

minas



Medalha histórica!

Itambé Minas
conquista inédito
vice-campeonato
mundial

páginas 38, 39 e 40



minas



CAMPEONATO BRASILEIRO INTERCLUBES DE JUDÔ
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ



Ouro inédito

EstrelaBet Minas é
campeão do Grand Prix
Nacional de Judô 2023

páginas 46, 47 e 48



O MINAS TAMBÉM NAS REDES SOCIAIS! #VAIMINAS

VAIMINAS

  @minastenisclube

  @mtccultura

  @mteducacao

  @mtcesporte

  @mtcbasquete

  @mtcfutsal

  @mtcuolei

  @mtcnatacao

  @mtccienciasdoesporte

 @minasnautico



Também estamos
no Threads, LinkedIn, TikTok,
Twitter (X) e YouTube!



@minastenisclube



minastenisclube.com.br

JADE

VIVER BEM É PRECIOSO

Versátil, contemporâneo,
marcante. Para investir
ou para morar.

SUCESSO ABSOLUTO DE VENDAS!



Acesse o site



Rua Curitiba, 1419 - Lourdes

Estande de vendas no local

Converse com um corretor:

31 **99281-0084**

- **2 e 3 quartos**
com suíte
- **Lazer no Rooftop:**
Piscina
Espaço Gourmet
Academia
- **Espaços de
conveniência:**
Coworking
Lavanderia



PRO



Entrada + mensais
a partir de R\$ 3.033,00*

*Consulte condições.

JANEIRO
UMA EMPRESA DO GRUPO MIP



32



45



18

10 Infraestrutura
Conselheiros do Minas aprovam Plano Diretor do Minas II

14 Siga o Náutico
Navegue pelo novo canal no Instagram e veja as novidades do Clube

18 Rumo a um 2024 feliz
Minastenistas compartilham metas e sonhos para o novo ano

22 **Mente sã, corpo são**
Janeiro traz de volta a Temporada Verão CorpoMente ao Minas

32 **Bateria do Bloco do Minas**
Novidade minastenista estreia no pré-carnaval de BH

38 **Melhores de 2023**
Festa do Atleta premia destaques de cada modalidade esportiva

45 **Copa à vista**
Minas Storm disputa Super 8 a partir deste mês

Mensagem do Presidente.	7	28. Cabeça de Prata
Expediente.	8	30. Lazer
Seu Patrimônio.	11	34. Lazer Esportivo
Minas Tênis Solidário.	15	56. Notas
Gastronomia.	16	57. Cenas
Educação.	20	62. Memória
Cultura.	24	

Esportes

40 Vôlei Masculino	50 Ginásticas Artística e de Trampolim
44 Vôlei Feminino	52 Natação
46 Judô	54 Tênis
49 Futsal	55 Lei de Incentivo

**Caros minastenistas,**

O ano de 2024 chegou recheado de boas expectativas. E pensar no futuro e em todos os frutos que poderemos colher nos próximos 12 meses requer também avaliarmos o passado e celebrar os excelentes resultados alcançados. O ano de 2023 foi especial até o fim, e entramos em janeiro comemorando duas grandes vitórias de dezembro. A primeira delas é a medalha inédita de prata – que para nós teve cor, peso e sensação de um ouro – da equipe masculina de vôlei Itambé Minas no Mundial de Clubes, disputado na Índia. Representados pelos jogadores e comissão técnica no pódio estavam todos os profissionais e dirigentes responsáveis pelo longo e dedicado trabalho na formação esportiva do Minas, iniciado nos cursos, passando pelas categorias de base até chegar à ponta. O esporte está no DNA do nosso Clube e é com muito orgulho que digo que 70% do elenco que disputou a competição foi composto por atletas formados nas nossas categorias de base. Parabéns a cada um que vestiu a camisa do Itambé Minas nessa conquista, atletas, comissão técnica, gestores e equipes de apoio.

Quem também subiu brilhantemente ao pódio foi a equipe EstrelaBet Minas, que sagrou-se campeã do Grand Prix Nacional de Judô, disputado em dezembro, título também inédito. A vitória foi ainda mais especial, já que o torneio foi sediado pela Arena UniBH: ganhar em casa é sempre mais satisfatório. Parabéns à equipe, comissão técnica e a todos que contribuíram para essa conquista. Somos gigantes no esporte!

Celebramos, também, o resultado da última Reunião Ordinária do Conselho Deliberativo do Minas do ano de 2023, em que foi aprovado com grande aclamação pelos conselheiros presentes o Plano Diretor do Minas II. Investir no patrimônio dos minastenistas é uma das nossas prioridades, já que a felicidade dos sócios também está relacionada ao seu conforto e acomodação no Clube. O próximo passo, agora, é desenvolver todo o projeto e buscar os melhores parceiros e fornecedores para a execução das melhorias ao longo dos próximos anos.

Esses bons feitos nos enchem de vigor para buscar os objetivos do novo ciclo que se iniciou este mês. Portanto, trazemos uma matéria especial com os associados Teresa Ribeiro e João Lucas da Silva sobre metas e ainda as perspectivas do Clube e da nossa gestão para 2024. Uma delas é a estreia de bateria do Bloco do Minas inteiramente formada por associados. Foram 500 inscrições para 100 vagas, um projeto que já deu certo. E contamos com a presença de todos vocês no dia do cortejo, em 4 de fevereiro.

Este mês também temos Colônia de Férias, com atividades nos Minas I, Country e Náutico a partir do dia 8 de janeiro, para crianças de 4 a 13 anos. É tempo de diversão e de curtir férias no Clube!

Na Educação, o destaque é a Temporada CorpoMente, com atividades de yoga para que todos os sócios comecem o ano com foco na saúde, no bem-estar e no equilíbrio entre corpo e mente. Participem!

Aproveitem as férias para também visitar o Centro Cultural Unimed-BH Minas, prestigiar a exposição na Galeria de Arte, assistir a um filme no Cinema, pegar um livro na Biblioteca e conferir os espetáculos da Campanha de Popularização do Teatro e da Dança 2024, no Teatro.

Nas páginas esportivas, ainda trazemos os homenageados na Festa do Atleta 2023 e os destaques nas modalidades vôlei feminino, basquete, futsal, natação, ginásticas artística e de trampolim e tênis.

Seguimos juntos em 2024! Um excelente janeiro a todos.

Forte abraço,



Carlos Henrique Martins Teixeira
Presidente



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 Rohlfis
Jorge Bachur Guimarães

**DIRETORES-ADJUNTOS/
ASSESSORES MTNC**

José de Fabrino Braga Neto
Ricardo Laborne Mattioli
Thais Paiva Moraes

SUPERINTENDENTE EXECUTIVO

Yuri Costa Dolabella

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



Capa
Edição 220,
Janeiro de 2024
Foto: Deepu Thomas/FIVB



Capa
Edição 220,
Janeiro de 2024
Foto: Hedgard Moraes

CONSELHO DELIBERATIVO MTC

PRESIDENTE DE HONRA

Enéas Nóbrega de Assis Fonseca
(in memoriam)

PRESIDENTE DA MESA DIRETORA

Kouros Monadjemi

VICE-PRESIDENTE

Ricardo Vieira Santiago

1º SECRETÁRIO

Murilo Eustáquio Santos Figueiredo

2º SECRETÁRIO

Nelson Baisi Cerqueira

CONSELHO DELIBERATIVO MTNC

PRESIDENTE DA MESA DIRETORA

João Lúcio Almeida de Mello

VICE-PRESIDENTE

Antônio Lage Filho

SECRETÁRIO

Nilson Luiz Labruna

PRODUÇÃO E COORDENAÇÃO GERAL

Gerência de Comunicação do Minas
Tênis Clube

GERENTE DE COMUNICAÇÃO

Juliana Araújo

EDIÇÃO E JORNALISTA RESPONSÁVEL

Letícia Fiuza
Reg. Prof. 18188/MG

REPORTAGEM

Camila de Ávila, Dafne Siqueira, Hyago de Paula,
Janaina Almeida, Letícia Fiuza, Luiz Augusto Barros,
Ruleandson do Carmo e Tereza Horta

REVISÃO

Gabriela Vilela

DIAGRAMAÇÃO

Daniel Capuruço

FOTOGRAFIA

Hedgard Moraes, Orlando Bento e Arquivo MTC

PERIODICIDADE E TIRAGEM

Mensal | 26.000 exemplares

IMPRESSÃO

EGL Editores

DISTRIBUIÇÃO

Viasuperlog

MINAS TÊNIS CLUBE

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

PUBLICIDADE

Eduardo Mineiro
(31) 99733-1810

OUVIDORIA

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



CENTRAIS DE ATENDIMENTO

MINAS I: 3516.1000
centraldeatendimento1@minasc.com.br

MINAS II: 3516.2000
centraldeatendimento2@minasc.com.br

MINAS COUNTRY: 3517.3050
centraldeatendimentocountry@minasc.com.br

MINAS NÁUTICO: 3517.3000
centraldeatendimentoonautico@minasc.com.br

TELEFONES ÚTEIS

MINAS I

Academia e Cursos	3 516.1000
Acupuntura.....	(31) 98887.8483
Aluguel de Salão de Festas	3516.1332
Azul Viagens	(31) 3228.6099
Barbearia	3 516.1159
Biblioteca	3 516.1396
Dolce Gi	(31) 99148.7116
Enfermaria	3 516.1111
Esmalteria	3 191.9616
Estacionamento	3 516.1156
Gerência de Unidade	3 516.1101
Lanchonete Central	3 516.1323
Loja Minas Store	3 221.8190
Minas Tênis Solidário	3 516.2090
Perdidos e Achados	3 516.1155
Portaria rua Espírito Santo	3 516.1140
Portaria rua da Bahia	3 516.1141
Portaria rua Antônio de Albuquerque	3 516.1143
Portaria da Sala de Jogos	3 516.1142
Restaurante	3 516.1310
Sinuca	3 516.1108
Sauna Feminina	3 516.1353
Sauna Masculina	3 516.1307
Setor de Tênis	3 516.1149
Track&Field	2 551.7407

MINAS II

Gerência de Unidade	3 516.2101
Academia e Cursos	3 516.1000
Enfermaria	3 516.2121
Estacionamento - Piso 1	3 516.2145
Espaço A.mar.....	(31)98116-0303
Lanchonete Central	3 516.2070
Loja Minas Store	3 327.2385
Perdidos e Achados	3 516.2147
Portaria rua Ivaí	3 516.2140
Portaria Mangabeiras	3 516.2141
Portaria Sede Social	3 516.2142
Restaurante	3 516.2066
Sinuca/Sala de Jogos	3 516.2080
Sauna Feminina	3 516.2075
Sauna Masculina	3 516.2077
Setor de Tênis	3 516.2149

MINAS COUNTRY

Enfermaria 3 517.3090 |

MINAS NÁUTICO

Enfermaria 3 517.3030 |



GERDAU

O futuro se molda



CONHEÇA A
PROGRAMAÇÃO E
VISITE O MM GERDAU



A Gerdau tem muito orgulho de apoiar a cultura e ser uma das mantenedoras do MM Gerdau – Museu das Minas e do Metal, localizado na Praça da Liberdade, em Belo Horizonte.

