pense sempre nisso!!! É importante incluir proteínas, carboidratos e gorduras boas bem como vitaminas e minerais. Se você é praticante de atividade física, nada de entrar em regimes de corte total de carboidratos!!! Seu corpo, durante os exercícios, utiliza energia proveniente do estoque de glicogênio, que é produzido através dos carboidratos. Para atletas a recomendação é ingerir de 1g a 4,5g/kg de peso corporal antes do treino. Após treino, consumir proteína ajuda na recuperação e na construção de massa muscular. Converse com seu nutricionista para te guiar nessa busca de uma alimentação mais adequada.

Procure por alimentos ricos em colágeno tipo 2, responsáveis pela saúde de suas articulações. Colágeno é proteína, uma das substâncias mais abundantes no nosso organismo. Nosso corpo produz essa proteína a vida toda, mas conforme vamos envelhecendo, essa produção é reduzida. O adulto precisa de 9g de colágeno por dia. Um estudo da biblioteca de medicina dos EUA comprovou que a produção de colágeno pelo nosso organismo entra em queda a partir dos 30 anos. Carnes vermelhas, ovos, gelatina, feijão e lentilha, brócolis, caldo de ossos, frango, mocotó, alho, cenoura, abacate, leite e peixe são alimentos ricos em colágeno. Além disso, é necessário a repro-

sição através de suplementação. Na dúvida, converse com seu médico.

Dica 3: movimente-se

“Máquina parada enferruja!” Não importa a atividade que você opte por fazer, apenas faça algo pelo teu corpo e mente. Após escolher uma atividade, lembre-se do carro! Você não pode viajar sem antes deixar seu carro em ordem para pegar estrada! Manutenção é a palavra chave para seu corpo agora! Para que você esteja preparado para uma atividade física, você precisa não somente de músculos fortes, mas de ligamentos firmes, articulações estáveis e lubrificadas, além de flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora. Não adianta apenas fortalecer os músculos. É necessário trabalhar mobilidade da sua coluna e suas articulações, flexibilidade para proteger seus músculos e tendões, além dos treinos de equilíbrio e coordenativo que imitam seu gesto esportivo e te preparam pra ele. Essa manutenção te trará segurança para que você possa executar sua atividade física escolhida sem lesões. Um profissional pode te ajudar, procure por um de sua confiança!

Dica 4: acessórios esportivos

Invista em acessórios esportivos adequados para cada atividade que você se propõe a fazer. Não adianta comprar um tênis para jogar futsal e usá-lo para fazer corrida de rua. Cada esporte exige cuidados e acessórios adequados a serem usados. Mas calma, não saia comprando tudo o que vê pela frente!!! Converse com um profissional da área esportiva que poderá te ajudar a escolher seus acessórios que sejam necessários e corretos para cada prática esportiva. Se você já apresenta dor em alguma região do corpo antes mesmo de ter escolhido uma atividade, converse com seu médico ou fisioterapeuta para avaliar essa dor, realizar um tratamento, e talvez, indicar algum acessório protetor para esse local de dor para realizar seu esporte. Hoje em dia, existe uma gama de bandagens funcionais, órteses e técnicas que podem te auxiliar e te permitir praticar atividade física mesmo se

recuperando de uma dor/lesão. Mas entenda que órteses e bandagens não são tratamento, e sim, um paliativo que nos ajuda a te manter ativo enquanto você realiza tratamento médico e fisioterapêutico.

Dica 5: descanse!

Muito mais importante que treinar é se recuperar! Horas de descanso são fundamentais para toda regeneração metabólica e recuperação muscular. É durante o sono que seu corpo começa a reabastecer suas reservas de energia e reparar todos os danos causados na musculatura e nas articulações. Além disso, há o equilíbrio hormonal, ou seja, enquanto você dorme, o corpo libera hormônios anabólicos como a testosterona e o igf-1 (fator de crescimento insulina1) que são necessários para o crescimento muscular. O sono também faz a redução dos níveis de hormônios responsáveis pela quebra muscular, como o cortisol.

A recomendação é que adultos de 18 a 64 anos devem ter 07 ou 09 horas de descanso por noite; adultos com mais de 65 anos, cerca de 7 ou 8 horas de sono. Atletas de resistência, como os maratonistas, precisam de mais horas de sono que a média da população.

Dica 6: recupere-se!

