

revista do

nº 216 • Setembro de 2023 • ano XVIII

minas

Solidariedade coletiva

Programa Minas Tênis Solidário
celebra seis anos de
atuação em setembro

páginas 14 a 17



Os empreendimentos
inspirados no seu jeito
de viver estão **prontos
para morar.**



Entre em contato com
um de nossos consultores
e agende sua visita.
(31) 99281-0084



Inspirados
na sua vida.

LOURDES 1580

2 suítes
com lavabo

Lazer
com SPA,
academia,
pet play e
mais.

A poucos
minutos da
**Praça da
Liberdade.**

A partir de
R\$ 1.060.00,00*

*CONSULTE CONDIÇÕES

SAVASSI 1022

3 quartos
com suíte
master

Lazer
com espaço
gourmet, sauna,
espaço fitness
e mais.

A poucos
minutos da
**Praça da
Savassi.**

A partir de
R\$ 1.130.00,00*

*CONSULTE CONDIÇÕES



13



18



35

13 Gastronomia
Minas II oferece novas opções de alimentos e bebidas para os minastenistas

18 Entrevista
Ivana Montandon, sócia e ex-atleta, relaciona solidariedade e bem-estar

20 Saúde e bem-estar
Nova editoria estreia com dicas para a gestão do estresse

26 Centro Cultural 10 anos
Centro de Memória preserva história do Minas com largo acervo

35 Aniversário do Minas
Clube celebra 88 anos em grande estilo, com festa especial no Náutico

42 Vôlei Masculino
Novo elenco do Itambé Minas estreia no Campeonato Mineiro em setembro

43 Basquete
Equipe Minas Storm está pronta para a temporada 2023/24, com novos integrantes

Mensagem do Presidente.**5** **33.Cabeça de Prata**
Expediente.**6** **34.Lazer**
Institucional.**8** **40.Minas nas Olimpíadas**
Seu Patrimônio.**10** **58.Memória**
Minas Náutico.**12** **52.Notas**
Educação.**24** **54.Cenas**
Cultura.**28**

Esportes

41 Vôlei Feminino

44 Futsal

46 Judô

47 Natação

48 Ginástica Artística

49 Ginástica de Trampolim

50 Tênis

51 Lei de Incentivo



Caros minastenistas,

É com muito orgulho que comemoramos, este mês, seis anos da implementação do Minas Tênis Solidário (PMTS), nosso programa de responsabilidade socioambiental. O trabalho com foco na solidariedade ganhou corpo no Minas em 2003, com a criação do Voluntariado, programa pioneiro entre clubes, e em 2017, na gestão do ex-presidente Ricardo Vieira Santiago e no comando da antiga gestora Denise Lobão e do ex-diretor Delson de Miranda Tolentino, o programa foi reestruturado, formando assim o Minas Tênis Solidário. Como vice-presidente, na última gestão, e atual presidente minastenista, acompanho de perto as ações e o empenho dos gestores, líderes de projetos e voluntários na promoção do bem-estar e da inclusão social e no empoderamento das pessoas que não têm o acesso que temos no dia a dia, gerado a partir do compartilhamento de conhecimento, troca de habilidades e doações. Na matéria comemorativa, nossa equipe fez uma retrospectiva dos seis anos, com imagens e depoimentos de pessoas envolvidas, e mostra o crescimento desta importante frente do Minas nos últimos anos. E queremos mais! Em breve, traremos novidades na área de responsabilidade socioambiental do Minas, com a criação do Instituto Minas Tênis Solidário. Aguardem!



Carlos Henrique Martins Teixeira
Presidente

Nesta edição, trazemos duas novidades: os lançamentos das editorias Gastronomia e Saúde e bem-estar. Iniciamos, em agosto, as ações de melhorias no setor de Alimentos & Bebidas, uma das prioridades da nossa gestão. Com escuta ativa e diálogo com os associados, identificamos as principais demandas e criamos, assim, um plano de ação gastronômico. Para começar, temos dois novos concessionários na Unidade II, com opções para todos os paladares. E tem mais vindo aí! Veja mais detalhes na página 13. Já nas páginas 20 a 22, abordamos um tema relevante e que afeta grande parte da população: o estresse. Com rotina atribulada e corrida, nosso grande desafio é equilibrar todos os afazeres e ainda cuidar da nossa saúde. Assim, o Minas é aliado dos sócios na promoção do bem-estar, com diversas atividades para seu autocuidado.

E trazemos mais uma notícia. Ainda para atender aos pedidos dos minastenistas, aproveitar todos os espaços da nossa edificação e ampliar a oferta de aulas, inauguramos a nova sala de Pilates na Unidade II. O Curso de Pilates é um dos mais concorridos no Clube, por isso, estamos satisfeitos em entregar essa melhoria para os sócios. Veja nas páginas 24 e 25.

Segundo a série comemorativa dos 10 anos do Centro Cultural Unimed-BH Minas, nas páginas 26 e 27, vocês leem a matéria especial sobre o nosso Centro de Memória, cuja missão é preservar, pesquisar e difundir a história do nosso Clube, inserindo-a no contexto da história de Belo Horizonte, apresentando assim o nosso legado. Acompanhe também a programação completa do nosso complexo cultural e venha prestigiar os eventos.

No lazer, a festa de aniversário do Minas já está com data marcada, e nós esperamos todos vocês para celebrarmos os 88 anos do Clube e compartilharmos a alegria que é fazer parte da família minastenista. O megaevento está marcado para o dia 1º de outubro, no Minas Náutico, com shows da dupla César Menotti e Fabiano e da banda 14 Bis. Todas as informações estão na página 35.

Para fechar, no âmbito esportivo, nossas equipes principais de vôlei feminino Gerdau Minas, vôlei masculino Itambé Minas e de basquete Minas Storm estão se preparando para a temporada 2023/24, com a montagem dos times. Temos renovações, novos integrantes nos elencos e nas comissões técnicas e novidades nas marcas parceiras. Fique por dentro também dos destaques de futsal, judô, natação, ginásticas artística e de trampolim e tênis.

Aproveitem o mês de setembro e a chegada da primavera para se refrescarem e se divertirem no nosso Clube.

Forte abraço e boa leitura.



CARLOS HENRIQUE MARTINS TEIXEIRA



revista do

minas

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

SUPERINTENDENTE EXECUTIVO

Yuri Costa Dolabella

A Revista do Minas está
disponível também no siteminastenisclubes.com.brCapa
Edição 216,
Setembro de 2023**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 Boisi 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 GERALGerência de Comunicação do
Minas Tênis Clube**GERENTE DE COMUNICAÇÃO**

Juliana Araújo

EDIÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVELLetícia Fiuza
Reg. Prof. 18188/MG**REPORTAGEM**Camila de Ávila, Dafne Siqueira, Débora Sampaio,
Hyago de Paula, Janaína Almeida, Letícia Fiuza,
Luiz Augusto Barros, Ruleandson do Carmo,
Tereza Horta e Thiago Rangel**REVISÃO**

Esther Oliveira e Gabriela Vilela

DIAGRAMAÇÃO

Daniel Capurço

FOTOGRAFIA

Hedgard Moraes, Orlando Bento e Arquivo MTC

PERIODICIDADE

Mensal

TIRAGEM

26.000 exemplares

MINAS TÊNIS CLUBERua da Bahia, 2.244 – 11º andar – Lourdes
30160.012 – Belo Horizonte – MG
imprensa@minastc.com.br**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**

Gerência de Unidade	3516.1101
Academia e Cursos	3516.1000
Acupuntura.....	(31) 98887.8483
Aluguel de Salão de Festas	3516.1332
Axial	3370.4770
Barbearia	3516.1159
Enfermaria	3516.1111
Esmalteria.....	3191.9616
Estacionamento	3516.1156
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	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
Dolce Gi	(31) 99148.7116

MINAS COUNTRYEnfermaria 3517.3090 |**MINAS NÁUTICO**Enfermaria 3517.3030 |

MTCL_WIFI / SENHA: @minastc



/minastenisclubes

2 E 3 QUARTOS
COM SUÍTE E
VARANDA GOURMET

OPÇÕES COM
ÁREA PRIVATIVA

LAZER PREMIUM
EQUIPADO
E DECORADO

LANÇAMENTO

S E N S I A
PARIS

VIVA O VILA PARIS
DO SEU JEITO.



SENSIA PARIS: RUA PROFESSOR
OTTO CIRNE, 142, VILA PARIS

LOJA SENSIA:
AV. DO CONTORNO, 8.955, GUTIERREZ



Escaneie o QR code
para saber mais.

S E N S I A
INCORPORADORA

Uma empresa
MRV&CO

MEUSENSIA.COM.BR

 (31) **97577-8000**

Perspectiva ilustrativa da fachada. Este material tem caráter meramente ilustrativo por se tratar de bem a ser construído. O mobiliário, os equipamentos e os itens decorativos não fazem parte do contrato de compra e venda. Os materiais e as cores representados poderão sofrer pequenas alterações sem prévio aviso, em função da disponibilidade deles no mercado. Contrato padrão e demais condições estão disponíveis em nosso Plantão de Vendas. O empreendimento somente poderá ser comercializado depois do Registro de Incorporação do Imóvel. R-3-166.286



Novidade no pagamento do condomínio

Parceria com banco Santander traz mais benefícios aos sócios

A partir deste mês, os associados do Minas Tênis e do Náutico perceberão mudanças no boleto de condomínio, já que o banco Santander é a nova instituição financeira do Clube.

Agora, é possível efetuar o pagamento com a informação da linha numérica digitável, com a utilização do código de barras ou com a opção do PIX, a grande novidade da mudança.

Para pagar o boleto nessa nova modalidade (PIX), basta o condômino entrar no aplicativo de sua instituição financeira e ler o QR Code para fazer o pagamento. Essa mudança promove mais praticidade e otimiza o tempo na hora de pagar a fatura, além de ser um importante benefício aos sócios, permitindo a baixa do boleto em até uma hora após a quitação.

Coloque seu boleto no débito automático

Ative o débito automático para pagar a mensalidade do Clube. Isso é feito direto com seu banco, seja pelo aplicativo, pelo Internet Banking ou presencialmente, na sua agência. Correntistas do banco Itaú devem realizar o cadastro diretamente nas Centrais de Atendimento ou no setor financeiro do Clube.

Cuidado com as fraudes

Antes de pagar o seu condomínio, é importante estar atento para evitar fraudes. Siga as dicas abaixo:

Certifique-se que o antivírus e o sistema operacional do seu dispositivo estejam atualizados. Isso garante uma barreira de proteção para o equipamento;

Veja se o código do banco, no boleto, confere com o logotipo da instituição financeira;

Boletos criados por computadores infectados apresentam códigos de barras com espaçamentos incomuns, que não podem ser lidos automaticamente. Portanto, verifique se os espaços entre os números estão corretos;

Antes de confirmar o pagamento, verifique as informações do beneficiário (nome e CNPJ).

 033-7 03399.03247 10300.000071 05370.401019 3 94740000001040	
Local de Pagamento Pagável em qualquer banco ou casas lotéricas até o vencimento.	Vencimento 15/09/2023
Beneficiário MINAS TÊNIS CLUBE - 17.217.951/0001-10	Agência / Código Beneficiário 3477/108611

número do Santander

CÓDIGO PARA CADASTRO DE DÉBITO AUTOMÁTICO: 1105191-4 Pagador: ASSOCIAOD MINAS TENIS CLUBE RUA DA BAHIA 2244 - LOURDES BELO HORIZONTE/MG Sacador/Avalista:	6 (se) Valor Cobrado Escanele para pagar via PIX 
--	---

03399.03247 10300.000071 05370.401019 3 0000000001040

QR Code para leitura pelo aplicativo do seu banco



Atenção às normas

Conheça as mudanças nas regras de controle de inadimplência das obrigações condominiais, mensalidades dos cursos e desligamento de sócios

Com o objetivo de manter a boa saúde financeira do Clube e em constante revisão e atualização de processos e normas internas, as Diretorias do Minas Tênis e do Náutico aprovaram mudanças em três resoluções (RDs), que entram em vigor em setembro. São elas:

Controle da Inadimplência no Clube

Serão emitidos boletos mensais, com os valores acumulados em aberto, até o 12º mês de inadimplência.

A partir de 60 dias de atraso no pagamento de contribuições condominiais, poderá ser implantado processo de cobrança ativa.

Desligamento de Sócios

Haverá desligamento involuntário dos Sócios Quotistas que completarem 12 meses de inadimplência das obrigações condominiais, hipótese em que a quota será retomada para responder pelas obrigações inadimplidas.

Ao se completarem 12 meses de inadimplência, o sócio será comunicado do seu desligamento do quadro social.

Os processos de desligamento de sócios serão analisados e encaminhados com os pareceres das Diretorias do Minas Tênis e do Náutico.

Cursos

A inadimplência no pagamento do condomínio e de taxas devidas ao Clube ou a suspensão/eliminação do quadro social implica no impedimento de frequência às aulas e não isenta o associado do pagamento da mensalidade do curso, salvo se o associado requerer o cancelamento da sua matrícula.

O associado que completar 2 meses consecutivos de inadimplência das obrigações condominiais perderá o direito à vaga com desligamento involuntário, (a partir do próximo faturamento), sendo sua vaga liberada para outro sócio.



Todas as Resoluções da Diretoria e do Conselho estão na página Governança do site do Minas. Acesse!



ESCOLA
CANADENSE
BILÍNGUE

A MAPLE BEAR PREPARA PARA A VIDA NO BRASIL E NO EXTERIOR

O aluno Maple Bear conclui o Ensino Médio com duplo diploma, cancelado pela província de New Brunswick no Canadá, gerando um mundo de oportunidades, no Brasil e no exterior.

Da Educação Infantil ao Ensino Médio.

Matrículas abertas.

Acesse maplebearbh.com.br

Unidade Alphaville - Lagoa dos Ingleses
Educação Infantil e Ensino Fundamental

Unidade Gutierrez | Educação Infantil

Unidade Santa Lúcia | Educação Infantil ao Ensino Médio

Agende uma visita



@maplebearbh Tel.: (31) 3275-1111



Sinais de segurança, praticidade e inclusão

Revitalização dos estacionamentos dos Minas I e II aprimoram espaços usados pelos minastenistas

Sinalizar os melhores caminhos é uma tarefa levada a sério pelo Minas desde a sua fundação, há quase 90 anos. E apontar a direção e garantir que as famílias minastenistas tenham acesso a educação, esporte, lazer e cultura é rotina no Clube. Por isso, são realizadas melhorias constantes na infraestrutura das Unidades, a fim de trazer mais segurança, praticidade e inclusão aos sócios e aos mineiros em geral.

Desde abril deste ano, a concessionária Estapar, responsável pela administração dos estacionamentos dos Minas I e II, promove a revitalização dos espaços. Vários investimentos foram feitos: pintura, painel de contagem de vagas, totens para pagamento automático, novo balcão de atendimento e novas placas de comunicação visual. Como destaque na Unidade I, foram instalados sinalizadores de vagas com luzes verde, vermelha e azul – melhor visualização por pessoas com deficiência (PCD) –, além de sete totens de pagamento automático. Até o fim deste ano, os estacionamentos ganham vagas especiais para carregamento elétrico.

A previsão de conclusão de todas as intervenções é para novembro. “Os investimentos realizados permitem ao associado estacionar seu veículo com muito mais facilidade e fazer o pagamento rapidamente. Além disso, os reajustes nos preços foram abaixo da inflação e tornam nossos estacionamentos com a melhor relação custo-benefício da região”, destacou o gerente de operações do Minas I, Paulo Henrique Barbosa.

A seguir, pegue carona nas informações e imagens para saber todos os detalhes.



Veja os valores dos estacionamentos na página Governança do site do Minas

Painel de contagem de vagas

Que procurar vaga em locais com muita circulação de veículos é uma das situações rotineiras mais estressantes para quem dirige, todo motorista sabe. A novidade nos estacionamentos do Minas são painéis indicadores do número de vagas em cada pavimento e a seta com a direção a seguir para conseguir manobrar e parar o carro. Assim, tanto quem busca qualquer vaga livre mais próxima quanto quem já tem aquele cantinho preferido tem ajuda para tomar a decisão com segurança e conforto, evitando batidas. No Minas I, ao todo, são 706 vagas, enquanto o Minas II oferta 406.



