

INFORMATIVO AABB NITERÓI - SETEMBRO 2018

APOIO:  FENABB

É PRIMAVERA!

TEMPO DE VOCÊ COLOCAR MAIS COR,
ALEGRIA E LAZER NA SUA VIDA.



*Venha Fazer
Novos Amigos!*

AABB

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL

NITERÓI - RJ



Fique Bem !
VEM PRA AABB NITERÓI

NÃO É NECESSÁRIO SER FUNCIONÁRIO DO BANCO DO BRASIL

guilherme
ARANTES
40 ANOS DE SUCESSOS

14.SET
SEXTA

SHOW DE ABERTURA
ÀS 21:30h

ÚLTIMAS
MESAS

GARANTA A SUA.

DUO CariELLO

Classic Hits





A Palavra Do Presidente

Prezados associados,

Quem participou da festa de aniversário da AABB em 25 de agosto, comemorando nosso 66º (sexagésimo sexto aniversário) não se arrependeu, tivemos excelente jantar e boa música para dançar. Em 14 de setembro teremos o show do Guilherme Arantes na AABB São Francisco, últimos lugares, faça logo a sua reserva. Curta as chamadas para o show na Rádio Antena 1, sintonize em 103,7 às 7,12,16 e 19 horas.

Continuamos com a promoção da isenção da taxa de adesão para os novos sócios até 30 de setembro, não perca essa oportunidade.

As piscinas sociais de São Francisco estão com filtros novos, curta a nova cor de suas águas.

Anote na agenda, Samba no Chalé, dia 29 de setembro.

Visite o nosso site: niteroi.aabb.com.br, nosso face e nosso instagram.



Guilherme Magalhães - Presidente AABB Niterói

Dúvidas? Mande um ZAP: 21 - 99867-9933

EXPEDIENTE

AABB Niterói

Sede:
Rua Hélio da Silva Carneiro, 78
São Francisco - Niterói
Tels: 2611-3155/2714-4714
Subsede:
Av. Raul de Oliveira Rodrigues, 2600
Cafubá - Piratininga
Tel: 2619-5810

Presidente

Guilherme Souza Magalhães

Vice Presidente Administrativo

Marcel Pacheco Andrade

Vice Presidente Administrativo Suplente

Manoel Carlos Gomes

Vice Presidente Social

Sônia Dias Valente

Vice Presidente de Esporte

Lyvio Calhau

Presidente do Conselho Deliberativo

Antonio Paulo Ruzzi Pedrosa

Presidente do Conselho Fiscal

Aristides Milton Junqueira Marques

Diretor de Aposentados

Ozires Dantas dos Santos Filho

Diretor de Tênis

Douglas Lombello

Diretor de Futebol

Flávio Coelho Carrete

TEATRO NA AABB

CIA GRACO DE TEATRO

#partiuteatro

APRESENTA:



Livre para todos os públicos

O MENINO,

O LIXO

E A SEREIA



ESTREIA:

14 DE OUTUBRO ÀS 16H

R\$40 (INTEIRA) - R\$20 (MEIA E ASSOCIADOS)

TEXTO E DIREÇÃO: DENILSON GRACO - PRODUÇÃO E REALIZAÇÃO: ALICE SERRANO PRODUÇÕES CULTURAI

NOSSOS PARCEIROS





Piratinga - 2619-5810/2619-5811

GUARDIÃO DE PISCINA

NATAÇÃO

FUTEBOL

DANÇA

DIAS: SÁBADOS

HORÁRIO:
08:30h às 13h

INFORMAÇÕES:
21-986412444

DIAS: TERÇAS E QUINTAS

HORÁRIOS:
08h às 11h
14h às 15h

INFORMAÇÕES: KATIUSSE E
RODRIGO RISCADO 21-98383-9080

DIAS: TERÇAS - QUINTAS
E SÁBADOS

HORÁRIO:

3ª e 5ª - 08h às 09h/Sub 09 e 11
15:30h/Sub 15 e 17
16:30h/Sub 13
17:30h/Sub 09 e 11
Sábado - 09h às 10h/de 5 a 7 anos

INFORMAÇÕES: ADRIANA - 21-98141-6315

DIAS: TERÇAS - QUARTAS E
SÁBADOS

DANÇA DO VENTRE - SÁBADO - 9h
JAZZ CONTEMPORÂNEO - QUARTA - 14:30h
JAZZ DANCE INFANTIL - SÁBADO - 10:30h
HIP HOP - QUARTA - 16h
POP KIDS - QUARTA - 18h
DANÇA DE SALÃO - TERÇA - 20h

**CENTRO ARTÍSTICO E CORPORAL
ELIZETE MASCARENHAS**

INFORMAÇÕES: 21-98155-4415/97036-6480

TÊNIS DE QUADRA

PILOTAGEM DE DRONES

DIAS: TERÇAS E
SÁBADOS

HORÁRIO:
08:30h às 13h

HORÁRIOS FLEXÍVEIS
CONTATO DANIEL
21- 99974-8466

DIAS: TERÇAS E
QUINTAS

HORÁRIO:
18:30h às 21h

MAIS INFORMAÇÕES
E INSCRIÇÕES:
21 98614-4547 - TELMO

Estamos com novo perfil no Instagram
@aabb.niteroi - É só nos seguir e acompanhar as novidades!

