

revista do

nº 225 • Junho de 2024 • ano XIX

minas

Olha a festa junina!

Em dois dias de evento, Arraiá do Minas tem show de Sá & Guarabyra, gastronomia típica e muita diversão para toda a família
páginas 30 e 31



FAZENDAS
TERRAS DE
MINAS

Aqui, a vida passa
diferente.

Vista do local



Bem-vindo ao seu refúgio.
Piedade do Paraopeba - Brumadinho/MG

Praça Fogo de Chão



Acesse o site
pelo QR CODE.

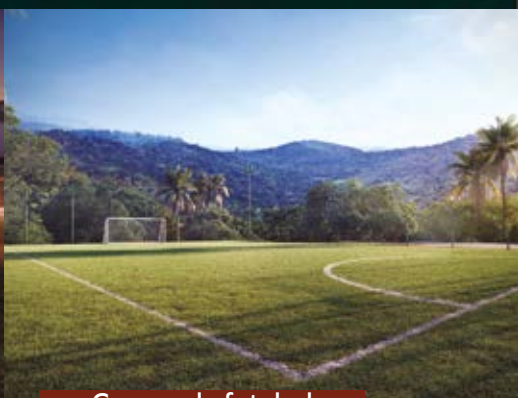
Agende sua visita.
Fale com um consultor:
(31) 99707-6348

LANÇAMENTO

GLEBAS
A PARTIR DE
20.000 M²

Infraestrutura completa
para viver com
conforto, lazer
e exclusividade.

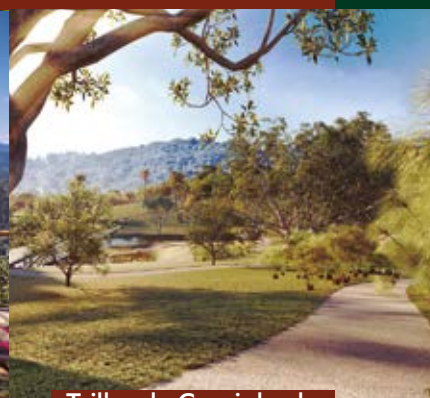
- Portaria 24h com portões eletrônicos e sistema de monitoramento por câmeras (CFTV);
- Áreas com potencial produtivo e rica variedade de fauna e flora nativa;
- Amplo espaço dedicado à convivência e ao lazer;
- Arquitetura que une design ao charme da vida no campo;
- A apenas 40 minutos do BH Shopping, com duas opções de rotas de acesso pela BR-040;
- 600.000 m² de áreas verdes preservadas.



Campo de futebol



Mirante Três Irmãos



Trilha de Caminhada



mipconstrutora.com.br



Inspirados
na sua vida.

As imagens e plantas contidas neste material possuem caráter meramente ilustrativo. O mobiliário e os equipamentos constantes nestas imagens e plantas não fazem parte do Contrato de Compra e Venda, uma vez que nesse prevalecem apenas os itens que estão especificados no Memorial Descritivo.



14



35



18

8

Pacto Global

Evento reafirma compromisso do Minas com a sustentabilidade

11

Sem reserva, com gentileza

Novas regras garantem uso das mesas do Clube e impede reservas

14

Parceria pelo bem

Boca do Forno se junta ao Minas Tênis Solidário na campanha Lacre Solidário

18

Aulas no Country

Cursos de Tênis e Beach Tennis têm vagas disponíveis na Unidade campestre

35

Hora de se divertir

Fique por dentro das inscrições para a Colônia de Férias do Minas

41

Minas em Paris

Nadadores e fisioterapeuta do Clube garantem vaga para a Olimpíada

43

Time reforçado

Itambé Minas contrata novos atletas para a temporada 2024/2025

Mensagem do Presidente. **5**

Expediente. **6**

Institucional. **9**

Gastronomia. **12**

Seu Patrimônio. **13**

Minas Náutico. **16**

Educação. **19**

22.Cultura

28.Cabeça de Prata

30.Lazer

39.Lazer Esportivo

53.Cenas

58.Memória

Esportes

42 Vôlei Feminino

44 Basquete

45 Futsal

46 Judô

47 Natação

48 Ginástica Artística

49 Ginástica de Trampolim

50 Tênis

52 Lei de Incentivo

**PATRONO**

José Mendes Júnior

DIRETORIA**PRESIDENTE**

Carlos Henrique Martins Teixeira

VICE-PRESIDENTE

Wagner Furtado Veloso

DIRETOR-SECRETÁRIO

Paulo Fernando Cintra de Almeida

DIRETOR FINANCEIRO

Alexandre Abdala Miranda

DIRETORES-GERAIS MTC

André Rocha Baeta

André Rubião Resende

Bruno Resende Rabello

Carlos Ferreira Mascarenhas

Fernando Furtado de Paula Ferreira

Fernando Mauro Zefferino

Frederico Mascarenhas

José Cláudio Nogueira Vieira

Sérgio Botrel Coutinho

**DIRETORES-ADJUNTOS/
ASSESSORES MTC**

Alexandre Azevedo Cunha

Carlos Antonio da Rocha Azevedo

Célia Maria de Oliveira

Elói Lacerda de Oliveira Neto

Euler Barbosa de Carvalho

Flávia do Valle Oliveira Andrea

Gil Marcos de Araújo Silva

Gustavo Zech Coelho

Hélio Valente Lipiani

Keyla Pitanga Monadjemi

Marques Batista de Abreu

Mauro Becker Martins Vieira

Rodrigo Cesar de Moraes Tavares

Rodrigo Pereira Ribeiro de Oliveira

Roland Menezes Raad

Rúbia Márcia Ramos

Sérgio Olinto Duarte Braga

DIRETORES-GERAIS MTNC

Eduardo Henrique

Roger Cançado Rohlf

Jorge Bachur Guimarães

**DIRETORES-ADJUNTOS/
ASSESSORES MTNC**

José de Fabrino Braga Neto

Ricardo Laborne Mattioli

Thais Paiva Moraes

SUPERINTENDENTE EXECUTIVO

Yuri Costa Dolabella

A Revista do Minas está disponível também no site
minastenisclube.com.br



Capa
Edição 225,
Junho de 2024

CONSELHO DELIBERATIVO MTC**PRESIDENTE DE HONRA**

Enéas Nóbrega de Assis Fonseca
(in memoriam)

PRESIDENTE DA MESA DIRETORA

Kouros Monadjemi

VICE-PRESIDENTE

Ricardo Vieira Santiago

1º SECRETÁRIO

Murilo Eustáquio Santos Figueiredo

2º SECRETÁRIO

Nelson Baisi Cerqueira

CONSELHO DELIBERATIVO MTNC**PRESIDENTE DA MESA DIRETORA**

João Lúcio Almeida de Mello

VICE-PRESIDENTE

Antônio Lage Filho

SECRETÁRIO

Nilson Luiz Labruna

PRODUÇÃO E COORDENAÇÃO GERAL

Gerência de Comunicação do Minas
Tênis Clube

GERENTE DE COMUNICAÇÃO

Juliana Araújo

EDIÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL

Leticia Fiuza

Reg. Prof. 18188/MG

REPORTAGEM

Camila de Ávila, Dafne Siqueira, Hyago de Paula,
Janaína Almeida, João Pedro Gruppi, Leticia Fiuza,
Luiz Augusto Barros, Maíra Bueno, Ruleandson do
Carmo e Tereza Horta

REVISÃO

Gabriela Vilela

DIAGRAMAÇÃO

Daniel Capruço

FOTOGRAFIA

Hedgard Moraes, Orlando Bento e Arquivo MTC

PERIODICIDADE E TIRAGEM

Mensal | 23.500 exemplares

IMPRESSÃO

EGL Editores

DISTRIBUIÇÃO

Viasuperlog

MINAS TÊNIS CLUBE

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar – Lourdes
30160.012 – Belo Horizonte – MG

PUBLICIDADE

Eduardo Mineiro
(31) 99733-1810

OUVIDORIA

Rua da Bahia, 2.244 – 11º andar
ouvidoria@minastc.com.br
CNPJ do Minas Tênis Clube
17.217.951 / 0001 - 10



3516.1370

CENTRAIS DE ATENDIMENTO**MINAS I: 3516.1000**

centraldeatendimento1@minastc.com.br

MINAS II: 3516.2000

centraldeatendimento2@minastc.com.br

MINAS COUNTRY: 3517.3050

centraldeatendimentocountry@minastc.com.br

MINAS NÁUTICO: 3517.3000

centraldeatendimentonautico@minastc.com.br

TELEFONES ÚTEIS**MINAS I**

Academia e Cursos	3516.1000
Acupuntura	(31) 98887.8483
Aluguel de Salão de Festas	3516.1332
Azul Viagens	(31) 3228.6099
Barbearia	3516.1159
Biblioteca	3516.1396
Dolce Gi	(31) 99148.7116
Enfermaria	3516.1111
Esmalteria	3191.9616
Estacionamento	3516.1156
Gerência de Unidade	3516.1101
Lanchonete Central	3516.1323
Loja Minas Store	3221.8190
Minas Tênis Solidário	3516.2090
Perdidos e Achados	3516.1155
Portaria rua Espírito Santo	3516.1140
Portaria rua da Bahia	3516.1141
Portaria rua Antônio de Albuquerque	3516.1143
Portaria da Sala de Jogos	3516.1142
Restaurante	3516.1310
Sinuca	3516.1108
Sauna Feminina	3516.1353
Sauna Masculina	3516.1307
Setor de Tênis	3516.1149
Track&Field	2551.7407

MINAS II

Gerência de Unidade	3516.2101
Academia e Cursos	3516.1000
Enfermaria	3516.2121
Estacionamento - Piso 1	3516.2145
Espaço A.mar.	(31) 98116-0303
Lanchonete Central	3516.2070
Loja Minas Store	3327.2385
Perdidos e Achados	3516.2147
Portaria rua Ivaí	3516.2140
Portaria Mangabeiras	3516.2141
Portaria Sede Social	3516.2142
Restaurante	3516.2066
Sinuca/Sala de Jogos	3516.2080
Sauna Feminina	3516.2075
Sauna Masculina	3516.2077
Setor de Tênis	3516.2149
Minas country	
Enfermaria	3517.3090
MINAS NÁUTICO	
Aluguel de Salão de Festas	3517.3020
Enfermaria	3517.3030



MTCL_WIFI / SENHA: @minastc



/minastenisclube

CADASTRO ATUALIZADO?

**CARTEIRINHA NOVA NA MÃO!
COM CUSTO ZERO**

Receber informações em primeira mão sobre:

- ✓ Eventos
- ✓ Notícias
- ✓ Comunicados importantes

Tudo isso acontece quando você renova seus dados do Minas.

Além de ser simples, prático e seguro (de acordo com a LGPD), você vai ganhar com exclusividade a nova carteirinha do Clube, muito mais moderna e acessível.

Quer sair na frente?

