

É PRIMAVERA!

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



01

AABB

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL

NITERÓI - RJ



CONVIVER COM A FAMÍLIA!

Fique Bem !
VEM PRA AABB NITERÓI

NÃO É NECESSÁRIO SER FUNCIONÁRIO DO BANCO DO BRASIL

Prezados associados,

A AABB Niterói está lançando uma campanha inovadora. **Campanha ASSOCIADO AMIGO.** A partir de 01 de outubro o associado família que trazer um amigo para se associar na categoria Associado família, comunitário ou efetivo, terá um **desconto de 10% na sua mensalidade** enquanto este amigo estiver como associado no clube. E o novo associado ficará isento da taxa de adesão. Traga os amigos.

O Show do Guilherme Arantes foi um sucesso. Tivemos problemas em relação ao serviço de bar. A AABB está assumindo essa responsabilidade e no próximo evento temos certeza que o serviço de bar será excelente. No dia 07 de outubro, 1º turno das eleições, nosso Salão Social funcionará como Zona Eleitoral, porém todas as demais dependências do clube permanecerão abertas e à disposição dos associados, inclusive com nossa Feira de Artesanato.

Esperamos você no dia das crianças, 12/10, sexta-feira, traga as crianças para se divertir, curtir uma piscina, os brinquedos, e almoçar no clube. Venha conhecer nosso restaurante. Em novembro teremos eleição para a nova **GESTÃO 2019 - 2022 DA AABB NITERÓI**, sendo sempre necessário falar sobre a importância da participação dos todos os associados (efetivos e comunitários). Somente três cargos (Presidente, Vice Administrativo e Vice Financeiro) são exclusividade de funcionários ou aposentado do Banco do Brasil. Os demais cargos de Vice-Presidência e Diretorias podem ser ocupados pelos sócios comunitários. Confira o regulamento das eleições no site da AABB ou Entre em contato conosco. Visite o nosso site: niteroi.aabb.com.br, nosso facebook e nosso instagram.

Dúvidas? **Mande um ZAP 99867-9933.**



Guilherme Magalhães - Presidente AABB Niterói

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

Lyvío 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

VEM VERÃO!



AABB ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL

ATENÇÃO ASSOCIADOS!

INDIQUE UM NOVO ASSOCIADO (FAMÍLIA) E OBTENHA VANTAGENS!

**COM O NOVO AMIGO QUE INDICAR VOCÊ GANHA
10% DE DESCONTO EM SUA MENSALIDADE,
TODO MÊS, ENQUANTO ESSE
AMIGO FOR ASSOCIADO!**

Acompanhe a **AABB** nas Redes Sociais.
Saiba mais em: niteroi.aabb.com.br

NOSSOS PARCEIROS



Dúvidas?  21-99867-9933

#partiudia 12

AABB

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL

03

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

do tênis e dicas importantes para os iniciantes.



Os benefícios do tênis não ficam só por conta da perda de calorias, por trabalhar diversos músculos e por ser um esporte completo que desenvolve o condicionamento. A atividade também é garantia de autoestima e confiança, já que o jogo é cheio de desafios e recompensas, o que acaba potencializando o psicológico do atleta

1. **QUEIMA GORDURA:** segundo Alexandre Carazo, treinador nacional e 1º classe na Federação Paulista de Tênis, uma hora de prática pode queimar até 500 calorias, uma quantidade semelhante à da corrida ou ciclismo. A movimentação rápida exigida na quadra pode ser aliada de quem deseja perder alguns quilinhos

2. **DESENVOLVE OS MÚSCULOS:** pernas, braços, costas e abdome são trabalhados durante a prática. Os diferentes movimentos em diferentes velocidades testam uma variedade de músculos e, consequentemente, os fortalecem e garantem massa muscular.

3. **MELHORA A SAÚDE CARDIOVASCULAR:** os níveis de energia mais elevados aumentam o ritmo cardíaco garantindo mais saúde e resistência. O tênis pode auxiliar na prevenção de doenças cardíacas e vasculares como ataques cardíacos e derrames.

4. **EXERCITA O CÉREBRO:** além de reflexos mais rápidos e coordenação motora, o tênis ajuda a desenvolver o pensamento estratégico e tático. Durante o jogo o atleta aprimora seu foco e poder de decisão. O esporte possibilita que o praticante monte o seu próprio jogo de acordo com o seu biotipo físico e genético, sem a interferência de ninguém. A autoestima, confiança e otimismo acabam sendo consequências da prática regular.

5. **SEM RESTRIÇÕES:** o tênis pode ser praticado desde a infância até a terceira idade, respeitando sempre os limites de cada atleta. Antes de iniciar a prática regular, assim como para qualquer atividade física, é recomendado o acompanhamento médico, principalmente para quem tem mais de 40 anos. De acordo com Alexandre, é preferível que os iniciantes treinem duas vezes na semana, intercalando com um dia de descanso.

6. **ALIADO DA CORRIDA:** por ser dinâmico e desenvolver o condicionamento aeróbico, o tênis pode aprimorar o desempenho de quem corre, proporcionando um ritmo cadenciado e com variação de velocidade.