Dúvidas? Mande um ZAP
para a AABB.



21- 99867-9933.

São Francisco - 2611-3155/2714-4714

FUTEBOL DE SALÃO KZ SPORTS

FUTEBOL DE SALÃO THE VILLAGE

ARTESANATO

BUDÔ ARTES MARCIAIS

DIAS: SÁBADOS

HORÁRIO:
08:30h às 13h

INFORMAÇÕES:
CAZÉ - 21-98807-8787

DIAS: TERÇAS E
QUINTAS

HORÁRIO:
18:30h às 21h

INFORMAÇÕES:
21-96931-9300/99224-9828

DIAS: SEGUNDA A
SEXTA

HORÁRIO:

HORÁRIOS FLEXÍVEIS
CONTATO FÁTIMA LUZIA
21- 99864-1988

DIAS: TERÇAS E
QUINTAS

HORÁRIOS:

09h às 22h
INFORMAÇÕES: LEANDRO BUDÔ
21-99998-2840/2610-1671

PATINAÇÃO

NATAÇÃO

VOLEIBOL

MERGULHO

DIAS: SEGUNDA A
SEXTA

HORÁRIO:
2ª - 17:30h às 20:30h
3ª - 15:30h às 17:30h
4ª - 9h às 10h/17:30h às 20:30h
5ª - 15:30h às 17:30h
6ª - 9h às 10h/17:30h às 20:30h

MAIS INFORMAÇÕES
KAREN - 21- 99797-9139/2616 - 4043

DIAS: TERÇA A SEXTA

HORÁRIO:
3ª e 5ª - Manhã e Noite
4ª e 6ª - Manhã, Tarde e Noite

HIDROGINÁSTICA

DIAS: TERÇAS E QUINTAS

HORÁRIO:
07:45h às 08:30h
10:30h às 11:15h

INFORMAÇÕES: 21 2611-3155

DIAS: QUARTAS E
SEXTAS

HORÁRIO:
15h às 17h

INFORMAÇÕES: BRUNA
21-98187-7255

DIA: 17.07 - 19h
PISCINA DA ABB

DIAS: 21 E 22.07 - 19h
A CAMINHO DO MAR

INFORMAÇÕES: RAMIRES
21-98547-3853

São Francisco - Rua Hélio da Silva Carneiro, 78
Piratinga - Av. Raul de Oliveira Rodrigues, 2600

Boxe, muay thai, kung fu, jiu jitsu, judô. Independente da modalidade de artes marciais, elas podem proporcionar muitos benefícios a sua saúde, como te ajudar a ficar em forma, aliviar o estresse e ainda contribuir para sua coordenação motora.

- 1 - Aumenta a flexibilidade do corpo;
- 2 - Desenvolve a coordenação motora;
- 3 - Fortalece grupos musculares ao mesmo tempo. Diferente da musculação que trabalha isoladamente os músculos;
- 4 - Promove um grande alívio de stress e uma excelente forma de descontrair a raiva, frustração e demais sentimentos ruins;
- 5 - Melhora a agilidade e aguça os sentidos, já que a pessoa aprende a estar sempre alerta e a ter reflexos mais rápidos;
- 6 - Ensina a ter mais autocontrole e desenvolve a autoestima. Já que a pessoa adquire um poder (o de saber se defender e como usar a força) sobre os outros e se torna mais responsável por isso;
- 7 - É uma excelente forma de perder peso, além de desenvolver a musculatura. A maioria das modalidades trabalha o abdômen e a lombar. Além de músculos superiores e inferiores em maior ou menor intensidade;
- 8 - Desenvolve a disciplina. Cada modalidade tem seu conjunto de regras de conduta que são ensinados e reforçados pelo professor ou mestre. A disciplina também é reforçada no sentido do aluno ser estimulado a não perder o treino, já que ele fica em desvantagem em comparação aos outros que são mais assíduos;
- 9 - Ressalta a importância do aluno se alimentar e dormir melhor. Já que ele percebe na aula que seu desempenho melhorou ou piorou devido ao que consumiu. O aluno se torna mais consciente e tende a conter os excessos pensando em não prejudicar o seu desempenho, principalmente porque ele terá um oponente que pode estar em melhores condições que ele;
- 10 - Pode contribuir para a melhoria de problemas de saúde como pressão alta, controle do colesterol, gastrite e etc. Porém, deve-se fazer uma consulta ao médico antes de iniciar a prática. É fundamental explicar ao professor quais são os problemas preexistentes, já que o treino deverá ser diferente quanto a intensidade e tipos de movimentos;
- 11 - Pode ser praticado por pessoas de todas as idades, tanto homens como mulheres. Em sala de aula costuma-se separar os praticantes em 3 tipos: a) Aqueles que praticam apenas para manter a forma física b) Aqueles que pretendem ser atletas c) Os que desejam ser professores E para cada um deles, são feitas adaptações para incluí-los nos treinos.