Aponte a câmera do seu celular para o
QR Code e atualize agora o seu cadastro!



minas tênis clube



Minas no Pacto Global

Adesão do Clube ao Pacto Global reafirma compromisso do Minas com a sustentabilidade



Para o Minas, o compromisso com a sustentabilidade é prática rotineira e ação necessária para o agora: construir um presente sustentável é o único futuro possível. Por isso, o Clube é uma das instituições participantes da ação promovida pelo Pacto Global da ONU – Rede Brasil que promove os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Ao todo, são 17 objetivos interconectados que abordam os principais desafios de desenvolvimento enfrentados por empresas, governo e sociedade civil no Brasil e no mundo: são um apelo global à ação para proteger o meio ambiente e o clima, erradicar a pobreza e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de saúde, educação e qualidade de vida.

No Dia Mundial do Meio Ambiente, 5/6, das 8h30 às 12h, no Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, o Clube realiza o evento “Minas no Pacto Global”, com uma importante palestra sobre o tema e dois painéis de debate abertos a perguntas sobre esporte e educação. Importante ressaltar que o encontro visa a sustentabilidade, por meio de comunicação prioritariamente digital, do plantio de mudas para compensar a emissão de carbono total do evento, do incentivo do uso de transporte público e de caronas para os participantes, da presença de intérpretes de libras e outras ações ligadas ao conceito de ESG – Ambiental, Social e Governança.

Como praticar a sustentabilidade é uma necessidade coletiva, o Minas soma esforços com grandes parceiros e convida todos os associados a se juntarem ao Clube nesta causa!

Minas no Pacto Global 5/6, 8h30 às 12h



Faça sua
inscrição
gratuita

Contribua com 1 kg de
alimento não perecível! As
doações serão destinadas
a instituições parceiras
atendidas pelo Programa
Minas Tênis Solidário.





Novidade recarregada

Vaga para veículos elétricos ou híbridos é inaugurada na Unidade II

Um Minas II ainda mais conectado às boas práticas de preservação ambiental. Agora, o piso I do Estacionamento da Unidade conta com uma vaga para carros elétricos ou híbridos. O serviço de abastecimento elétrico é realizado em parceria com a Zletric, especialista em rede de recarga para veículos elétricos.

E tudo com muita facilidade. São apenas quatro passos para recarregar o veículo: baixe o aplicativo do Zletric no seu celular e se cadastre; conecte o *plug* no veículo; no app, escaneie o QR Code e desbloqueie a recarga; finalize-a no app e desplugue seu carro. A recarga é um autosserviço, e o valor é cobrado pelo próprio aplicativo, sendo a cobrança por KWh, conforme valores da Estapar.

A vaga está disponível durante todo o funcionamento do Clube: em dias úteis, das 6h às 22h; aos sábados, das 6h às 20h; e aos domingos e feriados, das 6h às 19h. Em caso de dúvidas, basta entrar em contato com a Estapar por meio do telefone (31) 3516-1156. Carro e preservação do meio ambiente recarregados!



Adrianna Jасolka aproveita a novidade para estacionar e carregar seu veículo no Minas II

O Minas quer te ouvir

Conhecer e atender às demandas dos associados é uma das principais preocupações da Diretoria do Minas. Por isso, para aproximar ainda mais os minastenistas ao Clube, o Minas promove a Ouvidoria Itinerante, momento dedicado ao registro de manifestações a respeito dos serviços prestados em todos os setores do Clube, além do esclarecimento de dúvidas. A próxima edição é no dia 13 de julho, das 9h às 13h, no triângulo da piscina olímpica, ao lado do toboágua, na Unidade II, com a presença de diretores-ouvidores.

Além da Ouvidoria Itinerante, há atendimento presencial para manifestações na Ouvidoria do Clube, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h30, no CF 11 do Minas I ou pelo WhatsApp (31) 3516-1370. Participe!



-  Ouvidoria Itinerante
-  13 de julho (sábado)
-  9h às 13h
-  Próximo à piscina olímpica do Minas II
-  (31) 3516-1370
-  ouvidoria@minasc.com.br
-  minastenisclube.com.br

Saiba como curtir o Clube com os amigos dentro das novas regras de ocupação de mesas



Para facilitar o uso devido e efetivo, agora, os minastenistas contam com um sistema prático em todas as mesas, durante os feriados e fins de semana, na Unidade I, clube que iniciou a campanha. Ao chegar, é preciso preencher uma placa de identificação disponível. Ao longo do dia, equipes de fiscalização fazem a conferência das mesas vazias, porém com nomes preenchidos: caso o mobiliário esteja

Para mais consciência durante os eventos, a ordem é compartilhar gentileza e levar a vida com mais felicidade!



BEVISTA DO MINAS • Junho de 2024 • 11



Cada vez melhor

Nova política de Alimentos & Bebidas do Minas aperfeiçoa o setor

Os últimos meses têm sido de novidades para os minastenistas no que se refere à alimentação e às bebidas do Clube. O Clube ganhou nova pizzaria, nova lanchonete e restaurante no CF 3 do Minas I, por meio do Minas Gastrô, além da mudança de visual no restaurante do Country, da inauguração do Minas Point e das melhorias de tecnologia com o pagamento via totens da Meep.

De acordo com o diretor de operações do Minas, Fernando Zefferino, o setor de Alimentos & Bebidas (A&B) do Minas é uma das prioridades tanto dos sócios quanto da diretoria, o que motiva a nova política do setor. Em conversa com a Revista do Minas, Zefferino detalha as novidades.

Por que a nova política de A&B foi construída?

Por meio de pesquisa de mercado e principalmente ouvindo o sócio, o objetivo é atender às necessidades dos minastenistas. O setor é vital ao Clube: atendimento e qualidade são as nossas principais metas em excelência!



Trabalho coletivo possibilitou a nova política de Alimentos & Bebidas

Quais são os diferenciais da nova política?

Estão sendo feitas melhorias na estrutura, adequações dos espaços físicos, modernização dos quiosques e introdução de processos digitais, com controles que garantam transparência e qualidade.

Como os sócios se beneficiam?

Alimentação de qualidade, um cardápio variado associado à comodidade de vir ao Clube e ter um espaço preparado, com comida bem feita, variedade e um bom atendimento. Estamos adquirindo equipamentos necessários à modernização da cozinha, visando agilidade e segurança alimentar. Além disso, treinamos a equipe de colaboradores, sempre buscando pela qualidade.

Como o plano de reestruturação foi construído?

Fizemos um diagnóstico e um planejamento detalhado, levando em consideração os espaços, concessionários e colaboradores. Elaboramos uma proposta para o segmento e em seguida um plano de ação. Novas políticas foram implementadas, como trocas de concessionários no Minas II. No caso do Minas I, assumimos toda a gestão, mudanças físicas de espaços, com adequação e maior aproveitamento, controle de faturamento, logística e formas de atendimento. Estamos em um processo de transição e desenvolvimento do A&B, temos muitos desafios pela frente. Vamos continuar modernizando, investindo e fazendo sempre o melhor para o maior objetivo: a satisfação do sócio.

Suor renovado

Sauna masculina do Minas Country passa por reforma



Sauna masculina do Country está interditada para reforma

De acordo com os resultados de estudo científico publicado na *BMC Medicine*, frequentar a sauna entre quatro e sete vezes por semana pode reduzir o risco de doença cardiovascular em 77% e as chances de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC) em 60%. Em breve, os usuários da sauna masculina do Minas Country passam a ter todos esses benefícios em uma sauna reformada, ainda mais moderna e resistente.

A partir deste mês, têm início as obras de reforma do espaço, com duração estimada de 90 dias, por meio de projeto totalmente elaborado pela Gerência de Engenharia do Minas. A remodelação da sauna masculina prevê a criação de novos espaços, como sala de massagem e outra sala que

pode ser destinada para um salão de beleza e/ou barbearia, com acesso separado.

Para aperfeiçoar o visual e a durabilidade, serão utilizados materiais de acabamento mais modernos e resistentes, de fácil manutenção. A iluminação será modernizada, por meio da utilização de fitas de led, visando tanto a um ambiente mais acolhedor quanto à economia energética. Com o intuito de prolongar a vida útil do espaço, todas as instalações elétricas e hidráulicas serão substituídas.

Enquanto o novo ambiente não fica pronto, é preciso esperar para usufruí-lo, pois parte do *hall* de entrada e toda a área interna serão interditadas. Mas é uma espera curta e que valerá a pena: uma sauna ainda melhor, mais moderna e econômica te espera logo, logo.

Atenção às normas

Seguindo à legislação vigente, algumas das vagas dos estacionamento do Minas são reservadas às pessoas idosas e às pessoas com deficiência. É preciso respeitar tais vagas e não as usar se você não tiver o direito legal a elas. Se for uma pessoa idosa, é preciso deixar o cartão sinalizador da PBH comprovando o direito à vaga. Com respeito e empatia, é possível tornar todos os espaços do Minas mais acolhedores e inclusivos. Colabore!



Parceria sustentável

Minas Tênis Solidário e Boca do Forno se unem em cooperação socioambiental



Nova parceria firmada! O Programa Minas Tênis Solidário (PMTS) se une à Boca do Forno em colaboração inédita. A campanha Lacre Solidário, já conhecida dos associados, agora está ativa também na cinquentenária rede de lanchonetes belo-horizontina. Pontos de coleta de lacres de latinha de alumínio estão disponíveis em todas as 15 unidades da Boca do Forno, além das três Unidades do Minas Tênis Clube e no Minas Náutico.

Ao unir duas marcas tão queridas dos mineiros, o objetivo é ajudar cada vez mais pessoas. A campanha, permanente, é uma iniciativa do grupo de Meio Ambiente do PMTS e possibilita a aquisição de muletas, cadeiras de rodas e de banho para lares de idosos apoiados pelo programa minastenista. Trata-se, portanto, de um projeto que atua em duas frentes importantes para o Clube: responsabilidade ambiental e social, reforçando o compromisso do Minas com o bem-estar comum.

“A parceria com a Boca do Forno vem para ampliar a atuação do Minas Tênis Solidário. Agora, todos podem se unir à iniciativa, já que os pontos de coleta estão disponíveis também fora do Clube. E, com o apoio da marca de lanchonetes, nossa expectativa é coletar cada vez mais os insumos”, afirmou Tania Zefferino, gestora do PMTS.

Para Oswaldo Miranda Júnior, sócio da Boca do Forno, a colaboração entre a rede e o Clube tem potencial. “Unimos a tradição da nossa marca, que acaba de completar 50 anos, ao Minas, também fortemente presente no cotidiano dos belo-horizontinos. Ao somar forças, sabemos que podemos fazer a diferença na vida de ainda mais pessoas”, completou.

O presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, comemora a parceria: “É uma alegria consolidar esforços com a Boca do Forno e ampliar a atuação do Lacre Solidário. Convido todos a doarem seus lacres, tanto no Clube quanto nas lanchonetes. Ajudar o outro é a melhor forma de aquecer o nosso coração”.

Se engaje nesta corrente sustentável!



Sócios da Boca do Forno, Helvécio Nunes Júnior e Oswaldo Miranda Júnior selam parceria com o Minas, representado pelo presidente Carlos Henrique Martins Teixeira



Carlos Henrique Martins Teixeira, Tania Zefferino, Helvécio Nunes Júnior, Thereza Cristina de Castro Martins, Celinha de Oliveira e Oswaldo Miranda Júnior, em cerimônia na Boca do Forno



Onda de eventos no Náutico

Eventos da Educação e do Lazer agitam o Clube nauticalimense

Este primeiro semestre está sendo bastante movimentado no Minas Náutico! Diversos eventos tomaram conta do Clube, proporcionando atividades e entretenimento para as famílias minastenasistas.