Se você já conversou com alguém que pratica alguma atividade física certamente já escutou sobre recovery! Essa palavrinha nada mais que aquele cuidado que é preciso fazer após a atividade para que seu corpo se recupere com maior facilidade de todo esforço e sobrecarga que foi causado durante a atividade física. Recovery inclui diversas técnicas que você pode fazer em casa ou procurar por um fisioterapeuta esportivo que possa te recuperar.

O recovery inclui:

- técnicas de crioterapia: banho frio, imersão em banheira com água e gelo e massagem com gelo. A crioterapia demonstrou reduzir a inflamação e melhora o fluxo sanguíneo, dois componentes chave para a recuperação. Saquinho de gelo por 20 minutos também se torna uma rotina para quem está

em tratamento ou tenha um histórico de lesão em articulações.

- massagem esportiva: melhora fluxo sanguíneo, alivia inflamação, ajuda a recuperar os músculos além de aliviar dores pós exercícios. Você pode praticar a automassagem ou procurar um profissional para te ajudar.

- liberação miofascial: com técnicas de terapia manual, ferramentas, pistolas e correntes eletroestimulantes, o fisioterapeuta esportivo consegue amenizar os danos causados pelo esforço, restaurando a musculatura, a fáscia que protege todo o sistema osteomuscular e ajudando a liberar o acúmulo de ácido lático das fibras musculares.

- bota pneumática: equipamento muito utilizado na fisioterapia esportiva nos atletas de todas as modalidades e também nos praticantes de atividade física de menos intensidade. Um recurso que acelera o processo de recuperação muscular. Sua principal atuação é na melhora do fluxo sanguíneo. A função ocorre por meio de um efeito de compressão semelhante à uma bomba muscular. É por isso que os atletas que precisam aliviar rapidamente a fadiga muscular utilizam após esforço físico.

- alongamento: essencial para o relaxamento da musculatura, melhora do fluxo sanguíneo, alívio da tensão muscular gerada durante o esforço. Os alongamentos devem fazer parte de nossa rotina diária. Sempre após as atividades, faça alongamentos suaves, utilize a respiração ao seu favor para aproveitar esse momento e acalmar a mente. Com duração de 20 segundos cada um, alongue todos os músculos do seu corpo e sinta os benefícios que isso irá te causar.

Eu desejo, com essas dicas, que esse teu carro chamado corpo humano te leve a lugares lindos, percorra imensas estradas com longevidade e qualidade de vida! Aproveite a vida!!!

Dra Daniele C. Teixeira - Fisioterapeuta especialista em ortopedia, traumatologia esportiva. Coordenadora do Departamento de Fisioterapia do CEP. Fisioterapeuta/Socorrista da Federação Paulista de Futsal

1



1- No dia 25 de julho, o tenista profissional Felipe Meligeni Alves esteve no Clube para realizar um treinamento em nossas quadras de tênis.

2 - Exposição Fotográfica - fotos da associada Pina.

2



2



3



3 - O Master Masculino teve um domingo, dia 14 de julho, especial, eles foram até o Clube Mercedes e conquistaram uma importante vitória na casa do adversário.



nossa Conheça
INFRAESTRUTURA



MALHA



Caros conselheiros[as] e associados[as]

Ele é forte, é protetor, é o provedor, é amado pela criança, é incompreendido pelo adolescente, é careta para o jovem, é nosso amigo quando nos tornamos adultos, é o socorro quando nos tornamos pais.

O nosso pai é aquele que nos ensina tudo, o nosso maior exemplo. **Feliz Dia dos Pais!**

Neste Dia dos Pais, celebramos a pessoa incrível que ele é ou foi e a influência que tem sobre nós.” “No Dia dos Pais, lembramos das palavras de encorajamento que você sempre tem para nós. Pai, seu apoio é nosso incentivo constante a ser uma pessoa melhor.

Seja nosso Pai Terrestre ou nosso Pai Maior, “Deus”, sempre contamos com o apoio deles

Nos momentos difíceis, muitas das vezes nos mostrando o caminho e os valores necessários para chegar até a ele.

Como todos viram nosso clube hoje conta com uma estrutura gastronômica, com seus bares e restaurantes bem melhor, podendo oferecer espaço para um almoço familiar.

Então neste dia muito especial, podemos desfrutar de um espaço maravilhoso com muitas árvores, lago, quiosques e ainda fazer suas refeições nestes ambientes.



João Batista Pereira
Presidente do
Conselho Deliberativo



Luiz Marcelo Breda Pereira
Vice-Presidente do
Conselho Deliberativo



*Para ler
e refletir...*

Sete conceitos italianos que vão mudar sua vida

Luiz Carlos Gonzaga
Diretor de Cultura do Cep



1. Il dolce far niente

“A doçura de não fazer nada”

- Domine a arte de aproveitar o momento - sem a necessidade de ser produtivo ou ocupado.