Além de ajudar na conservação de uma das edificações históricas mais importantes de Minas, a Gerdau contribui com a

disseminação de conhecimento e cultura. Mais de 1,5 milhão de pessoas já passaram pelos corredores do museu.

Apoiar a cultura no estado, reafirmando o nosso compromisso de promover um desenvolvimento sustentável, moldando um futuro melhor para todos.

CULTURA QUE NOS TRANSFORMA



Siga a Gerdau nas redes sociais:



Evolução contínua

Conselho Deliberativo do Minas aprova Plano Diretor da Unidade II em reunião ordinária



Reunião Ordinária do Conselho Deliberativo do Minas Tênis reúne cerca de 150 conselheiros

O Salão do Centro de Facilidades da Unidade I recebeu, no dia 27 de novembro, a última Reunião Ordinária do Conselho Deliberativo do Minas Tênis Clube de 2023, com a presença de 148 conselheiros. Na oportunidade, os dirigentes minastenistas deliberaram e aprovaram, com unanimidade, o Plano Diretor do Minas II, nos termos do inciso XVI do art. 39 do Estatuto do Clube. O projeto, desenvolvido pela Diretoria do MTC, prevê a execução de obras e serviços nas dependências da Unidade, de acordo com as demandas e as solicitações dos associados apontadas em pesquisa realizada em 2021.

“Com escuta ativa, diálogo com os sócios e atenção aos detalhes, o Plano Diretor do Minas II é uma das prioridades da nossa gestão. Com o apoio do Conselho Deliberativo, nós, da Diretoria, estamos com boas expectativas e prontos para iniciar os trabalhos de implementação do projeto, que vai tornar o Minas II ainda mais acolhedor e atrativo para a família minastenista”, destacou o presidente do Clube, Carlos Henrique Martins Teixeira.

No encontro, os conselheiros também receberam, discutiram e deliberaram sobre a proposta orçamentária do Clube referente ao ano de 2024.

A mesa de honra da Reunião Ordinária foi composta pelo Primeiro Secretário do Conselho Deliberativo do Minas, Murilo Eustáquio Santos Figueiredo, que presidiu o encontro; por Nelson Baisi Cerqueira, Segundo Secretário do Conselho e secretário da reunião; pelo presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira; pelo vice-presidente do Clube, Wagner Furtado Veloso; e pelo conselheiro nato Sergio Bruno Zech Coelho. O diretor de Obras, José Cláudio Nogueira Vieira, foi o relator da matéria do Plano Diretor da Unidade II, e o diretor Financeiro, Alexandre Abdala, foi o relator da matéria da proposta orçamentária.

QUEM SE ATUALIZA sempre sai na frente!

*Renove o seu cadastro e modernize
a sua experiência com o Minas.*

Atualize aqui!





Etapa 4 Inteligência artificial:

O próximo passo do Minas Smart Clube a ser implantado. Ele visa implementar sistemas que, a partir do aprendizado de máquinas e do extenso banco de dados gerados pelos sistemas do projeto, poderão tomar decisões autônomas e inteligentes, aperfeiçoando cenários como de climatização, programações de eventos e otimização das taxas de ocupação das Unidades.

Um 2024 mais Smart

Para o ano que se inicia, um dos principais focos do Minas Smart Clube é a otimização de processos. Com a instalação de novos sensores e a melhora da infraestrutura de controle, os processos tornam-se ainda mais confiáveis. “Junto ao desenvolvimento de um novo aplicativo do Clube, pretendemos levar ao associado informações e funcionalidades importantes para que ele também possa participar dessa transformação digital do Minas. Também como objetivo em 2024, vamos estudar novas formas de acesso ao Clube com o uso de reconhecimento facial e portarias digitais”, comentou o coordenador de Controle e Automação, Bruno Dinelli.

Antes disso, o minastenista não deixa de sentir as mudanças conquistadas até agora pelo projeto. Tomadas de decisão mais rápidas em caso de problemas são alguns dos benefícios que o Minas Smart Clube, silenciosamente, traz. “A experiência do associado dentro do Minas muda quando ele está em instalações que são monitoradas constantemente. A temperatura ambiente é muito mais estável e agradável do que antes da automação. Problemas de falta de água são muito raros, após o monitoramento de reservatórios. A temperatura das piscinas, após a automação, permanece exatamente nas faixas determinadas pela Norma Administrativa. Os equipamentos de transporte vertical que o minastenista utiliza são mais seguros e sempre nos sinalizam em caso de falhas”, destacou Bruno.

No Minas, o futuro chegou e ficou!

Aplicativo Elipse Mobile: permite o acesso a todas as informações do Minas Smart Clube



Display do sensor de temperatura de piscinas: conforto e segurança



Hidrômetro ultrassônico: medição de alta tecnologia para o consumo de água

Quadro de automação da Estação de Tratamento de Água do Minas II





Tudo começa em pizza

Pizzou chega no Minas I para reunir a família



Do forno direto para a mesa: Pizzou traz melhores opções ao minastenistas

Uma das (quase) unanimidades da gastronomia é a pizza! Com massa leve e saborosa e possibilidades variadas de coberturas para os mais variados gostos, a prática opção de alimentação, com certeza, marca algumas das melhores lembranças de encontros entre amigos, amores e familiares. Para criar uma boa memória ao redor da mesa e agradecer o paladar e coração, se divertindo ao lado das pes-

soas queridas, uma boa ideia é pensar que para os bons momentos tudo pode começar em pizza! Ou tudo termina em pizza, porque ela é também uma das melhores pedidas para o *happy hour* depois daquele dia puxado no trabalho. Agora, no Minas I, os minastenistas têm à disposição o Pizzou, que deixa o Minas Gastrô ainda mais completo, com algumas das melhores pizzas da cidade.

O novo espaço é símbolo do compromisso do Clube em aperfeiçoar o setor de Alimentos & Bebidas, tudo para tornar a experiência no Minas ainda mais prazerosa a cada dia, a partir das demandas dos associados. Na primeira versão do menu do Pizzou, 11 opções prometem encher os olhos e deixar o paladar com gosto de quero mais, incluindo pizzas vegetarianas. Em três tamanhos, todos bem servidos, brotinho, média e grande, os sabores

tradicionais, como todo mineiro gosta, são as estrelas do cardápio: carne seca, à moda, milho e bacon, calabresa, pepperoni, frango com catupiry, marguerita, lombo canadense, quatro queijos, portuguesa e presunto.

Inauguração

No início do mês de dezembro, a pizzeria foi inaugurada. Presente durante a abertura, a minastenista Mariângela Gianetti aprovou o novo espaço: "Eu achei a pizza muito gostosa, muito boa, veio quentinha, com bastante queijo e muito recheio. A massa também veio no ponto ideal. E o cantinho aqui da pizzeria está lindo, muito bem decorado e agradável". Para o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, a Pizzou



Pizzas vegetarianas também estão entre as opções da Pizzou



Sócios saboreiam pizza durante a inauguração da Pizzou



2024 de ação

Minastenistas revelam metas para o novo ano que se inicia

Uma tradição faz parte da rotina das pessoas em todo fim de um ano e começo de outro: pensar nos planos que conseguimos concretizar no ciclo que se encerra e planejar o que queremos fazer ao longo dos próximos doze meses. O momento saudável de reflexão e também de organização deve acontecer sem qualquer tipo de culpa, afinal, na maior parte do tempo, estamos tentando fazer o melhor possível, com as condições que temos.

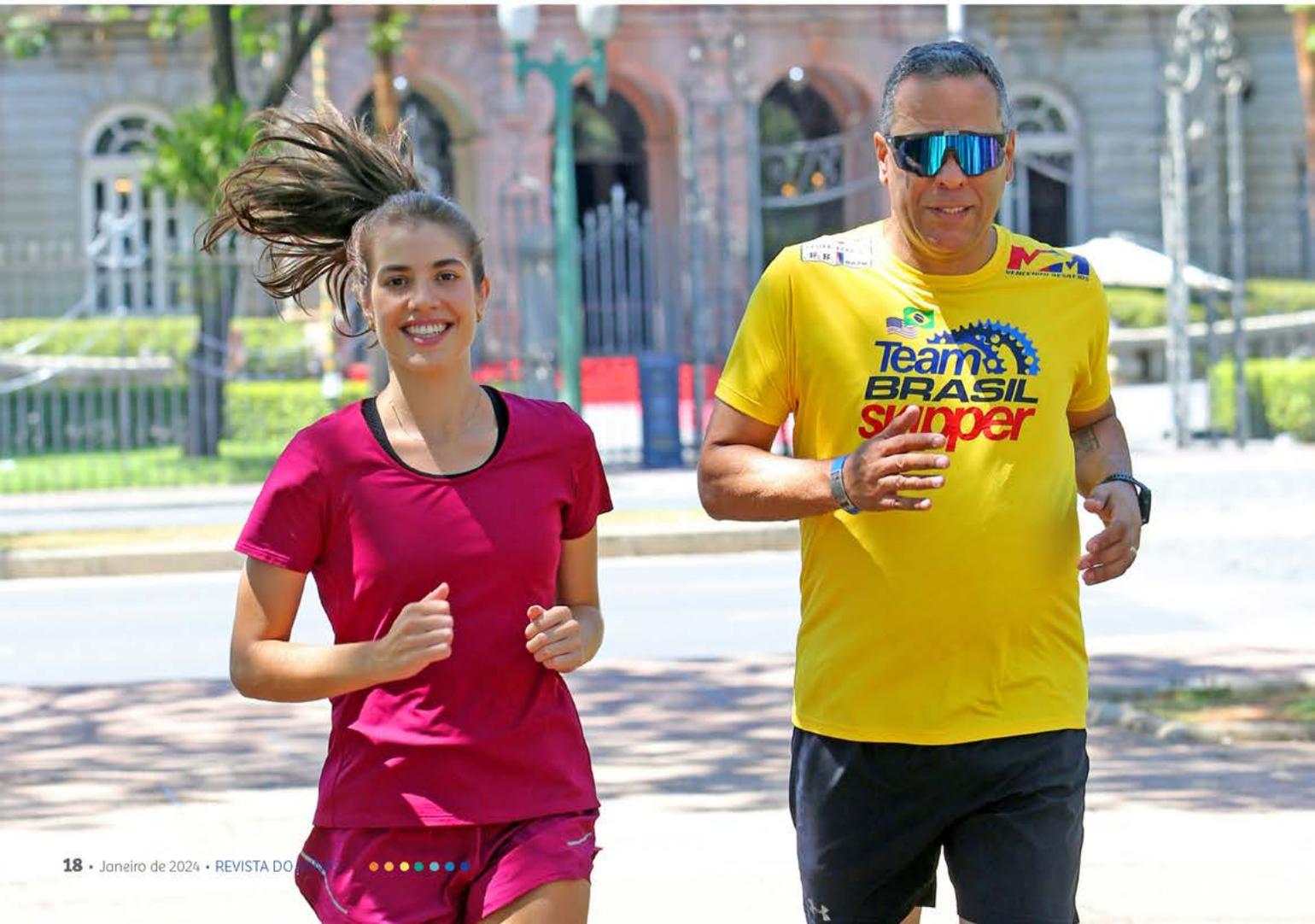
Na rotina do Minas, pessoas com os mais diferentes sonhos e de diferentes gerações convivem nos mesmos espaços físicos, fazendo parte da mesma família: a minastenista. Além do clube em comum,

dois associados planejam, em 2024, correr em busca da realização de sonhos. Literalmente! A jovem advogada Teresa Ribeiro e ex-atleta de natação, aos 25 anos, sorrindo, se diz minastenista “desde sempre” e quer correr uma meia maratona neste ano. E o praticamente recém-chegado tanto à fase idosa da vida quanto ao Minas, o administrador de empresas João Lucas da Silva, 60 anos, está treinando pesado no Clube para participar da primeira maratona internacional ainda neste ano e em companhia da esposa, a minastenista e economista Wanice Almeida, 52 anos.