Clínica de Beach Tennis

Em abril, foi realizada a Clínica de Beach Tennis, organizada pelos Cursos Esportivos, com o intuito de ensinar os fundamentos da modalidade e promover a prática. Sem viés competitivo, os participantes tiveram a oportunidade de aprender, tirar dúvidas e aprimorar suas habilidades no Beach Tennis, recebendo instruções técnicas e táticas por meio de jogos e atividades lúdicas.

1º Torneio de Vôlei

Também em abril, os alunos do Curso de Voleibol do Náutico participaram do 1º Torneio de Vôlei. Dividido em duas categorias, 8 a 12 anos e acima de 13 anos, o evento teve como objetivo promover a prática do voleibol entre os alunos e seus familiares para que vivenciassem a experiência dos jogos – fundamental para aprimorar as habilidades técnicas e as *Life Skills* inerentes aos momentos competitivos, como trabalho em equipe, resiliência e respeito – além de proporcionar momentos de interação entre os alunos. Apesar de ser uma competição, o foco principal era na formação e na vivência dos alunos, que saíram todos com medalhas no peito!



Confira os registros do Torneio

UARLEN VALÉRIO



Clínica de Beach Tennis reuniu sócios de todas as idades

UARLEN VALÉRIO



Alunas do Curso de Vôlei receberam medalhas após o Torneio

REVISTA DO MINAS • Junho de 2024 • 17



Esporte e Natureza

Cursos de Tênis e Beach Tennis estão com vagas disponíveis no Minas Country

Se você busca uma forma divertida e saudável de se exercitar em um ambiente tranquilo e acolhedor, os Cursos de Tênis e Beach Tennis do Minas Country são a escolha ideal! Com vagas abertas para início imediato, as aulas são uma oportunidade de aprender e aprimorar as habilidades técnicas nas modalidades com o diferencial de estar rodeado da mata nativa preservada que envolve todo o Clube, tornando a experiência ainda mais saudável e prazerosa.

As vagas estão abertas para as turmas de aprendizagem nas faixas etárias de 17 a 75 anos para o Curso de Tênis e de 14 a 79 anos para o Curso de Beach Tennis. As matrículas podem ser feitas on-line, no aplicativo do Minas (disponível nas versões iOS e Android) ou na Área do Associado, e presencialmente, nas Centrais de Atendimento dos Minas I, II e Country.

Horários de aulas disponíveis:

Curso de Tênis:

Terças e quintas-feiras: 11 às 11h55
Quartas e sextas-feiras: 11h às 11h55 | 12h às 12h55

Curso de Beach Tennis:

Terças e quintas-feiras: 15h às 15h55

Escolha o horário que melhor se adapta à sua rotina e faça já sua matrícula! As vagas são limitadas à capacidade das turmas.

Vale ressaltar que os cursos esportivos do Minas utilizam da metodologia MTC, desenvolvida exclusivamente pelo Clube e reconhecida nacionalmente no segmento de formação de atletas. Além de ser importante agente no desenvolvimento de atletas, os cursos ainda proporcionam aulas dinâmicas e envolventes para os alunos de todas as faixas etárias, contribuindo para o seu bem-estar, saúde e socialização por meio da prática esportiva. Matricule-se já!



Quadras de tênis do Country são rodeadas de mata nativa: é o combo esporte e natureza



Curso de Beach Tennis do Country une aprendizado com diversão



Faça sua matrícula!

Aprendizado com diversão

Torneio de Futsal e Maratona do Curso Básico movimentam a rotina dos alunos

Ao longo do ano, os Cursos Esportivos e Artísticos do Minas promovem eventos extracurriculares para os alunos, momentos fundamentais para que os associados coloquem em prática o que aprendem durante as aulas e para que os familiares acompanhem seu desenvolvimento nas modalidades aprendidas. Em maio, diferentes atividades foram realizadas aos fins de semana, entre elas o Torneio de Futsal e a Maratona do Curso Básico. Confira a seguir.

CURSO DE FUTSAL

Cerca de 150 alunos de 8 e 9 anos do Curso de Futsal participaram de um torneio eletrizante no mês de maio, no Minas II. A atividade proporcionou aos minastenistas um ambiente de competição para que eles aplicassem o aprendizado técnico e tático desenvolvido ao longo das aulas, mas, ao mesmo tempo, um clima de harmonia e integração. Foi também uma oportunidade de socialização entre os alunos, instrutores e familiares. Durante a dinâmica, as equipes se enfrentaram e ao final todos receberam medalhas de participação. Foi demais!



Torneio de Futsal é sempre sucesso entre os alunos e familiares



Mais fotos do Torneio Interno de Futsal

CURSO BÁSICO DE ESPORTES

Os alunos de 7 e 8 anos do Curso Básico de Esportes participaram, em maio, da primeira edição de 2024 da Maratona do Curso Básico. No evento, foi montado um circuito em que a criançada minas-tenista teve a chance de demonstrar aos pais e familiares as habilidades desenvolvidas ao longo das aulas do semestre. A Maratona é sempre muito aguardada pelos alunos e seus familiares por promover a integração entre eles, em momentos de muita alegria e diversão.

Alegria pura!



Turma do Curso Básico de Esportes
estava animada para Maratona



Mais imagens
da Maratona
do Curso
Básico



Inverno ativo

Prática de atividade física é aliada em meses de baixas temperaturas

Manter a constância da atividade física é crucial para a saúde e o bem-estar. Durante o inverno, as temperaturas mais baixas podem desmotivar, mas o exercício regular ajuda a fortalecer o sistema imunológico, libera endorfina – melhorando o humor e combatendo a sensação de tristeza rotineira em dias frios e nublados – além disso, ajuda a regular o metabolismo e contribui para a manutenção da massa muscular. Tudo isso faz com que a atividade física seja uma grande aliada para enfrentar as temperaturas mais rigorosas.

De acordo com Willer Gonçalves, supervisor de musculação da Academia do Minas, é importante pensar na prática de exercícios como algo para a vida toda e sempre lembrar que os benefícios para saúde devem ser o foco ao longo de todo o ano. “Ser constante em seus exercícios te permite ter melhorias no sono, na saúde mental, no humor, na disposição e na qualidade de vida como um todo”, destacou. O profissional reforça também que a Academia do Minas está preparada para receber seus alunos em qualquer época do ano: “Aqui temos um ambiente climatizado, então nossos alunos não precisam se preocupar que temos sempre a melhor ambientação para prática das atividades físicas”.

Silvio Musman, médico pneumologista cooperado da Unimed há 21 anos, orienta sobre a prática de atividade física no inverno: “Requer algumas adaptações em virtude da ampla variação de temperatura que ocorre durante o dia, principalmente para prática de atividades ao ar livre. Nas primeiras horas da manhã e após o pôr do sol, podemos ter baixas temperaturas e a inalação de ar muito frio pode aumentar o risco de agressão às vias aéreas, aumentando a chance de adquirir infecções respiratórias, sejam viroses ou bacterianas”, pontuou o médico. Assim, a recomendação é ajustar os horários para praticar atividades externas em momentos com temperatura mais agradável.



Médico Silvio Musman é referência na área de pneumologia

Francisco Martins, instrutor da Academia do Minas e mestre em Saúde e Nutrição, destacou que a atividade física ajuda o praticante a lidar com as adversidades climáticas. “Treinar fortalece o seu corpo, aumentando a sua capacidade de reação diante de doenças respiratórias, por exemplo, que são muito comuns neste período. Não quer dizer que você não vá adoecer, mas vai ter uma recuperação mais rápida e até lidar melhor com os sintomas”, salientou.

A minastenista Gabriela Loss é uma apaixonada pela atividade física. Desde muito nova, ela se mantém sempre ativa e motivada. “Eu tinha 17 kg a mais do que tenho hoje quando comecei esse processo e o que me mantém focada é a determinação, a disciplina, já que considero que me tornar saudável foi a melhor decisão da minha vida”, contou. Desde que incluiu a prática de exercícios em sua rotina, a sócia sentiu os benefícios não somente em seu corpo físico, mas na mente. “Vejo muitos ganhos em saúde mental, saúde física. Tenho muita disposição para fazer as atividades do dia a dia, meu humor melhora, acho que também ajuda no controle das emoções, enfim, é um hábito essencial que não fico mais sem”.



Integrar a atividade física à rotina, em qualquer estação, garante não apenas um corpo saudável, mas também uma mente equilibrada e uma vida mais plena e harmoniosa.

Dicas para quem pretende encarar o desafio e se manter ativo mesmo no inverno:

- Evite ambientes externos e abertos muito cedo ou muito tarde, quando o ar está muito frio.
- Mantenha o seu ritmo habitual de exercícios. Evite atividades extenuantes.
- Mantenha a hidratação constante.
- Atenção ao aumento no consumo alimentar comum neste período.

Maio da Meditação

A meditação é uma forma de exercitar o cérebro e pode melhorar a concentração, além de aumentar a capacidade de atenção. Durante o mês de maio, em celebração ao Dia Mundial da Meditação (21/5), o Curso de Yoga enfatizou a prática da meditação em todas as aulas, tanto on-line quanto presencial. A proposta foi criar um momento de pausa para os alunos minastenistas a fim de fortalecer a atenção e cultivar o estado de presença.



Veja mais
fotos da
ação

A ação Maio da Meditação foi um sucesso entre os sócios



Gabriela Loss
frequenta a
Academia do Minas
diariamente





No Cinema

Libere espaço para novas emoções: “Divertida Mente” estreia em junho

Lançado em 2015, “Divertida Mente” emocionou e divertiu adultos e crianças, além de ter vencido o Oscar de melhor animação em 2016. Neste mês, chega às telonas do Centro Cultural Unimed-BH Minas a sequência do filme: Divertida Mente 2. Agora, Riley, que na primeira parte contava 11 anos, tem novos sentimentos para lidar: Ansiedade, Vergonha, Tédio e Inveja. A mesa de controle, antes sob o total controle da Alegria, Tristeza, Nojo, Raiva, Medo, agora vai ter que se ajustar para entender e controlar esses novos sentimentos.

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO



#VemProSarauDoMinas

Entre os dias 24/6 e 22/7, cantores intérpretes da música nacional podem fazer sua inscrição gratuita para a 8ª edição do edital de ocupação do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, Sarau Minas Tênis Clube. Ao longo dessas edições, foram realizados 24 shows com repertórios que foram da clássica MPB, Clube da Esquina, Samba, música regional e samba-rock. Serão selecionados quatro cantores que deverão escolher para o repertório a obra de um artista brasileiro ou de um disco nacional, com total liberdade para fazer novos arranjos. É importante que o candidato não repita as propostas de shows que já foram realizadas nos Saraus anteriores. No repertório das músicas da apresentação poderão ser incluídas até três canções autorais.

Na edição 2024, foi inserida uma nova etapa de seleção e os contemplados terão à disposição o rider técnico do Teatro, assessoria de comunicação, produção de material de divulgação, gravação bruta em multipista do áudio do show e ajuda de custo no valor de R\$ 2.737,60 (líquido). Os shows, que serão nos dias 7, 14, 21 e 28/10, segundas-feiras, às 20h, serão apresentados pela jornalista e atriz Christiane Antuñia.