Serviços de pintura

Estando dentro ou fora do carro, as pessoas que circulam pelos estacionamentos do Minas precisam estar sempre seguras e bem orientadas. Por isso, investimentos em demarcações de vagas, paredes e pilares foram realizados nos dois estacionamentos, garantindo espaços organizados e com bom funcionamento. Ao olhar para as pinturas, os minastenistas identificam algo essencial, para vagas de veículos e para a vida: conhecer o próprio limite e respeitar o espaço do outro. Por isso, sinalizações de vagas para pessoas do espectro autista, pessoas idosas e pessoas com deficiência melhoram a convivência e a empatia.





Totens para pagamento automático

Outra situação que costuma deixar as pessoas um pouco mais ansiosas em estacionamentos, em especial após a saída de shows, jogos e outros eventos é a hora de pagar pelo tempo estacionado. Mas, agora, os sete totens para pagamento automático instalados na Unidade I permitem diminuir a preocupação e agilizar os pagamentos.

Estacionamento Minas I

É aberto a todos e funciona de segunda a sexta-feira, das 6h às 23h, aos sábados, das 6h às 20h30, e domingos e feriados, das 6h às 19h30. Telefones: (31) 3516-1156 e (31) 3516-1147.

Estacionamento Minas II

É aberto a todos e funciona de segunda a sexta-feira, das 6h às 23h, aos sábados, das 6h às 20h30, e domingos e feriados, das 6h às 19h30. Telefones: (31) 3516-2145.

Em dias de eventos, os horários de fechamento podem ser estendidos.



Sócios pagam com desconto

Mas, atenção: não são todos os totens que garantem o benefício. Os equipamentos instalados no CF5, CF6 e CF9 do Minas I estão situados em áreas abertas ao público geral, por isso, somente aqueles localizados nas áreas internas do Clube têm o sistema programado para gerar o desconto.

Novas placas de comunicação visual

A pressa para utilizar os espaços de um dos melhores clubes do Brasil ou para chegar em casa após um longo dia de diversão faz com que as pessoas, por vezes, se esqueçam de algumas regras básicas em estacionamentos. Mas os Minas I e II contam, agora, com placas de comunicação visual revitalizadas. São lembretes com informações corriqueiras e para a boa convivência e cuidado de todos, como placas para acender os faróis e usar a faixa de pedestres.



Vagas para carregamento elétrico

Novos "sinais" de mudanças e melhorias apontam, duplamente, para o futuro: até o fim deste ano, serão instaladas vagas de estacionamento com carregamento para veículos híbridos e elétricos – três no Minas I e uma no Minas II. Porque em Minas e no Minas, você pode até estar "estacionado" na tradição, mas sempre circulando pela sustentabilidade e com direção à modernidade.



De portas e arquibancadas quase abertas

Revitalização do restaurante do Náutico e construção das quadras de esportes de areia com arquibancadas entram em fase final



4.510 m² de quadras de areia e arquibancadas em construção no Náutico



Arquibancadas e quadras de areia quase prontas: a primavera náutica promete!

Espaços novos e revitalizados esperam os minastenistas na sede náutica do Clube, em Nova Lima, à beira da Lagoa dos Ingleses, a partir de meados deste mês. O Restaurante dos Associados, com 381 m², passou por uma revitalização, sem ampliação da área, a fim de tornar o espaço mais aconchegante, com direito a vista para as áreas verdes e para a área de práticas esportivas. E, entre os esportes a serem praticados, o Náutico tem um novo espaço, que soma 4.510 m², com seis quadras de esportes de areia e arquibancadas modernas. A previsão é de que até o fim do mês os espaços estejam liberados.

Durante o primeiro semestre deste ano, as obras tanto do Restaurante quanto das quadras foram iniciadas, garantindo a entrega antes dos dias começarem a esquentar. Assim, os 23 mil sócios e as 210 mil pessoas que circulam por ano pela sede náutica do Minas passam a poder aproveitar, da melhor forma, a época de aquecimento para a chegada da primavera, com toda a energia da temporada pré-verão. Como quase todo mineiro gosta de ver para crer, melhor do que descrever os espaços é mostrar como eles estão ficando. Tudo executado com segurança, beleza e excelência, como a família minastenista é e merece.



Restaurante dos Associados no Náutico em revitalização: amplitude e aconchego



Náuticos têm espaço ainda mais bonito para as confraternizações

Minas inicia série de melhorias no setor de Alimentos e Bebidas



Point Food chegou ao Minas II com cardápio variado e opções deliciosas

A photograph of two men shaking hands across a wooden table. The man on the left is bald with a beard, wearing a dark suit jacket over a light blue shirt. The man on the right has dark hair and glasses, wearing a grey suit jacket over a white shirt. They are both smiling. On the table are some papers and a pen.

Siga o @minastenislube
no Instagram para se
informar das novidades
gastronômicas



Minas Tênis Solidário: seis anos de solidariedade coletiva

Reformulado em 2017, programa celebra aniversário em setembro com grande engajamento de minastenistas

No Brasil, as primeiras formas de trabalho voluntário surgiram no século 19 no escopo de uma ação benemérita, que prioriza a caridade. A partir do século 20, com o desenvolvimento dos setores e a inserção crescente nas comunidades, o voluntariado sofreu alterações em seu formato. Hoje, a prática é consolidada como ação solidária coletiva e humanitária capaz de transformar a vida das pessoas.

Essa é a perspectiva que norteia o programa Minas Tênis Solidário, braço de responsabilidade socioambiental do Clube desde 2017. O voluntariado é realidade no Minas desde 2003, ação pioneira no segmento clubístico, e ganhou novo modelo de atuação com a implementação do programa atual, cuja missão é viabilizar a ação solidária de associados, atletas, colaboradores e sociedade que desejam disponibilizar seu tempo, recursos, habilidades e/ou serviços para amparar quem precisa.

O Minas Tênis Solidário:

Realiza visitas e ações em instituições.

Promove o bem-estar social a idosos, crianças jovens e adultos em situação de vulnerabilidade.

Auxilia no desenvolvimento socioeconômico de pessoas por meio de capacitação.





O programa Minas Tênis Solidário (PMTS) celebra este mês seis anos de atuação, com o desenvolvimento de variadas ações de cunho social e o trabalho dedicado dos gestores e voluntários, em sua maioria sócios do Clube. E os motivos para comemorar são muitos, já que a iniciativa minastenista tem feito a diferença para muitas pessoas, contribuindo para a promoção do bem-estar de crianças, jovens, adultos e idosos, em diversas comunidades e associações.

Diversidade nas parcerias

O programa minastenista atua nas principais frentes de trabalho voluntário, distribuídas em cinco pilares, quatro deles alinhados aos pilares que norteiam a gestão do Clube: esporte, cultura, educação, lazer e meio ambiente. Com 62 instituições parceiras, o PMTS utiliza os equipamentos do Minas para promover a inclusão social e empoderar as pessoas. Além disso, são feitas visitas constantes pelos voluntários e equipes das categorias de base e da ponta do Clube a lares de idosos, hospitais e clínicas, comunidades periféricas, orfanatos e instituições que atendem crianças e jovens.

O Lar de Idosas Padre Leopoldo Mertens, entidade filantrópica que atualmente abriga 48 mulheres, está com o Minas Tênis Solidário desde 2017. “Nós só temos a agradecer. Há muito tempo que somos parceiros do programa, e aqui no Lar a única ajuda que temos é a partir de doações como as que são feitas pelos voluntários do Minas. Nossas acolhidas vieram de situação de vulnerabilidade social, e por isso qualquer forma de apoio, mesmo que seja uma visita para escutar as idosas, fazer companhia para elas, é muito importante. Façam isso e continuem praticando o bem”, disse Zilda Costa, representante da instituição.

Outro importante parceiro do programa é o Hospital das Clínicas, que hoje recebe as oficinas do Tricô com Amor, em que são oferecidas aulas de tricô e crochê para mães e crianças da enfermagem pediátrica e da oncopediatria, com o objetivo de levar um pouco de aconchego para pais e responsáveis de crianças internadas. “A atividade tem poder transformador, em vários âmbitos da vida. Aqui, neste contexto hospitalar, onde as mães vivenciam momentos de angústia, ansiedade e ruptura da rotina diária, tais ações têm um grande significado e cumprem com vários objetivos, como oportunidade de interação e trocas, relaxamento, aprendizagem, capacitação e, por que não dizer, cuidado com si mesma, com o outro e com seu entorno”, apontou Karine Santos, terapeuta ocupacional da pediatria do Hospital das Clínicas.



A cada quatro meses, o salão do Centro de Facilidades da Unidade I recebe a ação de doação de sangue em parceria com a Fundação Hemominas. De acordo com Nivaldo Júnior, assessor de Captação e Cadastro da instituição, a parceria com o Minas Tênis Solidário tem papel fundamental no incentivo à prática da doação de sangue. “Percebo a importância de estabelecermos parcerias com a sociedade. Assim, conseguimos divulgar a importância da causa da doação voluntária de sangue para cada vez mais pessoas. Este é o caso do Minas, parceiro que rotineiramente oferece ajuda e demonstra total apoio à causa da doação, promovendo campanhas e trazendo doadores novos e outros que já doaram em outras oportunidades, o que contribui para que a Fundação Hemominas mantenha os estoques de sangue em níveis satisfatórios. A doação de sangue é um gesto que salva vidas e que, talvez, nem todas as pessoas tenham a dimensão da sua importância para garantir o atendimento a centenas de pacientes em nosso estado, diariamente. Por isso, é tão importante contar com a solidariedade dos associados deste clube que têm contribuído com a missão da Hemominas! Manifestamos nossos sinceros agradecimentos pela parceria valiosa e pelos 45 candidatos à doação trazidos nessa última ação! Que essa

parceria com o Minas Tênis Clube continue fortalecendo e inspirando outras ações de generosidade em nossa comunidade”, defendeu o profissional.

Outro importante papel do programa minastenista é no empoderamento de mulheres por meio do trabalho, dando a elas um instrumento para conseguir independência financeira, além de fortalecer a economia doméstica gerando renda para diversas famílias em situação de vulnerabilidade social. Assim, os voluntários compartilham seus conhecimentos, seja por meio de trabalhos manuais ou outra habilidade, para ensinar a produção de mercadorias que possam ser produzidas e vendidas por elas.

Engajamento dos associados

Para impactar a vida de milhares de pessoas, é fundamental um corpo de voluntários envolvido, com vontade, disposição e disponibilidade. Desde sua criação, o Minas Tênis Solidário tem atraído novos voluntários. Grande parte desse crescimento vem da liderança, por meio do grupo de gestores. Entre 2017 e 2022, estiveram à frente da iniciativa a ex-gestora Denise Lobão e o ex-diretor de Responsabilidade Socioambiental do Minas, Delson Tolentino.



Hoje, o programa conta com o comando da diretora Celinha de Oliveira e dos gestores Thereza Cristina Martins Teixeira, Tania Mara

O programa conta com o apoio institucional do Minas, mas o que faz com que o PMTS concretize as ações é o engajamento dos sócios, por meio da participação nas atividades e pela campanha Sócio Doador, com a contribuição financeira. Participe desta corrente e se engaje com o Minas Tênis Solidário.



O que vem por aí

“Temos consciência do importante papel do programa para a inclusão social e da força da marca Minas Tênis Clube em Belo Horizonte. E assim, o objetivo é ampliar a frente de responsabilidade socioambiental do Minas”, divulgou o presidente Carlos Henrique Martins Teixeira. Aguarde!





Ivana Montandon, professora e ex-atleta do Minas, avalia a relação entre esporte e avanço social

“Ser solidário é ver todas as pessoas como um time e se ajudar mutuamente”



Em casa: Ivana Montandon posa no Minas, espaço que frequenta desde a infância

“Me orgulho de desenvolver crianças e jovens no esporte”, destacou a ex-atleta do Minas Tênis Clube e atual professora da UFMG Ivana Montandon. Há quase 30 anos, Ivana trocou as medalhas por dedicar a vida a uma universidade pública. Ela passa o tempo ensinando e pesquisando temas como pedagogia do esporte, inclusão social e qualidade de vida. Além disso, em especial, Ivana passa o tempo a formar, por meio do projeto de extensão gratuito “Ginástica Artística”, crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade socioeconômica. O que aprendeu no Minas, quando atleta, e na UFMG, enquanto estudante, Ivana agora devolve à sociedade, usando o esporte como ferramenta de promoção do protagonismo social.

A história de Ivana com o Minas vem da infância e é de família: o pai, Dario Soares, além de jogador de futebol, foi atleta do Clube, nos saltos ornamentais, enquanto os filhos Gabriel Montandon Aleixo é ex-atleta de basquete e Lucas Montandon Aleixo é ex-atleta de futsal. A vivência com o esporte e com o Minas desde cedo fez Ivana acreditar na conexão entre esporte e solidariedade. Nesta entrevista, ela fala sobre presente e passado, e de um futuro melhor a todas as pessoas.

Como a solidariedade se conecta à prática esportiva?

O esporte é um fenômeno sociocultural de múltiplas possibilidades, sendo útil ao processo formativo de adolescentes e jovens. Os benefícios dele têm ultrapassado o limite do bem-estar físico, pois promove o desenvolvimento integral dos sujeitos. As práticas esportivas ensinam, acima de tudo, que bons resultados aparecem no trabalho em equipe e na função de esforços em prol de um objetivo comum. O dicionário define “solidariedade” como um sentimento de identificação com os problemas dos outros. A prática esportiva, pelos olhos da solidariedade, leva as pessoas a se ajudarem mutuamente, como um time que trabalha junto. Por meio do esporte, as pessoas passam a aprender e a propagar valores importantes para a formação do ser humano, como respeito às diferenças, solidariedade, cooperação e empatia.

De que forma a educação física promove igualdade social?

Precisamos esclarecer: a igualdade social é considerada dentro de um contexto em que as pessoas se beneficiam dos mesmos direitos e das mesmas oportunidades. Todas com direito ao trabalho, à educação de qualidade e à saúde. Ela é baseada na ideia de que nenhuma pessoa deve ser prejudicada devido a alguma condição, origem, crença, convicção ou qualquer motivo semelhante. Assim, a Educação Física, de acordo com as atividades e formação, consegue preparar as pessoas sem se preocupar com as desigualdades, sem seguir estereótipos de gênero, raça ou etnia. As atividades esportivas são desenvolvidas de forma a servirem como um instrumento educativo. Sabemos que a educação é essencial para a formação do cidadão e para a transformação da sociedade. A

Precisamos tornar as pessoas protagonistas de suas histórias

O assistencialismo não promove a inserção na sociedade e cria, cada vez mais, a subserviência. Além disso, o assistencialismo baseado na caridade também não funciona, então, precisamos de programas para as populações a fim de torná-las protagonistas de histórias autônomas em relação às escolhas futuras. O esporte, de maneira geral, tem sido uma importante ferramenta nas relações de projetos esportivos com cunho de inclusão social. Além de promover a convivência em grupo, atividades do tipo ajudam no crescimento pessoal, na percepção da participação de cada um na sociedade, no aprimoramento da disciplina e do respeito ao próximo, entre diversos outros aspectos.

Qual conselho daria a quem nos lê agora e deseja começar a se envolver com projetos sociais?

O Minas Tênis Clube é apontado como a principal força do esporte especializado em Minas Gerais e é uma referência nacional para a formação de atletas e para a revelação de talentos. O esporte de alto rendimento ainda possui maior visibilidade, mas, a partir dele, podemos pensar e fazer intervenções sociais esportivas, que podem ser consideradas uma ferramenta eficiente, contribuindo para o desenvolvimento de forma geral. As campanhas de voluntariado são uma das maneiras mais tradicionais de dar um retorno à comunidade. Acompanho, pelas redes sociais e pela Revista, reportagens que mostram como o Minas pratica a responsabilidade social e contribui para a melhoria da qualidade de vida também da comunidade do entorno, há muito tempo. O programa Minas Tênis Solidário, por exemplo, desenvolve campanhas regulares, promovendo e se preocupando com a conscientização dos associados. A educação, a divulgação e o engajamento das pessoas são importantes para uma participação maior, para procurar entender os fatores que funcionam como facilitadores a fim de se criar uma “cultura de participação” da comunidade, para o envolvimento da comunidade com o programa Minas Tênis Solidário. Um passo é identificar qual projeto do Minas mais te toca, depois buscar as informações e, assim, ver como é gratificante entender que é possível ajudar a toda uma comunidade a ter esperança de dias melhores.