Para alcançarem o objetivo esportivo do ano, os dois intensificaram

a frequência, em família, no Minas, para estarem o mais preparados possível para as maratonas. No caso de Teresa, as manhãs são reservadas para ir ao Clube com o pai, o ex-atleta de vôlei João Carlos Ribeiro, 63 anos, e se exercitarem antes do trabalho. “Às vezes nadamos juntos, às vezes vou à Academia enquanto ele caminha, o que ele gosta muito de fazer”, revela a jovem. Por sua vez, João leva quase a família toda para o Minas. “Além de mim, minha esposa, minha sogra, meu cunhado, minha cunhada e meus dois sobrinhos frequentam o Clube. Adoro a Academia, os eventos com shows e aos domingos fazemos esportes pela manhã, geralmente ciclismo ou corrida”.

Teresa Ribeiro e João Lucas: diferentes gerações rumo a um 2024 melhor





LIARLEN VALÉRIO

As apresentações de kata e bunkai (demonstrações de formas técnicas) com os alunos Eduardo Cipreste Vasconcelos, Luca Resende Santos e Laura Soares Neto Dell Acqua foram destaque na cerimônia

Lutadores Graduados

Alunos dos Cursos de Karatê e Judô participam da tradicional Cerimônia de Promoção de Faixas

Judocas e karatecas do Minas receberam suas novas faixas em cerimônias realizadas no encerramento do segundo semestre de 2023, em dezembro. Do Curso de Judô, foram 295 alunos e 65 atletas, 360 promovidos no total. Já no Curso de Karatê, foram 97 alunos do Minas II e 23 do Minas Náutico – ao todo 120 minastenistas receberam suas novas faixas. Para prestigiar os eventos, que sempre proporcionam muita emoção a toda família minastenista, mais de mil associados marcaram presença na Arena UniBH (judô) e no Salão de Festas do Minas II (karatê).

“As cerimônias de promoção de faixas são um rito de passagem para a certificação da mudança de nível dos alunos, esses níveis são representados nas cores das faixas. Para nós, é sempre uma enorme alegria e satisfação celebrar a evolução técnica e o comprometimento dos nossos alunos e atletas”, comentou o coordenador dos cursos, Bruno Passos Martins. Parabéns pela promoção, judocas e karatecas.



LIARLEN VALÉRIO

Karatecas do Minas Náutico participaram da Cerimônia pela segunda vez



Judocas celebraram a conquista da nova faixa na Arena UniBH



Mais fotos da
promoção do
Curso de Karatê



Mais fotos da
promoção do
Curso de Judô



Começando bem

Temporada Verão CorpoMente inicia a jornada de autocuidado para 2024

Shoppings lotados, confraternizações mil, famílias se reunindo e resolvendo tudo que não deu tempo ao longo do ano. Por mais delicioso (em todos sentidos) que seja o fim de ano, ele também é cansativo! Mas, para descansar a mente e recuperar o corpo, ficar parado não é a melhor alternativa. Com o objetivo de ajudar os minastenistas a iniciarem as práticas de tempo dedicado à própria saúde, o Minas oferta mais uma Temporada Verão CorpoMente.

Por meio de uma grade de modalidades variadas e atrativas, em diversos horários, o Minas I e o Minas II sediam todas as aulas da Temporada, tudo para a conquista plena do bem-estar. Durante janeiro até o dia 2 de fevereiro, os minastenistas contam com, ao todo, dois grandes grupos de atividades: para todos e para a faixa etária entre 13 e 65 anos.

Que tal começar agora o autocuidado? Afinal, o tempo voa e daqui a pouco dezembro de 2024 bate à porta. Quem sabe, ao fim deste ano, você esteja menos estressado na época das festividades, justamente porque começou a se cuidar agora? Ah, e sem deixar de festejar, porque as turmas da Yoga e da Meditação do Minas estarão ao seu lado, para que celebrem juntinhos um ano inteiro em que você se priorizou!

PARA TODAS AS IDADES

No primeiro grupo de atividades, são sete modalidades.

Yoga Suave: prática leve e gentil que inclui posturas e movimentos simples, exercícios de respiração, meditação e relaxamento. Acessórios são utilizados para tornar as posturas mais acessíveis para praticantes acima de 65 anos ou com limitações.

Yoga Balance: prática equilibrada e intermediária, que engloba permanência nas posturas e sequências dinâmicas, exercícios de respiração, meditação e relaxamento.

Práticas Corporais Chinesas: práticas de baixa intensidade que integram a Medicina Tradicional Chinesa, como Lian Gong e Qi Gong. Os exercícios buscam restabelecer os movimentos naturais do corpo e o equilíbrio vital, além de prevenir e tratar dores.

Yoga Restaurativa: foco no relaxamento físico, mental e emocional. Utiliza acessórios (almofadas, mantas, blocos e cintos) para apoiar o corpo e facilitar a permanência nas posturas.

Yoga Kurunta: prática que utiliza cordas fixas e suspensas na parede por argolas, bem como o apoio da própria parede, como instrumentos para a progressiva construção das posturas e desenvolvimento de consciência corporal.

Acqua Yoga: inclui exercícios de aquecimento e técnicas do Yoga na água, que contribui para consciência corporal, relaxamento e diversão.

Mindfulness e Pranayamas: práticas meditativas baseadas em Mindfulness e pranayamas (exercícios respiratórios).



Equilibrando a vida pelo autocuidado



Alegria no corpo e na mente

PARA PESSOAS ENTRE 13 E 65 ANOS DE IDADE

Para os adolescentes, jovens, adultos e idosos até os 65 anos de idade, são cinco atividades especiais.

Yoga Flow: prática dinâmica e de intensidade maior que o Yoga Balance, pois os movimentos são associados com a respiração em um fluxo contínuo entre as posturas.

Yoga com Bola: a aula inclui posturas e sequências dinâmicas do yoga com a bola suíça, que contribui para o treino do equilíbrio e fortalecimento do core.

Superioga: método de fortalecimento físico e mental, com trabalho dos sistemas cardiovascular e neuromuscular.

Yoga Fit: prática ministrada por educadores físicos, combinando Yoga Flow com pesos leves, criando uma mistura harmoniosa de conexão mente-corpo e treinamento de resistência.

AcroYoga: Prática que combina Yoga e Acrobacia. As aulas incluem aquecimento com yoga flow, além dos exercícios feitos em duplas ou trios.

Como participar da Temporada Verão CorpoMente

- Alunos do plano CorpoMente devem reservar as aulas por meio do App Academia do Minas, sem custo ou inscrição adicional;
- Quem não é aluno do plano deve se matricular na Temporada por meio do App, site ou pessoalmente, tanto nas Centrais de Atendimento quanto nas Recepções das Academias. O custo é de R\$ 170;
- Os dias e horários estão no App, no site, nas Centrais de Atendimento e Recepções das Academias.



É tempo de teatro cheio

Campanha de Popularização
no Teatro do Minas

Já é tradição e em tradição não se mexe. Desde seu primeiro ano de funcionamento, o Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, nos primeiros meses do ano, se torna palco para os espetáculos da Campanha de Popularização do Teatro e da Dança, que está em sua 49ª edição, e leva para o público, a preços populares, arte e cultura. No mês de janeiro, serão oito espetáculos para crianças, adultos, comédia, musical e dança folclórica. As peças serão apresentadas aos sábados, domingos e em alguns dias de semana.

Destacam-se na programação o espetáculo "Perigo! Mineiros em férias", que está em cartaz há quase 20 anos e conta a história de um funcionário público estadual, já a um passo de sofrer um colapso nervoso. Precisando relaxar um pouco, ele aluga um bangalô em Guarapari (ES) e segue para lá com a família. Tudo perfeito para descansar, mas de repente, uma simples viagem de descanso se torna uma experiência inimaginável e inesquecível. Para os pequenos, a saga do jumento, do cachorro, da gata e da galinha que partem para a cidade a fim de tentarem a carreira musical. Na jornada, muitas coisas acontecem e eles percebem a cidade como um lugar não tão bom para se viver. Esse é o mote de "Os Saltimbancos", com as clássicas canções de Chico Buarque. O musical "Auto da Compadecida", adaptação da obra de Ariano Suassuna, montagem do Grupo Maria Cutia, promete encantar o público. Venha prestigiar!



TATI MOTA

Grupo Maria Cutia
apresenta o "Auto da
Compadecida"



Confira a
programação
aqui

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUBE



APOIO





HENRIQUE AUGUSTO

12, 13, 14, 19,
20 e 21/1

**PERIGO! MINEIROS
EM FÉRIAS**

Sextas e sábados, 21h
Domingos, 20h

(Comédia)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: 14 anos



LEANDRO BIFANO

20 e 21/1 **OS SALTIMBANCOS**

Sábado e domingo,
16h

(Comédia)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: livre



ALLAN CALISTO

13 e 14/1 **RAPUNZEL**

Sábado e domingo, 16h

(Infantil)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: livre



GILMARA SANTOS

25 e 26/1 **SARANDEIROS EM ALUMIAR -
BOIS A ENCANTAR**

Quinta e sexta, 20h

(Espetáculo folclórico)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: livre

15, 16 e 17/1 **AUTO DA COMPADECIDA**

Segunda, terça
e quarta, 20h

(Teatro Adulto)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: 12 anos



GLENIO CAMPREGHIER

18/1 **TANGOS E BOLEROS -
GRANDES CLÁSSICOS E
SUAS HISTÓRIAS**

Quinta, 20h

(Musical)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: livre



ADRIANA PORTO

27 e 28/1 **SHOW DAS
PRINCESAS**

Sábado e domingo,
16h

(Teatro infantil)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: livre



LUÍZ FERNANDO DUARTE

27 e 28/1 **A EMPREGADA
QUASE PERFEITA**

Sábado, 20h30
Domingo, 19h30

(Teatro Adulto)
Ingressos: R\$ 25 nos postos Sinparc
Classificação: 14 anos

BIBLIOTECA

Leitura em dia

Confira as dicas de leitura da Biblioteca do Centro Cultural Unimed-BH Minas

Sempre no início do ano nos impomos algumas metas. E sempre há nesses sonhos (que nem sempre são levados até o fim do período) uma meta de leitura: Em 2024, vou ler um livro por mês! Para te ajudar a cumprir este objetivo, a Biblioteca do Centro Cultural Unimed-BH Minas oferece mais de dez mil possibilidades. E, se está perdido, segue aí duas indicações para começar o ano. Bora colocar a leitura em dia?



