

# #ToFeliz

SOU ASSOCIADO AABB



**AMIGO  
LEGAL**

PROVE SUA  
AMIZADE

INDIQUE  
SEU AMIGO  
PARA A  
AABB  
NITERÓI

SEJA ASSOCIADO!  
**VOCÊ  
TAMBÉM PODE!**

NÃO É NECESSÁRIO  
SER FUNCIONÁRIO DO  
BANCO DO BRASIL!

Campanha: AMIGO indica AMIGO!

Dúvidas?  21-99867-9933

Prezados associados,

Essa palavra é de agradecimento. Neste mês de dezembro termina meu mandato como presidente. A partir de janeiro de 2019 estarei colaborando como Vice Administrativo. O Marcel Pacheco estará como presidente. É a mesma equipe que continua. Quero agradecer a todos que colaboraram conosco nesses três anos. Na pessoa do José Paulo (Vice Financeiro) agradeço a todos os componentes do Conselho de Administração, do Conselho Deliberativo e do Conselho Fiscal. Agradeço também a todos que mesmo não participando dos Conselhos sempre nos procuraram com boas ideias e um agradecimento especial a todos os funcionários. Em breve publicaremos uma prestação de contas que enviaremos a todos os associados. Continua nossa 'Campanha Sócio Amigo', o associado que trazer um amigo terá um desconto de 10% na sua mensalidade enquanto este amigo estiver como sócio no clube. E o novo sócio ficará isento da taxa de adesão. Traga os amigos. Anote na agenda: **Show do Leoni** no dia 15 de dezembro. Teremos muitos outros eventos, confira nesse informativo. A AABB Niterói deseja a todos um Feliz Natal e um Ano Novo Próspero cheio de Realizações!!! Visite o nosso site: [niteroi.aabb.com.br](http://niteroi.aabb.com.br), curta nossa página no face e no Instagram. Dúvidas? Mande um ZAP:



Guilherme Magalhães - Presidente AABB Niterói

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 Pedroso

### 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

# ALMOÇO EM FAMÍLIA!

## VISITE OS RESTAURANTES EXISTENTES EM NOSSAS SEDES.

## SÃO FRANCISCO E PIRATININGA



## NOSSOS PARCEIROS



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

*Fim de Ano  
é na*

**AABB**

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL

São Francisco

**SÁBADO  
15 DEZ  
21h30**

Show de Abertura

**Duca  
Pantaleão**

(Stand Up)

**LEONI**

CENSURA 18 ANOS

Promoção:



Patrocínio:

**FLUMINENSE**

**4 CANTOS**  
CÂMBIO E TURISMO

Apoio:

**BW** Best  
Western  
**PLUS**

Valores promocionais na compra antecipada. **Info.: 2611-3155**  
Mesas e arquibancadas à venda no Clube e on-line [Ingressocerto.com](http://Ingressocerto.com)

**NOVO SERVIÇO DE BUFFET**

# Em Piratininga

DOM. 16. DEZ

16:00H


18 CLASSIFICAÇÃO 18 ANOS

## Blues & Cerveja

FLÁVIO GUIMARÃES  
BLUES BAND



ABERTURA:

**CHOPP  
OLD SCHOOL  
LIBERADO**

ANTECIPADOS ONLINE :  
[www.sympla.com.br](http://www.sympla.com.br)

**R\$ 75,00**

 (21) 96769-0669

**AABB**

ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL

**NITEROI**

local:

AV. RAUL DE OLIVEIRA  
RODRIGUES, 2600  
PIRATININGA, NITERÓI

**SUBSEDE PIRATININGA**

apoio:



# Encerramento das atividades da Orquestra da Grota e Certificação de Novos Músicos

05

15/12  
09 às 12h

Com apresentação dos Núcleos



Entrada Franca

DEZEMBRO 2018

2<sup>E</sup> 9 | DOMINGO  
10 ÀS 16h

Garanta seus presentes de Natal  
de Natal  
**AABB ARTESÃO**  
exposição de Artesanato  
venha conferir!

15 | SÁBADO  
21:30h

SHOW COM  
**LEONI**  
Show de Abertura com:  
DUCA PANTALEÃO

16 | DOMINGO  
13h

NATAL  
DAS CRIANÇAS  
RECREAÇÃO

16 | DOMINGO  
16h

**BLUES & CERVEJA**  
EM PIRATININGA  
FLÁVIO GUIMARÃES BLUES BAND  
Abertura: CAMACHO TRIO  
**CHOPP OLD SCHOOL LIBERADO**

## JANEIRO 2019



**COLÔNIA**  
de Férias  
Janeiro/2018  
**AABB**  
**NITERÓI**  
São Francisco & Piratininga  
Coordenadores:  
Rodrigo Riscado  
(21) 98383-9080  
Katiussa Riscado  
(21) 98060-3298

**RECREANDO**

**INÍCIO:** 02/01  
**TÉRMINO:** 26/01

**HORÁRIO:**  
13:30 às 17:30  
de 2ª à 6ª feira



**AABB**  
PIRATININGA - AV. RAUL DE OLIVEIRA RODRIGUES, 2600 - TEL: (21) 2619-5810  
SÃO FRANCISCO - RUA HÉLIO DA SILVA CARNEIRO, 78 - TEL: (21) 2611-3155