As pessoas devem ter os mesmos direitos e oportunidades



Home Angels

CUIDADORES SUPERVISIONADOS

- Cuidadores de Idosos
- Acompanhamento Hospitalar
- Pós operatório
- Cuidadores de Adultos

Nós cuidamos de quem você ama!

**CUIDADO, CONFORTO E
TRANQUILIDADE PARA
SUA FAMÍLIA HÁ 13 ANOS**

UNIDADE BH Centro Sul
(31) 99799-1038
(31) 2526-6520

**Acesse o QR
Code e tenha
nosso contato
sempre em mãos**





Gestão do estresse: um desafio diário

No segundo país do mundo com as maiores taxas de estresse, Minas oferece estrutura e atividades para os sócios se cuidarem



A prática da atividade física é extremamente importante na busca de mais bem-estar



Cultivar momentos de lazer com a família no Clube ajuda a reduzir os efeitos do estresse

O estresse é uma reação natural, uma resposta de adaptação do organismo quando está diante de situações de perigo ou ameaça. Essa situação, que pode ser real ou imaginária, é caracterizada pela liberação de uma série de substâncias que têm por objetivo proteger os seres humanos, deixando-os mais alertas e com energias concentradas para fugir do perigo iminente. Um exemplo dessa substância é o hormônio da adrenalina.

A grande questão se dá quando o cérebro humano passa a identificar situações corriqueiras como um alerta de perigo, o que desencadeia em estresse constante que pode gerar danos à saúde física e mental. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 90% da população mundial enfrenta problemas com o estresse e, segundo um levantamento da Associação Internacional do Controle do Estresse (*International Stress Management Association* – ISMA), o Brasil é o segundo país do mundo com o maior nível do quadro.

Este cenário alarmante faz com que o assunto ganhe relevância e necessidade de enfrentamento. Nesse sentido, 23 de setembro é considerado o Dia Mundial de Combate ao Estresse e tem como objetivo alertar a população sobre os

sintomas e os hábitos ruins que podem levar ao esgotamento físico e mental.

De acordo com Flávia Belisário, fisioterapeuta, professora de Mindfulness pela UNIFESP, com especialização pela Universidad Zaragoza (Espanha), professora de yoga e coordenadora da área CorpoMente da Gerência de Educação do Minas, cujo principal curso é de yoga, o estilo de vida e a rotina atribulada da sociedade atual estão diretamente relacionados aos altos índices de quadros de estresse. “Vivemos hoje um mundo complexo, acelerado, com excesso de informações e cheio de mudanças. Tudo isso faz com que nosso cérebro ative o modo de sobrevivência e nós passamos a fazer as ações de forma automática. Segundo um estudo de Harvard, universidade norte-americana, 47% do tempo a nossa mente está em qualquer outro lugar diferente do momento presente. Dessa maneira as pessoas apenas reagem diante das situações que as atravessam, sem ponderar de forma consciente. Para fazer a gestão do estresse é preciso inteligência e regulação emocional. E isso só é possível se sairmos do piloto automático.”, explicou a profissional minastenista.

A psicóloga Amanda Almeida, do Departamento de Medicina da Gerência de Esportes do Clube, comentou sobre a necessidade de controle do estresse no dia a dia: “a gestão do estresse nada mais é do que técnicas psicológicas para que cada pessoa consiga lidar com as adversidades, frustrações e o cansaço do cotidiano identificando as situações que desencadeiam o estresse e buscando estratégias para reduzir tais fatores. É muito importante estar atento a isso para melhorar o bem-estar e ganhar qualidade de vida”.

O estresse normalmente está ligado a diferentes aspectos da vida, podendo ser desenvolvido por problemas no trabalho, dificuldades financeiras, questões familiares, inseguranças e problemas de autoestima, além de questões na vida acadêmica ou escolar, dentre outros aspectos. Quando as questões são silenciadas ou deixadas de lado, o quadro se torna patológico, podendo desencadear sintomas como dores de cabeça, dores musculares, sono desregulado, dificuldade de concentração, problemas de estômago, temperamento explosivo etc. Os gatilhos que ativam o estresse nas pessoas são diferentes, por



Maior contato com a natureza é indicado para uma vida mais equilibrada e feliz

isso, de acordo com a psicóloga, é importante cada um estar atento aos próprios comportamentos e reações às situações para identificar a raiz da questão.

O Clube como aliado

“Para conseguir atender todas as demandas do dia a dia e lidar com a autocobrança e as expectativas das pessoas ao nosso redor, o importante é, primeiro, compreender que não é possível cumprir com as exigências todos os dias. Definir prioridades diárias é necessário para evitarmos grandes frustrações e para conhecermos mais nossos limites e potencialidades. Em segundo lugar, adotar hábitos diários, começando pela regulação do sono, pela alimentação e pela atividade física, focado sempre no autocuidado, é imprescindível para a gestão do estresse”, defendeu a psicóloga Amanda Almeida.

E é nesse momento que o Minas entra em cena. As Unidades do Clube oferecem infraestrutura completa e diversa programação de atividades para auxiliar os sócios a fugirem do estresse, e mais que isso, alcançarem o bem-estar e a alegria de viver. São piscinas, quadras e diferentes espaços para a prática de atividade física livre em família, mais de 20 cursos esportivos e artísticos, academia completa com opções de exercícios para todos os interesses, eventos culturais, eventos e projetos diversos de lazer. No Minas, o sócio pode optar pelo que melhor atende ao seu perfil e rotina na busca por uma vida mais equilibrada e tranquila.

“É preciso buscar estratégias físicas e psicológicas para gerir as emoções. Como a prática de atividade física, inclusão de momentos de descanso e lazer na rotina, aumento do contato com a natureza, cuidados com a alimentação, procurar ampliar o convívio social, ter uma



Os Torneios Internos são uma opção que reúne a prática esportiva e maior sociabilidade



Aprender algo novo pode ajudar no combate ao estresse



rede de apoio, em casos mais complexos, procurar ajuda profissional, dentre outros”, completou a psicóloga minastenista. E, veja, é possível fazer isso tudo nas dependências do Clube.

Equilíbrio entre corpo e mente

Além das atividades do dia a dia, o Minas oferece, a cada semestre, um programa específico voltado para a gestão do estresse. Na atividade, que faz parte da programação do Corpomente, os instrutores ensinam aos alunos técnicas de autoconsciência para que eles possam lidar de forma mais saudável com situações da vida prática.

“Ter conhecimento do corpo, pensamentos e emoções é fundamental para, a partir daí, escolhermos o que e como responder às situações do cotidiano, incluindo aquelas de maior estresse. O que pode nos ajudar a ter esse maior controle na gestão do estresse é o *mindfulness*, ou atenção plena. Durante o programa treinamos práticas de meditação, consciência corporal e respiração, fundamentadas no Yoga e em *Mindfulness* ou Atenção Plena, pilares da respiração e do relaxamento que auxiliam nesse equilíbrio”, destacou a coordenadora Flávia Belisário.



Luiza Farhat acredita que o curso de Gestão de Estresse foi determinante para recuperação do seu equilíbrio emocional

A minastenista Luiza Farhat, advogada e professora universitária, participou da última edição do Gestão de Estresse, realizada em agosto, e ficou encantada com os benefícios. “Eu vinha de um contexto de pandemia, do nascimento da minha filha, então estava muito estressada com as mudanças do mundo e as da minha casa. Consultei médicos especialistas que me orientaram a praticar esportes, fazer yoga, meditação, pausas e hobbies. Foi então que decidi fazer o Curso de Gestão de Estresse e costumo dizer que foi um verdadeiro presente para a minha maior qualidade de vida. No curso aprendi a cultivar a atenção plena no presente, o que contribui para uma vida mais consciente e positiva. Foi uma experiência única e transformadora”.

*Se a tensão, o
Desequilíbrio e
a Ansiedade*

**ESTÃO TOMANDO CONTA
DE VOCÊ. É PRECISO
CUIDAR DA SAÚDE.**



O GOVERNO DE MINAS OFERECE, GRATUITAMENTE,

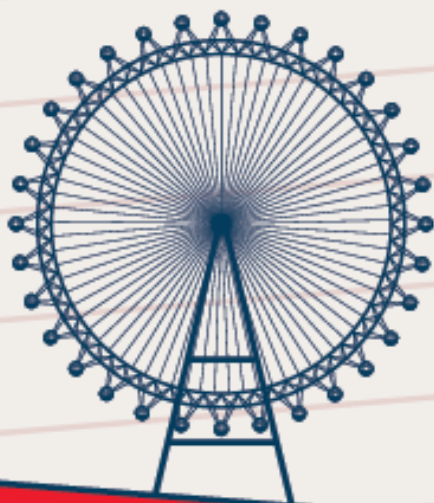
**práticas integrativas que ajudam no
tratamento médico convencional e possibilitam
uma vida mais saudável e equilibrada.**

*São 29
Atividades
Terapêuticas,
entre elas:*

ARTETERAPIA • AYURVEDA • AROMATERAPIA • ACUPUNTURA
AURICULOTERAPIA • BIODANÇA HOMEOPATIA • APITERAPIA
CROMOTERAPIA • BIOENERGÉTICA • GEOERAPIA • HIPNOTERAPIA
DANÇA CIRCULAR • ANTROPOSOFIA • IMPOSIÇÃO DE MÃOS
REIKE • MEDITAÇÃO • NATUROPATIA • MUSICOTERAPIA
SHANTALA • TERAPIA DE FLORES • TERMALISMO
CROMOTERAPIA • OSTEOPATIA • YOGA • QUIROPRAXIA
OZONIOTERAPIA • REFLEXOTERAPIA • TERAPIA COMUNITÁRIA
PLANTAS MEDICINAIS • FITOTERAPIA



**PROCURE AS UNIDADES BÁSICAS
DE SAÚDE OU ACESSO WWW.SAÚDE.MG.GOV.BR/PICS**



EXAMES DE CAMBRIDGE

Unlock Your Future

INSCRIÇÕES ABERTAS

**DE 04/09 A 17/10
VALOR PROMOCIONAL ATÉ 30/09**

EXAMES	DATA PROVAS ESCRITAS
Young Learners	16/12
KET for Schools (CB)	09/12
KET (CB)	25/11
PET for Schools (CB)	09/12
PET (CB)	25/11
FCE for Schools (CB)	16/12
FCE for Schools (PB)	02/12
FCE (CB)	02/12
FCE (PB)	09/12
CAE (PB)	16/12
CAE (CB)	13/12
CPE (PB)	11/12
TKT	20/12

CB: Computer based (VAGAS LIMITADAS)

PB: Paper based

**CONVERSE COM O SEU PROFESSOR PARA SABER
QUAL É O EXAME MAIS INDICADO PARA VOCÊ.**

A prova oral acontece em data diferente da prova
escrita, consulte a data na ficha de inscrição.

MAIS INFORMAÇÕES ATRAVÉS DO EMAIL

exames@culturainglesamg.com.br

Telefone/Whatsapp (31) 3264-2500

**PARA SE INSCREVER
ACESSE O QR CODE**





Mais Pilates e mais saúde no Minas

Uma das atividades mais queridas dos minastenistas agora tem um novo espaço no Minas II

O Pilates é uma prática bem conceituada e com vários benefícios comprovados por estudiosos da área. A prática envolve a realização de movimentos para promover o fortalecimento e a mobilidade do corpo e é recomendada para tratar e prevenir lesões de diferentes naturezas, além de melhorar o desempenho físico.

No Minas, o Pilates é uma das modalidades mais procuradas pelos sócios, com mais de 1.300 alunos matriculados. A coordenadora do Pilates do Clube, Cristiane Melo, que é fisioterapeuta, habilitada em pilates clássico e contemporâneo, mestra em ciências da reabilitação, e professora da especialização em fisioterapia e do curso de aperfeiçoamento em Pilates da UFMG, comenta sobre a importância da prática e os diferenciais do Pilates do Minas: “praticar Pilates faz parte da busca por uma vida com mais saúde e bem-estar. O Pilates fortalece a musculatura, melhora a coordenação e o equilíbrio, além de proporcionar uma série de outros benefícios para o cotidiano de quem pratica. E aqui no Minas o sócio pode ter a certeza de que está com uma equipe qualificada, de que tem acesso ao mais moderno em questão de equipamentos e

estrutura, além da metodologia do Minas, referência em todo Brasil”.

O Pilates não tem contraindicações mas, assim como qualquer outra atividade, é importante que quem vai iniciar a prática faça uma avaliação funcional para conhecer seu quadro de saúde e assim alcançar seus objetivos de forma segura e assertiva. Uma das grandes vantagens também é que o Pilates, no Minas, possui um acompanhamento bem próximo. Por isso, nossos profissionais estão atentos ao que precisa ser intensificado ou adaptado para cada aluno, considerando sempre seus objetivos, habilidades e limitações.

Novidade no Pilates do Minas

Para manter a qualidade minastenista, foi inaugurada, no mês de agosto, mais uma sala de Pilates no Minas II, localizada no segundo andar da Sede Social, próximo ao restaurante Sausalito. A sala foi uma grande conquista para os sócios, não só os novos alunos que poderão se matricular mas também os antigos que terão mais opções de horários de reposição. O presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, esteve presente na inauguração e comentou

sobre a alegria de poder trazer mais este espaço para os minastenistas. “É com muita satisfação que venho aqui hoje conhecer essa sala que é, com certeza, uma conquista para os nossos associados que podem praticar o Pilates e buscar mais saúde e bem-estar para suas vidas. Estamos muito felizes, e que o Pilates do Minas siga crescendo cada dia mais”. A sala ainda possui horários disponíveis para matrícula. Os sócios que se interessarem podem conferir pela Área do Associado, no site do Minas, ou pelas recepções da Academia.

Quem faz, recomenda

Cecília Abad, estudante de arquitetura, começou no Pilates em 2015 buscando aliviar dores que sentia em decorrência de uma escoliose na coluna e, desde então, se apaixonou pela prática e resalta os benefícios atingidos: “a minha escoliose diminuiu bastante e sinto que ganhei muito em fortalecimento, mobilidade e consciência corporal. Para mim, o Pilates tem sido realmente maravilhoso”.

Antônio Miranda, engenheiro, faz pilates



Sala ampla e moderna aguarda você no Minas II

há aproximadamente dois anos e diz não conseguir mais imaginar sua rotina sem a atividade. “Comecei no Pilates porque considerava que precisava me movimentar mais e estou realmente encantado. Quando não consigo vir às aulas sinto falta, faço questão de repor, porque me ajuda não só na parte física mas também em relação ao psicológico. O Pilates te deixa mais relaxado, você dorme melhor, tem mais disposição para executar as atividades do cotidiano, enfim, é muito bom”, afirmou.

Confira 10 benefícios que a prática recorrente de Pilates proporciona

Melhora a postura;
Fortalece os músculos de forma integral;
Melhora a flexibilidade e a mobilidade do corpo;
Reduz o estresse e aumenta a disposição;
Melhora a coordenação e o equilíbrio;
Previne lesões;
Previne o envelhecimento precoce;
Melhora o desempenho físico;
Proporciona sensação de bem-estar;
Melhora a consciência corporal.



Cecília alia a prática do Pilates a outras atividades para melhorar a qualidade de vida



Antônio já percebe os benefícios do Pilates no seu dia a dia.

Presidente Carlos Henrique Martins Teixeira, Frederico Mascarenhas (diretor de Educação), Roland Raad (diretor Ouvidor) e membros da Gerência de Educação participaram da solenidade de abertura





“A memória guardará o que vale a pena...”*

Centro de Memória do Centro Cultural
Unimed-BH Minas foi o primeiro a ser construído

*Eduardo Galeano, jornalista e escritor uruguaio

O que vale a pena ser lembrado? Criado em 1997, o Centro de Memória, que desde 2013 integra o Centro Cultural Unimed-BH Minas, guarda, preserva e difunde a história do Minas Tênis Clube, inserindo-a no contexto da história de Belo Horizonte. “O Centro de Memória foi planejado como um espaço para reunir e guardar troféus, fotografias, documentos impressos e manuscritos da história do Minas. Recebeu o nome de Sala de Troféus ou Acervo Histórico e é referido assim em toda documentação da época”, lembrou Silvana Maria Cançado Trindade, historiadora e ex-coordenadora do espaço. Atualmente, o Centro de Memória é registrado no Instituto Brasileiro de Museus, o Ibram, integra o Circuito de Museus, iniciativa da Secretaria Municipal de Educação, e recebe cerca de 200 visitantes por mês.