- Tire um tempo para recarregar. Você terá suas ideias mais criativas se der uma pausa para a mente de qualquer maneira.

2. Festina lente

“Apreste-se devagar”

- É melhor dar pequenos passos medidas na direção certa (do que grandes saltos na direção errada).

- Estabeleça metas pequenas e de curto prazo - não tente realizar tudo de uma vez.

3. Fare una passeggiata

“Dê um passeio”

- Os italianos têm um ritual noturno: dar um passeio com os entes queridos após o jantar, geralmente entre 17h e 20h.

- Dê um passeio para limpar sua mente, reduzir o estresse e a ansiedade, e se conectar com o ambiente ao seu redor

4. Lupus in fabula

“O lobo no conto de fadas”

- Sempre há um obstáculo inesperado virando a esquina.

- Planeje para o risco (especialmente se as coisas parecerem boas demais para serem verdade).

5. Anni, amori, e bicchieri di vino - non si

“Anos, amores e taças de vinho - essas nunca devem ser contados”.

- A idade é apenas um número. Você nunca é “velho demais” para se reinventar.

- A vida é curta e deve ser vivida ao máximo. Aprecie e celebre os momentos mais agradáveis.

6. Sprezzatura

“Fazer algo parecer fácil”

- Tente cultivar um senso de facilidade em tudo o que faz (mesmo enfrentando desafios).

- A confiança tranquila é altamente sedutora.

7. La vita è bella

“A vida é bela”

- Você não precisa de marcos que mudam a vida para experimentar alegria.

- Note as pequenas coisas: o primeiro gole de café, um pôr do sol deslumbrante, uma longa risada com os amigos.





Saudades metálicas

Luiz Carlos Ladeia
Diretor de Cultura do Cep



Zé Mineiro acordava cedo, bem antes que o velho bonde iniciasse a briga diária contra os trilhos polidos pelo uso. Do atrito entre rodas e trilhos sobrava um chiado estridente que agredia os tímpanos, e servia de alerta para que os pedestres tivessem cuidado.

Menino ainda, acompanhou os pais e dois irmãos, e deixaram o interior mineiro e o pequeno roçado, depois de resistirem por muito tempo às investidas de uma gente estranha, disposta a desalojar os pobres coitados que há décadas ocupavam as terras sabidamente ricas em minérios.

Deixaram para trás as constantes ameaças, a pureza das auroras e a cantiga dos galos que despertavam o dia. Somaram-se às levas de sertanejos que chegavam à cidade grande, arrastando a matula de sonhos ainda que isso pudesse, um dia, representar um regresso recheado de frustrações.

Zé Mineiro era um menino raquítico, sardento, que se mostrava forte apenas na hora de carregar a caixa onde guardava os seus valiosos instrumentos de trabalho: três escovas lineares, quatro latas de graxa e três ou quatro pedaços de tecidos aflanelados, resquícios de um velho pijama. Fáceis de serem identificados, com o passar do tempo os panos expunham as cores da graxa utilizada para dar brilho nos calçados dos clientes fiéis. Fieis nem sempre pela afinidade, mas pela consciência de que estariam ajudando a matar a fome de uma família.

Cresceu ali, assistiu de longe, como

muitos outros privilegiados, à demolição do Edifício Mendes Cadeira, do Palacete que abrigava o Cine Santa Helena e demais prédios que deram lugar à nova praça da Sé, que se uniu e eliminou a antiga Praça Clovis Bevilacqua.

Eu sabia que os tempos eram outros, que já não estava ali o menino sardento, nem o jovem acostumado a parar para receber o brilho nos sapatos. Fiquei estático ao lado da estátua de Anchieta, tentando rever os velhos momentos, quando a cidade era mais poética, acolhedora e mais humana... Sei que foi coincidência demais. Ao meu lado, roupas simples, cabelos brancos, Zé Mineiro se aproximou e, sem ser perguntado, contou parte de sua estória.

Disposto a ouvi-lo, percebi que ele já não reconhecia aquele seu velho cliente, outrora um jovem acostumado à elegância daqueles tempos; ali estavam apenas dois idosos, um deles, usando bermudas, passos lentos, e também contador das estórias. Sem me identificar, ouvi atentamente todas as recordações do velhinho, outrora engraxate, e sem pressa, seguiu rumo à estação São Bento do metrô.