Atração do primeiro ano do Sarau MTC, o cantor e compositor Chris Mulato, que fez show com repertório de Jorge Ben Jor, destacou a importância de ter participado do edital. “Foi muito importante. Como artista, abriu portas e me trouxe conexões que eu poderia demorar a ter”, relatou.



Coral

Festival Internacional de Corais – FIC

No dia 16/6, o grupo vocal do Minas Tênis Clube, formado por associados, se apresenta no Festival Internacional de Corais (FIC), às 12h, na Igreja São José, em Belo Horizonte (MG). Regidos pelo maestro Leonardo Cunha, o Coral marca presença em um dos mais importantes eventos de canto coral. Na ocasião, o grupo interpreta canções da música popular brasileira com arranjos vocais inventivos. Programe-se!



Coral do Minas se apresenta na Igreja São José



Saiba mais aqui

CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



REALIZAÇÃO





NOVA FIAT TITANO



Leo Burnett TM



CHEGOU A SUA VEZ DE FAZER HISTÓRIA



PAZ NO TRÂNSITO COMEÇA POR VOCÊ.

CÂMERA 360° OFF ROAD



TRAÇÃO 4X4



MAIOR CAÇAMBA DA CATEGORIA





Arte para todos

Teatro recebe atrações variadas

Nos dias 7 e 8 de junho, o espetáculo “Abismos de Rosas – Uma comédia policial” traz para o palco do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas um elenco estelar, com Isabel Fillardis, Vitória Strada e Emiliano d’Ávila. A peça é uma divertida comédia de erros, com trama engenhosa e temas universais. Com a presença dos gêneros drama, suspense e humor, o enredo não segue uma linha cronológica, por isso volta no tempo com o objetivo de apresentar as relações inusitadas e obsessivas entre os casais que protagonizam o espetáculo. Ao mesmo tempo em que o público vai conhecendo as personagens, fica mais intrigado. A classificação é 14 anos.

MÁRCIO FREITAS



Elenco estelar faz comédia policial no palco do Teatro

ALEXANDRE ECA



Concerto apresenta uma experiência com a obra de Villa-Lobos

A obra de Heitor Villa-Lobos (1887-1959) recebe novas leituras em um espetáculo que promove uma experiência de escuta renovada, com apresentação no dia 13 de junho. A proposta do show foi desenhada pelo maestro Gil Jardim, que convidou a designer de palco Anna Turra para juntos criarem o que chamam de experiência multimídia total, explorando as inúmeras formas de expressar a brasilidade que a obra de nosso maior compositor oferece. A classificação é livre.

LETRA EM CENA ESPECIAL

O programa literário do Centro Cultural Unimed-BH Minas, que tem curadoria do jornalista e escritor José Eduardo Gonçalves, leva para o palco do Teatro as escritoras Aline Bei e Natalia Timerman, no dia 11 de junho, às 19h. Com os romances “O Peso do Pássaro Morte” (2017) e “Pequena Coreografia do Adeus” (2021), Aline Bei é vencedora de importantes prêmios. Já Natalia Timerman é médica, escritora e colunista do UOL, autora das obras “Desterros” (2017), “Rachaduras” (2019), “Copo vazio” (2021) e “Os óculos de Lucas” (2022), dedicado ao público infantojuvenil, e de “As pequenas chances” (2023). A inscrição é gratuita e pode ser feita no site da Symppla.

RENATO PARADA



LORENA DINI



Natalia Timerman e Aline Bei são convidadas do Letra em Cena de junho



Inscrição gratuita para o Letra em Cena Especial

**ABISMOS E ROSAS –
UMA COMÉDIA POLICIAL**

Sexta, 21h
Sábado, 20h

Mais informações no texto

Domingo, 18h

Classificação: livre



ÉFICIO PARAÍSO

Terça, 19h

Mais informações no texto

Terça, 13h
às 16hh

Mais informações no texto

Quinta, 20h30

Mais informações no texto

Sexta, 20h30

Classificação: 14 anos



ÉFICIO PARAÍSO

Sábado,
18h30 e 21h

O ETERNO APRENDIZ GONZAGUINHA - O MUSICAL

Classificação: 16 anos

Domingo,
14h e 17h

**PEDRO E O LOBO –
GIRAMUNDO E ORQUESTRA
JOVEM DE BELO HORIZONTE**

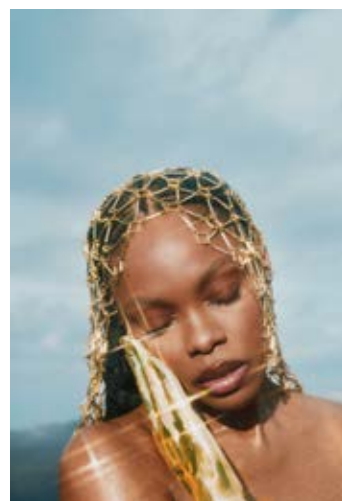
Classificação: livre



1117 CROSARA

Dommingo,
19h

Classificação: livre



Compre seus
ingressos para
o Teatro

PATROCÍNIO MASTER

CLUB DA CULTURA AMIGAS TÊNC CLUB

4010





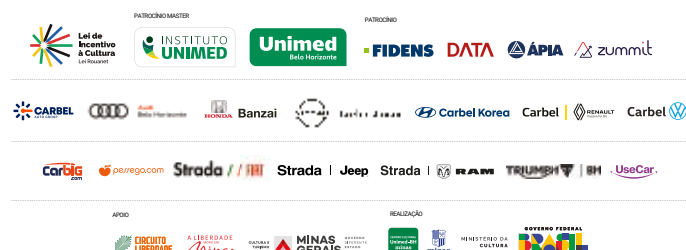
Na Galeria de Arte

Exposição de Daniel Moreira tem catálogo lançado este mês

O catálogo da exposição que ocupa a Galeria de Arte do Centro Cultural Unimed-BH Minas, "Bordas não brotam do nada", com mais de 40 fotografias de Daniel Moreira, sob a curadoria de Eder Chiodetto, tem data de lançamento no dia 25/6, às 19h, no Café Cultural, em frente à Galeria. O evento é gratuito e aberto para todos.



Exposição Bordas não brotam do nada pode ser visitada até 30/6



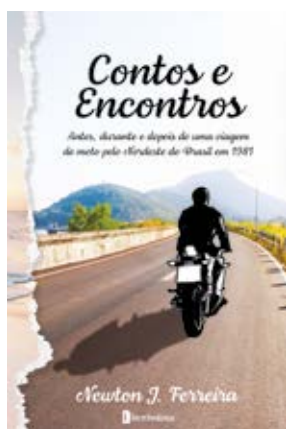
Lançamento do catálogo da exposição

"Bordas não brotam do nada"

Data: 25/6 – terça
Horário: 19h
Local: Café Cultural

LANÇAMENTOS DE LIVROS NO CAFÉ CULTURAL

6/6
Quinta
18h30 às 20h30



LANÇAMENTO DO LIVRO CONTOS E ENCONTROS
Autor: Newton J. Ferreira
Classificação: livre

13/6
Quinta
19h às 21h



LANÇAMENTO DO LIVRO DIÁRIO CARIOCA A PRINCESINHA DO MAR
Autora: Lucia Shibuya
Classificação: livre

20/6
Quinta
19h às 21h



LANÇAMENTO DO LIVRO A HISTÓRIA DE DOURADO
Autor: João Ângelo Siqueira
Classificação: livre

26/6
Quarta
19h às 21h

LANÇAMENTOS DOS LIVROS:
Canção de retalhos, de Edmeia Faria
Amor aos pedaços, de Priscilla de La-Rocque
A força dos ipês: mais que uma reparação, de Sônia Santé
Classificação: livre

NEI VIEIRA SEM BARREIRA

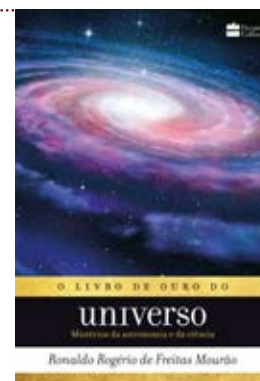
uma antologia

Nei Vieira

Editor: Gustavo Soares

Autor: Nei Vieira –
Editor: Gustavo Soares
Classificação: livre

O livro de ouro do universo: mistérios da astronomia e da ciência”, de Ronaldo Rogério de Freitas Mourão (Harper Collins, 2019), é uma publicação indicada para quem gosta ou tem curiosidade sobre questões do universo e da astronomia. Logo nas primeiras páginas percebemos que seu intuito é repassar, com uma linguagem acessível, os principais conceitos e conhecimentos que ajudaram a moldar a astronomia como a conhecemos hoje. O livro percorre um período histórico desde a antiguidade, em que o universo era analisado pelo viés dos mitos e das religiões, passando pela sua exploração por meio de métodos científicos rudimentares e que fantásticamente vêm sendo comprovados graças às novas tecnologias.



Saiba mais
sobre a
Biblioteca

GOVERN
DIFEREN
ESTADO
EFICIENTE

● ● ● ● ● ● ● ● REVISTA DO MINAS • Junho de 2024 • 27



decisao@descisaoengenharia.com.br



DECISÃO
ENGENHARIA
Quem conhece, confia!



Anarriê

Festa Junina do Cabeça de Prata está chegando para mais uma edição especial



Cabeças de Prata fizeram a festa na última edição do Arraiá

Junho chegou, os amantes da Festa Junina já aguardam ansiosos pelas festividades, e o Cabeça de Prata nunca fica de fora das comemorações. Quem já estava na espera da melhor época do ano pode comemorar e salvar a data. A Festa Junina do Cabeça de Prata acontece no dia 26/6 (quarta-feira), das 17h às 21h, no Salão de Festas dos Minas II.

O evento conta com uma decoração temática que conta-gia a todos com a energia do Arraiá, música ao vivo com a banda Expresso Hits (ritmos variados), e um delicioso *buffet* de comidas típicas e bebidas (água, refrigerante, cerveja e vinho tinto). Para adquirir o convite, o associado deve ir até a Central de Atendimento dos Minas I ou II, a partir do dia 10/6. Valor do convite: R\$ 120.

Evento exclusivo para sócios acima de 60 anos, e os convites são limitados!

Quadrilha

Não existe Festa Junina sem quadrilha, não é mesmo? Então, os associados que têm interesse em participar podem se inscrever nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II, a partir do dia 4/6. Vagas limitadas!

AGENDA DE JUNHO

Segundas

Dias 3,
10, 17
e 24

DANÇA DE SALÃO DO CABEÇA DE PRATA

Aulas coletivas com professores de dança em 4 turmas: Intermediária 1 e 2 e Iniciante 1 e 2, no Salão de Festas da Sede Social dos Minas I. Ritmos: Bolero, Samba e Forró. Exclusivo para sócios acima de 60 anos – Consulte horários e disponibilidade de vagas pelo telefone: (31) 3516-2084.

Atenção! Vagas para novos alunos.