De acordo com a gerente de Cultura do Minas Tênis Clube, Wanderleia Magalhães, o “espaço físico foi definido na planta original do Centro Cultural e o projeto expográfico foi pensado para abranger os quatro pilares, contar a história coletiva do Clube, que vai além das conquistas esportivas, e mostrar a relação do Minas com a cidade”, disse a gestora. Wanderleia ressaltou que o espaço cumpre um papel na preservação da memória do Clube e da capital. “O objetivo incluía dar visibilidade para o acervo, formado principalmente por troféus, fotos, filmes, objetos, vestuário e documentos”, contou. Silvana afirma que a “importância do Centro de Memória se evidencia na própria essência de seu funcionamento como um espaço de preservação, pesquisa e difusão da memória de práticas sociais de Belo Horizonte – esporte, lazer, costumes, hábitos e modos de vida – que é referenciada de forma exemplar na história do Minas”, observou a historiadora.

“Brenno Renato Martins da Costa, torcedor-símbolo do Minas, assíduo frequentador do Clube de 1948 a 1990, foi o idealizador e o responsável pela organização do espaço. Se não fosse a obstinação de Brenno Renato, o Centro de Memória certamente estaria hoje comprometido por muitas lacunas e ausências em seu Acervo”,

revelou Silvana. Com a construção do Centro Cultural, ficou evidente que o espaço necessitava de uma formatação no que tange trazer para o público o Acervo de forma mais palatável. “Nesta perspectiva, a noção de tempo para o Centro de Memória ampliou-se significativamente: além de debruçar sobre o passado, passou a cuidar também do presente, ou seja, o tempo histórico do Centro de Memória ampliou-se significativamente. Hoje, importa para o Centro de Memória o passado e o presente do Clube. E é este o grande desafio do equipamento”, afirmou Silvana.

Como integrante do Circuito de Museus, da Secretaria Municipal de Educação, o Centro de Memória recebe a visita de estudantes das escolas municipais. O projeto se divide em eixos temáticos e o Centro de Memória participa dos temas “Esporte, Lazer e Memória” e “História de Mulheres”. Karyna Dultra, atual coordenadora do espaço e museóloga, revela que “são espaços de preservação, pesquisa e difusão da história e da memória que possibilitam que os professores trabalhem com seus alunos questões importantes vistas em sala de aula, contribuindo ainda para a formação cidadã dos alunos e alunas. Ano passado foram atendidos 1.112 alunos pelo projeto”, disse.

Acervo

O Acervo do Centro de Memória, segundo Karyna, conta com aproximadamente 45 mil fotografias que datam de 1930 até os dias de hoje, com imagens referentes à prática de esportes, aos atletas, ex-atletas, eventos sociais e culturais, divididas em 27 coleções. “Este arranjo foi adotado para organização das quatro tipologias do acervo: objeto, fotográfico, arquivístico e fílmico, considerando-se que, em diferentes linguagens e suportes, são acervos de conteúdos informacionais complementares e que dialogam entre si. O arranjo reflete os quatro princípios identitários do Minas Tênis Clube, expressos nos estatutos de diferentes épocas, que são: Esporte, Lazer, Educação e Cultura”, explicou a coordenadora.





Acervo do Centro de Memória reúne relíquias do Minas que contam a história do esporte na capital mineira



O Acervo

Mais de 3.6 mil premiações;

Mais de 100 indumentárias esportivas;

Cerca de 30 mil fotos;

Mobiliários, datados da década de 1940 – época da inauguração da Sede Social do Minas I;

Cerca de 30 vídeos explicativos.

Reserva técnica

Com área de 160 m², a Reserva Técnica do Centro de Memória foi planejada de forma a racionalizar a ocupação do espaço. Nela, estão guardadas as peças do Acervo que não estão expostas. O acesso é restrito e o espaço é dotado de condições climáticas estáveis e de segurança apropriadas à conservação do acervo. O armazenamento nos arquivos e trainês, que são os mobiliários da Reserva Técnica, obedecem a critérios específicos de organização e toda a mobília foi projetada prevendo-se o crescimento futuro do Acervo.

Conheça o Banco de Dados do Centro de Memória



Projetos

A fim de sempre manter o espaço moderno e sedutor para o visitante, o Centro de Memória viabiliza projetos que visam cuidar do Acervo, pesquisa e desenvolvimento de ferramentas de busca para aprimoramento da pesquisa para estudantes, pesquisadores e interessados. A última ação foi realizada em 2021/2022 com recursos do Minas Tênis Clube. "Foi realizada a implantação de novo sistema do banco de dados do Acervo do Centro de Memória, dotado de ferramentas de pesquisa eficiente, e que tem sido referência para instituições responsáveis pelo acesso e difusão de acervo", lembrou Silvana.





No Teatro

Shows, espetáculos teatrais e festival infantil estão na programação de setembro

A segunda edição do Entre – Festival das Infâncias Gerdau já está em cartaz no Centro Cultural Unimed-BH Minas. Dentro da programação, que dura até novembro, o Teatro é palco de sete espetáculos e a Sala Multimeios recebe uma oficina. Como na primeira edição, as peças escolhidas pela curadora Brenda Campos, atriz, pedagoga e fundadora da Insensata Cia. de Teatro, são de várias partes do país. Elas têm como objetivo “ser um espaço de convergência de infâncias diversas, proporcionando ações teatrais que contemplem crianças e suas famílias e amplie os horizontes de quem por lá passar”, explicou a curadora. Veja as datas das apresentações deste mês na programação a seguir.



Dentro da Série Concertos Gerdau, no dia 5/9, às 20h30, o pianista Vitaly Pisarenko, ucraniano-russo radicado em Londres, apresenta recital com obras de Frédéric Chopin (1810-1849), Sergei Prokofiev (1891-1953) e Maurice Ravel (1875-1937). Os ingressos custam R\$ 30 (inteira) e a classificação é 10 anos.

Por meio da programação do Festival Acessa, o Teatro recebe o premiado espetáculo “E.L.A.” no dia 19/9, às 20h, com ingressos gratuitos e



Clara Nunes é homenageada com três shows no Teatro

classificação de 14 anos. O solo da atriz Jéssica Teixeira aborda uma temática diretamente relacionada ao corpo, trazendo questões como beleza, saúde, política, feminilidade e acessibilidade. A peça mescla vídeo, artes plásticas e dramaturgia através de colagens e textos autobiográficos que refletem acerca da aceitação e do nosso lugar no mundo.

Para fechar o mês

Foi no dia 2 de abril de 1983 que a cantora Clara Nunes se tornou a sabiá eterna da música nacional. Agora, em 2023, o Centro Cultural Unimed-BH Minas homenageia a “mineira guerreira”

com uma série de três shows em sua homenagem, por meio do projeto Clara 40 Anos Luz, com classificação livre. No dia 29/9, às 20h30, tem “O avesso de Clara”, com Paula Morelenbaum & Jaques Morelenbaum Quarteto; “Clara à flor da pele, as canções de Paulo César Pinheiro”, com Roberta Sá, é apresentado no dia 30/9, às 20h; e no dia 1º/10, tem “Clara - O canto de um povo”, com Áurea Martins, Caio Prado e Jaime Alem Trio, às 18h30. Os ingressos custam R\$ 50 (inteira) e podem ser adquiridos na bilheteria do Teatro e no site da Eventim.



INTRODUÇÃO MASTER



INTRODUÇÃO



REALIZAÇÃO



APOIO



Todos os ingressos dos eventos no Teatro podem ser adquiridos no site da Eventim

1 e 2/9

Sexta

17h30 e 20h30

Sábado

11h, 14h30, 17h30 e 20h30

HENRY E KLAUSS – ILLUSION SHOW – UMA JORNADA MÁGICA

(Ilusionismo e mágica)

Ingressos:

Plateia 1 – R\$ 190 (inteira)

Plateia 2 – R\$ 150 (inteira)

Plateia 3 – R\$ 120 (inteira)

IGOR DO Ó



3/9

Domingo

17h

ENTRE – FESTIVAL DAS INFÂNCIAS GERDAU – NAPOLEÃO

(Teatro Infantil)

Classificação: livre

Ingressos: R\$ 30 (inteira)

LUÍZ ALVES





5/9

Terça
20h30**CONCERTOS GERDAU 2023 –
VITALY PISARENKO – PIANO**

(Recital)

Mais informações na página ao lado

ANDREEA TUFESCU



21/9

Quinta
20h**DUDU DO CAVACO CONVIDA
DUDU NOBRE**

(Show)

Classificação: livre

Ingressos: R\$ 50 (inteira)

22/9

Sexta
21h**THE PLATTERS**

(Show)

Classificação: livre

Ingressos: R\$ 240 (inteira)

6/9

Quarta
20h**CONJURAÇÃO MINEIRA:
TIRADENTES, UM HERÓI NACIONAL**

(Teatro Adulto)

Classificação: livre

Ingressos: gratuitos, com retirada pelo site da Eventim ou na bilheteria do Teatro, no dia da apresentação, limitada a quatro por CPF.

23/9

Sábado
21h**SÉRGIO MALLANDRO
QUEM TÁ DESESPERADO GRITA!**

(Comédia)

Classificação: 14 anos

Ingressos: R\$ 80 (inteira)

10/9

Domingo
17h**ENTRE - FESTIVAL DAS INFÂNCIAS
GERDAU – TATÁ, O TRAVESSEIRO**

(Teatro Infantil)

Classificação: livre

Ingressos: R\$ 30 (inteira)

CHRISTINA AMARAL



24/9

Domingo
17h**ENTRE - FESTIVAL DAS INFÂNCIAS
GERDAU – KARAÍBA**

(Teatro Infantil)

Classificação: livre

Ingressos: R\$ 30 (inteira)

JULIANA GONÇALVES



16/8

Sábado
21h**SÉRGIO PERERÊ 25 ANOS –
HISTÓRIA DO MUNDO**

(Show)

Classificação: livre

Ingressos: R\$ 30 (inteira)

ALÉ BASTOS



29/9

Sexta
20h**CLARA 40 ANOS LUZ
O AVESSO DE CLARA
com Paula Morelenbaum
& Jaques Morelenbaum
Quarteto**

(Bate-papo seguido de show)

Mais informações na página ao lado

30/9

Sábado
20h**CLARA À FLOR DA PELE
As canções de Paulo César
Pinheiro, com Roberta Sá**

(Show)

Mais informações na página ao lado

19/9

Terça
20h**FESTIVAL ACESSA BH – E.L.A.,
COM JÉSSICA TEIXEIRA**

(Teatro Adulto)

Mais informações na página ao lado

VICTOR AUGUSTO



1º/10

Domingo
18h**CLARA 40 ANOS LUZ
Clara - O canto de um povo,
com Áurea Martins, Caio
Prado e Jaime Alem Trio**

(Bate-papo seguido de show)

Mais informações na página ao lado



Ato cívico

Coral do Minas faz tradicional apresentação no dia 7 de setembro

Como já é tradição, o grupo vocal do Minas Tênis Clube se apresenta na solenidade de 7 de setembro, para celebrar a Independência do Brasil. Regidos pela maestrina Eliane Fajoli, os coralistas do Clube interpretam o hino nacional durante o hasteamento da bandeira e em seguida entoam canções populares nacionais. A apresentação é na Unidade I, às 11h, em frente às piscinas de lazer. Venha prestigiar o Coral do Minas!

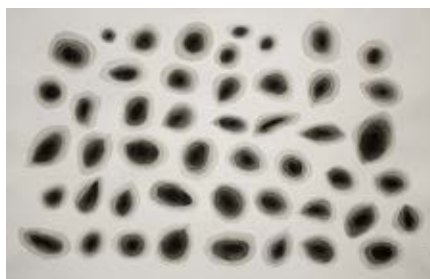


Coral do Minas celebra Independência do Brasil em apresentação na Unidade I

Cento e uma sementes

Galeria do Minas II expõe obras de Tatiana Nesralla a partir deste mês

Entre 25/9 e 25/10, a artista Tatiana Nesralla apresenta a exposição "Cento e uma sementes", na Galeria do Minas II. A mostra traz a série de telas inspiradas nas formas das castanhas e sementes da árvore Pau Ferro, coletadas pela artista entre outono e inverno de 2020 e 2021, em decorrência do distanciamento social causado pela pandemia da Covid-19. Foram diversos desenhos de observação até que eles ressurgissem em formas e movimentos variados. Nos desenhos em grafite, carvão e cor, Tatiana explorou em linhas finas as tonalidades e os movimentos. Já nas aguadas em nanquim e aquarela, há as sobreposições e os gestos das pinceladas em círculos, ovais e gotas que dão às formas a vitalidade e o movimento. Independentemente da forma, todas apresentam um ponto de cor saturada, o núcleo, formando uma unidade.



Tatiana Nesralla exhibe suas telas na Galeria do Minas II

CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE

REALIZAÇÃO



#VemProSarauDoMinas

Conheça os contemplados da 7ª edição do edital de ocupação do Teatro

A edição 2023 do Sarau Minas Tênis Clube, edital de ocupação do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, escolheu os quatro artistas, cujas apresentações são em outubro. No dia 2/10, Carlona Serdeira canta Maria Rita. No dia 9/10, Dan Oliveira canta Lô Borges. Clara Nunes ganha interpretação de Laura Souza no dia 23/10. E para fechar, FLIP canta Dorival Caymmi no dia 30/10. As apresentações são às segundas-feiras, às 20h, com ingressos no valor de R\$ 10 (inteira). A classificação é livre.

Os curadores ouviram quase cem áudios para selecionar os quatro shows da 7ª edição do edital de ocupação. Na seleção, são levados em conta o áudio enviado e a justificativa do candidato para sua escolha do artista homenageado.

Os escolhidos para os shows do Sarau Minas Tênis Clube 2023 têm à disposição o rider técnico do Teatro, assessoria de comunicação e produção de material de divulgação. Depois do show, os artistas recebem a gravação bruta em multipista do áudio da apresentação, o vídeo da gravação com edição bruta, as fotos do show e as batidas para divulgação, o clipping e o cachê no valor que gira em torno de R\$ 2,6 mil.



Siga o @mtccultura no Instagram para saber mais detalhes do Sarau Minas Tênis Clube 2023



FLIP, Laura Souza, Carlona Serdeira e Dan Oliveira: selecionados venceram 23 concorrentes, cada

No Cinema

Pelo segundo ano,
Salas de Cinema do
Minas são tela para
a mostra CineBH

Entre os dias 26/9 e 1º/10, as Salas de Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas exibem os filmes da 17ª Cine BH. A programação também inclui a realização da 14ª edição do BRASIL CINEMUNDI – *International Coproduction Meeting*, evento que apresenta projetos de filmes brasileiros em longa-metragem. De acordo com Raquel Hallak, sócia-diretora da Universo Produção, empresa responsável pelas mostras CineBH, Cinema de Tiradentes e CineOP, a CineBH “representa um espaço de formação, intercâmbio, lançamento e discussão da mais significativa produção cinematográfica atual e traz perspectivas e possibilidades do cinema do presente e do futuro. Centra o foco no cinema latino-americano, criando conexões com os países vizinhos e ampliando as oportunidades de negócios para o cinema brasileiro”.

“A CineBH – Mostra Internacional de Cinema de Belo Horizonte acontece em edições anuais e consecutivas desde 2007 e tornou-se o evento internacional de cinema da capital mineira”, observou a produtora. Tudo começou no bairro Santa Tereza, reduto boêmio e cultural da capital mineira. “Na ocasião, a Universo Produção instalou ‘uma operação’ em tempo recorde de reconstrução do espaço físico do cinema, entreaberto provisoriamente para ser sede do evento (2007-2011) – um legado cinematográfico que motivou novas iniciativas e diálogos na comunidade, em Belo Horizonte e em Minas Gerais. Após a conclusão definitiva das reformas realizadas pela Prefeitura, tornou-se o único cinema público de Belo Horizonte”, lembrou a produtora.

A Mostra CineBH se consolidou e ampliou passando a ocupar vários espaços da cidade. “A cada edição, a Mostra CineBH renova o compromisso de estabelecer parcerias produtivas a favor do cinema brasileiro, criando oportunidades de negócios, de inserção de projetos e profissionais brasileiros em eventos de mercado e festivais internacionais e amplia as possibilidades de inserção do cinema brasileiro no mercado global”, atestou Hallak.