“O vento sabe meu nome”, de Isabel Allende (Bertrand Brasil, 2023)

Uma história de violência, amor, desenraizamento e esperança. Em “O vento sabe meu nome”, Isabel Allende, escritora chilena, enlaça o tempo presente com o passado, mostrando os efeitos da guerra da migração na vida de duas crianças. A publicação transporta o leitor através do tempo e do espaço e explora a resiliência humana diante das adversidades e as complexidades da busca pelo refúgio.



“João tinha medo”, de Sônia Menezes e Santiago Régis (Editora RHJ, 2013)

“João era um menino que tinha medo de tudo. Não brincava no quintal, não dormia de noite, se sentia aflito no travesseiro. Ficava tranquilo e calmo somente quando seu medo ia embora. O que fazia o medo de João acabar?”

CINEMA

A telona

As Salas de Cinema são sucesso na capital

As Salas de Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas encerraram o ano de 2023 com 35 mil espectadores, 63 sessões por semana, 109 estreias e 45% dos filmes que estrearam eram nacionais. Desses, 44 exibidos foram em sessões comerciais e 33 filmes de mostra. Ufa... Quanta história nosso cinema mostrou. E vem muito mais por aí! Fique atento ao perfil da Cultura nas redes sociais, lá, a cada quinta-feira, são divulgados os filmes da Cine Semana. Cabe sempre ressaltar que os ingressos custam R\$ 20 (inteira), de quinta a domingo, e R\$ 12 (inteira), de segunda a quarta.

O Cinema do Centro Cultural Unimed-BH Minas, como todo o complexo cultural, é público e aberto para toda população da capital. Venha!



Cinema do Minas é sucesso na capital mineira



Confira a programação aqui

PATROCÍNIO MASTER



CLUBE DA CULTURA MINAS TÊNIS CLUB



APOIO



itambé *fit*

VOCÊ TRÊS VEZES
MAIS LEVE.

0%

Lactose
Gorduras totais
Adição de açúcares

Nova fórmula e
novas embalagens.



Lançamento

Novos sabores:
Batido e morango





Mundo das letras

Concurso Literário premia os ganhadores das categorias Conto, Crônica e Poesia

Como parte da programação anual do Cabeça de Prata, em dezembro, o Concurso Literário, na 16ª edição, teve como sede para a tarde de encerramento e premiação o restaurante do Minas II. Nos gêneros crônica, conto e poesia, o tema do último ano foi “Uma viagem inesquecível”, com a participação de 38 sócios acima de 60 anos. Todos receberam um certificado de participação.

Em poesia, a ganhadora foi Maria da Graça Rios e Geraldo Pinto Sobrinho ficou em segundo lugar. Na crônica, o primeiro lugar ficou com José Epiphânio Camilo dos Santos, seguido do vice-campeão Márcio Antônio Soares Nogueira. E na categoria conto, Luzia Ordália Braga recebeu a primeira colocação, enquanto Maria Berenice Vianna Ottoni de Siqueira levou a segunda. Eles receberam um globo terrestre decorativo, como troféu, que representa muito bem o tema do concurso.

Confira os textos dos ganhadores nas categorias poesia e crônica. E na próxima edição da Revista do Minas, você confere o conto vencedor. Parabéns a todos!



Maria da Graça Rios

POESIA O CANTO DA SEREIA

*Quero rever as Ilhas dos Açores.
Voltar, junto a pássaros tardios, para
alegria verde do arvoredo.
Amor será medida destes versos,
universo perdido em poesia. Nas
pontes frangidas de certeza, serei
a lúdica pelúcia em mar vulcânico.
Lua histórica, homérica crisálida,
lá ficou meu cantar no trinar d’ave
mansa. Eu, que adornava os montes
de corbeilles, hoje contendo a voz a
voar nas fumarolas e pétalas e dores
e azáleas e jasmims: flores do mais a
esperar pelo fruto furto, fim de mim.*



José Epiphânio

CRÔNICA MINHA QUERIDA REYKJAVÍK

*Quando era criança, e tinha entre
quatro a seis anos, meu Tio Geraldo,
que era representante comercial
de empresa holandesa, trouxe de
presente para mim uma revista de
bordo da KLM. Estampas bonitas,*



Os ganhadores do primeiro e segundo lugar celebram a premiação

*coloridas, papel brilhante
Fiquei maravilhado. Encantei-me!*

Durante muito tempo aquelas palavras esquisitas ali impressas me intrigaram. A revista me acompanhava todo o tempo. Como troféu, uma joia rara. Não foram poucas as vezes que dormi com ela, vendo e revendo as imagens de lugares estranhos, lindos, diferentes da cidade e casas que conhecia. Ficava horas “lendo” os textos e tentando entender o que diziam. Aos amigos do grupo escolar inventava histórias sobre o que estava contido naquelas páginas mágicas, creditando – ou debitando – ao Tio Geraldo minhas invenções. O que dava credibilidade às minhas falas.

A reportagem de capa era sobre a Islândia e sua capital: Reykjavík. Nunca mais me esqueceria desse nome. Descobri com minha professora do curso primário, Dona Maria, que Reykjavík era cidade muito longínqua e que seria quase impossível visitá-la. Seriam necessárias muitas viagens por vários países, o uso de aviões, navios e automóveis, além de bastante dinheiro. Muito difícil mesmo. “– Por que não vai para mais pertinho?”, advertia ela. Não me intimidei. Menino teimoso, passei a sonhar com Reykjavík.

Muitas décadas antes do Google fiz várias pesquisas sobre a Islândia e sua capital.



Inteirei-me dos costumes, da história, dos hábitos mais prosaicos do seu povo; conheci as festas, estudei sobre a economia, o sistema de governo, as preferências religiosas. Onde quer que fosse buscava notícias sobre Reykjavík.

Perdi a conta de quantas vezes indaguei em livrarias sobre aquela cidade, quase sempre recebendo de retorno um “nada consta” além do olhar espantado e curioso do atendente. Na Rússia, em São Petersburgo, na Livraria Singer, vi dois ou três livros ilustrados sobre Islândia. Eu os folhee, mas não encontrei nada de novo nas figuras, minhas velhas conhecidas. Os textos, nem me arrisquei a olhar com mais atenção!

Quando a Islândia virou manchete mundial à época da recente crise dos Bancos, acompanhei de perto toda a situação. Durante anos quis estar em Reykjavík. Nunca foi uma obsessão, mas um compromisso comigo mesmo para a primeira cidade, diferente da minha Pitangui, que me encantara. Reykjavík! Onde fica isso? Para que ir tão longe? O que há por lá de tão interessante? Não seria melhor visitar Amsterdam, Paris, Roma, Londres, Montreal? Essas as respostas que recebia quando informava querer conhecer Reykjavík. Por isso parei de perguntar e de falar sobre o assunto. Também pudera: uma perda de tempo. Jamais encontrei alguém de meu relacionamento que conhecesse Reykjavík. Não queria ir a Reykjavík para conhecê-la. Isso já o fiz! Somos velhos conhecidos, íntimos à distância. Quero é senti-la, revê-la. Quando meu irmão querido caiu doente falei com ele sobre isso. Lembrou-se da revista e de algumas das minhas histórias. Disse-lhe que faríamos essa viagem juntos. Mas já era tarde. Hoje, dia 22 de junho de 2013,

estou em Reykjavík! Levei muito tempo até aqui, mas cheguei a tempo.

No trajeto do aeroporto até a cidade não descolei os olhos da paisagem. Num determinado trecho vi uma placa com a palavra mágica: Reykjavík! Pedi ao motorista que parasse e tomasse uma foto. Quando retornei ao carro, sem conseguir esconder os olhos úmidos, ele me perguntou se estava triste. Respondi que estava era feliz, emocionado, muito alegre por conhecer, rever Reykjavík. Indagou se eu tinha algum parente ou alguém querido na cidade. Não! Negócios? Não! Ficou longo tempo em silêncio.

Antes de chegar ao hotel desculpou-se pela insistência: o que vinha eu fazer em Reykjavík? Sentir a cidade, respondi. Há mais de 60 anos tive vontade de conhecê-la. Por um dia que fosse. Só isso! Vi que ele me olhou pelo retrovisor, curioso. Quando me deixou com as malas falou algo como boa sorte e notei que ficou me espiando até que sumisse no hall do Hotel. Não entendeu nada! Não me pergunto se é bela, feia; se os habitantes são receptivos, tranquilos, apressados. Não me pergunto. Não estou aqui para fazer avaliações de mérito nem para conhecer ou visitar museus, quaisquer ícones turísticos. Só quero estar em Reykjavík, cidade da qual sou cidadão desde os cinco anos de idade por vontade própria, autoconcedida. Eles, meus conterrâneos, não sabem disso! Não importo. Basta-me considerar-me cidadão de Reykjavík.

Pretendo apenas andar a esmo, circular pelas ruelas, sentar-me em um banco de praça, mirar o horizonte, as montanhas, ver o povo, comprar pasta dental na farmácia, tomar um café, fazer lanche, ir ao cinema desta minha cidade. Cumprimentar com um aceno pessoas da minha faixa etária, que poderiam ter sido contemporâneos de escola, amigos de uma infância que eu inventei. Só quero isso! Com serena naturalidade, sem espantos. Caminhar despreocupado.

E prestar muita atenção.

Até hoje me surpreendo com a vida. Ainda não me acostumei. Fico tentando. Espero não conseguir. Hoje estou em Reykjavík. Reykjavík é o Everest do meu Himalaia. Agora fico em paz.



Janeiro no Clube

Vem aí a Colônia de Férias, que entra no mundo do multiverso

O mês de janeiro começou, e a criançada logo pensa em Colônia de Férias. Essa é uma das épocas mais esperadas pelos minastenistas de 4 a 13 anos, que aproveitam o período de recesso escolar para curtir cada parte da programação. A primeira edição de 2024 promete muita diversão com o tema "Metaverso: de volta ao mundo real", trazendo a proposta de brincadeiras do mundo virtual para as experiências da vida real. Além de incentivar a imaginação e a criatividade das crianças, o tema mostra como jogos fora do mundo virtual contribuem para a socialização, desenvolvimento e que nunca devem ser esquecidas ou substituídas pelo mundo on-line.

As expectativas estão altas para que a criançada passe o período de férias curtindo e aproveitando o Minas. Essa aventura já tem data marcada: entre os dias 8 e 26 de janeiro, das 9h às 17h30, nos Minas I, Country e Náutico. Vai ser demais!

Informações sobre disponibilidade de vagas para sócios e convidados de sócios: (31) 351-1303.

PROGRAMAÇÃO SOCIAL

Dia 7 | Domingo
11h às 15h

Cozinha Ao Vivo

Minas I – Próximo à área das piscinas
Gastronomia: **Rokkon**
Música: DJ Kriok
Gratuito e exclusivo para sócios do MTC.