Inscrições limitadas a partir do dia 3/6 nas turmas: Intermediária 2 (15h); Iniciante 1 (16h) e Iniciante 2 (17h), nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II.

Mais informações pelo telefone (31) 3516-2000

Quinta

Dia 13

TARDE DE CALDOS NO XAPURI

Venha participar de uma deliciosa tarde de caldos e forró no Restaurante Xapuri (Pampulha). Saída dos Minas I às 16h e previsão de retorno para os Minas I às 20h.

O pacote inclui transporte, *open bar* (água, refrigerante e cerveja), *open food* de caldos e petiscos e música ao vivo com monitores de dança.

Inscrições a partir do dia 3/6, nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II. Valor por pessoa: R\$ 140.

Vagas limitadas! Mais informações: (31) 3516-2000

Quarta

Dia 19

TARDE DANÇANTE E COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSARIANTES DE MAIO

Minas I – Salão da Sede Social – 16h às 18h30.

Bolo, música ao vivo com Henrique Jota e Cia, serviço de bar, participação de monitores de dança e sorteio de brinde entre os aniversariantes. Evento gratuito e exclusivo para sócios do MTC acima de 60 anos.

Quarta

Dia 26

FESTA JUNINA

Informações no texto ao lado.



VEM PARA A CAFETERIA MELITTA®

O espaço ideal para tomar
o melhor café fresquinho e saborear
as delícias do nosso cardápio.



Esperamos a sua visita no Centro Cultural Unimed-BH Minas.

Rua da Bahia, 2.244 – Bairro Lourdes/BH – 5º andar

 @cafeteriamelitta



Sá & Guarabyra
é a principal
atração da Festa
Junina 2024

É hora do arraiaá

Festa Junina do Minas
tem dois dias de evento e
agita toda a família

Mineiro que se preze conta os dias e as horas para a chegada de uma das mais tradicionais festas do país e do estado, a Festa Junina. Minastenista que se preze sabe que igual a Festa Junina do Minas não tem! Em meio ao sabor de pé de moleque, quentão, canjica e pamonha, a trilha sonora fica por conta de música da melhor qualidade e do tradicional forró. Das crianças aos idosos, a programação da Festa Junina 2024 do Clube vai agradar a todas as idades, em dois dias de arraial e atividades para lá de especiais. Não perca!



Festa Junina Adulta

O dia 21 de junho é a data da Festa Junina Adulta, a partir das 20h, no Minas II, com decoração temática e barracas de alimentos e bebidas diversos.

O evento é gratuito e exclusivo para sócios do Minas Tênis Clube. A partir do dia 3 de junho, é possível garantir ingressos para convidados de sócios nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II, pelo valor de R\$ 270. As entradas são limitadas e cada cota pode adquirir até dois ingressos.

A programação é variada e inclui três ambientes. No palco principal, no gramado, a diversão começa logo às 20h, ao som da dupla Rick e Nogueira que apresenta canções de seu projeto "Resenhos dos Lokos" e clássicos da música sertaneja. A partir das 22h30, a dupla Sá & Guarabyra celebra 50 anos de carreira com o show "Mar e Sertão" e promete emocionar o público com composições que falam de viagens embarcadas em aviões, vapores do São Francisco e muito mais.

Nas quadras de peteca, o primeiro show é do grupo belo-horizontino Os Quatro, cujo repertório reúne o melhor do forró. O nome da banda é uma alusão a quatro grandes nomes do ritmo nordestino: Luiz Gonzaga, Marinês, Mestre Zinho e Dominginhos. Em seguida, a partir das 22h30, o espaço recebe a banda San Remo que, em 35 anos de estrada, mistura música, dança e iluminação em espetáculos de tirar o chapéu.

Para os adolescentes curtirem à vontade, há a Boate Teen no ginásio poliesportivo, a partir das 20h.

Data: 21/6 (sexta-feira)

Horário: 20h à 1h

Local: Minas II

Atrações: Rick e Nogueira e Sá & Guarabyra (gramado) | Os Quatro e San Remo (quadras de peteca) | Boate Teen
Evento gratuito para sócios do MTC. Ingressos para convidados de sócios: a partir de 3/6, nas Centrais de Atendimento das Unidades I e II. Valor: R\$ 270. Entradas limitadas.

Mais informações:

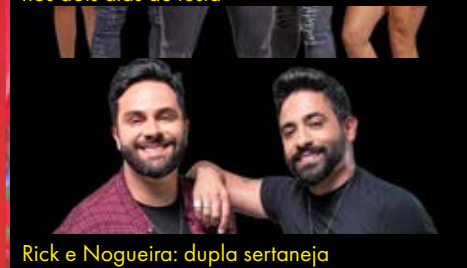
(31) 3516-1000.



Os Quatro traz o melhor do forró



Banda San Remo se apresenta nos dois dias de festa



Rick e Nogueira: dupla sertaneja

WE ARE THE LIONS



Só falta você!

Aproveite os descontos
especiais para matrículas até
6 de setembro de 2024

20% CURSOS
PRESENCIAIS

30% CURSOS
ONLINE

*Para as parcelas de 2024
nos cursos regulares das
unidades de Belo Horizonte.

MATRICULE-SE JÁ!

BELVEDERE • BURITIS • CASTELO • CIDADE JARDIM • CIDADE NOVA
FUNCIONÁRIOS • LOURDES (MINAS TÊNIS CLUBE) • MANGABEIRAS
PADRE EUSTÁQUIO • PAMPULHA • SANTA LÚCIA(SHOPPING FALLS)
SANTO AGOSTINHO • SAVASSI • SION



**cultura
inglesa**

www.culturainglesamg.com.br

 (31) 3264-2500

 [culturainglesamg](https://www.instagram.com/culturainglesamg)



Viva o amor

Show do Dia dos Namorados traz apresentação da cantora Emanuele Araújo

Em comemoração ao Dia dos Namorados, no dia 9 de junho, a partir das 12h (com DJ), o gramado do Minas II recebe a apresentação da cantora e atriz Emanuele Araújo prevista para as 14h. Dona de uma potente voz, a artista baiana já fez parte da Banda Eva e, além da carreira na TV, a música sempre fez parte de sua vida. Em 2004, a cantora fundou a Banda Moinho ao lado dos músicos Lan Lanh e Toni Costa. No Show do Dia dos Namorados, os casais minastenistas estão convidados para curtir um repertório incrível preparado pela artista, com muita brasilidade e grandes sucessos da mpb que combinam perfeitamente com essa data especial.

O evento é gratuito e exclusivo para sócios do MTC. Convide o seu par e venha celebrar o amor no Minas!



Cantora Emanuele Araújo faz show especial na Unidade II

Show do Dia dos Namorados

Data: 9/6 (domingo)

Horário: a partir das 12h

Local: gramado do Minas II

Show: Emanuele Araújo (previsto para as 14h)

Evento gratuito e exclusivo para sócios do MTC

Mais informações: (31) 3516-1000

Inscrições da Colônia
de Férias de Julho
começam no dia 17/6

Caso haja vagas, a partir do dia 2 de julho, abrem as inscrições para convidados dos sócios. As vagas são limitadas. Aproveite!

Informações nas páginas 30 e 31



Colônia de Férias – Julho de 2024

Mais informações: (31) 3516-1303

Musical A3 (ritmos variados) – com monitores de dança



Junho no Minas

Confira a programação de recreação e lazer deste mês

ARVORISMO E MURO DE ESCALADA

Sábados, domingos e feriados
10h30 às 14h30 (Minas Country)
Circuitos 1 e 2

HIDRO DANCE

Sábados e domingos
11h às 12h | Minas I
Piscina de Caminhada

ATIVIDADES PARA ADULTOS

Integração psicomotora monitorada

Foco em equilíbrio, orientação espaço-temporal, memória, ritmo, coordenação motora, esquema corporal, lateralidade, alongamento e fortalecimento muscular, além de oficinas de ginástica dance, coordenação e equilíbrio e respiração e relaxamento. Gratuito.

Mais informações: (31) 3516-1302.

segunda a sexta	Minas I – CF 3	7h30, 8h30 e 9h30
	Minas II – Gramado	8h e 9h
	Se chover: quadra de peteca coberta	

Caminhada da Praça

Dia 6/6. Caminhada coletiva, alongamento e sorteios de brindes na Praça da Liberdade. Saída pela portaria da Rua Antônio de Albuquerque, às 8h30, e retorno previsto para as 10h30. Não é necessário fazer inscrição. Informações: 3516-1302

Quinta no Country Junino

Dia 20/6 – Minas Country. Saída da portaria Espírito Santo (Minas I), às 8h30, e passagem pelo Minas II. Bingo, aula de dança, música, sorteio de brindes, quadrilha, fogueira e muito mais. Valor por pessoa: R\$ 120, com transporte, café da manhã, almoço e participação nas atividades. Inscrições antecipadas nas Centrais de Atendimento dos Minas I e II a partir do dia 4/6. Vagas limitadas!

ESPAÇO DA CRIANÇA

Minas I – Mezanino (até 6 anos): diariamente, das 9h às 19h
Mezanino: atividades e oficinas monitoradas, diariamente, às 10h30 e às 16h30

Piso térreo (de 5 a 12 anos): horário de funcionamento da Unidade

Minas II – horário de funcionamento da Unidade

Minas Country – diariamente, das 9h às 17h

15 e 16/6: Arraiá Kids –

Aquecimento para a Festa Junina Infantil

Local: Espaço da Criança do Minas I (Campinho de Futebol), no dia 15/6

Espaço da Criança do Minas II, no dia 16/6

Horário: das 10h às 13h

Venha a caráter! O evento conta com brincadeiras típicas, quadrilha, pipoca e algodão-doce.

TORNEIOS



INTERNOS

INSCRIÇÕES ABERTAS

17/6: início do Torneio Interno de Tênis

Categoria Iniciantes Simples

Inscrições: até uma semana antes do início de cada categoria, nas Salas de Tênis do Minas I, Minas II e no Departamento de Entretenimento (P2 do CT, no Minas I).

Realização: Junho – 1ª, 5ª e Iniciantes Simples

Julho – +60 anos Simples Masculino.

Local: Quadras de Tênis do Minas I (CL 7)

Dias e horários: segundas, quartas e sextas feiras, das 18h40 às 22h, sábados e domingos, das 14h às 20h.

Premiação: 1º e 2º colocados e participação na Festa de Confraternização do Torneio de Tênis no fim do ano.

Mais informações: (31) 3516-1301



Inscrição para o
Torneio Interno
de Tênis





AV. AMAZONAS, 6200 - GAMELEIRA BH



LAZER ESPORTIVO

Equipes de corrida de rua, natação master e triathlon com caráter recreativo. **Informações sobre como participar:** Departamento de Entretenimento (piso 2 do Centro de Treinamento, no Minas I).