Raquel Hallak é produtora da CineBH, do Cinema de Tiradentes e da CineOP

Como entusiasta da sétima arte, a produtora entende a importância das Salas de Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas para a cena. “Belo Horizonte, uma capital que foi planejada, chegou a ter 120 salas de cinema de rua. Hoje tem sete, somando as duas Salas de Cinema do Minas que vieram ocupar um lugar importante e de destaque, para além de ser um espaço físico dedicado ao audiovisual, à realização de sessões de cinema. As salas resgatam o convívio e oferecem uma experiência para ser compartilhada. Tem a vocação para formação e a troca de conhecimento e com apenas um ano de funcionamento já representa um movimento cultural que propicia o encontro, abre oportunidades de exibição para produções cinematográficas de diversas linguagens e narrativas, o que é fundamental para impulsionar a vida cultural na cidade”, afirmou.

Sobre a programação da 17ª CineBH

A 17ª CineBH é realizada em oito espaços incluindo as Salas do Centro Cultural Unimed-BH Minas. “Para as Salas de Cinema do Minas, a curadoria planejou a exibição de filmes que integram a Mostra Continente, que reúne filmes brasileiros e latino-americanos com algum destaque internacional, e a Mostra Diálogos Históricos que, nesta edição, presta um tributo in memoriam ao diretor, ator e dramaturgo José Celso Martínez Corrêa, com exibição de três filmes em que ele tem participações variadas (direção, roteiro e interpretação)”, revelou a produtora. As sessões são comentadas e contam com a participação de convidados e críticos. As crianças também são contempladas por meio da Mostrinha de Cinema: “uma sessão dedicada a toda família, que além do filme, conta com intervenção circense”, concluiu Raquel Hallak.

Toda a programação e os ingressos estão disponíveis na página do Cinema no site do Minas. Venha prestigiar!



Veja toda a programação
e adquira seus ingressos
para a CineBH

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO





Como ler Maria Homem

Em mais uma edição especial, projeto literário traz escritora renomada ao Teatro

Psicanalista, pesquisadora da Universidade de São Paulo (USP) e professora da Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP), Maria Lúcia Homem é a convidada do "Letra em Cena. Como ler..." especial no dia 12/9, às 19h, no Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas.

Na ocasião, o escritor Jacques Fux e o curador do programa literário, José Eduardo Gonçalves, conversam com a escritora, e Odilon Esteves faz a leitura de texto. Maria Homem atualmente trabalha refletindo sobre a interface entre a psicanálise, a subjetividade e a cultura. Ela atende pacientes e atua na esfera pública abordando em suas reflexões o laço social, a literatura, o cinema, a comunicação, os conflitos, a política e temas contemporâneos, como vida digital, sexualidade, gênero e diversidade. Dentre suas obras estão "Lupa da Alma – Quarentena-revelação" e "No limiar do silêncio e da letra: traços da autoria em Clarice Lispector". Os ingressos, gratuitos, podem ser retirados no site da Symppla.

DANIEL BORGES



Maria Homem é convidada do Letra em Cena especial de setembro



Retire seu ingresso gratuito para o Letra em Cena. Como ler Maria Homem

Na Biblioteca

Espaço privilegia o mundo das letras com oficinas, palestras e lançamentos de livros

Com o apoio da Rio Branco, a programação de setembro da Biblioteca traz oficinas, contação de história e palestras para todos os públicos. Veja a seguir e não perca!

NELSON CRUZ



14/9
Quinta 19h

**PAINEL ILUSTRADO
COM MARILDA
CASTANHO**

Local: Sala Multimeios I
Classificação: livre



Retire seu
ingresso gratuito

ÉLCIO PARAÍSO



25/9
Segunda 19h

**OFICINA – Primeiras
Leituras para crianças
pequenininhas e suas
famílias, com Juliana Daher**

Local: Sala Multimeios I
Classificação: livre



Retire seu
ingresso gratuito

4/9

Segunda 14h30

**HORA DO CONTO,
COM DUO DECİRES**

Local: Sala Multimeios I
Classificação: livre



Retire seu
ingresso gratuito



DIVULGAÇÃO

Lançamento de livro

14/9
Quinta
18h às 21h

**VALEU A PENA, de
Francisco Nicácio**
Local: Cafeteria Melitta

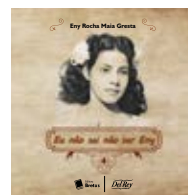


21/9
Quinta
19h às 21h

**LANÇAMENTO COLETIVO:
. LÍNGUA
. MENTE CANSADA, CORAÇÃO CONFUSO
. TALVEZ SEJA SIMPLES
. TRILOGIA**
Local: Cafeteria Melitta

25/9
Segunda
19h às 21h

**"EU NÃO SEI NÃO SER ENY",
de Eny Rocha Maia Gresta**
Local: Cafeteria Melitta



11/9

Segunda 14h30

**LITERATURA DE CORDEL
COM OLEGÁRIO ALFREDO**

Local: Sala Multimeios I
Classificação: livre



Retire seu
ingresso gratuito



CARLOS ALFREDO



CA: 2018.13607.0315

PATROCÍNIO MASTER



PATROCÍNIO



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



REALIZAÇÃO





Dia do Idoso

Cabeça de Prata promove um evento especial para celebrar a data

No dia 1º de outubro, celebra-se o Dia Internacional das Pessoas Idosas, ou Dia do Idoso, data instituída pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1990. Para além da homenagem, o marco tem o intuito de conscientizar toda a sociedade sobre a valorização das pessoas da terceira idade. Assim, promovemos juntos o conhecimento de que é possível envelhecer com dignidade, exigindo sempre o respeito e seus direitos garantidos por lei, como é o caso do Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741).

No Minas, por meio do Cabeça de Prata, o cuidado com as pessoas idosas é prioridade. Por isso, o Dia do Idoso é uma das comemorações mais importantes na programação anual do Programa. No dia 4 de outubro, das 9h às 12h, o Gramado do Minas II recebe um evento especial, gratuito e exclusivo para os sócios acima de 60 anos, em uma manhã de muito lazer e recreação. Salve a data e não fique de fora dessa!

O Cabeça de Prata, com sua intensa e diversa agenda de atividades, abrange tudo aquilo que representa a data: valorização, respeito e sensibilidade para aqueles que tanto nos ensinam com suas experiências de vida. E não podemos nos esquecer que são essas pessoas que constroem legados e histórias para suas famílias, amigos e no clube que todos amam.

AGENDA DE SETEMBRO

Segundas

Dias 4, 11,
18 e 25/9

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 do 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

Quarta

Dia 13/9

SESSÃO DE PRATA

Na Sala de Cinema 1 – Centro Cultural Unimed-BH Minas, às 16h.

Inscrições limitadas a partir do dia 4 de setembro na Central de Atendimento dos Minas I e II: (31) 3516-1000 | 2000.

Quarta

Dia 20/9

BINGO SOLIDÁRIO EM BENEFÍCIO DA ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE DOS EMPREGADOS DO MINAS (ABEM)

Minas I – Salão de Festas da Sede Social, às 15h.

Brindes variados – Venda de cartela no local

Evento aberto aos sócios e seus convidados.
Participe desta corrente solidária!

Mais informações: (31) 3516-2084.

Quarta

Dia 27/9

TARDE DANÇANTE E COMEMORAÇÃO DOS ANIVERSARIANTES DE SETEMBRO

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

Música ao vivo com Mari Dias, 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.

OUTUBRO

Quarta

Dia 4/10

COMEMORAÇÃO AO DIA DO IDOSO

Minas II – Gramado – das 9h às 12h.
Mais informações no texto.





Eventos de setembro

Uma programação imperdível espera pelos minastenistas na Unidade I

O mês da primavera chegou, e a diversão está garantida para os sócios que não perdem os melhores eventos do Minas I. O nosso tradicional Cozinha Ao Vivo está marcado para o primeiro domingo do mês, no dia 3/9, das 11h às 15h, no gramado próximo às piscinas. A gastronomia é com o restaurante Rotisserie Central e a música fica por conta de João Vianna e Claudinho Campos, que trazem o melhor da música popular brasileira.

Já 17/9 é dia de curtir o Música na Piscina com toda a família e os amigos. A partir das 12h, próximo às piscinas de lazer, Sérgio Danilo, com seu Electrosax, promete agitar a tarde com as clássicas do jazz e da bossa nova.

E não acaba por aí! No dia 22/9 tem Happy Hour, das 18h às 22h, na área das piscinas de lazer. A partir das 19h30, quem comanda o som e agita a sexta-feira dos sócios é a banda OFFWhite, com os clássicos internacionais que todo mundo adora.

Pra fechar o mês, vem aí mais uma edição da Sexta Dançante. Como o nome sugere, é o evento ideal para dançar os variados ritmos do bolero e aproveitar a chegada do fim de semana com as melhores companhias e música de qualidade. O evento é no dia 29/9, das 20h à 1h, no salão de festas da Sede Social. Além de show ao vivo com o Musical Trilha Sonora, o evento também conta com monitores de dança. A entrada é gratuita para sócios do Minas Tênis Clube, com serviço de bar cobrado à parte. E há venda limitada de ingressos para convidados de sócios a partir do dia 15 de setembro, nas Centrais de Atendimento. Valor: R\$ 75, também com serviço de bar à parte. Venha se divertir no Clube!

Mais informações: (31) 3516-1000 | 2000.



Banda OFFWhite anima o Happy Hour com clássicos do rock e pop contemporâneo

PROGRAMAÇÃO

Dia 3 | Domingo

11h às 15h

Cozinha Ao Vivo

Minas I – Gramado próximo à área das piscinas.

Gastronomia com **Rotisserie Central**

Música ao vivo com João Vianna e Claudinho Campos (MPB)

Gratuito e exclusivo para sócios do MTC

Dia 12 | Terça

19h30

Reunião Bloco do Minas

Minas I – Salão de Festas do CF6

Reunião de apresentação da bateria do Bloco do Minas. Sócios pré-cadastrados serão informados sobre a reunião de apresentação do bloco. Sócios interessados no projeto podem fazer sua pré-inscrição gratuita até o dia 6/9.



Faça sua pré-inscrição on-line para a bateria

Dia 17 | Domingo

12h às 14h

Música na Piscina

Minas I – Área das piscinas de lazer

Música ao vivo: **Electrosax**, com **Sérgio Danilo** (jazz e bossa nova)

Gratuito e exclusivo para sócios do MTC

Dia 22 | Sexta-feira

18h às 22h

Happy Hour

Minas I – Área das piscinas de lazer

Música ao vivo com **OFFWhite** (clássicos internacionais)

show previsto para as 19h30

Gratuito e exclusivo para sócios do MTC

Dia 29 | Sexta-feira

20h à 1h

Sexta Dançante

Minas I – Salão da Sede Social

Música ao vivo com **Musical Trilha Sonora** (bolero e ritmos variados)

Gratuito e exclusivo para sócios do MTC. Serviço de bar à parte.

Venda limitada de convites para convidados de sócios a partir do dia 15 de setembro, nas Centrais de Atendimento. Valor: R\$ 75.

Minas Tênis Music

Aos domingos – das 15h às 18h30 (CF3, Minas I)

3 de setembro

Geração 70 (clássicos)

10 de setembro

Ernane Borges (ritmos variados)

17 de setembro

Redley Trio (ritmos variados)

24 de setembro

A3 (ritmos variados) – com monitores de dança

FIAT



STELLA ARTOIS

ESTRELA BET



Opticalexpress



somattos

César Menotti e Fabiano e 14 Bis são as atrações da grande festa de aniversário do Clube

Além de boa música, o evento também conta com aulas de hidroginástica e recreação para



Este ano, a grande novidade é a mudança na localização do palco, que passa a ser instalado onde estão as antigas quadras de esportes de areia, de frente para a Lagoa dos Ingleses. A ideia é promover mais conforto ao público e trazer melhor visibilidade para os associados que estiverem no camarote. Para isso, no dia do evento, as quadras de squash ficam fechadas para utilização.

Venha com toda a família celebrar os 88 anos do Minas!



REVISTA DO MINAS • Setembro de 2023 • 35



Atividades de lazer e recreação

Programação de setembro está recheada de eventos para entreter os associados

ARVORISMO E MURO DE ESCALADA

Sábados e domingos

10h30 às 14h30 (Minas Country)

HIDRO DANCE

Sábados e domingos

11h às 12h (Minas I – Piscina de Caminhada)

ESPAÇO DA CRIANÇA

Minas I – mezanino (até 6 anos):

diariamente, das 9h às 19h.

Piso térreo (de 5 a 12 anos):

horário de funcionamento da Unidade.

No mezanino do Espaço da Criança do Minas I, são realizadas, de segunda-feira a domingo, atividades monitoradas, como teatro de fantoches (às 10h30 e às 16h30), oficina de desenho e colagem, brincadeiras no tapete, pintura facial e modelagem no balão.

Minas II – horário de funcionamento da Unidade.

Minas Country – diariamente, das 9h às 17h.

ATIVIDADES PARA ADULTOS

Atividades de integração psicomotora monitorada

Foco em equilíbrio, orientação espaço-temporal, memória, ritmo, coordenação motora, esquema corporal, lateralidade, alongamento e fortalecimento muscular. Não é necessário fazer inscrição.

De segunda a sexta-feira, na área da lanchonete do Centro de Facilidades (CF3), no Minas I, às 7h30, 8h30 e 9h30; e no gramado do Minas II, às 8h e 9h. Em caso de chuva, as atividades no Minas II são transferidas para a quadra coberta de peteca.

Oficinas de ginástica dance, coordenação e equilíbrio e respiração e relaxamento

De segunda a sexta-feira, às 10h, no Minas I, e às 9h30, no Minas II. Mais informações: (31) 3516-1302.

Celebração da Primavera

Dia 20/9, às 9h30, no CF 3 do Minas I (próximo à Lanchonete Central). Palestra com a engenheira agrônoma Ingrid Cristine sobre paisagismo e jardinagem básica, como cultivo das plantas e suas diferentes espécies e necessidades (iluminação, rega, circulação de ar, melhores locais para o cultivo etc.), a preparação da terra e curiosidades. Além da palestra, um stand com informações sobre ornamentação em vasos e plantio; degustação de plantas comestíveis; exposição de plantas; e oportunidade para tirar dúvidas. Não perca! Não é necessário fazer inscrição.

Mais informações: (31) 3516-1302.

Caminhada Coletiva

Dia 28/9, Caminhada coletiva com suporte de uma equipe de educadores físicos, com alongamento e relaxamento na Praça da Liberdade. Saída da portaria da rua Antônio de Albuquerque, no Minas I, às 8h30. Ou encontro na praça, às 9h. Retorno previsto para as 10h30. Não é necessário fazer inscrição.

Mais informações: (31) 3516-1302.

TORNEIOS INTERNOS

11/9 – Torneio Interno de Squash

Inscrições: até o dia 3/9, nas quadras de squash do Minas I (guichê do Estacionamento no P2), no Departamento de Entretenimento (P2 do CT, no Minas I) ou on-line. Vagas limitadas.

Torneio: de 11 a 23/9, com jogos de segunda a sexta-feira, das 18h às 22h, e aos sábados, das 8h às 12h, nas quadras de squash do Minas I.

Premiação para 1º e 2º colocados, almoço de encerramento, com entrega dos prêmios e sorteio de brindes entre os participantes.

Mais informações: (31) 3516-1301.



Inscrição on-line para o Torneio Interno de Squash

16 e 17/9 – Torneio Interno de Vôlei de Praia

Inscrições individuais: até o dia 10/9 ou até encerrar o número de vagas, no Espaço da Criança do Minas II, no Departamento de Entretenimento (piso 2 do CT, no Minas I) ou on-line. Vagas limitadas.

Categorias: A e B.

Torneio: dias 16 e 17/9, das 8h às 17h, nas quadras de esportes de areia do Minas Country.

Mais informações: (31) 3516-1301.



Inscrição on-line para o Torneio Interno de Vôlei de Praia



LAZER ESPORTIVO

TRACK & FIELD

Confira, a seguir, a programação de treinos das equipes de corrida de rua, natação e triathlon do Minas, que têm caráter recreativo. Informações sobre como participar podem ser obtidas no Departamento de Entretenimento que funciona no piso 2 do Centro de Treinamento, no Minas I.