Música na Piscina

Dia 14 | Domingo
Minas I – 12h às 14h
Música ao vivo: **Belorinho (Axé Retrô)**
Gratuito e exclusivo para sócios do MTC.

Dia 21 | Domingo
Minas Country – 12h às 14h
Música ao vivo: **Diego Nandes (MPB)**
Gratuito e exclusivo para sócios do MTC.

Dia 26 | Sexta
Minas I – 11h às 22h

Happy Hour – Aquecimento Carnaval

Minas I – área da piscina de lazer
Música com **Zé da Guimar (Samba)** – previsto para as 19h30
Gratuito e exclusivo para sócios do MTC.

Dia 28 | Domingo
11h

Ensaio Aberto – Bloco do Minas

Minas II – Gramado

Minas Tênis Music

Aos domingos, das 15h às 18h30 (CF 3, Minas I)

7 de janeiro

Ernane Borges (ritmos variados)

14 de janeiro

Trio Visual (ritmos variados)

21 de janeiro

Ritmos da noite (ritmos variados)

28 de janeiro

Geração 70 (ritmos variados) – com monitores de dança

PROGRAMAÇÃO DE ENTRETENIMENTO

ARVORISMO E MURO DE ESCALADA

Sábados e domingos
10h30 às 14h30 (Minas Country)

PROJETO VERÃO

De 6/1 a 13/2
Horário: 11h às 12h
Local: Minas I e Minas II
Atividades: aulas de alongamento e hidrodance

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, 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.
De segunda a sexta-feira, às 10h, no Minas I, e às 9h30, no Minas II.

Hora da folia

Bloco do Minas desfila dia 4/2 com estreia de bateria formada por sócios



Bateria do Bloco do Minas reunida para o ensaio e na expectativa do Carnaval 2024

O Bloco do Minas é atração garantida para quem gosta de curtir o Carnaval de rua. Este ano, uma novidade chegou para animar os amantes da folia: a bateria composta por 100 sócios, que passaram por ensaios intensos desde setembro de 2023. E todos estão na espera para estreiar no dia 4 de fevereiro, com concentração a partir das 11h, na avenida dos Bandeirantes, 2.323, em frente à Portaria da Sede Social da Unidade II. Vale lembrar que o Bloco do Minas faz parte da programação oficial do Carnaval de Belo Horizonte.

No comando da bateria, formada pelos instrumentos ganzá, agogô, tamborim, caixa e surdo, os regentes Vinícius Mesquita e Lázaro Medeiros prometem agitar a avenida com toda a experiência que carregam na percussão. Vinícius, carnavalesco de Belo Horizonte, tem uma grande afinidade com o cenário musical e Lázaro é músico e apaixonado pela percussão, além de ter participado do seu primeiro bloco aos 9 anos de idade.

Do trio elétrico e para puxar os foliões pela avenida, após a apresentação da bateria, a cantora, compositora e expoente do samba Aline Calixto. Idealizado em 2014, o "Bloco da Calixto" é considerado um

dos maiores da capital mineira e promete animar todo o público com sucessos de samba, mpb, axé e hits carnavalescos. Esta é a segunda vez que Aline Calixto é a atração do Bloco do Minas. A primeira foi em 2018, na estreia do cortejo minastenista.

Então, o seu pré-carnaval já tem data e horário marcados. Chame a família e os amigos para celebrar a folia pela avenida dos Bandeirantes, com muita alegria, música e glitter!

Que tal prestigiar a Bateria do Bloco do Minas e entrar no clima carnavalesco?



Venha assistir ao ensaio aberto!

Data: 28/1 (domingo)
Local: Gramado do Minas II
Horário: a partir das 11h
Evento gratuito e exclusivo para sócios do MTC.



Aline Calixto é presença indispensável no Carnaval de BH



ANDREZA SEIVA



minas
tênis clube

ESTRELA  BET

Objetivos para 2024

- Ser campeão Mineiro com Gerdau Minas e Itambé Minas
- Brilhar na Superliga de Vôlei 2024
- Brilhar nos Tatames do Mundo e colecionar medalhas
- Apostar com a EstrelaBet
- Aproveitar o saque rápido via PIX

Vamos juntos buscar nossos objetivos?

A EstrelaBet, aposta em grandes conquistas e o Minastenista aposta com a EstrelaBet.

estrelabet.com



Desafios e amizade

Torneios e comemorações marcam o fim de 2023 dos sócios ativos no lazer esportivo

POKER

É pra mostrar habilidade! O Torneio Interno de Poker é daqueles que exigem muita técnica e vontade de vencer, afinal, são horas de competição. E o Salão da Sede Social do Minas I recebeu, em novembro, a 2ª e última edição de 2023. Foi uma longa disputa em que os 65 participantes deram o melhor para conquistar o prêmio de R\$ 16 mil em voucher de viagens, dividido entre os oito melhores competidores. Os três primeiros colocados também receberam um troféu, entregue por Flávia do Valle, diretora de Torneios e Recreação. Os jogadores ainda contaram com sorteios de brindes da Sierra Poker. Parabéns a todos!



Confira os registros do Torneio Interno de Poker



Os três primeiros colocados do Torneio de Poker: Sérgio de Freitas Fonseca (1º), Luiz Gustavo Naves (2º) e Leonardo Simas Esteves (3º)



Turma da Sinuca reunida para confraternizar e receber os troféus

SINUCA

As grandes finais do Torneio Interno e do Ranking de Sinuca foram realizadas em novembro/23, no Salão de Sinuca Urbano Brochado Santiago, na Unidade II. No total, 30 sócios participaram do torneio, distribuídos em três categorias, com premiação para os dois primeiros colocados de cada uma. A grande novidade da competição foi a vitória do sócio Davi Elísio Chelotti, com apenas 12 anos, o jogador mais jovem da sua categoria. Já no Ranking, organizado pela Comissão de Sinuca do

Minas II e com realização por todo o ano, os sócios foram distribuídos em quatro categorias, com premiação para os quatro melhores competidores em cada uma.

Todos os participantes do Torneio e do Ranking se reuniram no Restaurante Caldeira Gourmet, no fim de novembro, para celebrar o sucesso de mais uma temporada de Sinuca e premiar todos os vencedores com troféus. Parabéns a todos e que venha o próximo!



Confira as fotos da confraternização e das finais

TÊNIS

Todo mundo sabe que no Clube ser apaixonado por tênis é uma tradição. E o Torneio Interno de Tênis é promovido ao longo de todo ano para desafios e diversão dos tenistas. Em 2023, a competição contou com 280 participantes distribuídos em 14 categorias, de Simples e Duplas. Em dezembro, os participantes se reuniram para a grande festa de confraternização: um momento especial para se reunir com os amigos do esporte e celebrar o fim de mais um torneio. Parabéns, tenistas!

E atenção! O Torneio Interno de Tênis de 2024 começa em março, com inscrições a partir de fevereiro. Acompanhe as redes sociais, o site e a Revista do Minas para mais informações.



Tenistas reunidos para confraternizar juntos a temporada 2023



Resultados e fotos da festa do Torneio de Tênis



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



FUTEBOL SOÇAITE

Os meses de novembro e dezembro foram marcados pela segunda edição de 2023 do Torneio Interno de Futebol Soçaite. O campo do Minas II recebeu a competição, que contou com a participação de 58 sócios distribuídos em seis equipes com o tema "Premier League". Na grande final, a equipe do Arsenal venceu o Chelsea nas penalidades máximas, por 3x2, após empate de 3x3 no tempo regulamentar. Já a equipe do Brentford venceu o Tottenham por 3x1 e garantiu o 3º lugar. Nas premiações individuais, o artilheiro foi Ernane Melo (Arsenal), com 7 gols. O melhor goleiro foi Silamar Breder e o atleta destaque foi Leonardo Lima Figueiredo. Futebol Soçaite no Minas também é tradição! Parabéns, boleiros!



Confira o resultado completo do Torneio e os registros das finais



Equipe do Arsenal conquista o primeiro lugar do Torneio Interno de Futebol Soçaite

NATAÇÃO MASTER

Mais uma vez, os nadadores do Minas foram destaque! Em novembro, o Praia Clube de Uberlândia recebeu o 70º Campeonato Brasileiro de Natação Master (Troféu Maria Helena Padilha Costa), com a participação total de 467 nadadores, de 57 equipes. Do time minastenista, participaram oito sócios e todos levaram medalhas em suas categorias. Vai, Minas! Este ano, tem mais!



Veja o resultado completo



Atletas da Natação Master são destaques no Campeonato Brasileiro

Pelo quinto ano consecutivo, Melitta renova patrocínio ao Gerdau Minas, time de vôlei feminino do Minas Tênis Clube

Apoio ao esporte e ao time se conectam com a essência de inovação e pioneirismo da marca

Pelo quinto ano consecutivo, o Gerdau Minas, time de vôlei feminino do Minas Tênis Clube, com base em Belo Horizonte (MG), tem o patrocínio da Melitta. A marca, que acredita na importância do incentivo e apoio ao esporte, propõe que os apaixonados por esporte sintam mais a vida e vivenciam a emoção de cada partida do torneio com mais intensidade por meio de uma xícara de café fresquinho Melitta.

A conexão entre Melitta e o Minas Tênis Clube levou estrelas do Gerdau Minas para a Semana Internacional do Café (SIC). Carol Gattaz, Pri Daroit e Júlia Kudiess, estiveram no stand da marca durante o evento, interagiram com o público e puderam ver de perto boa parte do portfólio de cafés e acessórios da Melitta – além do recente lançamento especial das cápsulas de espresso em alumínio. Apresentada ao mercado recentemente, a linha conta com 5 blends diferentes – Ristretto, Marcato®, Audacce®, Lungo Intenso e Descafeinado Intenso –, em intensidades que variam de 8 a 11. De forma a atender à preferência dos consumidores em relação às cápsulas de alumínio e alcançar públicos cada vez mais diversos, as novas cápsulas em alumínio da Melitta entregam um espresso ainda mais cremoso e fresquinho.



“O período de parceria entre a marca e o clube é algo que se conecta diretamente com a essência da companhia, em especial com o vôlei feminino. Afinal, foi com a força e o empreendedorismo de uma mulher, Amalie Auguste Melitta Bentz, que a marca Melitta foi estabelecida e se desenvolveu”, diz Rosiane Wang, gerente de marketing da empresa.

Ter os sentidos mais aguçados e aproveitar cada emoção do dia a dia é o que move a Melitta e pode ser sentido pelos consumidores em cada xícara de café fresquinho. Por isso, estar presente no esporte, por meio do patrocínio ao time, complementa o propósito da marca. “Sentir mais a vida é extrair o máximo de cada momento – o esporte não poderia ficar de fora, algo que transmite tantas emoções às pessoas”, explica Rosiane. O time Gerdau Minas de vôlei feminino, patrocinado pela marca desde 2019, está na disputa de diversos campeonatos na temporada de 2023/2024. O principal deles é a Superliga, que iniciou no final de novembro do ano passado e vai até abril.