TRACK & FIELD®

DIA	EVENTO	LOCAL	HORÁRIO
1º /6 (sábado)	meet point	Minas I	7h às 10h
3/6 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
4/6 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
5/6 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
6/6 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
8/6 (sábado)	meet point	Pampuha	7h às 10h
10/6 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
11/6 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
12/6 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
13/6 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
15/6 (sábado)	meet point	Minas I	7h às 9h
16/6 (domingo)	TF Boulevard	Boulevard	7h às 10h
17/6 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
18/6 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
19/6 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
20/6 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
22/6 (sábado)	meet point	Belvedere	7h às 10h
24/6 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
25/6 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
26/6 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
27/6 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
29/6 (sábado)	meet point	Minas I	7h às 9h
30/6 (domingo)	Meia Maratona de BH	Pampulha	7h às 10h



3/6: início das inscrições para a Corrida Minas I x Country

A corrida será realizada no dia **6/7** e o evento completo é das **7h às 15h**
Horário e local da largada: às **7h na Portaria da Rua Espírito Santo, Minas I**
Inscrições: Departamento de entretenimento ou nos **Meet Points** da equipe de Corrida de Rua.
Informações: 3516-1327 | Vagas limitadas!

Natação master

Piscina Olímpica do Minas II:
segunda e terça:
6h15 e 7h10
quarta, quinta e sexta:
6h15, 7h e 7h45

Triathlon

Natação

Piscina Olímpica do Minas I
Parque Aquático Arezzo&Co:
segunda, quarta e sexta:
6h30 e 12h30

Corrida

Treinos com a equipe de corrida de rua.

Minastenistas vivenciam esporte e lazer em disputas

BEACH TENNIS



POKER



REVISTA DO MINAS • Junho de 2024 • 39

CORRIDA DE RUA

“Saco vazio não para em pé”, já dizia o ditado! Na hora das práticas de atividades físicas, a alimentação é ainda mais essencial. Pensando nisso, o Restaurante Pomar da Sede Social do Minas I recepcionou os minastenistas com um café da manhã na 1ª Palestra da Corrida de Rua 2024, ministrada pela nutricionista Marcela Coelho da Gama, especialista em nutrição esportiva, em maio. Tudo com direito a treino na Praça da Liberdade e participação de cerca de 100 associados.



Veja mais
fotos do
evento

Maratona de Mendoza

O grupo de corrida de rua do Minas correu longe desta vez e foi representado na Maratona de Mendoza, na Argentina. Com provas de 4 km, 10 km, 21 km e 42 km, cerca de 30 sócios da equipe participaram das provas, sendo dois na maratona (Juliana Sales e Paulo Pastor). A sócia Ana Cláudia Neves dos Santos ficou em 1º lugar na corrida de 21 km com chegada ao Parque General San Martin, ponto turístico da cidade.

NATAÇÃO MASTER

A equipe de natação master do Minas teve dias agitados em abril ao participar do 71º Campeonato Brasileiro 2024 em Belém (PA) e do 2º Festival Master de Natação, no Clube Jaraguá. É o Minas mergulhando fundo nas competições!



71º Campeonato Brasileiro
rendeu medalhas à equipe



Veja mais
detalhes e
fotos

2º Festival de
Natação Master
trouxe conquistas
à equipe



Nutricionista Marcela Coelho da Gama
ministra palestra para os corredores



Minastenistas correm na Praça
da Liberdade após a palestra



Vitórias e memórias: equipe de corrida
celebra desafio em Mendoza





Nas águas de Paris

Natação minastenista garante quatro representantes nos Jogos Olímpicos



Tatiana Ribeiro é a primeira profissional do Clube a ser convocada para Paris 2024

Fernando Scheffer, Eduardo Moraes e Nicolas Albiero com os passaportes olímpicos

Mantendo a tradição de enviar representantes para a Olimpíada, o Arezzo&Co/Minas assegurou quatro vagas para os Jogos Olímpicos Paris 2024 após a Seletiva Olímpica/Troféu Brasil de Natação 2024, realizada em abril, no Rio de Janeiro (RJ). Com a convocação de três nadadores e uma fisioterapeuta, o time agora se prepara para vestir a camisa verde e amarela no maior evento esportivo do mundo.

Nicolas Albiero: estreia na seleção brasileira de natação

Nicolas Albiero, do Arezzo&Co/Minas, garantiu sua vaga olímpica nos 200 m borboleta com o tempo de 1m55s52, durante a Seletiva Olímpica. Nascido nos Estados Unidos, filho do treinador brasileiro Arthur Albiero, o atleta escolheu representar as cores do Minas e do Brasil há mais de um ano. Para o nadador, a presença dos pais na arquibancada durante a conquista da vaga foi fundamental. "Sinto que todo o trabalho duro foi recompensado, porque não foi fácil", disse. Esta é sua estreia na seleção.

Fernando Scheffer e Eduardo Moraes: dupla de sucesso

Fernando Scheffer e Eduardo Moraes brilharam na final dos 200 m livre, na Seletiva, garantindo suas vagas para

o revezamento 4x200 m livre em Paris 2024. Enquanto Scheffer é medalhista de bronze em Tóquio 2020 e se prepara para sua segunda Olimpíada, Moraes é formado nas categorias de base do Minas e fez uma pausa em seus estudos nos Estados Unidos para realizar o sonho olímpico. "Graças a Deus conquistamos essa vaga. A gente pode representar muito bem o Brasil e o Minas", celebrou Scheffer.

Tatiana Ribeiro: representatividade nos bastidores

Além dos atletas, Tatiana Ribeiro, fisioterapeuta do Arezzo&Co/Minas, conquistou um feito inédito para a equipe multidisciplinar do Clube ao ser convocada pelo Comitê Olímpico Brasileiro (COB) para trabalhar na Olimpíada Paris 2024. Sua convocação não apenas reconhece sua competência profissional, mas também abre portas para outros profissionais da área da saúde, demonstrando a excelência do Departamento de Ciências do Esporte do Minas. Tatiana expressou sua emoção: "É a realização de um sonho pessoal e profissional, mas também é meu dever abrir portas para mais profissionais vivenciarem o sonho olímpico", concluiu.

A fisioterapeuta participa do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



AREZZO & CO



MINISTÉRIO DO ESPORTE



Iluminada

Oposta Kisy é coroada por sua temporada brilhante vestindo a camisa do Gerdau Minas

Com apenas 24 anos de idade, Kisy deixa de ser uma promessa e se torna uma realidade no voleibol nacional. Eleita a melhor oposta e a *Most Valuable Player (MVP)* ou, em português, Jogadora Mais Valiosa da Superliga, pela segunda vez consecutiva, a atleta brilhou em sua terceira temporada com o manto do Gerdau Minas e foi coroada com o título da maior competição nacional.

“Eu acho que a gente aprendeu a se completar para se superar”. É assim que Kisy explica a caminhada do time até atingir o grande objetivo da temporada. Em uma campanha cheia de compromissos e superações físicas e pessoais, a equipe trouxe para Belo Horizonte além da Superliga, a taça inédita da Supercopa e o Sul-americano de Clubes.

Modesta quanto ao prêmio individual de MVP e seus números impressionantes que a fizeram terminar na 3ª colocação entre as maiores pontuadoras da Superliga, com 463 pontos, a oposta faz questão de frisar a felicidade de compartilhar todas as conquistas com suas colegas de time. “É claro que fico muito feliz com a minha performance, mas o que realmente vale é o coletivo. O jeito que nos unimos em busca desse título serviu para além da conquista. Serviu de aprendizado”, destacou.

Kisy foi anunciada na temporada 2021/22 e em sua primeira temporada defendendo o Clube foi eleita a melhor oposta, além de melhor jogadora do Sul-americano de Clubes. O mesmo feito se repetiu na temporada 2022/23, dessa vez pela Superliga. A oposta também é figurinha carimbada na seleção brasileira e está na briga pela vaga na Olimpíada de Paris 2024.

O vínculo da atleta com o Clube da rua da Bahia segue firme. Ela é o primeiro nome confirmado para a temporada 2024/25. “Tenho o Minas como a minha segunda casa e espero poder performar ainda mais no próximo ciclo”, disse. Vamos juntos, Kiki!



Kisy leva a taça e os títulos de melhor oposta e MVP da Superliga 2023/24

Troca de experiências

O Minas Tênis Clube foi a casa da Seleção Canadense na preparação para a Liga das Nações (VNL), em maio. A competição que reúne as 16 melhores seleções do mundo em diferentes sedes tem o Brasil como um dos anfitriões da primeira fase. No período em que estiveram em Belo Horizonte (MG), as estrelas da Seleção Canadense contaram com a estrutura impecável do Clube, foram recebidas pelas crias da nossa base e trocaram figurinhas entre as comissões técnicas. “Para nós foi ótimo, porque os técnicos puderam acompanhar os treinamentos e promover uma mesa redonda entre as comissões. Conversamos sobre revelação de talentos, recuperação de atletas e dinâmica de treinos. Todo o departamento de esportes saiu no lucro”, disse Edgard da Gama, técnico principal da equipe de base de vôlei feminino.



As comissões técnicas trabalharam juntas durante o intercâmbio canadense

Apoio

As atletas do voleibol feminino do Minas são beneficiadas com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes. O preparador físico Alexandre Marinho e o fisioterapeuta Ricardo Carvalho participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



Novo elenco

Itambé Minas apresenta equipe para a temporada 2024/25



Siga o
@mtcvolei
no Instagram

A equipe Itambé Minas está formada para a temporada 2024/25. Mantendo a tradição de clube formador, o time minastenista garantiu a renovação de atletas revelados nas categorias de base e contratou reforços importantes. Com uma mescla de jovens talentos e jogadores mais experientes, o novo elenco inicia a pré-temporada no próximo mês, visando às disputas da Superliga e do Campeonato Mineiro, além das possíveis participações na Copa Brasil e no Sul-americano de Clubes.

Os atletas contratados vão se juntar aos atuais vice-campeões mundiais. O Itambé Minas renovou os contratos dos jovens levantadores Gustavo Orlando e Pedro Meijon, dos ponteiros

Arthur Bento e Paulo Vinícios, dos opostos Samuel Neufeld e Bryan Lucas e dos centrais Isac Viana e Kelvi Geovani. Um dos pilares da equipe, o líbero Maique estendeu o vínculo com o Clube e defende o time minastenista pela décima temporada seguida.

Mineiro de Santo Antônio do Amparo, o líbero de 26 anos e 1,83 m revelou a felicidade de seguir defendendo o time minastenista. "Nem nos melhores sonhos eu poderia imaginar que alcançaria a marca de dez temporadas pelo Clube, então estou muito feliz e orgulhoso. O Minas é a minha casa e, assim como foi durante toda essa década, vou continuar trabalhando duro para honrar a ca-

misa do Itambé Minas. Acredito que estamos construindo um grupo forte, com a manutenção de uma base sólida e com reforços que chegam para agregar", destacou Maique.

O técnico Guilherme Novaes continua à frente da equipe. O paulista de 37 anos, que foi assistente técnico do time minastenista entre 2014 e 2020, está no comando técnico pela segunda temporada seguida. O preparador físico Davdson Alves e o analista de desempenho Luciano Minossi também seguem no Itambé Minas. As novidades na comissão técnica são o fisioterapeuta Gabriel Guerzoni e o assistente técnico Victor Hillmann, que foram formados no Clube.

Conheça os
reforços da
equipe Itambé
Minas:



NAKAL



Apoio

Os atletas do vôlei masculino são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O preparador físico Davidson Alves participa do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes.