FONTE: <https://sportlife.com.br/beneficios-tenis/>

Piratinga – 2619-5810/2619-5811

GUARDIÃO DE PISCINA

DIAS: SÁBADOS
HORÁRIO:
08:30h às 13h
INFORMAÇÕES:
21-986412444

NATAÇÃO

DIAS: TERÇAS E QUINTAS
HORÁRIOS:
08h às 11h
14h às 15h
INFORMAÇÕES: KATIUSSA E
RODRIGO RISCADO 21-98383-9080

FUTEBOL

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

DANÇA

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

DIAS: TERÇAS E
SÁBADOS
HORÁRIO:
08:30h às 13h
HORÁRIOS FLEXÍVEIS
CONTATO DANIEL
21- 99974-8466

PILOTAGEM DE DRONES

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

DIAS: SÁBADOS
HORÁRIO:
08:30h às 13h
INFORMAÇÕES:
CAZE - 21-98807-8787

FUTEBOL DE SALÃO THE VILLAGE

DIAS: TERÇAS E
QUINTAS
HORÁRIO:
18:30h às 21h
INFORMAÇÕES:
21-96931-9300/99224-9828

ARTESANATO

DIAS: SEGUNDA A
SEXTA
HORÁRIO:
HORÁRIOS FLEXÍVEIS
CONTATO FÁTIMA LUZIA
21- 99864-1988

BUDÔ ARTES MARCIAIS

DIAS: TERÇAS E
QUINTAS
HORÁRIOS:
09h às 22h
INFORMAÇÕES: LEANDRO BUDÔ
21-99998-2840/2610-1671

PATINAÇÃO

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

NATAÇÃO

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

VOLEIBOL

DIAS: QUARTAS E
SEXTAS
HORÁRIO:
15h às 17h
INFORMAÇÕES: BRUNA
21-99187-7255

MERGULHO

DIA: 17.07 - 19h
PISCINA DA AABB
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

Show com Guilherme Arantes 05

No dia 14 de setembro com o show de abertura do maravilhoso DUO CARIELLO, BRUNNO E INGRID CARIELLO respiram música desde sua infância. De família de músicos, sempre estiveram em contato com a música de forma muito intensa, e junto com essa dupla tivemos o prazer de receber em nossa AABB o cantor GUILHERME ARANTES, que em comemoração aos seus 40 anos de carreira, trouxe para Niterói um show onde mostra o porquê é um compositor aclamado pela crítica e público. Com mais de 25 temas de novela e mais de 20 álbuns lançados, Guilherme Arantes se apresentou e nos contou histórias de como surgiram suas criações, em um clima intimista, apenas com voz e piano. Consolidou carreira com grandes shows e sucessos como "Cheia de Charme" e "Coisas do Brasil" se tornando um nome nacional e referência para várias gerações. Confira algumas fotos do Show. Em nosso site confira alguns vídeos.



OFICINA DE TEATRO

contatos: aliceserranoproducao@gmail.com



DENILSON GRACO é Ator e Diretor

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.



ALICE SERRANO é Atriz, Cantora e Produtora

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. Curso Produção Cultural UFF (2004) e fez graduação em Psicologia na UERJ (1985) com especialização em Psicodrama (Psicodramatista Didata Supervisora).

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

20% DE DESCONTO PARA ASSOCIADOS AABB

VISITE OS RESTAURANTES
EXISTENTES EM NOSSAS SEDES.

**ABERTO A NÃO ASSOCIADOS. SEJA ASSOCIADO
E OBTENHA OUTRAS VANTAGENS!**



SÃO FRANCISCO E PIRATINGA

Cantinho passatempo

AA BB ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA
BANCO DO BRASIL

Dia das Crianças!

Como é gostoso comemorar o dia das crianças! Muita brincadeira e presentes!

Mas... esse dia não é importante só por causa disso e sim porque chama a atenção das pessoas para a importância de valorizar essa fase da vida e dar apoio, educação e boa formação para as crianças.

As primeiras reflexões sobre a importância de dar mais atenção à infância e garantir os direitos das crianças ocorreram em 1924, ano em que então chamada "Liga das Nações" fundou a "Declaração dos Direitos da Criança" para embasar os cuidados especiais que deveriam ser tomados em relação a todas as crianças diante da vulnerabilidade do ser humano nessa faixa etária. A partir dessa declaração surgiram atos legais de extrema importância a favor da criança, como os que proibiram o trabalho infantil e a violência contra a criança.

Já no ano seguinte durante a Conferência Mundial pelo Bem-estar da Criança, realizada em Genebra, Suíça, ficou estabelecido que o dia 1º de junho seria o Dia Internacional da Criança.

Mais tarde, em 1954, durante a Assembleia Geral das Nações Unidas, uma nova data foi estabelecida, ficando o dia 20 de novembro como o Dia Universal da Criança. O objetivo era encorajar os demais países a estabelecerem uma data para promover ações que garantissem direitos e o bem-estar da criança.

A partir de 1959, também na Assembleia Geral das Nações Unidas ficou estabelecido que cada país deveria ter sua própria data para comemorar o dia das crianças.

No Brasil a data já havia sido estipulada desde 1924, ano em que o deputado federal do Rio de Janeiro, Galdino do Valle Filho, conseguiu a aprovação da lei que instituía o dia 12 de outubro como sendo o dia da criança.

Já na Índia, por exemplo, a data é comemorada em 15 de novembro. Em Portugal e Moçambique, a comemoração acontece no dia 1º de junho. Em 5 de maio, é a vez das crianças da China e do Japão comemorarem. Se você quer saber mais clique no link abaixo.

Data em outros países

No mundo há aproximadamente 2 bilhões de crianças! Muitas, não??? E será que todas vivem de forma igual a você? Pode ter certeza que não!

Assim como você cresce e se desenvolve em uma sociedade com uma cultura específica, há crianças que se desenvolvem em diversas outras culturas, com costumes e rotina diferentes da sua. Além disso, o clima e os recursos naturais entre outros fatores também são determinantes do estilo de vida em cada país.

Toda criança gosta de brincar, toda a criança gosta de brinquedo. Neste mundo de tecnologia e brincadeiras virtuais, que tal voltarmos ao passado e conhecer um pouco a história do brinquedo? Clique no botão e divirta-se!

<https://www.smartkids.com.br/data/12-outubro-dia-das-criancas>

VAMOS COLORIR!