Carreguei uma imensa carga de recordações e, na ausência do velho bonde-camarão, fui matar saudades do rangido metálico, amenizado pelo tempo, e repetido pelo metrô... Sons agressivos que ainda moram em mim.

LUIZ CARLOS LADEIA, Diretor Cultural, é jornalista, autor dos seguintes livros: Troncos soltos na água, Passos de Ontem, A várzea que eu vi, Guatambu, Quando as urnas dizem Não, Os cristais de Magdalena Rios, Uma serpente na janela, Quando florescem os gravatás e Vozes que a colina Escondeu.

Agenda - Próximos Eventos



50^ª FESTA QUEIJO & VINHO

23 AGOSTO SEXTA-FEIRA 21:00H ESPAÇO NOBRE

SHOW COM A BANDA **ΣΡΟCΔ**

BILHETERIA OFICIAL SECRETARIA DO CLUBE (11) 98964-9657 CONVITES NA SECRETARIA

JANTAR BANQUETE

CLUBE ESPORTIVO DA PENHA WWW.CEPENHA.COM.BR



2ª OFICINA DE ARTES

PARA CRIANÇAS E ADULTOS

TRAGAM SEUS FILHOS DE QUALQUER IDADE PARA FAZER SEU QUADRO DE PINTURA

SÁBADO 17 AGO

9H ÀS 15H

LOCAL: SALÃO NOBRE

Café oferecido por

Participação do Curador, Artista Plástico e Diretor de Acessibilidade do CEP



31ª 2024 TENCEP

CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

| CATEGORIAS | INSCRIÇÃO | SORTEIO | INÍCIO |
|----------------|-----------|---------|--------|
| A2 - C1 - FD | 20/08 | 23/08 | 31/08 |
| B3 - FA1 - FC2 | 03/09 | 06/09 | 14/09 |
| A3 - D1 - FB2 | 10/09 | 13/09 | 21/09 |
| B2 - B1 - FA2 | 17/09 | 20/09 | 28/09 |
| C2 - FC1 - D2 | 24/09 | 27/09 | 05/10 |
| A1 - C2 - FB1 | 08/10 | 11/10 | 19/10 |

Valor da Inscrição **R\$ 88,00**

Brinde: Camiseta

Inscrições pelo aplicativo Letzplay: <https://letzplay.me/places/penha/tourneys>

Patrocinadores: batelha, skz, Tamoio, GOAT, Hakone, WATERS SECURITY, Dai, YONNY, THILU, Nipo Center, GARCIA LIMA

Agenda - Próximos Eventos

Circuito de Corais ANO 24
SINDI CLUBES

DOMINGO 18 ago
Às 11H

Local: Espaço Nobre

Corais participantes

- Coral Clube Esportivo da Penha
- Coral Clube Alto dos Pinheiros
- Coral Vahagn Minassian de SAMA Clube Armênio
- Nosso Coral Nosso Clube

ENTRADA SOLIDÁRIA

Doação de 1kg de alimento não perecível

Endereço: Av. Armando Cardoso Alves 106 - Penha de França, São Paulo



18 agosto

AVALIAÇÃO
PARA NOVOS TENISTAS
RANKING E TORNEIOS

AVALIAÇÃO GRATUITA
PARA ASSOCIADOS

DOMINGO
10h às 11h

QUADRAS
11 e 12
Em frente a Piscina Aquecida

CEP
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

+ Informações
comissao.tencep@gmail.com
☎ 95788-4137

2ª Caminhada do CEP em Prol da Vida
Todos na luta contra o Câncer

20 outubro
Domingo
largada 8h

camiseta especial
inscrição na secretaria e
no Shopping Penha

Valor
R\$45,00

+ informações:
☎ 99999-5465

Departamento Feminino

CEP
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

Evento beneficente - arrecadação será revertida para entidades que atuam no combate ao câncer

SHOPPING PENHA

1ª Caminhada da Inclusão
EM PROL DA LUTA DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

22 setembro
Domingo
largada 8h

Valor
R\$45,00

camiseta especial
inscrição na secretaria
do Clube e no Shopping Penha

ACESSIBILIDADE

Informações:
☎ 99999-5465

CEP
CLUBE ESPORTIVO DA PENHA
WWW.CEPENHA.COM.BR

Evento beneficente - arrecadação será revertida para entidades que atuam com pessoas com deficiência

Sicredi **SHOPPING PENHA**



CLUBE ESPORTIVO DA PENHA

94 anos