Corrida de Rua

Equipe Unimed-BH Minas | Setembro

DIA	EVENTO	LOCAL	HORÁRIO
3/9 (domingo)	III Circuito Esportivo	Minas Náutico	7h às 12h
4/9 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
5/9 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
6/9 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
9/9 (sábado)	meet point	Belvedere	7h às 10h
11/9 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
12/9 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
13/9 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
14/9 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
16/9 (sábado)	meet point	Minas I	7h às 9h
17/9 (domingo)	Corrida da Itatiaia	Pampulha	7h às 10h
18/9 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
19/9 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
20/9 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
21/9 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
23/9 (sábado)	2ª Paleta Unimed-BH Minas	Minas I	7h às 10h
25/9 (segunda)	meet point	Belvedere	18h às 20h
26/9 (terça)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
27/9 (quarta)	meet point	Belvedere	18h às 20h
28/9 (quinta)	meet point	Minas I	6h30 às 9h
30/9 (sábado)	meet point	Minas I	7h às 9h

Natação máster

Piscina Olímpica do Minas II: segunda e terça-feira – 6h15 e 7h10; quarta, quinta e sexta – 6h15, 7h e 7h45.

Triathlon

Natação

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

Corrida

Os treinos são em conjunto com a equipe Unimed-BH Minas (programação no quadro).



lider,



Sofá Boomerang
Brunno Jahara

CONFORTO PARA TODOS OS SENTIDOS

Permita-se tocar o design,
apreciar a textura e perceber
o sossego de um sofá que
revela o paraíso ao redor.



Minas “pertin” de Paris

Vídeo da equipe de Comunicação evidencia: a vitória é “logo ali”



Tadeu Bousada e Isabela Renault: trabalho em equipe

Passear por uma região do mundo traz desafios aos turistas: não encher a memória do celular de fotos da beleza de arquiteturas icônicas e históricas é um. Não conseguir ir embora dos restaurantes com uma comida que, além de boa, é reconhecida como patrimônio e carregada de queijos deliciosos e premiados é outro. Um terceiro desafio é não se apaixonar pelo sotaque cativante e único das pessoas nativas. Se você pensou “Minas Gerais”, acertou! E se pensou em Paris, também!

O empate entre os dois espaços geográficos inspirou o setor de audiovisual da Gerência de Comunicação do Minas a evidenciar em um vídeo tanto a proximidade imagética e afetiva entre o estado mineiro e a capital francesa quanto uma turma que é acostumada a vencer desafios, mas que está longe de buscar empate: os atletas minastenistas que treinam diariamente para o sonho olímpico. Ao todo, o Minas conta com sete modalidades olímpicas, que reúnem cerca de 1.000 atletas entre as categorias de base e de ponta. Um time de feras que vale ouro e que ganhou um vídeo à altura.

Produção em equipe

Assim como os atletas do Minas, que, em equipe, levarão longe o sonho olímpico, os trabalhos da Comunicação do Clube também alcançam resultados coletivamente. “A ideia de mostrar as proximidades entre Minas Gerais e Paris surgiu durante uma reunião de criação. A partir das sugestões, Débora Sampaio, supervisora de projetos e do Audiovisual, coordenou as ações necessárias para a execução. O roteiro ficou por conta do redator Tadeu Bousada, que traduziu as ideias em imagens a serem registradas e pesquisadas por nós. Mantivemos uma parceria forte durante o processo de gravação e edição”, detalhou a produtora audiovisual do Minas, Isabela Renault.

Após o planejamento, começou o trabalho de pesquisa por imagens que evidenciassem as coincidências entre Minas e Paris, mas sem entregar tudo logo de cara a quem assiste. Outras escolhas foram entre um time de estrelas formado por atletas do Minas, para destacar alguns entre os vários que ou participaram de Olimpíadas ou têm potencial olímpico latente para Paris 2024. “É um trabalho

criativo da gerência de Comunicação e em equipe: a redação, a produção audiovisual, o design são algumas das nossas áreas que permitiram concretizar o vídeo. Sem a nossa sinergia e alinhamento não teríamos conseguido. O sucesso do vídeo é resultado de um processo criativo árduo que envolve a participação e ideias de vários colaboradores do nosso time de Comunicação”, contou o redator Tadeu Bousada.

A empolgação de Isabela e Tadeu reflete a mesma de todas as pessoas do Minas com o sonho olímpico. Paris é, sim, “logo ali”! Minas nas Olimpíadas: a vitória começa aqui. E, por aí, você pode ter um gostinho do que nos espera na Cidade Luz, conferindo o vídeo da equipe de comunicação do Minas. Se tá “bão demais da conta”? “Oui”!



Assista ao vídeo na íntegra e não deixe de comentar!





Voando com a amarelinha

Confirmadas na nova temporada, atletas do Gerdau Minas disputam o Pré-olímpico

Quarteto fantástico do Minas engrandece a Seleção Brasileira

Quatro nomes confirmados no Gerdau Minas para a temporada 2023/24 estão brilhando com a camisa da Seleção Brasileira. A oposta Kisy, a ponteira Pri Daroit, a central Thaisa e a líbero Nyeme são figurinhas carimbadas nas convocações do técnico Zé Roberto e agora se preparam para a disputa do Pré-olímpico com a camisa verde e amarela.

Entre os dias 16 e 24 de setembro, a equipe feminina desembarca no Japão para o torneio que garante vaga na Olimpíada de Paris 2024. Além das donas da casa, o Brasil encara as seleções da Turquia, Bélgica, Bulgária, Argentina, Porto Rico e Peru, pelo grupo B.

A ponteira Pri Daroit veste a amarelinha desde as categorias de base. Em 2004, a atleta foi medalhista de ouro no Campeonato Sul-americano do Equador, quando ainda atuava como central. Quase 20 anos depois, a ponteira segue em busca do seu maior objetivo com a Seleção. "A primeira vez que vesti essa camisa eu era uma menina cheia de sonhos. Sigo sonhando com algo que pode estar próximo: ser medalhista olímpica", disse a atleta.

Os torcedores podem acompanhar os compromissos da Seleção Brasileira no Pré-olímpico pelo Sportv. Até o fechamento desta edição, a equipe feminina estava na disputa do Campeonato Sul-americano.

Minas pelo mundo

Forças estrangeiras na equipe do Gerdau Minas, a ponteira dominicana Yonkaira Peña e a levantadora norte-americana Jenna Gray também representam seus países mundo afora. Até o momento, Jenna é a grande contratação do Minas para a temporada 2023/24, já Peña segue defendendo as cores minastenistas pela segunda temporada consecutiva.

Jenna reconheceu seu crescimento profissional defendendo a seleção dos Estados Unidos e se diz

honrada em representar seu país. "Eu cresci imensamente desde que estive com a seleção pela primeira vez. O talento do nosso país é tão profundo que a prática diária se torna um desafio. Sou grata por aprender com algumas jogadoras referências na modalidade", disse a levantadora.

Outra norte-americana é novidade no time de estrangeiras do Gerdau Minas para a temporada. A ponteira Annie Mitchem, de 29 anos e 1,92m, tem passagens notáveis pelo voleibol italiano e turco. Agora, com a camisa do Gerdau Minas, ela une seu DNA norte-americano potente com a garra e a força de aço minastenista.

Parcerias renovadas

A equipe feminina de vôlei dá o pontapé inicial na temporada 2023/24 ainda mais forte. A Gerdau, maior empresa brasileira produtora de aço, segue como patrocinadora máster, dando o nome ao time: Gerdau Minas. Melitta, EstrelaBet e Itambé estendem seus vínculos com o Clube e seguem estampando suas marcas no uniforme das Guerreiras de Aço. E por falar em uniforme, a Nakal se firmou como a nova fornecedora de material esportivo da equipe para a temporada. Vai, Gerdau Minas!



Acompanhe as notícias da equipe feminina de vôlei no site oficial do Minas



Siga o @mtcvolei para ficar por dentro do dia a dia do Gerdau Minas

DIVULGAÇÃO FIVB



Adorada pela torcida minastenista, Peña defende a República Dominicana

DIVULGAÇÃO FIVB



Cara nova no elenco minastenista, Jenna Gray é a levantadora da seleção dos Estados Unidos

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 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.





Paredão Azul chega forte para a temporada 2023/24

Estreia na temporada

Com elenco reformulado, equipe Itambé Minas entra em quadra neste mês

Um novo elenco, uma nova temporada e novos desafios. O Itambé Minas está pronto para escrever mais um capítulo na história vitoriosa do voleibol minastenista. Com um elenco reformulado, mas que mantém a tradição de clube formador e conta com jovens talentos revelados nas categorias de base, o Paredão Azul estreia já neste mês. O primeiro compromisso da temporada 2023/24 é pelo Campeonato Mineiro, que tem jogos a partir do dia 2 de setembro e final prevista para o dia 21 de outubro.

Entre os atletas remanescentes está o jogador da Seleção Brasileira e uma das referências do Itambé Minas: o líbero Maique, que vai defender a equipe pela nona temporada seguida. "É sempre uma honra vestir a camisa minastenista. Espero que seja uma temporada maravilhosa, com novos desafios e muitas conquistas. O nosso grupo está passando por um processo de reformulação, mas com certeza todos vão trabalhar duro e estarão focados para conquistar os objetivos", afirmou o veterano.

O Itambé Minas também renovou os contratos do oposto Paulo e do central Kelvi, além dos ponteiros Marcus e Arthur Bento – todos formados pelo Clube. Já entre os contratados, estão três nomes conhecidos pelo torcedor minastenista: o oposto cubano Michael Sánchez, que retorna após uma temporada no São José. O jovem levantador Gustavo Orlando, revelado no Minas e que na temporada passada atuou pela Academia do Vôlei de Uberlândia (MG). E o ponteiro Lucas Lôh, que jogou pelo Clube entre 2012 e 2014 e tem passagens por times da França, Polônia e Turquia.

Outro importante reforço apresentado pelo time minastenista é o levantador Murilo Radke, de 34 anos e 1,98 m, que desembarca na capital mineira após passagem de destaque pela Turquia, onde ultrapassou os 100 pontos na última temporada – marca incomum para atletas da posição. O Paredão Azul ainda ganhou um reforço de peso no meio de rede: o central Renan Michelucci, de 29 anos e 2 m de altura, que atuava no voleibol europeu há três temporadas.

Com a contratação do treinador Guilherme Novaes, que

havia sido assistente técnico do Clube entre 2014 e 2020, jovens talentos das categorias de base têm a oportunidade de integrar o elenco do Itambé Minas. Os atletas promovidos ao time principal são o líbero Filipe Baioco, de 20 anos e 1,83 m, o oposto Samuel Neufeld, de 18 anos e 2,04 m, o central Henrique Guedes, de 17 anos e 2,01 m, e o oposto Bryan Lucas, que também tem apenas 17 anos e 2,02 m.

Parcerias fortes

A Itambé, líder do mercado de laticínios de Minas Gerais, segue como patrocinadora máster da equipe Itambé Minas. Quem também continua apoiando o time é a Gerdau, maior empresa brasileira produtora de aço. A grande novidade da temporada 2023/24 é que os uniformes do Paredão Azul ganham estrelas estampadas. Trata-se da marca da maior casa de apostas esportivas do Brasil, a EstrelaBet, que ampliou a parceria com o Clube e, além da equipe feminina, agora também é patrocinadora do time masculino de vôlei. Os materiais esportivos desta temporada contam com a fornecedora Nakal.



Acompanhe as notícias do Vôlei Masculino no site oficial do Clube



Siga o @mtcvolei para ficar por dentro do dia a dia equipe Itambé Minas

Apoio

Os atletas do vôlei masculino são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes (CBC). O técnico Guilherme Novaes, o fisioterapeuta Filipe Augusto e o preparador físico Davidson Alves 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.





Time minastenista quer seguir se destacando no basquete Sul-americano

Lá vem tempestade

Equipe Minas Storm está pronta para a temporada 2023/24

O serviço de meteorologia alerta: a tempestade mineira está formada e a previsão é de raios e trovões nas quadras ao redor do Brasil. Isso porque a equipe Minas Storm está pronta para seguir fazendo história no basquete nacional e internacional. Para manter as performances e o alto nível dos últimos anos, o elenco da temporada 2023/24 conta com a manutenção de peças importantes e contratações pontuais, além da Sportsbet.io e do UniBH que continuam patrocinando e fortalecendo o time minastenista.

O técnico Léo Costa segue no comando da equipe pela quinta temporada consecutiva. O treinador, que dirigiu o Minas na conquista da Copa Super 8, primeiro título nacional do basquete na história do Clube, revelou a expectativa para a temporada 2023/24: “acredito que, com o esforço da Diretoria, conseguimos montar uma equipe de muita qualidade e bem competitiva. O importante é construirmos a nossa identidade, favorecendo a adaptação dos novos jogadores ao nosso sistema de jogo e o entrosamento entre eles no dia a dia de trabalho”.

Outro líder importante que continua no time minastenista é o capitão Renan Lenz, que é o atleta mais antigo na equipe. “Estou muito feliz em permanecer no Minas. Terceiro ano consecutivo aqui, um lugar que me identifico muito, minha família também. Tenho certeza que iremos nos dedicar bastante, pois sabemos que para chegar nos lugares mais altos precisamos trabalhar duro todos os dias. É isso que espero para a próxima temporada”, avaliou o ala-pivô de 32 anos.

Entre os remanescentes, ainda estão o ala Felipe Vezaro e o pivô Alexandre Paranhos, ambos de 31 anos. O elenco também conta com novidades: o primeiro reforço apresentado pela equipe foi o experiente ala-pivô Rafael Mineiro, de 35 anos, que acumula passagens pela Seleção Brasileira. Outro ala-pivô contratado foi Gemerson Barbosa, de 30 anos e que, recentemente, foi campeão da Liga Sul-americana. O time minastenista ainda acertou o retorno do ala Danilo Fuzaro, formado nas categorias de base do Clube e eleito o melhor jogador da última edição da Liga Sul-americana.

Reforços internacionais

Na temporada 2023/24, a tempestade mineira ainda conta com ventos fortes que vêm diretamente da Argentina. Depois de 12 anos, o ala-armador Luciano “Chuzito” Gonzalez, de 33 anos, está de volta ao



Técnico Léo Costa segue no comando da equipe Minas Storm

Minas. Outro contratado é o armador argentino Nicolás Copello, de 31 anos, que vai jogar pela primeira vez no Brasil. Quem também veio do país vizinho é o armador Franco Baralle, de 24 anos, que defendeu o Quimsa na última temporada e é considerado uma das joias do basquete argentino.

Crias da base

Mantendo a tradição como clube formador, a equipe Minas Storm abre espaço para jovens talentos das categorias de base. Do Sub-22, foram promovidos o ala Yuri Neptune, o ala-pivô Daniel Duque e o pivô Winicius Silva que, recentemente, disputaram a Liga de Desenvolvimento de Basquete (LDB), além do ala-armador Leandro Moura, que teve algumas oportunidades na equipe principal na última temporada. Já da categoria Sub-18, o armador Kevin Santos e o ala Fernando Fernandes foram os selecionados para integrar o elenco. Prepare a capa de chuva e venha para a Arena UniBH torcer pelo Minas Storm!



Siga o @mtcbasequete para ficar por dentro do dia a dia equipe Minas Storm

Apoio

Os atletas são beneficiados com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes. O técnico Leonardo Costa, o preparador físico Pablo Rebouças e a fisioterapeuta Ellen Exmalte 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.



É do Brasil!

Minastenistas representam a Seleção Brasileira no Sul-Americano Sub-20

Atletas e membros da comissão técnica convocados pelo Brasil



Referência na formação de atletas, o Minas Tênis Clube está cada vez mais presente na Seleção Brasileira. Assim como ocorreu recentemente na categoria Sub-17, os minastenistas do Sub-20 foram convocados para vestir a amarelinha e defender o país no Sul-americano. Na lista brasileira, estão os alas Higo e Léo, além do fixo Guegue. O auxiliar técnico Diogo Barros e o preparador físico Rodrigo Santiago também foram convocados para integrar a comissão técnica do Brasil.

O ala Higo, artilheiro da Taça Brasil Sub-20, com 12 gols, e um dos destaques do time minastenista na Liga Nacional de Futsal (LNF), revela a expectativa para o torneio. "Representar a Seleção Brasileira é um sonho de criança. Estou muito ansioso para vestir essa camisa e entrar em quadra. Espero ajudar os meus companheiros da melhor maneira possível e, com certeza, dedicação e entrega não faltam", afirmou.

O Sul-americano Sub-20 acontece na Venezuela, entre os dias 9 e 17 de setembro. O Brasil está no Grupo B, juntamente com o Paraguai, Peru, Bolívia e Chile. Antes do embarque para o município venezuelano de La Guaira, sede da competição, os minastenistas se juntam ao grupo brasileiro para a reta final da preparação, em Paranaguá (PR). O Brasil busca o oitavo título continental da categoria.