Sobre a empresa Melitta®

Multinacional alemã presente em mais de 100 países, a Melitta® é uma companhia que oferece aos consumidores produtos de qualidade para o preparo e o consumo de café. No Brasil, a marca Melitta® tem um portfólio completo para quem aprecia o melhor café fresquinho: cafés torrados, moídos e em grãos, filtros de papel, acessórios para preparo de café, espresso em cápsulas, café solúvel e bebidas instantâneas. Além disso, detém as marcas Café Bom Jesus e Café Barão. Fundada em 1908, em Dresden, por Melitta Bentz, criadora do primeiro filtro de papel para coar café, hoje a Melitta® tem no Brasil o 2º maior mercado. Melitta®, café fresquinho para sentir mais a vida. Para mais informações, visite www.melitta.com.br. Siga-nos no Instagram @melittabrasil e curta a fan page www.facebook.com/MelittaBrasil.





FESTA DO ATLETA 2023



Estrelas de 2023

Festa do Atleta premia os destaques do ano nas nove modalidades do Minas

Anualmente, o Minas realiza a sua tradicional Festa do Atleta com o objetivo de celebrar o ano esportivo do Clube, prestigiar os atletas destaques das nove modalidades minastenistas – basquete, futsal, ginásticas artística e de trampolim, judô, natação, tênis e vôleis feminino e masculino – e aproximar as famílias que, certamente, fazem parte deste reconhecimento. Para encerrar o ano de 2023, a celebração foi realizada no Teatro do Centro Cultural Unimed BH-Minas, em dezembro, e premiou aproximadamente 100 atletas das equipes de base às de ponta.

Os homenageados foram determinados conforme critérios preestabelecidos, enquanto a premiação foi dividida em cinco categorias: Atleta que mais vestiu a camisa do Clube (por modalidade); Destaque acadêmico da modalidade; Atleta revelação (por modalidade); Destaque da modalidade por categoria; além do Destaque da modalidade.

Em seu discurso na cerimônia no Teatro, o presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, destacou todos os feitos de 2023 e listou todas as premiações alcançadas. “Foram tantos resultados positivos que é difícil acreditar”, ressaltou.

Após solenidade, ainda em dezembro, os atletas se reuniram no Minas Náutico. Em uma confraternização descontraída, eles aproveitaram um dia de descanso da rotina esportiva e curtiram bastante o Clube. Mais que merecido após tantos troféus e medalhas conquistadas.

Agora, com as energias renovadas, as equipes minastenistas estão preparadas para os desafios de 2024. Chegou mais um ano olímpico!

Confira mais fotos da Festa do Atleta 2023



Homenageados e membros da Mesa de Honra da cerimônia

Destaques do tênis



Destaques do vôlei feminino



Destaques do vôlei masculino



Destaques de cada uma das nove modalidades





Atletas que mais vestiram a camisa do Clube



Destaques da ginástica artística



Destaque acadêmico por modalidade



Destaques da ginástica de trampolim



Atletas revelação de cada modalidade



Destaques do basquete

Destaques do judô



Destaques do futebol



Destaques da natação

Preparação de alto nível

A delegação do Itambé Minas desembarcou em solo indiano após 33 horas de viagem. O período de aclimação da equipe foi realizado no Padukone – David Centre For Sports Excellence, principal centro de treinamento de alto rendimento de Bangalore, que integra nove modalidades esportivas e também é a casa do Bengaluru Torpedoes, time da liga indiana de vôlei. Na sequência, a delegação minastenista se juntou aos demais times que brigaram pelo título mundial, no Renaissance Bengaluru Race Course – hotel oficial da competição. Os jogos do Mundial foram disputados no Koramangala Indoor Stadium.

Para a disputa do Mundial de Clubes 2023, na Índia, o técnico Guilherme Novaes contou com 14 atletas. Os levantadores Gustavo Orlando e Murilo Radke; os opositos Michael Sanchez, Samuel e Bryan; os centrais Isac, Renan, Austin e Kelvj; os ponteiros Lucas Lóh, Paulo e Marcus; e os líberos Maique e Filipe Baioco. A comissão técnica do Itambé Minas foi composta pelo assistente técnico Fernando Martins, o preparador físico Davidson Alves, o fisioterapeuta Filipe Galdino, o analista de desempenho Luciano Minossi e pelo médico Mateus Marcatti.



HYAGO DE PAULA

Minastenistas faturaram prêmios individuais

Minas em festa

No retorno à Belo Horizonte (MG), os vice-campeões mundiais foram recebidos pelo presidente do Minas, Carlos Henrique Martins Teixeira, e pela Diretoria do Clube. Entre as comemorações do feito histórico, foi realizado um jantar para a equipe no Restaurante Pomar, na Sede Social da Unidade I. O elenco ainda teve um encontro com Paul Grasset, presidente da Itambé – patrocinadora máster do time masculino de vôlei.

O presidente do Minas lembrou que os resultados são reflexo do planejamento e do trabalho integrado entre as comissões técnicas e os profissionais da equipe multidisciplinar do Clube. “Em nome dos minastenistas, parabênzinhos a todos por esta conquista histórica, realmente emblemática. A equipe Itambé Minas, composta em sua maioria por atletas formados na base do Clube, enfrentou grandes potências, verdadeiras seleções do mundo. Jogaram em alto nível, alcançaram o pódio e projetaram o nome do Minas no cenário mundial do esporte, fortalecendo ainda mais o nosso DNA formador. Uma medalha de prata que, sem dúvidas, vale ouro e será lembrada ao longo de gerações”, finalizou Carlos Henrique Martins Teixeira.



Presidente do Minas com o capitão Lucas Lóh



Mais notícias sobre o Itambé Minas no site



Siga o canal @mtcvolei no Instagram

Apoio

Os atletas do vôlei masculino são beneficiados com recursos de apoio 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 Comitê Brasileiro de Clubes.



Surpreenda-se
com o novo SUV da Honda

ZR-V

Engenharia em forma de arte.




HONDA Banzai

Banzai Contorno
Av. do Contorno, 10331, Barro Preto,
Belo Horizonte, MG. Tel.: (31) 3878-8888

Banzai Pampulha
Av. Pres. Antônio Carlos, 7635, 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 CAMERA AQUI

No trânsito, escolha a vida.

Compromisso marcado

Em 2024, Guerreiras de Aço contam com torcida minastenista na Arena UniBH

Você já fez sua lista de metas para 2024? Certamente, não esqueceu de incluir os encontros mensais com as Guerreiras de Aço na casa minastenista, não é mesmo? Em janeiro, a Arena UniBH promete ferver com a volta da Superliga Feminina. Líder da competição, o Gerdau Minas vem de um começo eletrizante, com seis vitórias em sete jogos disputados. Em casa, o time segue com 100% de aproveitamento e apenas um set perdido.

As atuações individuais da equipe no torneio nacional impressionam e justificam todo o sucesso coletivo dentro das quadras. Até o fechamento da edição, a oposta Kisy ocupava a vice-liderança das maiores pontuadoras, com 140 pontos. Os números da central Thaisa Daher também impressionam. No ranking das maiores bloqueadoras ela ocupa a 4ª colocação e no saque é a 5ª, com 9 aces. As estatísticas são da base de dados do Minas Tênis Clube.

No último mês, o elenco deu uma pausa na Superliga Feminina para disputar o Mundial de Clubes, torneio que reuniu as seis melhores equipes do mundo em Hangzhou, na China. O Gerdau Minas não conseguiu se classificar para a semifinal, mas a experiência de participar de uma competição desse nível traz benefícios para a sequência da temporada, como destaca o técnico Nicola Negro.

“Na China, encontramos um nível de



O primeiro jogo do Gerdau Minas em casa é diante do Dentil/Praia Clube

jogo diferente encarando as melhores equipes do mundo. Sinto que agora temos uma boa indicação dos pontos a trabalhar daqui pra frente”, disse. Para a capitã Thaisa Daher, o melhor ainda está por vir. “Tenho a sensação de que não entreguei tudo que podia nesse Mundial. Por isso, para a sequência da Superliga, quero estudar mais e ter uma performance melhor dentro de quadra”.

De volta

Um dos pilares da equipe, Carol Gattaz está de volta às quadras e se coloca à disposição do técnico Nicola Negro na sequência da temporada. Foram nove meses (36 semanas) de recuperação de uma ruptura do

ligamento cruzado com anterior (LCA) do joelho direito, que aconteceu em março de 2023, durante uma partida entre Gerdau Minas e Sesc-RJ Flamengo, pela Superliga 2022/2023.

A central foi submetida a uma cirurgia e seguiu sob os cuidados da equipe multidisciplinar do Minas durante todo esse tempo. “Só de estar relacionada entre as 14 atletas e vivenciar a rotina de um dia de jogo já é uma felicidade tremenda. Tenho muito a agradecer a toda a equipe do Minas”, destacou a central.

Veja, a seguir, o compromisso da equipe em janeiro e se programe para não perder o clássico mineiro na Arena UniBH!

Superliga Feminina Bet7K 2023/24

Data	Horário	Confronto	Local
14/1	16h	Gerdau Minas x Dentil/Praia Clube	Arena UniBH

Apoio

As atletas do voleibol feminino do Minas são beneficiadas com recursos de projetos vinculados ao Comitê Brasileiro de Clubes. O fisioterapeuta Ricardo Carvalho e o preparador físico Alexandre Marinho 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.



Siga o
@mtcvolei
no Instagram



Hora de Copa

Minas busca bicampeonato da Super 8, a partir de 27/1



Acompanhe as notícias do Minas Storm

É clima de Copa! Campeão em 2022, o Minas Storm está em busca do bicampeonato da Copa Super 8 para iniciar o ano com mais um título na história do Clube. Torneio de tiro curto, repleto de emoção e surpresas, a competição reúne as oito melhores equipes do primeiro turno do NBB CAIXA. Para levantar o caneco, é preciso vencer três jogos, entre 27 de janeiro e 2 de fevereiro.

Os classificados se enfrentam em partida única de quartas de final, de acordo com a colocação: 1º x 8º, 2º x 7º, 3º x 6º, 4º x 5º. Na semifinal, o vencedor do duelo 1º x 8º enfrenta quem ganhar o jogo 4º x 5º; na outra chave, quem vencer a partida 2º x 7º pega o classificado do confronto 3º x 6º. As duas equipes ganhadoras fazem a final.

Os times mais bem posicionados na tabela têm o mando de quadra. Ou seja, aquele que se classifica em primeiro joga todas as partidas em casa. Por outro lado, quem for o oitavo faz todos os seus jogos como visitante. A equipe vencedora garante vaga na edição 2024/2025 da competição internacional a ser apoiada pela Liga Nacional de Basquete (LNB).

“Passamos por uma oscilação em alguns jogos e agora espero que a gente continue na crescente que estamos para chegarmos o mais consistente possível nesta disputa. Sabemos que

é uma competição difícil, são três jogos de altíssimo nível contra as equipes que melhor jogaram no primeiro turno. É um torneio que não permite muitos erros e nós temos que estar mais focados para tentar, mais uma vez, levar o título”, avaliou o técnico Léo Costa.