Wilian Doardo

Ponteiro
1,96 m
22/4/1997
Guarapuava (PR)

Javad Karimi

Levantador
2,04 m
1º/3/1998
Irã

Aboubacar Neto

Oposto
2,04 m
16/2/1994
Brasília (DF)

Gabriel Bertolini

Central
2,05 m
20/8/1997
São Bernardo do Campo (SP)

Renato Russomanno

Ponteiro
1,96 m
5/1/1983
Santos (SP)



Referência na formação

Minas tem dois atletas da base convocados para eventos internacionais

Um dos principais clubes formadores de atletas do Brasil, o Minas mais uma vez foi reconhecido por sua excelência no processo de lapidação de talentos nas categorias de base. O armador uruguaio-brasileiro da equipe Sub-17 e prospecto internacional, Lucas Rodríguez, foi selecionado pela *National Collegiate Athletic Association* (NCAA) para participar de um treinamento de campo nos Estados Unidos, em julho.

O *NCAA College Basketball Academy 2024* é uma iniciativa de desenvolvimento que equivale a uma competição de alto nível, dando aos atletas uma perspectiva e experiência no basquete universitário. O evento é de 23 a 25 de julho, em Rock Hill, na Carolina do Sul.

“Estou muito feliz por ter sido convocado para esse *camping* da NCAA. Quero aprender muito lá, aproveitar ao máximo a oportunidade, além de conhecer gente nova e poder mostrar um pouco meu estilo de jogo”, disse.

Lucas é nascido em Montevideú, mas é filho de pais brasileiros, possuindo dupla cidadania. Desde jovem é destaque da seleção

uruguaia e já veste a camisa da equipe adulta do Minas, tendo feito sua estreia no Novo Basquete Brasil – NBB CAIXA nesta temporada.

Copa América

Outro minastenista com projeção internacional é o ala-armador Murilo Kuehne, da equipe Sub-18. Ele foi convocado pela seleção brasileira da categoria para os treinos preparatórios da Copa América, entre 3 e 9 de junho, em Buenos Aires, e que vale vaga para o Mundial Sub-19 de 2025.

“Estou muito feliz com a oportunidade de ter sido convocado para a seleção. A minha expectativa é conseguir uma vaga entre os 12 que disputarão a Copa América e jogar representando o Brasil e o Minas”, afirmou Murilo.

Até o fechamento desta edição da Revista do Minas, a convocação final da seleção ainda não havia sido divulgada. Acompanhe o canal @mtcbasquete no Instagram para saber todas as novidades do Basquete do Minas.

Apoio

Os atletas do basquete do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal e na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.044851/2023-15, e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Basquete e do Futsal – Ano III, nº 2021.12.0113, Decreto nº 46.308/2013. Por meio deste mecanismo, é possível que o apoio financeiro, feito por empresas, a projetos esportivos aprovados pela SEDESE, seja deduzido do saldo devedor mensal do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços, também conhecida como “ICMS Corrente”, alocando o recurso em forma de esportes para a população. Esse projeto é gratuito aos beneficiários. Os técnicos Alexandre Arantes, Fernando Garbin e Rafael Cláudio, a fisioterapeuta Sabrina Melo e o preparador físico Pablo Rebouças participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e Comitê Brasileiro de Clubes.



Lucas Rodríguez já atua com a camisa do time adulto do Minas



Murilo vive expectativa de ficar entre os 12 convocados



Siga o
@mtcbasquete
no Instagram

Minastenistas se unem em prol do Rio Grande do Sul

Um golão dentro e fora de quadra. Atletas, técnicos, torcedores, voluntários e associados do Minas se reuniram, em maio, em prol das vítimas das enchentes no Rio Grande do Sul, por meio da ação “Ingresso Solidário”, realizada pelo Minas Tênis Solidário nos jogos do Itambé Minas, na Arena UniBH. Milhares de pessoas contribuíram com doações de alimentos não perecíveis, produtos de higiene pessoal e limpeza, além de doações em pix, que foram destinadas ao Grêmio Náutico União, clube parceiro do Minas, responsável por acolher as pessoas atingidas em Porto Alegre (RS). Você também pode doar e ajudar o povo gaúcho: [pix – doacao@gnu.com.br](mailto:pix-doacao@gnu.com.br) | conta – Grêmio Náutico União.

Parceria importante

O Comitê Brasileiro de Clubes (CBC), responsável por distribuir recursos públicos destinados ao esporte, incorporou o futsal como uma das modalidades apoiadas pela entidade. Embora não seja olímpico, o futsal é considerado um esporte de criação nacional. Com isso, os times que fazem parte da Liga Nacional de Futsal (LNF), como o Itambé Minas, agora recebem passagens aéreas para os deslocamentos para as partidas do torneio.



Arena UniBH foi ponto de arrecadação de doações

Apoio

Aos atletas do futsal da categoria Ponta são beneficiados com recursos do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). Aos atletas e às comissões técnicas dos Clubes parceiros do CBC será oferecido o benefício de passagem aérea para a participação no Campeonato Brasileiro Interclubes/CBI – Liga Nacional de Futsal Masculino.



ESTRELA BET

SEJA A ESTRELA DO JOGO!



Porque aqui,
**todo dia é dia
de brilhar!**

Brilhe com a gente!



Só com a melhor operadora do Brasil, **reconhecida em 2023 e 2024 pelo prêmio SIGMA**, você se diverte com jogos originais, promoções, bancas, bônus e muito mais.



Show no tatame

Judocas do Minas sobem no pódio do Campeonato Pan-americano



Judocas da base do Minas brilharam no torneio

Do cadete ao sênior, os judocas minastenisistas brilharam no tatame do Campeonato Pan-americano e Oceania, disputado no Rio de Janeiro (RJ), em abril. Ao todo, o Clube conquistou nove medalhas na competição, subindo ao pódio em todas as três categorias.

Bronze na categoria leve (até 48 kg), a campanha de Amanda Lima, do EstrelaBet Minas, começou com vitória sobre a guatemalteca Jacqueline Solis. Depois, venceu a mexicana Edna Carrillo e parou na chilena Mary Dee Vargas Ley. Na decisão pelo terceiro lugar, bateu o compatriota Natasha Ferreira.

Guilherme Schimidt foi o grande campeão dos meio-médios (até 81 kg). O caminho para o título se iniciou com triunfo sobre Hugo Cumbo, de Vanuatu. Depois, superou Jorge Perez (CHI) e Max Stewart (JAM). Na grande final, levou a melhor sobre Francois Gauthier Drapeau (CAN). Vale destacar que Schimidt foi o primeiro atleta do Clube classificado para os Jogos Olímpicos Paris 2024.

O Minas ainda foi representado por Shirlen Nascimento (57 kg), que foi ouro com a seleção na disputa por equipes mistas. O peso-pesado Juscelino Nascimento (+100 kg) foi convocado pela seleção brasileira, mas, por conta de uma lesão, não pôde lutar.

Medalhas na base

Antecedente ao torneio sênior, as classes Cadete (Sub-18) e Júnior (Sub-21) foram ao tatame para a disputa do torneio internacional. No Sub-18, Clarice Ribeiro (48 kg) conquistou a medalha de ouro, além do título por equipes mistas. No masculino, José Neves Filho (66 kg) terminou na 5ª colocação.

Já pelo Sub-21, ouro para Clarice Ribeiro (48 kg), Kaillany Cardoso (70 kg) e Iago Oliveira (66 kg), e bronze para Ana Feitosa (63 kg) e Olivia Carvalho (+78 kg). Os cinco atletas também ficaram com o ouro por equipes mistas. Parabéns!

Apoio

Os atletas do judô do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovado na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.044851/2023-15 e Olímpico de Judô - Minas Tênis Clube, processo nº 71000.075383/2022-31. Os técnicos Adriano Rodrigues, Fúlvio Miyata e Gabriel Pedro, o preparador físico André Ferreira e o fisioterapeuta Vitor Reis participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte - Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



Acompanhe todas as informações sobre o Judô





Mente e corpo

Psicologia do esporte no Minas potencializa desempenho dos ginastas



Ginastas durante sessões com a psicóloga Cristiane Moreira

Desde 2021, o Minas Tênis Clube investe em sessões de psicologia do esporte para seus atletas de ginástica artística. Sob a orientação da psicóloga Cristiane Moreira, os adultos se reúnem semanalmente, enquanto os juvenis têm encontros a cada quinze dias. Essas sessões têm se mostrado cruciais para o desenvolvimento psicológico dos atletas, visando aprimorar sua performance.

O principal objetivo desses encontros é capacitar os atletas para alcançarem a alta performance. Isso é obtido por meio de treinamento mental, que engloba técnicas de visualização, controle emocional, concentração, controle do estresse e do medo e relaxamento. A cada sessão, os atletas são incentivados a adaptarem-se ao momento e focarem na série em que se encontram.

Os resultados dessa iniciativa são palpáveis. “Os atletas são bem receptivos e acho que o principal ganho tem sido

a concentração e a motivação deles para treinar. A gente trabalha com planejamento de treino e de carreira. E quando eles têm um objetivo específico, gera um engajamento maior”, destacou Cristiane.

Os próprios atletas testemunham a eficácia das consultas. “As sessões têm um impacto muito importante na gente, principalmente na parte competitiva. Tudo que é feito em treinamento a gente leva para a competição e ajuda bastante”, disse o ginasta Gustavo Miguel, que é endossado pelo companheiro de equipe Bernardo Actos. “Acredito que o trabalho feito conosco impacta diretamente no nosso dia a dia. Saber focar na hora certa é algo treinável e vamos aperfeiçoando ao longo do tempo. Quando a gente chega na competição, já estamos familiarizados com as técnicas que a Cris [como a psicóloga é carinhosamente chamada] passa e ajuda muito a retomar o foco quando acontece algum erro, por exemplo”, concluiu.

Apoio

Os atletas da ginástica contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e são beneficiados com recursos de projetos aprovados na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.044851/2023-15 e projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas de Tênis e Ginástica Ano III, nº 2022.15.0036, Decreto nº 46.308/2013. Por meio deste mecanismo é possível que o apoio financeiro, feito por empresas, a projetos esportivos aprovados pela SEDESE, seja deduzido do saldo devedor mensal do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços, também conhecida como “ICMS Corrente”, alocando o recurso em forma de esportes para a população. Esse projeto é gratuito aos beneficiários. Os técnicos Rômulo Martins (GA), Larissa Carolina (GA), Guilherme Moschen (GA), Rodrigo Thurler (GA), Alexandre Rungue (GT), Sílton Furiati (GT), o preparador físico Leandro Souza e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte - Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.





Alto rendimento

Tenistas do Minas sobem ao pódio no Campeonato Brasileiro Interclubes



Os medalhistas do Minas exibem suas conquistas

Mais uma vez, os tenistas do Minas deram um show em casa. A performance de sete atletas nas quadras do Centro Prudential de Excelência do Tênis, no Minas Country, e no Minas Náutico, garantiram oito medalhas na primeira etapa do Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI), disputado em maio. Henrique Mendes, da categoria 12 anos, Paulo Casaes, Mariana Ramos e Lara Kanadani, 14 anos, Bárbara Baeta, 16 anos, e Esther Cerqueira e Laura Nastrini, 18 anos, foram medalha de prata nas Duplas. Já Mariana Ramos foi a campeã do Simples na categoria 14 anos feminino.