Para Diogo Barros, que é técnico da equipe Sub-20 do Minas e auxiliar da equipe adulta, a convocação é reflexo do bom trabalho realizado no Clube. "Vestir a camisa do Brasil é mais uma oportunidade de representar o Minas. Nos últimos anos, desenvolvemos um trabalho de excelência no Clube e isso credenciou os nossos atletas, membros da comissão técnica e da equipe multidisciplinar. Além do orgulho de representar a Seleção Brasileira, ainda vamos adquirir conhecimento e experiências importantes para seguir aprimorando a formação de atletas no Minas", comentou.

Apoio

Os atletas do futsal do Minas são beneficiados com recursos de projetos 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 71000.030745/2022-65, e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Basquete e do Futsal - Ano III, nº 2021.12.0113, Decreto nº 46.308/2013.



Minas formou e projetou o ala Maia para o mundo

DNA formador

Revelado nas categorias de base do Minas, o ala Mateus Maia acertou a transferência para o futsal europeu. Destaque do time minastenista e eleito o atleta revelação da última edição da Liga Nacional de Futsal (LNF), o jogador de 20 anos foi apresentado como novo reforço do KPRF Moscou, atual campeão da Superliga Russa.

Rumo aos playoffs

O Minas se aproxima da fase decisiva da Liga Nacional de Futsal (LNF). Neste mês, a equipe dirigida pelo técnico Daniel Lobato faz os últimos jogos pela fase classificatória da competição. As partidas definem as posições das equipes na tabela e os confrontos das oitavas de final.

Data	Horário	Times	Local	Transmissão
9/9	19h	Pato x Minas	Mogi das Cruzes (SP)	LNFTV
23/9	19h	Minas x Joaçaba	Arena UniBH	LNFTV

*As datas e os horários dos jogos podem ser alterados pela organização do campeonato

TEKNISA **clanel**



Acompanhe a rotina do Futsal minastenista e os resultados dos desafios citados no @mtcfutsal



Notícias e mais detalhes você acompanha no site do Minas



Curso de Medicina do UniBH

Qualidade de ensino comprovada pelo MEC

O curso de Medicina do UniBH é referência no Brasil e tem a qualidade do seu ensino comprovada pelo MEC, que atribuiu nota 4 na última avaliação. Além disso, o curso é considerado o segundo melhor de Belo Horizonte, entre as instituições privadas, e está entre os 15 melhores cursos de instituições particulares do País.

E não é por acaso!

Em uma trajetória de 15 anos na Medicina, a instituição, em parceria com a Inspirali, maior ecossistema de educação de qualidade do País e um dos principais players de educação continuada na área médica, é responsável pela formação de excelência de inúmeros estudantes que promovem saúde, bem-estar e melhor qualidade de vida para milhares de pessoas por todo o País.

Com um currículo integrado que preza pela humanização das relações e pelo intenso uso de inovações tecnológicas durante todo o aprendizado, nossos futuros médicos e nossas futuras médicas são preparados para ter uma formação com clara consciência coletiva, que irá fazer a diferença em tantas vidas ao longo da carreira.

Afinal, para o UniBH, a Medicina, além da profissão em si, é um ato de responsabilidade social e amor ao próximo.

Conhecido também pela infraestrutura diferenciada em Belo Horizonte, o Campus Buritis garante aos estudantes prática, modernidade e tecnologia para aprenderem acompanhando o mercado em tempo real.

Por isso as práticas ocorrem na

Clínica Integrada da Saúde, no Campus Buritis, nos demais serviços do Sistema Único de Saúde, incluindo atenção primária, urgência e emergência, saúde mental, e nos melhores hospitais de BH.

O curso de Medicina do UniBH conta ainda com Centro de Simulação Médica e Ateliê Forma e Função: dois espaços inovadores, com tecnologia de ponta, que possibilitam uma imersão mais detalhada e realista no aprendizado médico. Além disso, fazemos parte do único Centro de Pesquisa Clínica da rede privada de ensino do Brasil.

As inscrições para o vestibular de Medicina do UniBH estão abertas e vão até o dia 14/9. A prova será no dia 8/10. Saiba mais acessando unibh.br/vestibular-medicina.





No pódio

Judocas do Minas garantem medalhas em torneio de base

Minastenistas conquistam quatro medalhas no Brasileiro Sub-21



Referência na formação de atletas, o Minas segue colhendo os frutos e conquistando medalhas nos principais torneios de base do país. Desta vez, 13 jovens talentos do Judô minastenista representaram Minas Gerais e garantiram medalhas no Campeonato Brasileiro Sub-21, disputado em Lauro de Freitas, na Bahia, em agosto. Teve ouro para Kaillany Cardoso (70kg), prata para Iago Oliveira (66kg) e bronze para Layla Carvalho (57kg) e Eudes Neto (81kg). Os técnicos Fúlvio Miyata e Hugo Pessanha, além do preparador físico Vitor Reis, acompanharam a equipe durante toda a competição.

A preparação de Kaillany começou bem antes do torneio. Ela pontuou as melhorias que teve que fazer em busca da medalha: “eu vinha de um campeonato em que conquistei o sétimo lugar,

então foquei em melhorar alguns pontos em busca da medalha no Brasileiro”. Com isso, a judoca se mostrou satisfeita com o desempenho no Brasileiro e projeta as próximas competições. “Já havia conquistado o mesmo torneio em 2016, e o bicampeonato significou muito para mim. A vitória só veio para fomentar os próximos desafios que tenho pela frente”, destacou.

O treinador Hugo Pessanha não poupou elogios à dona da medalha de ouro. “Foram quatro medalhas importantes, principalmente a da Kaillany, que praticamente definiu a vaga do Mundial Sub-21. As vitórias que ela vem tendo não deixam dúvidas de que ela é a melhor representante da categoria atualmente. Nossa equipe ainda é nova e creio que no ano que vem vamos garantir ainda mais medalhas para o Minas”, concluiu.

Mais uma pra ele



O judoca Guilherme Schmidt (81 kg) conquistou a medalha de prata no World Masters, disputado em Budapeste, na Hungria. Ao longo da competição, o minastenista superou o atual campeão olímpico e o campeão mundial. Na grande final, foi superado pelo belga Matthias Casse e ficou com o vice-campeonato.

O World Masters é considerado o segundo evento mais importante da modalidade e reúne os 36 líderes do ranking mundial por categoria. De acordo com Guilherme, todo o seu trabalho gira em torno de um só objetivo: os Jogos Olímpicos. “Venho evoluindo e hoje sou um dos principais atletas da categoria. Vou continuar brigando nessa reta final por uma vaga olímpica e sigo na luta por uma possível medalha em Paris 2024; esse é meu grande objetivo”.

O minastenista de 22 anos é o atual 3º colocado do Ranking Mundial na categoria até 81 kg. Os 17 melhores países da lista de cada categoria, em junho do ano que vem, têm direito a uma vaga na Olimpíada, com no máximo um representante por nação. Vai com tudo, Guilherme!

Apoio

Os atletas do judô 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 71000.030745/2022-65. Os técnicos Adriano Rodrigues, Fúlvio Miyata e Gabriel Pedro e os preparadores físicos André Ferreira e 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 o dia a dia os judocas minastenistas no @mtcesporte, no Instagram



Base em ação!

Atletas da equipe Arezzo&Co Minas disputam competições internacionais



Minastenistas representam a Seleção Brasileira no Sul-americano Juvenil e Mundial Júnior

Os nadadores da equipe Arezzo&Co Minas têm importantes compromissos internacionais durante o mês de setembro. Ao todo, são 10 atletas minastenistas distribuídos em duas competições, sendo sete da base do Clube. Além deles, três profissionais compõem as comissões técnicas das seleções brasileiras.

O primeiro desafio é entre 4 e 9 deste mês, no Campeonato Mundial Júnior. O atleta Leonardo Barbieri embarca ao lado do biomecânico Gustavo Lima e da médica Carla Tavares para Israel em busca de grandes resultados para o Clube e o Brasil.

Depois, de 16 a 20 de setembro, Laura Comini (Infantil 2), Júlia Becker e Davi Vallim (Juvenil 1), Helena Lopes e Ana Beatriz Passaglia (Junior 1), Leonardo Alcântara e Davi Isaac Carvalho (Junior 2) disputam o Campeonato Sul-americano Juvenil, em Buenos Aires. O técnico Leandro Nunes é um dos treinadores da equipe brasileira na Argentina, e o biomecânico Gustavo Lima também faz parte da comissão técnica.

Convocado pela primeira vez para representar a Seleção

Apoio

Os atletas da natação do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes e são beneficiados com recursos aprovados na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.030745/2022-65 e Olímpico de Natação – Minas Tênis Clube, processo nº 71000.008325/2023-83. Os técnicos Bruno Neves, Clarisse Vasconcelos, Felipe Troni, Joanna Tosta, Leandro Nunes, Lidia Mello, Livia Caroline, Mariana Pires e Mauro Dinis, os preparadores físicos Wander Pires e Gabriel Souza e a fisioterapeuta Tatiana Moreira 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.

Brasileira de base, Leonardo Barbieri, de 18 anos, disputa as duas competições e tem objetivos distintos. “Quero melhorar meu tempo para, quem sabe, ir para a final do Mundial, competição que conta com atletas olímpicos e recordistas mundiais. Então, só de estar entre os oito já é algo muito bom. No Sul-americano, acredito que uma medalha seja mais palpável”, afirmou.

O atleta minastenista garante que está muito animado para representar o Brasil e o Minas nos dois torneios. “Estou trabalhando bastante, quase não tive descanso após o Brasileiro por Categorias para manter o foco nas competições. Começar a aparecer no cenário mundial, mesmo em uma competição Júnior, já é algo expressivo. Só de poder dividir a piscina com atletas de nível olímpico é um grande privilégio”, completou o nadador.

Até o fechamento desta edição, os atletas do Arezzo&Co Minas ainda não haviam disputado os torneios internacionais. Acompanhe os resultados no canal oficial da natação do Minas no Instagram.

Siga o @mtcnatacao no Instagram e acompanhe a equipe



**AREZZO
& CO**

TEKNISA



MINISTÉRIO DO
ESPORTE





Por equipes

Minas conquista bronze no Brasileiro de Ginástica Artística, disputado na Bahia

O Minas Tênis Clube conquistou a medalha de bronze por equipes masculinas no Campeonato Brasileiro de Ginástica Artística, disputado entre 18 e 20 de agosto, em Lauro de Freitas (BA). Com 14.000, Bernardo Actos registrou a melhor nota na barra fixa em toda a competição. Já Lucas Bitencourt anotou 14.050, obtendo a maior pontuação nas paralelas.

“Embora o primeiro dia de competição não tenha sido como esperava, gostei do meu desempenho na competição como um todo. O que mais me deixou satisfeito foram as séries de barra fixa, em que tive a maior pontuação da competição, e de paralelas, onde consegui aumentar a nota de dificuldade da série”, afirmou Bernardo.

Além de Bernardo e Lucas, Gabriel Faria e Gustavo Miguel formaram o time masculino na competição, enquanto Camila Almeida foi a representante minastenista no feminino. A comissão técnica foi composta pelos treinadores Antônio Lameira e Ricardo Yokoyama, a fisioterapeuta Fernanda Viegas, a psicóloga Cristiane Moreira e a gerente Edmara Colombo.

Infantil

A equipe masculina de base do Minas sagrou-se vice-campeã do Campeonato Brasileiro Infantil, também disputado na Bahia. Matheus Fernandes foi ouro no cavalo, prata no solo e no individual geral, além de bronze na barra. Diogo Sousa foi campeão da barra e bronze nas argolas, enquanto Arthur Barbosa ficou com o primeiro lugar das argolas, e Davi Pereira foi o segundo nas paralelas. Emily Pinheiro e Manuela Navarro representaram o Minas no feminino. A comissão técnica foi formada pelos treinadores Fernanda Finco e Rodrigo Thurler.



Equipe masculina ficou com a medalha de bronze

Compromisso internacional



Infantil foi vice-campeão por equipes masculinas

Os atletas Matheus Fernandes e Davi Pereira, além do técnico Rodrigo Thurler, representaram o Minas no Campeonato Sul-americano Infantil da modalidade, disputado em Bariloche, na Argentina. Até o fechamento desta edição, a competição ainda não havia sido concluída. Para acompanhar todos os resultados, acesse nosso canal no Instagram @mtcseporte.

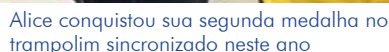


Siga o @mtcseporte no Instagram

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 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 71000.030745/2022-65 e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica - ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Fernanda Finco, Guilherme Moschen, Rodrigo Thurler, 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.





Com o vice-campeonato, Alice acumula duas medalhas em etapas de Copa do Mundo nesta temporada. Em fevereiro deste ano, foi ouro em Baku, no Azerbaijão, também no sincronizado. Além disso, recebeu uma premiação da Federação Internacional de Ginástica por ter obtido a melhor Nota de Execução do torneio.



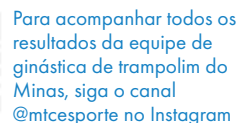
Ginasta do Minas, Alice Gomes é vice-campeã do trampolim sincronizado

“Estou muito feliz com essa medalha. Fizemos uma nota muito boa, de campeãs mundiais. Essa conquista representa o que o trampolim está vivendo, o quanto estamos evoluindo e indo bem”, avaliou a atleta.

Rayan Castro também teve ótimo desempenho na competição e por pouco não avançou à final, terminando na 11ª posição do trampolim individual. No individual feminino, Alice parou na fase classificatória. O técnico Alexandro Rungue fez parte da delegação brasileira nos Estados Unidos.

Para fechar o calendário internacional da modalidade, os atletas do Minas ainda participam da etapa da Copa do Mundo de Varna, na Bulgária, nos dias 7 e 8 de outubro. Depois, em novembro, disputam os Jogos Pan-americanos de Santiago e o Campeonato Mundial.

Além das competições fora do Brasil, os ginastas minastenistas têm importantes compromissos em território nacional ao longo do segundo semestre deste ano. No final do mês, de 26 de setembro a 1º de outubro, os atletas participam do Campeonato Brasileiro de Ginástica de Trampolim Por Idades.



Os atletas da ginástica contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e são beneficiados com recursos do Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica Ano II, aprovado na Lei Estadual (MG) de Incentivo ao Esporte, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Alexandre Rungue e Sílton Furiati, 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.



Autoatendimento TEKNISA[®]

Conte com o sistema Teknisa para reduzir erros nos pedidos, otimizar tempo e espaço e agilizar o serviço e o atendimento dos seus clientes, os terminais de autoatendimento são a solução para o seu negócio.



Vendas Whatsapp:  31 9 7570-0162



Alta performance

Tenistas do Minas conquistam medalhas e representam o estado em torneios nacionais

Outra vez, os tenistas do Minas subiram no pódio de mais uma competição nacional. No fim de julho, 27 atletas do Clube desembarcaram em Uberlândia para a disputa do Campeonato Brasileiro Individual (CBI), um dos principais torneios do calendário infantojuvenil que reúne cerca de 900 atletas de 19 estados mais o Distrito Federal.

Nove tenistas representaram o Clube na Chave GA e 19 na GA+, chave de maior graduação. Na GA, o tenista Gabriel Miana foi vice-campeão de Simples e alcançou a semifinal de Duplas na categoria 14 anos. Já na GA+, Pedro Nastrini foi campeão de Duplas e semifinalista de Simples na categoria 12 anos.

Para Gabriel Miana, os bons resultados alcançados só foram possíveis por causa do período de preparação para a competição. “Foi um torneio difícil, que testou a minha parte física e mental. Tiveram dias que fiquei mais de 7h em quadra e o treinamento duro que tive nesses últimos meses garantiu a boa performance que tive na competição”, disse o tenista.

Os atletas minastenistas também marcaram presença na Copa das Federações, com sede em Uberlândia (MG). Nove atletas do Clube, além de três técnicos, foram convocados para a Seleção Mineira. A treinadora Fernanda Ferreira destacou o peso da convocação para os tenistas, que carregam consigo a responsabilidade de representar todo o Clube e também o estado de Minas Gerais. “Os atletas colocaram como meta, no primeiro semestre, conseguir essa vaga. Além disso, a competição valoriza o espírito de equipe, o que contribui para o crescimento profissional de todos”, afirmou Fernanda. A Seleção Mineira ficou com a sexta posição geral do torneio.