Em 2022, o Minas foi o grande campeão do torneio, vencendo a Unifacisa, em casa, o Flamengo, no Rio de Janeiro, e o São Paulo, novamente na Arena UniBH. O resultado deu ao basquete o primeiro título nacional da história do Clube.

Até o fechamento desta edição, o primeiro turno do NBB CAIXA ainda não havia sido concluído. Acesse o canal @mtcbasquete no Instagram para saber a classificação atual do time na competição e o adversário da equipe na Copa Super 8.

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. O Campeonato Brasileiro Interclubes de Basquetebol – NBB 2023-2024 faz parte do Calendário de Campeonatos Interclubes – CBC 2023, e os atletas e comissão técnica do Minas participam conforme o Termo de Compromisso nº 1105/CBI – Ciclo Olímpico 2021/2024, parceria Minas e CBC.

Tempestade quer repetir o feito de 2022, quando foi campeão na Arena UniBH





Título histórico

Na Arena UniBH, EstrelaBet Minas é campeão do Grand Prix Nacional de Judô

É campeão! Em uma final emocionante, decidida na luta de desempate, o EstrelaBet Minas sagrou-se, em dezembro, campeão do Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI®) Grand Prix Nacional de Judô 2023. A medalha inédita veio com vitória – e revanche – sobre o Pinheiros por 4 a 3, e, assim, os judocas encerraram o ano com chave de ouro, conquistando o lugar mais alto do pódio.

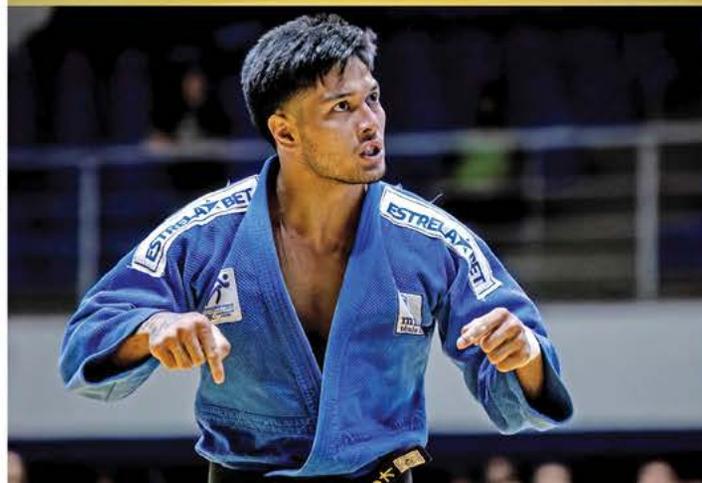
Foi a primeira vez que o Minas conquistou o título da principal competição por equipes do país desde que a Confederação Brasileira de Judô (CBJ) unificou o Grand Prix e adotou o modelo misto para o evento, em 2018. Em 2022, os minastenistas bateram na trave e ficaram com a prata ao serem superados pelo próprio Pinheiros, também na Arena UniBH.

Para chegar à decisão em 2023, o Clube mineiro bateu o Clube Paineiras do Morumby e a Sogipa por 4 a 0. A decisão contra o Esporte Clube Pinheiros começou com duas vitórias seguidas do EstrelaBet Minas, primeiro com vitória de Shirlen Thaís (57 kg) sobre Larissa Pimenta nas punições, e na sequência, com triunfo de Júlio Koda (73 kg), que marcou um *waza-ari* contra Willian Lima e administrou até o fim.

EstrelaBet Minas conseguiu a revanche diante do Pinheiros

Shirlen abriu a contagem para o EstrelaBet Minas na grande final

Júlio Koda ampliou a vantagem minastenista





Equipe minastenista foi campeã da disputa por equipes mistas

O time paulista reagiu e empatou a disputa em dois a dois, mas logo na sequência Millena Silva (78 kg) venceu Karol Gimenes nas punições e recolocou a equipe da casa em vantagem. O Pinheiros, então, igualou mais uma vez o placar, levando a definição do título para a luta de desempate.

O sorteio – ou destino? – colocou a incansável Millena frente a frente com Karol pela terceira vez, já que, um dia antes, a minastenista de 23 anos havia perdido a final da categoria meio-pesado (até 78 kg) no Golden Score justamente para a pinheirense. A atleta formada na base minastenista superou muitas dores e conseguiu um *waza-ari* para levantar a torcida e garantir a revanche individual e da equipe.

“Nós batalhamos muito o ano inteiro, treinando para chegarmos fortes na competição. Todo mundo estava muito bem preparado e mostramos isso desde a primeira luta. Já sabia que seríamos campeões, todo mundo estava muito bem. Demos o nosso máximo do início ao fim, todo mundo lutou

com muita garra e muita força até o final”, celebrou Millena.

Carlos Henrique Martins Teixeira, atual presidente do Clube e diretor de Judô por 13 anos consecutivos, de 2003 a 2016, celebra a vitória inédita do EstrelaBet Minas, que fechou seu primeiro ano de mandato à frente da Presidência do Clube. “Encerrar o primeiro ano de gestão com essa conquista marca a minha caminhada como dirigente do Clube, mas também a minha vida pessoal. Foi no judô que encontrei minha vocação dentro do esporte, desde meus 12 anos de idade até meus 23 anos, quando me formei faixa preta e vesti a camisa do Minas em importantes competições. O judô nos ensina a ter disciplina e muito respeito às pessoas, tanto senseis, companheiros de equipe quanto oponentes. É com muito orgulho que parablenizo os judocas e a comissão técnica pelo ouro. Esse time é um gigante dos tatames”, declarou, emocionado.

Millena Silva foi sinônimo de superação no título minastenista





Bettoni foi campeão do Troféu Brasil pela sexta vez

Troféu Brasil

Antes do Grand Prix Nacional, a Arena UniBH recebeu mais de 400 judocas para dois dias intensos de disputas do Troféu Brasil, competição nacional mais prestigiada do judô brasileiro. E o EstrelaBet Minas brilhou, somando 14 medalhas, sendo três de ouro, cinco de prata e seis de bronze (veja o quadro de medalhas ao lado). No masculino, o Clube mineiro terminou a competição com o primeiro lugar geral pela sexta vez em sua história, enquanto no feminino fechou o torneio na terceira posição.

Campeão pela sexta vez na carreira, Eduardo Bettoni celebrou mais uma medalha no certame. "Gostaria de agradecer o Clube por ter me apoiado todos esses anos nessa carreira tão vitoriosa, dentro e fora do Brasil. Representar essas cores para mim é motivo de muita honra e orgulho. Estou muito feliz de terminar o ano de 2023 com uma medalha de ouro", avaliou o judoca.

Os bons resultados dentro de casa coroaram o ótimo ano do Minas nos tatames nacionais e internacionais. Com grande trabalho da comissão técnica e da equipe multidisciplinar, os judocas conquistaram medalhas de Grand Prix, Grand Slam, Open, World Master e Jogos Pan-americanos, além de Campeonatos Mundiais de base. Que em 2024 essa lista se amplie com os Jogos Olímpicos de Paris, entre 24 de julho e 11 de agosto. Sempre em busca de mais, time!

Campeonato Brasileiro Interclubes (CBI®) Grand Prix Nacional de Judô 2023



Maria Taba, Shirlen Thais, Gabriella Mantena, Sarah Bezerra, Millena Silva, Victoria Archina, Filipe Góes, Júlio Joda, Eudes Neto, Matheus Oliveira, Eduardo Bettoni e Juscelino Nascimento

Troféu Brasil



Gabriela Conceição (52 kg), Diego Ismael (60 kg) e Eduardo Bettoni (100 kg)



Shirlen Thais (57 kg), Gabriella Mantena (63 kg), Millena Silva (78 kg), Kayo Santos (100 kg) e Tiago Palmirini (+100 kg)



Thays Marinho (48 kg), Amanda Lima (52 kg), Maria Taba (52 kg), Gabrielle Gonzaga (57 kg), Sarah Bezerra (70 kg) e Júlio Koda (73 kg)

Apoio

O CBI® - Troféu Brasil de Judô Masculino e Feminino 2023/2024 - Competição Principal e o O CBI® - Grand Prix Nacional 2023/2024 - Competição Principal fazem parte do rol de Campeonatos Brasileiros Interclubes e foi sediado pelo Minas Tênis Clube, conforme Termo de Compromisso nº 1105/CBI, parceria Minas e CBC, com a coordenação da Confederação Brasileira de Judô. Aos atletas e comissão técnica dos Clubes parceiros ao Comitê foi oferecido o benefício de passagem aérea. Os técnicos Adriano Rodrigues, Fúlvio Miyata e Gabriel Pedro, o preparador físico André Ferreira e o fisioterapeuta Vitor Reis participam do Projeto Formação de Atletas por meio do Investimento em Profissionais do Esporte - Ciclo 2021/2024, Termo de Execução nº 25/2020, parceria Minas e CBC.



Contratos renovados

Minas garante manutenção do elenco para temporada 2024

O torcedor minastenista que se acostumou a ver a equipe brilhando nas quadras ao redor do Brasil certamente está ainda mais ansioso para a temporada 2024. Depois de mais uma campanha marcante na Liga Nacional de Futsal (LNF), garantindo o sexto lugar geral, a prioridade foi assegurar a manutenção do elenco com a renovação de peças importantes.

Além do pivô Gui Reis, reforço apresentado em primeira mão na última edição da Revista do Minas, mais dez atletas acertaram a renovação de contrato. Entre os remanescentes, estão os goleiros Vini Mello e Luis Felipe Virtuoso, além de Anderson, que é uma das referências da equipe. O goleiro completou 133 jogos pelo Minas na LNF e fechou 2023 liderando as estatísticas de defesas na competição, com 348 no total e uma média de 12,9 defesas por jogo.

O Minas também garantiu a permanência do fixo e

capitão Luis Dizotti, revelado nas categorias de base e soma mais de 100 jogos pelo Clube na LNF, além do fixo Guilherme Pinheiro. Para as alas, os renovados são Alexandre Piniinho, Léo Brandão e Gabriel Ribeiro. Indicado para a seleção da LNF 2023 como atleta revelação, o ala Higo Neves, de 20 anos, também está de contrato renovado. O pivô Vini Calva completa a lista dos atletas confirmados até o momento para a temporada 2024.

O técnico Daniel Lobato, que segue dirigindo a equipe, revelou a expectativa para este ano: "Estamos montando uma equipe forte. Temos um projeto ambicioso e o nosso objetivo é buscar resultados ainda melhores", afirmou o treinador, que continua tendo como auxiliar técnico Diago Barros. O preparador físico Rodrigo Santiago, o fisioterapeuta Felipe Pereira e o preparador de goleiros Samuel Alves completam a comissão técnica.

Minas garantiu a renovação do ala Higo



Infarto é a maior causa de mortes no Brasil e o AVC leva em média 12 óbitos por hora

NÃO SEJA MAIS UMA ESTATÍSTICA!

A **ClinLife**, um novo apoiador do 'Cabeça de Prata', está há 40 anos transformando vidas através de um atendimento médico exclusivo e programas que promovem qualidade de vida através da prevenção com um check-up completo.