19 JAN  
SÁBADO • 21H

**NINHA**  
EX TIMBALADA

**TATAU**  
EX ARAKETU

**REINALDO**  
EX TERRA SAMBA



**Axé 90 Graus**

ABERTURA **papôze** LOCAL **AABB SÃO FRANCISCO (NITERÓI)** VENDAS **INGRESSO CERTO**

# A Cia de Dança elizete Mascarenhas e a AABB São Francisco Apresentam

## o Espetáculo de Dança



Adicionar um pouquinho de texto

**Dia 16/12 as 16h**

**Convites a preço POPULAR**

**Contato 970366480**

**APOIO CULTURAL**

**R. Hélio da Silva Carneiro, 78 - São Francisco, Niterói - RJ, 24360-540**

					<b>REALIZAÇÃO</b>	



## Piratininga - 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:**  
CAZÉ - 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  
21-98187-7255

### 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  
Piratininga - Av. Raul de Oliveira Rodrigues, 2600

O método que surgiu no início do século passado tem como principal objetivo unir o corpo e a mente. Foi a partir desse pensamento e de várias observações que seu idealizador, Joseph Pilates, criou a Contrologia. Mas não se engane, este processo não foi rápido e foi preciso vários anos de estudo assim como uma metodologia projetada a partir do público que estudava.

O método não é um conjunto de exercícios prontos e generalizados. Ele consiste em observar o seu aluno e perceber quais são suas necessidades e assim adaptar os exercícios para alcançar o resultado necessário sempre beneficiando ao máximo o seu cliente.

Assim, todo instrutor tem por obrigação analisar os sinais que o corpo do aluno está dando e a partir de então planejar e desenvolver um conjunto de exercícios que propiciem a integração de mente, corpo e espírito. Essa integração é muito importante no Pilates, pois só assim o indivíduo é capaz de ter o controle completo do próprio corpo.

Como Joseph afirmava, a Contrologia tem por resultado o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, assim aplicando todos os princípios do método que tem bases em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, que são: Concentração, Controle, Precisão, Centramento, Respiração e Movimento fluido. Quando estamos falando dos benefícios do Pilates para a mente, nos referimos à origem do método que contou com teorias orientais que pregam a integração entre corpo e mente saudável para obter um organismo melhor. O controle da respiração e a concentração na hora do exercício, que são práticas fundamentais do método, tem origem na yoga, e na medicina tradicional chinesa. A prática além de tudo também libera dopamina e serotonina, que são hormônios responsáveis pelo prazer e pelo bem estar, assim contribuindo para um melhor controle emocional de quem o pratica.

Presença do  
Papai Noel  
e sua Banda

16

DEZEMBRO  
A PARTIR  
DAS 13h



## CAMPANHA: AMIGO INDICA AMIGO!

SEJA ASSOCIADO!  
VOCÊ  
TAMBÉM PODE!

NÃO É NECESSÁRIO  
SER FUNCIONÁRIO DO  
BANCO DO BRASIL!

ACADEMIA  
HIDROGINÁSTICA  
PILATES

E OUTRAS



INCENTIVE UM **AMIGO** A  
FAZER ATIVIDADE FÍSICA

**AABB**  
ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL

NITERÓI/RJ

Dúvidas?  21-99867-9933





Aberto a  
Não  
Associados

Local:

*Cristina Guimarães*

Gastronomia  
21-99104-6889

Restaurante com serviços de  
Buffet self service e À la Carte.



Siga - Curta - Compartilhe  
**aabbartesaoniteroi**



2 e 9 de  
Dezembro  
Horário:  
10h às 16h.



Coordenação: FÁTIMA LUZIA - 21-99864-1988

- RUA HÉLIO DA SILVA CARNEIRO, 78 - SÃO FRANCISCO - 21-2611-3155 -

## Nossos Cursos

**AABB** ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL

**Confecção de Bonecos**  
Prof. Pedro Aguiar  
21 - 99630-4567

**Pintura em tecidos  
com molde vazado**  
Prof.ª Lia Cascaes  
21 - 98249-4569

**Origami**  
Prof.º Márcio Galvão  
21 - 99137-1755

**Decoupage, pintura  
e pátina em madeira**  
Prof.ª Vânia Halabey  
21-98627-6228

**Patchwork e Bordados**  
Prof.ª Dolores Solis  
21 - 97227-2297/2719-4359

**Cartonagem Rica**  
Folheação Em Madeira  
Prof.ª Ana Clarissa  
21 - 99560-7342

**Mosaico**  
Prof.ª Helena Terra  
21 - 99390-2460

**Mosaico**  
Prof.ª Leiliane Botelho  
21 - 98792-5941

Aula semanal com 3 horas de duração.  
Coordenação: FÁTIMA LUZIA - 21-99864-1988



Siga - Curta - Compartilhe  
**aabbartesaoniteroi**

# PROJETO MÚSICA LIVRE 10



**TKN**

**MUSIC**

**APRENDA TOCAR UM INSTRUMENTO. AULAS DE TECLADO, VIOLÃO, BAIXO, BATERIA E UKULELE**

**CONTATO**

**21 99665-7286**

**MARCELO BATISTA (MARTIELO)**

**AABB** ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
BANCO DO BRASIL

Niterói - RJ

*Feliz  
Natal*



**AVISO** Em virtude das festas de Natal e Ano Novo  
NÃO FUNCIONAREMOS:

24.12.18 (Segunda) e 25.12.18 (Terça) - (Natal)

31.12.18 (Segunda) e 01.01.19 (Terça) - (Confraternização Universal)

Tanto na Sede como na Subsede.

# Cantinho passatempo

Faça sua cartinha  
para o Papai Noel!



Querido  
Papai Noel,

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ass. \_\_\_\_\_