Apoio

Os atletas do Tênis 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 71000.030745/2022-65 e Projeto Formação e Desenvolvimento de Atletas do Tênis e da Ginástica – Ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. 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.

Luiz Cândido/CBT



Equipe do Minas brilhou em Uberlândia (MG)



Pedro (esquerda) e Gabriel (direita) garantiram medalhas para o Minas

Prontos para mais uma etapa

Entre os dias 11 e 20 de setembro, a equipe minastenista desembarca em Curitiba (PR) para mais uma etapa do Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI). Atualmente, o Minas se mantém na quarta posição no ranking geral de clubes, com 7.949 pontos. No masculino, o Clube subiu da sétima para a quinta posição, com 3.387 pontos. Já no ranking feminino, a equipe minastenista está em terceiro lugar, com 4.562 pontos.

Fernanda comentou a importância dos bons resultados para atingir a grande meta da modalidade minastenista. “Temos como meta estar entre os três melhores clubes do país, portanto, estamos participando com muita adesão dos atletas em todas as etapas. Uma boa colocação também nos coloca na etapa de equipes, outro objetivo do Clube no ano”, disse a treinadora.

Até o fechamento desta edição, a equipe ainda disputava a quarta etapa do CBI, em Brasília (DF). Ao todo, 30 atletas defendem as cores do Minas no torneio.



Acompanhe mais detalhes da quinta etapa do CBI no @micesporte





Ciência do movimento

Início do Projeto Olímpico de Natação investe na biomecânica para desenvolver atletas

O sonho olímpico minastense conta agora com um reforço. Por meio da Lei Federal de Incentivo ao Esporte, 330 atletas da Natação do Clube passam a ter um novo aliado para subir no pódio em Paris, durante os Jogos Olímpicos, em 2024. O objetivo da iniciativa é contribuir para o processo de formação e desenvolvimento dos atletas, rumo ao ápice da performance. Para isso, a piscina olímpica do Clube tem contado com o apoio do biomecânico Gustavo Lima Carneiro.

Mas o que é um biomecânico? Gustavo explica: "é um cientista do movimento. A análise biomecânica vem, dentro das aquisições, fazer com que os atletas percebam e entendam os principais pontos para o desenvolvimento técnico, seja por meio de feedbacks repassados por vídeos e/ou por softwares que facilitam a interpretação das informações". Dois tipos de análises subsidiam o trabalho de um biomecânico: as qualitativas, que visam a qualidade do movimento, e as quantitativas nas quais são mensurados os dados sobre todos os movimentos considerados.

O trabalho de Gustavo permite aos atletas terem o desenvolvimento técnico ajustado, por meio de trabalhos específicos dentro ou até mesmo fora d'água, corrigindo e moldando o melhor gesto técnico para a melhor performance. Tecnologia e recursos humanos propiciados pela Lei Federal de Incentivo ao Esporte. Mais alguns metros rasos rumo ao sonho Olímpico.

A atleta Giulia Carvalho é orientada pelo biomecânico Gustavo Lima

Apoio

Os atletas da natação 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 Olímpico de Natação – Minas Tênis Clube, processo nº 71000.008325/2023-83.



SECRETARIA ESPECIAL DO ESPORTE

MINISTÉRIO DA CIDADANIA



Lei de Incentivo ao Esporte

OBRIGADO!

A sua doação ajuda o Esporte a continuar crescendo no Brasil.



GERDAU

COPASA

MINASLIGAS

GEOSOL

GEOPAR

Tracel

ORGUEL

Quiltree

ABRIL

VAREJO

FORNO DE MINAS

GIRO

MERCANTIL

FIDENS

CARBEL

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Carbel

Strada

Strada

Strada

Strada

Strada

Strada

Strada

Strada

Strada

Strada

Ferreira

APIA

LAPAVELHA

TORA

Rede

Rede

Rede

Rede

Rede

Rede

Rede

Converse com o Clube

A próxima Ouvidoria Itinerante está marcada para o dia 3 de setembro, a partir das 10h, na Sede Social do Minas Country. A última edição, realizada na Unidade II com a presença dos diretores ouvidores Rúbia Márcia Ramos e Roland Raad (foto), obteve recorde de atendimento e grande participação dos sócios com sugestões, dúvidas, elogios e críticas. O encontro fomentou a interação entre a Ouvidoria e os associados a partir da escuta e registro de manifestações, aproximando o Clube da família minastenista. Com isso, a Diretoria do Minas amplia o diálogo, estimula a cooperação dos sócios e contribui para a melhoria e ampliação da qualidade dos serviços prestados, promovendo, ao mesmo tempo, um amadurecimento democrático.

- 📍 Próximo encontro com a presença dos diretores ouvidores:
- 📅 3 de setembro (domingo)
- 🕒 10h
- 📍 Sede Social do Minas Country
- 📞 (31) 3516-1370
- ✉️ ouvidoria@minasc.com.br
- 🌐 minastenisclube.com.br



Novos serviços

Quem gosta de cuidar das unhas sabe que mantê-las bonitas vai muito além de um bom esmalte. Quem faz acupuntura sabe que a técnica também pode ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade, a depressão, a insônia, entre outras questões. E quem tem filho e busca uma marca para crianças, com peças artesanais, que remetem à pureza da infância, já pode comemorar! É que os sócios do Minas agora contam com todos esses produtos e serviços na Unidade I, com conforto, preços exclusivos e a qualidade que todo minastenista merece. Visite os novos espaços!



Conheça os novos parceiros de negócios no Minas I:

- 🌿 Acupuntura no CF2
(31) 98887.8483
- 🔍 Ahh Esmalteria! no CF3
(foto) - 3191.9616
- 👕 Dolce Gi - roupas infantis no CF3
(31) 99148.7116

Bola no ar

Com o objetivo de fomentar e divulgar o voleibol e a formação esportiva, presentes, inclusive, no DNA do Minas, a Federação Mineira de Vôlei (FMV), em parceria com o Minas Tênis Clube, realizou, nos dias 28, 29 e 30 de julho, a 1ª edição da Copa Minas Máster de Vôlei. A competição contou com 62 equipes, distribuídas em categorias de 35 a 60 anos, tanto no masculino quanto no feminino. Na foto, o presidente Carlos Henrique Martins Teixeira e o vice-presidente do Conselho Deliberativo do Clube, Ricardo Santiago, estão acompanhados da equipe da categoria 60+. Foi demais!



O dia deles

Para homenagear o Dia dos Pais, o Minas promoveu no gramado do Minas I, em agosto, uma manhã repleta de atividades lúdicas e momentos especiais que celebraram a relação única entre pais e filhos. As festividades contaram com um circuito que uniu massagem, desafios, jogos e diversas oficinas. O momento em família foi, sem dúvida, uma jornada de união, amor e conexão.



NOVAS
EMBALAGENS
LINHA ITAMBÉ KIDS

EXPERIMENTE
O SABOR E
A FORÇA DA

Vitamina
UAI



O SUPER SABOR DA VITAMINA UAI.



Lugar de criança

A Colônia de Férias, realizada nas duas últimas semanas de julho, reuniu cerca de 270 crianças por semana, nos Minas I, Country e Náutico. Com o slogan “Respeitável público, a diversão vai começar”, o tema da edição trouxe toda a magia circense para garantir as melhores brincadeiras para a criançada. E o melhor de tudo é que as atividades são elaboradas especialmente para as turminhas de cada faixa etária, entre 4 e 13 anos. Assim, todos os pequenos minastenistas aproveitam tudo que a Colônia de Férias pode oferecer nos dias mais divertidos e esperados do recesso de inverno. Foi demais!

Os irmãos Lucas e Bernardo Cardoso se divertiram bastante no pedalinho



João Cláudio Gontijo curtiu pra valer no slime



Benjamin Oliveira, Mateus Antunes e Rafael Spencer usaram a imaginação nas atividades de artes



Rafael Assumpção no tecido acrobático



Pedro Velano equilibrou o prato e ainda fez pose para a foto



O pequeno Augusto Junqueira adorou as acrobacias



Veja mais registros no site do Minas



A criançada faz a festa na piscina do Minas Náutico



Lorenzo Silva testou seu equilíbrio na oficina de circo



Clara de Carvalho adorou as atividades de malabarismo



Beatriz Cruz e Nina Dias se aventuraram juntas nas atividades do circo



A pequena Giulia Degani se aventurou no waterball



Helena Antunes adorou as atividades no parquinho



Ana Teresa Vinhas foi com tudo na tirolesa do Minas Country



André Santiago e Maya Hissa brincaram muito na gincana



Os colegas de turma Giovana Ferro, Caio Grizende e Gabriela Carmo, prontos para a tirolesa



Maria Luísa Gouvêa adorou as aventuras da oficina de circo



Festa da família minastenista

Cerca de 5 mil sócios celebraram o Dia dos Pais no Gramado do Minas II. A abertura do evento ficou por conta do DJ Cateb. Na sequência, o cantor Wilson Sideral com a turnê Tropical Blues agitou e encantou os minastenistas com clássicos da MPB e música pop em ritmo de blues, além de sucessos da sua carreira. A banda Nenhum de Nós trouxe muita animação com seus grandes sucessos, além de muito rock nacional. Foi inesquecível!



Juliana Duarte, Lorene Duarte e Altamiro Duarte eram só sorrisos



Frederico Bezerra, Cristiane Macedo Guedes, Flávia Zwetsch e Vânia Zwetsch se divertiram muito



Marcos Arruda, Daniela Arruda e Letícia Arruda, família reunida para aproveitar o Dia dos Pais no Minas



Anna Teresa Neves e Pedro Neves com o pequeno Samuel Neves na expectativa para os shows do dia



Sérgio Reis e Viviane Giovannini com as filhas Catarina e Valentina



A família minastenista marcou presença neste dia especial



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



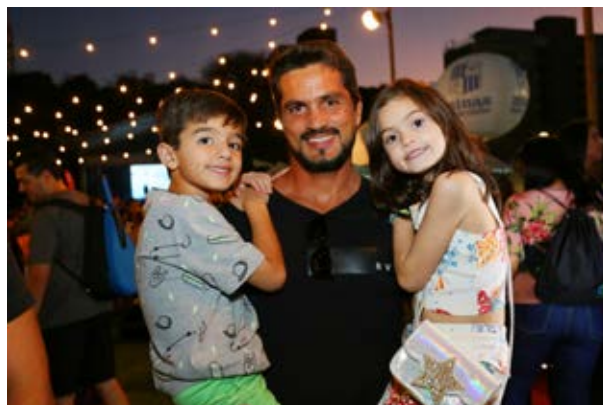
Ana Cristina Maia, Tatiana Campos, Waldileia Coelho e Viviani Carneiro Mota aproveitaram pra valer o evento.



O cantor Wilson Sideral fez a alegria dos sócios cantando grandes sucessos



Leonardo Valadares, Maria Mansur e Nathalia Mansur aproveitaram a noite em família



Leonardo Augusto Pereira com os filhos Gabriel Lara e Júlia Lara celebraram a data especial



A banda Nenhum de Nós levou muito rock para o gramado do Minas II

Veja mais registros do Show do Dia dos Pais no Minas



IMAGENS: ORLANDO BENTO E RAMON BITTENCOURT



Minimaraton do Minas (1984)



IV Olimpíada do Minas
Tênis Clube (1986)



VII Meia-maraton Internacional do Rio (2003)

Correndo a favor do tempo

Equipe de corrida de rua do Minas acumula participantes e memórias há 42 anos

Na mente, no coração, no suor escorrido e na memória afetiva de cada integrante da equipe de corrida de rua do Minas estão registrados momentos marcantes de todos os eventos e treinos, desde a sua fundação, em 1981. Há 42 anos, a corrida de rua do Minas dava largada a uma história de sucesso, iniciada em participações nos campeonatos anuais promovidos pela Federação dos Clubes do Estado de Minas Gerais (Fecemg).

Quando começou, o objetivo da equipe era promover a aproximação entre as agremiações desportivas, recreativas, de lazer e de outras finalidades dos clubes pertencentes à Fecemg. À época, o chefe do então Departamento de Recreação, Ormy Ordenes, relatava que cerca de 40 minastenistas já corriam pelo Clube, e a participação era permitida a partir dos 15 anos de idade. Por meio de uma boa conversa, amigável, o convite era feito de forma individual. Incentivados e motivados a participar, os sócios começaram a se vincular ao Atletismo do Minas. Após um ano de existência da Corrida de Rua, Ormy organizou, em 1982, a primeira Olimpíada do Minas, evento realizado durante 13 anos.

A partir de 1999, o professor de musculação, Marcelo Salles Pimentel, reuniu alunos apaixonados pela modalidade e formou a equipe inicialmente conhecida como turma da avenida dos Bandeirantes, a Corrida da Bandeirantes (Corban). A garra que até hoje marca os corredores também estava ali naquele ano: a Corban encarou o desafio, logo após ser criada, e se preparou para a primeira Volta Internacional da Pampulha, realizada também em 1999, sob a preparação física de Pimentel.

Parecia até que a equipe estava “juntando a fome com a vontade de comer”, como diz o ditado popular, já que, ao mesmo tempo em que o grupo crescia e encarava fortes desafios, a capital mineira iniciava um momento de transformações das vias urbanas para acolher a prática

da corrida de rua. Além disso, decisões importantes foram tomadas, e o Minas reafirmou a importância do lazer esportivo, ligando a gestão da equipe ao pilar Lazer e não mais ao Atletismo, tornando-a sem fins de formação profissional, com a porta semiaberta, como a casa de todo bom mineiro.

Hoje, a porta continua aberta, e a equipe abriga 500 minastenistas, sob tutela do Departamento de Entretenimento e com acompanhamento profissional. Resumir 42 anos de uma história de sucesso exige algumas corridas no tempo, mas o Centro de Memória está na linha de chegada desse trajeto pela história do Minas, pronto para receber quem quiser conhecer mais detalhes e ver mais fotos do grupo. E se você quiser ajudar a construir os próximos capítulos da corrida de rua, é só chegar!

Presença forte

Desde 2006, a parceria com a Unimed-BH incrementa as atividades oferecidas aos associados, estimulando as atividades relacionadas à vida saudável, e a equipe passou a se chamar Unimed/Minas. A Track&Field soma o time, com o oferecimento do material esportivo. As duas marcas estão presentes no dia a dia do grupo com apoio nos treinos e nas provas, juntamente com os profissionais do Clube.

Corra também

Para participar da equipe, procure os instrutores do Departamento de Entretenimento: Leandro Duarte ou Rodrigo Backes – (31) 3516-1326 | 1327.



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



Navegue pelo Banco
de Dados do Centro
de Memória. Há muita
história para recordar!

*Chegou a hora de você ter
o SUV mais premiado do Ano.*

NEW HR-V

Grandioso em cada detalhe.




HONDA Banzai

Banzai Contorno

Av. do Contorno, 10331, Barro Preto, Belo Horizonte, MG

Tel: (31) 3878-8888

Banzai Pampulha

Av. Pres. Antônio Carlos, 7835, São Luiz, Belo Horizonte, MG

Tel: (31) 3401-4100

Na Banzai você tem condições exclusivas em todos os setores.

Novos, Seminovos, Oficina e Consórcio.



APONTE A CÂMERA AQUI





DESCUBRA O CONFORTO DE VIVER EM UM ALTTI

NO MAIS NOVO SUCESSO DA CENTRO-SUL



Sinta o privilégio de morar com lazer de resort, bem-estar, saúde e mobilidade em um dos melhores pontos da capital mineira. **Pronto para morar!**

Alumínio50
RESIDENCIAL

ÚLTIMAS UNIDADES

165 M²

4 QUARTOS COM
2 SUÍTES

LAZER DE RESORT



SUCESSO
ABSOLUTO

100% VENDIDO



VISITE O DECORADO DO ALUMÍNIO 50:

(31) 3140-6828 | Rua Alumínio, 50 - Funcionários/Serra

As imagens desta peça publicitária são meramente ilustrativas, bem como os móveis, equipamentos, acessórios e paisagismo. Os materiais de acabamento constantes no memorial descritivo anexo ao contrato prevalecem sobre estas ilustrações. Todo o mobiliário e equipamentos citados nos descritivos das áreas comuns deste material fazem parte do enxoval do empreendimento, que tem seu investimento rateado entre todos os apartamentos.