AGENDA DE EVENTOS

SETEMBRO 2018

OUTUBRO 2018

14 | SEXTA
21:30h

SHOW COM
GUILHERME ARANTES
Show de Abertura com:
DUO CARIELLO

29 | SÁBADO
17h

SAMBA NO CHALÉ
Grupo SAMBA NO PRATO
Participação MÔNICA MAC
R\$10 antecipado

12 | SEXTA
11:00h

DIA DAS CRIANÇAS
RECREAÇÃO

14 | DOMINGO
16h

TEATRO NA AABB
O menino, o lixo
e a Sereia
R\$ 20 - Meia ou Associado
R\$40 inteira

OFICINA DE TEATRO

contatos: aliceserranoproducao@gmail.com



DENILSON GRACO é Ator e Diretor



ALICE SERRANO é Atriz, Cantora e Produtora

Bacharel em Artes Cênicas – interpretação teatral (UNI-RIO 1995), com Licenciatura Plena em Teatro e Pós-graduação em Gestão Escolar. Professor da Rede de Ensino Estadual e Municipal, traz em seu currículo dezenas de trabalhos como Diretor e Ator, além de Autor de diversas peças teatrais, entre elas “Rosa Bela no Mundo da Lua” encenada este ano e “O Menino, o Lixo e a Sereia” com estreia em 12/10/2018, ambas produzidas por Alice Serrano.

Cursou a Escola de Teatro Martins Pena na década de 80, época em que trabalhou em novelas e seriados, entre eles a minissérie “Anos Dourados”, tendo iniciado nas telinhas aos 10 anos de idade. Atuou em vídeos e segue carreira no teatro e na música. Estudou canto e tem 2 CDs gravados. Cursou Produção Cultural UFF (2004) e fez graduação em Psicologia na UERJ (1985) com especialização em Psicodrama (Psicodramatista Didata Supervisora).

LOCAL: ABB SÃO FRANCISCO - RUA HÉLIO DA SILVA CARNEIRO, 78

20% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS ABB

VISITE OS RESTAURANTES EXISTENTES EM NOSSAS SEDES.

ABERTO A NÃO ASSOCIADOS SEJA ASSOCIADO E OBTENHA OUTRAS VANTAGENS!



SÃO FRANCISCO E PIRATININGA

66 Anos AABB Niterói 06

Nossa festa foi um sucesso. A Banda Z e o renomado Zeca do Trombone colocou todos para dançar ao som dos clássicos da música brasileira e internacional. Com cardápio variado, nosso jantar foi elogiado por todos os presentes. O ponto alto da festa foram as homenagens ao Sr. João Alves e a Sra. Maria da Graça, funcionários antigos de nossa AABB. O Sr. Romário Rangel Romano representou o quadro de sócios mais antigos e fez um belo discurso lembrando a história da AABB Niterói.



#partiudia 12

AABB

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL

07

DIADAS CRIANÇAS

NA AABB NITERÓI

WATER BALL - CAMA ELÁSTICA
TOMBO LEGAL - COM MUITA DIVERSÃO



12 DE OUTUBRO - SEXTA - 11H

São Francisco - Rua Hélio Da Silva Carneiro, 78.
21-2611-3155/99867-9933

SETEMBRO, MÊS DA PRIMAVERA

A primavera é a estação do ano que tem início com o fim do inverno. No Hemisfério Sul, a primavera começa no dia 23 de setembro e termina no dia 21 de dezembro; no Hemisfério Norte, essa estação inicia no dia 22 de março e termina em 21 de junho.

A principal característica da primavera é o reflorescimento da flora, sendo considerada a estação mais florida do ano. Esse período é marcado por belas paisagens formadas pela natureza, com uma grande diversidade de flores, tais como orquídeas, jasmim, violeta, hortênsia, crisântemo, entre outras.

A temperatura durante a primavera é bastante agradável. Neste período as pessoas dão mais atenção aos seus jardins, cultivam flores, plantas e árvores. A alegria toma conta não só dos corações humanos, mas também dos animais, que também saem de seus refúgios e passam a circular com mais intensidade no céu e na terra.

<https://brasilecola.uol.com.br/geografia/primavera.htm>

Por Wagner de Cerqueira e Francisco

Graduado em Geografia

VAMOS COLORIR!

OBSERVE A PLANTA E SUAS PARTES.

☺ PINTE CADA PARTE DE UMA COR.

FLOR	→	AMARELO
FRUTO	→	VERMELHO
FOLHAS	→	VERDES
CAULE	→	MARROM
RAIZ	→	PRETO