Ao todo, 534 tenistas de 20 estados brasileiros participaram dos dez dias de competição. O Clube foi representado por 38 atletas e 24 alunos da pré-equipe. O desempenho do Minas dentro das quadras superou o ano anterior, em que a equipe havia terminado a competição com cinco medalhas de prata. Dessa vez, um ouro e sete pratas foram conquistados pelos minastenistas.

“É sempre muito gratificante receber o maior evento infantojuvenil da modalidade, que proporciona aos atletas e aos alunos da pré-equipe experiências únicas de jogarem com os melhores de suas categorias e cria um clima de competição saudável em nossa casa”, destacou a técnica Fernanda Ferreira. “Nossa meta é estar entre os cinco melhores clubes do Brasil até o final do ano”, afirmou ela.

Apoio

Os atletas do tênis do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.044851/2023-15. Os técnicos Daniel Klaion, Fernanda Ferreira e Maurício Davis, o preparador físico Philippe Marques e a fisioterapeuta Bruna Melato participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte – Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.

Campeã no Simples e vice nas Duplas pela categoria 14 anos, Mariana Ramos avaliou seu desempenho no CBI e ressaltou a parceria com a também tenista do Minas, Lara Kanadani. “Conseguí dar o meu melhor em quadra e conquistar duas medalhas importantes para a minha carreira. Agradeço a todos que me incentivam, meus treinadores, colegas de equipe e a Lara, minha companheira no vice de duplas”.

Gincana do Bem

Atletas e comissões técnicas deram o exemplo fora das quadras e fizeram o bem. Durante o Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI), o programa Minas Tênis Solidário arrecadou fraldas geriátricas para doar aos lares que atendem idosos em situação de vulnerabilidade. Ao final da competição, o Minas foi premiado como o clube campeão em solidariedade com três mil pacotes de fraldas acumuladas. Parabéns, turma!



As doações serão encaminhadas para lares de idosos atendidos pelo Minas Tênis Solidário



Nem pra 'ARRAIÁ'

itambé

BROA DE FUBÁ COM DOCE DE LEITE COM COCO DO LÉO PAIXÃO

INGREDIENTES:

- 1 E ½ XÍCARA (230G) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE ÓLEO
- 1 XÍCARA DE LEITE ITAMBÉ
- ½ XÍCARA DE AÇÚCAR
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA E 2 COLHERES DE SOPA (200G) DE FUBÁ MIMOSO
- 1 LATA DE DOCE DE LEITE COM COCO
- 2 COLHERES DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO

MODO DE PREPARO:

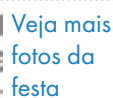
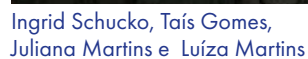
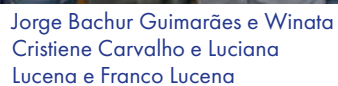
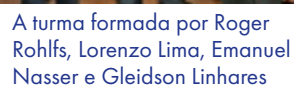
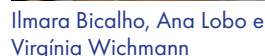
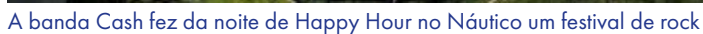
EM UM LIQUIDIFICADOR, ADICIONE O ÓLEO, LEITE, OS OVOS, O AÇÚCAR E BATA ATÉ TER UMA MISTURA HOMOGÊNEA. EM UM BOWL, COLOQUE A FARINHA, O FUBÁ, E O PARMESÃO. ADICIONE OS SÓLIDOS AOS POUCOS, E BATA ATÉ TER UMA MASSA HOMOGÊNEA. SE PREFERIR, PODE FAZER O INVERSO, ADICIONANDO O CONTEÚDO DO LIQUIDIFICADOR NOS SÓLIDOS. ADICIONE O COCO RALADO E O FERMENTO. MISTURE. UNTE UMA FORMA QUADRADA COM AZEITE E FUBÁ. ASSE A 180°C EM FORNO PRÉ AQUECIDO POR APROXIMADAMENTE 30 MINUTOS. DEIXE ESFRIAR E CORTE.



BÃO DEMAIS DA CONTA



O ritmo foi de rock no Happy Hour do Minas Tênis Náutico Clube, no Bar da Lagoa. Na noite fria à beira da Lagoa dos Ingleses, a banda Cash tocou clássicos do gênero internacional, como Queen, Beatles, Rolling Stones, Coldplay, e nacional, como Titãs, Capital Inicial, Barão Vermelho, Legião Urbana, entre outros, fazendo os associados dançarem e lembrarem de *hits* eternos. Há de se destacar ainda o belo cardápio com menu variado e boas bebidas do bar mais charmoso do nosso Clube!





Tarde boa

O Cozinha Ao Vivo de maio foi uma edição especial em comemoração do Dia das Mães. Realizado no Minas II, o evento contou com o apoio da Adeel Alimentos e a participação do projeto Pais do Bem, que caprichou na gastronomia ao preparar sua famosa paella mineira e sanduíches argentinos choripan (chorizo + pan) de dar água na boca. A renda arrecadada de 10 mil reais pelo Pais do Bem foi doada para o Minas Tênis Solidário. Para completar a tarde de domingo, a bateria do Bloco do Minas, formada por associados, animou o evento com músicas carnavalescas brasileiras. Foi demais!



Bateria do Minas reunida para a apresentação



Daniel Korman, Daniella Korman, Evandro Piazzzi e Helbert Pires



Os Pais do Bem, responsáveis pela gastronomia da edição



Pollyanne Lessa, Maria Augusta Vianna, Márcia Vianna e Ana Paula Rafante



Augusto Falcão, Guilherme Lacerda, Bernardo Falcão e Ana Paula Falcão

Conceição Faria, da bateria, optou pela paella mineira



Veja mais fotos

Geraldo Maciel e Helena Maciel experimentaram o choripan



Elas merecem

O gramado do Minas I recebeu o evento de comemoração do Dia das Mães, em maio, com oficinas, massagens relaxantes e muito mais. As mães que passaram pela Unidade puderam aproveitar as atividades e as mães com filhos de até 12 anos participaram de uma oficina temática com a personalização de ecobags, num momento especial de troca e integração. Elas merecem todo o carinho nessa data especial!



Veja mais registros



As mães receberam massagens para relaxar



Angélica Cacique e
Christiane Carla



Joana, Luca e
Rosana Rocon



Laura e Mariana
Gontijo



Manuela e Talita
Bartolomeu



Alessandra Chiaretti curtiu
a oficina com a filha Júlia



“É aqui que eu amo...”

Maio foi a vez das mães minastenistas comemorarem o seu mês com direito a um mega evento realizado no Minas Náutico, que contou com shows da banda 14 Bis e da dupla sertaneja César Menotti e Fabiano. Cerca de 5 mil pessoas compareceram ao Clube para prestigiar as mães e curtir o momento com toda a família. Além disso, o domingo ensolarado realmente combinava com músicas de qualidade, família reunida e muita diversão. Mais uma festa inesquecível que entrou para a história dos eventos do Minas.



Show da dupla César Menotti e Fabiano fez muito sucesso entre os minastenistas



A Banda 14 Bis agitou a galera com os principais *hits* de sucesso



Plínio Rezende e Daniela Russo



Heloísa Barbosa e Júlia Almeida



Daniel Rocha, Débora Rocha, Viviane Vimieiro e Claysson Vimieiro



Rafael Godinho e Marina Soares



Regina Valle e Lillian Brandão



Henrique Leoncio, Paula Coutinho e Frederico Leoncio



Ana Loureiro e Fagner Ferreira



Júlia Fonseca,
Luísa Martins,
Daniel Fonseca e
Fernando Fonseca



Letícia Belém, Camila Belém,
Frederico Belém e Luísa Belém



Fernando Montini,
Renata Lamounier,
Anderson Lima e
Roberto Kattah



Veja mais
fotos



Thereza Cristina
de Castro
Martins Teixeira
e o presidente
do Minas Carlos
Henrique Martins
Teixeira

Esporte pioneiro

Basquete foi uma das primeiras modalidades no Minas

Dois anos após a inauguração do Minas Tênis Clube, a prática do Basquete no Clube se iniciou, em novembro de 1937. Os arquivos do Centro de Memória apontam para um “esporte pioneiro” do Minas. A primeira equipe teve nomes de peso, tendo sido formada por Gerson Sabino, Rodrigo Andrade, Alberto Gomes, Genésio Gonçalves (Stropiana), Evaldo, Hugo Werneck, Rubio F. Souza, Emílio Lustosa, Wilson Ladeira, Hugo Castro e Edgar Leite de Castro. Cerca de um ano após a formação, o Basquete do Minas conquistava uma das primeiras taças, em 1938, ano da fundação da então Federação de Bola ao Cesto, hoje Federação Mineira de Basquete.

Com 87 anos de história, a modalidade minastenista hoje forma atletas da base à ponta, revelando nomes para o cenário nacional e colecionando cestas, vitórias e memórias, dentro e fora das quadras.

Israeli Blás

Na história do Basquete do Minas, um capítulo à parte narra a trajetória de Israeli Blás, ex-atleta e ex-diretor do Clube. Em 1952, após uma breve passagem pelo vôlei do Minas, ele se iniciou na modalidade ao lado do irmão, Moysés Blás. Era o início de uma trajetória de sucesso, tendo uma passagem vitoriosa pela seleção brasileira, com direito a título mundial em 1958, até o fim da carreira em 1972. Um atleta que construiu a história do Basquete do Minas e do Brasil, além da história do Minas Tênis Clube como um todo.

Para conhecer mais da história de Israeli Blás e dos esportes do Minas, visite o Centro de Memória na Unidade I.



Conheça o Centro de Memória do Centro Cultural Unimed-BH Minas!



Navegue pelo banco de dados do Centro de Memória. Há muita história e casos para recordar

FOTOS: ACERVO CENTRO DE MEMÓRIA



Israeli Blás em 1961: o auge de uma brilhante carreira



Anos 1950/60: basquete feminino do Minas disputa partida



1961: com as camisas de número 9 – Paulo Andrade Rodrigues, 13 – Israeli Blás e 5 – Moysés Blás

TODO SONHO NASCE PARA SER **GRANDE!**



A GerdaU apoia o esporte mineiro desde a base ao profissional, para formar futuros campeões na quadra, no campo e na vida.

Hoje, somos parceiros do Minas Tênis Clube, do Galo e do Cruzeiro.

**GerdaU. Brasileira de nascimento.
Mineira de coração.**

Hulk
jogador do Galo

Thaís Daher
jogadora do
GerdaU Minas

Byanca Brasil
jogadora do
Cruzeiro



Siga a GerdaU nas redes sociais:



EDIÇÃO 2024

PRÊMIO BAND CIDADES EXCELENTES

EDIÇÃO ESPECIAL | EVOLUÇÃO



O PRÊMIO QUE VALORIZA AÇÕES QUE MELHORAM
A REALIDADE DOS MUNICÍPIOS BRASILEIROS.



SAIBA MAIS

AQUILA

#bandminas

RÁDIO
BAND
NEWS
89.5 FM

copasa

MINAS
GERAIS
GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

SESI

FIEMG

GRUPO
PROJETA

CDL
Belo Horizonte