O infarto e o AVC podem ser silenciosos, **mas seus exames sempre revelarão os sinais**. Por isso, convidamos você a dar o primeiro passo em direção a uma vida mais saudável e longa com a ClinLife.



Infarto não é destino: sua prevenção, nossa missão.

Apoio:



Realização:



Agende seu checkup e converse com nossa equipe

(31) 3291-4848
 (31) 98915-5001
 clinlife@clinlife.com.br
 Rua Sergipe, 853, Savassi - Belo Horizonte / MG



Por voos maiores

Atletas e comissão técnica celebram feitos e projetam futuro da ginástica em 2024

A ginástica do Minas tem muito a celebrar o ano de 2023. No Trampolim, medalhas e vaga para os Jogos Olímpicos de Paris. Já na Artística, novos atletas iniciam suas jornadas na modalidade, pódios pelo Brasil e pelo mundo, e a revelação de um nome forte para o Time Brasil nos próximos anos.

Mantendo sua tradição de acreditar e investir no talento de novos atletas, as categorias de base da Ginástica Artística se destacaram durante o ano todo. No Campeonato Brasileiro da modalidade, sete medalhas e 2º lugar geral no Infantil. Já nas categorias Pré-infantil e Juvenil, outras sete medalhas foram conquistadas por ginastas do Minas. A nível internacional, duas medalhas de bronze no Campeonato Sul-americano Infantil e ouro nas argolas com Ivan Oliveira no Gymnasiade Juvenil.

Na ponta, nove medalhas foram conquistadas no Troféu Brasil e o bronze por equipes masculinas no Campeonato Brasileiro de Ginástica Artística, em Lauro de Freitas (BA). Na Colômbia, Gabriel Faria, Lucas Bitencourt e o técnico Ricardo Yokoyama brilharam no Campeonato Sul-americano e garantiram cinco medalhas no torneio.



Acompanhe as ginásticas no @mtcesporte no Instagram

Dois nomes fortes para o Time Brasil tiveram bons rendimentos nas etapas da Copa do Mundo. Caio Souza garantiu medalhas em quatro aparelhos diferentes na etapa disputada na Croácia, em maio/23. Em setembro, foi a vez de Bernardo Actos, que nunca havia participado de nenhuma etapa da Copa do Mundo, vestir a amarelinha e se consagrar o 3º melhor atleta na barra fixa.

No Pan-americano de Santiago, Bernardo conquistou mais um grande feito para sua carreira com a prata na barra fixa. Mesmo com o bom resultado, a participação de um ginasta mineirense nas Olimpíadas de Paris ainda não foi confirmada. A última vaga para completar o Time Brasil segue em aberto e as etapas da Copa do Mundo, que se iniciam em março, serão determinantes para essa conquista.

Para o técnico Antonio Lameira, o Clube ainda tem muito a colher no ano que se inicia. “O ano de 2024 tem muitos desafios, já começamos as competições e temos a primeira etapa da Copa do Mundo de Ginástica Artística em fevereiro. Agradecemos ao Minas Tênis Clube por acreditar e confiar no nosso trabalho, e vamos por mais”, concluiu o comandante.

Primeiro compromisso

De olho em novas vitórias em 2024, entre os dias 28 de janeiro e 7 de fevereiro, nove representantes do Clube desembarcam no Rio de Janeiro (RJ) para o Estágio de Treinamento de Ginástica Artística. Ana Luiza Lima, Bernardo Actos, Caio Souza, Gabriel Faria e Lucas Bitencourt estão na categoria Adulta, e Felipe Silva na Juvenil. Além dos ginastas, os técnicos Antonio Lameira e Ricardo Yokoyama e a fisioterapeuta Fernanda Viegas participam do estágio.



Leticia Romão quebrou o recorde dos 1500 m livre na categoria Júnior

Sucesso nacional

Arezzo&Co/Minas brilha nos Campeonatos Brasileiros das categorias de base

O Arezzo&Co/Minas foi puro sucesso nos Campeonatos Brasileiros de base, em novembro e dezembro passados. No Infantil, disputado em Recife (PE), a equipe minastenista foi a terceira colocada geral por clubes, sendo quinto no Infantil 1 e segundo no Infantil 2. No Juvenil, em São José do Rio Preto (SP), terminou a competição em terceiro lugar no Juvenil 1 e quinto no geral. Já no Júnior, no Rio de Janeiro (RJ), foi a campeã da categoria Júnior 1 e quarta no Júnior 2, terminando a competição na terceira colocação.

“Os resultados alcançados foram muito satisfatórios. Houve uma evolução muito grande, em que mais de 80% dos atletas apresentaram melhora nos tempos e resultados, e isso quer dizer bastante coisa em relação à qualidade das

nossas categorias de base”, avaliou Mauro Dinis, técnico principal da base minastenista.

Segundo o treinador, a temporada 2023 contou com campeonatos especialmente difíceis, já que as gerações contempladas ainda sofrem resquícios da pandemia por terem ficado mais tempo afastadas dos treinamentos. “De maneira geral, houve uma dificuldade um pouco maior nas competições, mas os atletas do Minas conseguiram se superar. Ficamos muito satisfeitos com os resultados que mantiveram o Clube nas principais colocações, como já é tradicional há muitos anos”, completou.

Brasileiro Sênior

Na competição adulta, o Teknisa/Arezzo&Co/Minas teve três representantes e levou três medalhas

Brasileiro Infantil	Brasileiro Juvenil	Brasileiro Júnior
2 🥈	3 🥈	6 🥈
4 🥉	4 🥉	9 🥉
2 🥉		9 🥉

para casa. A primeira veio com o medalhista olímpico Fernando Scheffer, que ficou com o bronze nos 200 m livre (1’50”04). Depois, com Pedro Cristo, grande campeão dos 200 m peito (2’14”93). Eduardo Moraes fechou a conta com a prata nos 400 m livre (3’56”80).

Treinamento de altitude

De olho no Mundial de Doha e na seletiva olímpica para Paris 2024, Aline Rodrigues e Eduardo Moraes participam de um treinamento de altitude em Livigno, na Itália, entre janeiro e fevereiro deste ano. “O objetivo maior é preparar bem os atletas para o início do trabalho e para potencializar a parte específica dos treinamentos”, explicou Sérgio Marques, técnico principal do Teknisa/Arezzo&Co/Minas. “Esse trabalho visa auxiliar no ganho metabólico aeróbio, de hemoglobina e hematócritos para auxiliar a preparação dos nadadores nas competições”, finalizou.

Apoio

Os atletas da natação do Minas contam com o apoio do Comitê Brasileiro de Clubes (CBC) e são beneficiados com recursos aprovado na Lei Federal de Incentivo ao Esporte: Projetos Formação e Desenvolvimento de Atletas por Meio da Integração das Ciências do Esporte, processo nº 71000.030745/2022-65 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 CBC.

TEKNISA AREZZO & CO



MINISTÉRIO DO ESPORTE





FAÇA JÁ SUA MATRÍCULA NA
CULTURA INGLESA
E PARTICIPE DO SORTEIO



1 IPHONE 15
PRO MAX



VÁLIDO PARA MATRÍCULAS ATÉ 29/02
CONSULTE O REGULAMENTO



+30% DE DESCONTO

- CURSOS AO VIVO PELA INTERNET -

+20% DE DESCONTO

- PARA OS CURSOS PRESENCIAIS -

O tênis no topo

Atletas do Minas fecham temporada 2023 com medalhas no Brasileiro Interclubes



A equipe minastenista já inicia o planejamento para a próxima temporada

Os tenistas do Minas Tênis Clube marcaram presença no pódio da 6ª e última etapa do Campeonato Brasileiro Interclubes de Tênis (CBI®), em Uberlândia (MG), em dezembro. Disputada por 218 atletas, a competição reuniu os 17 clubes que mais pontuaram no ranking interclubes da Confederação Brasileira de Tênis (CBT) ao longo da temporada, nas categorias 18, 16, 14 e 12 anos, Masculino e Feminino.

Ao todo, 19 tenistas representaram o Minas na competição nacional, acompanhados pelos técnicos Henrique Quintino, Fernanda Ferreira, Daniel Klaion e Maurício Almeida e pelo psicólogo João Aversa. O Clube garantiu a medalha de prata na categoria Masculina (12 anos) e o bronze na Feminina (14 anos). Felipe Linhares, Guilherme Manata e Pedro Nastrini representaram o time vice-campeão, e Nicole Rangel, Bruna Paranhos, Lara Kanadani e Mariana Ramos, o 3º colocado.

A técnica Fernanda Ferreira destaca o formato da competição para a última etapa, em equipe, uma vez que nas demais os tenistas competiram

individualmente. “Os atletas tiveram uma experiência única de defender o Clube, já que, na maioria das vezes, eles competem individualmente. Nessa etapa, eles se defendiam e vibravam muito a cada ponto conquistado”, disse.

Em sua última competição pelo Juvenil, a atleta Sofia Lopes, 17 anos, reafirmou o trabalho em equipe destacado por Fernanda. “Esse campeonato mostrou todo o amor que cada atleta tem pelo clube que representa e que a dedicação não é só individual, é em grupo e para o grupo”, salientou.

O desempenho geral do Clube é fruto de um trabalho competente, que vem se desenvolvendo cada vez mais. “O resultado mostra que a gente está entre os cinco melhores clubes do Brasil e, mais importante, destes, nós somos a única equipe formada 100% por associados”, completou a técnica Fernanda.

Que em 2024 os tenistas sigam brilhando nas quadras de todo o mundo. Vai, Minas!



Acompanhe os tenistas no @mtcesporte

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 do Ginástica – Ano II, nº 2020.02.0137, Decreto nº 46.308/2013. Os técnicos Daniel Klaion, Fernanda Ferreira e Maurício Davis, o preparador físico Felipe 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.



Horário de Verão

Fique por dentro e programe-se: durante o verão, os Minas I, II e Country funcionam com horário estendido aos domingos e feriados, até as 20h. Os sócios ganharam mais uma hora para curtir o Clube nesses dias! Já o horário de funcionamento do Minas Náutico aos domingos e feriados permanece igual, das 7h às 18h. #VemProMinas

Minas Recicla, e você?

O Clube acredita no poder da reciclagem para contribuir com a preservação do meio ambiente e, assim, construir um futuro melhor. Por isso, faz constantes ações de conscientização sobre a importância desse processo de transformação de resíduos descartáveis em novos produtos. Reciclar demanda práticas cotidianas que estão ao alcance de todos. No entanto, a reciclagem depende de uma colaboração coletiva em que cada um deve fazer a sua parte, iniciando pelo descarte correto do seu lixo individual. Então, vale relembrar: as lixeiras coloridas, distribuídas por todas as Unidades do Minas e no Náutico, ajudam a separar cada resíduo. Confira abaixo a relação entre a cor do coletor e o material a ser descartado. Quem preserva o presente, reinventa o futuro!

Cinza: não reciclável (restos de alimentos, fraldas descartáveis, guardanapos usados)

Amarelo: metais, como latinhas

Azul: papéis

Vermelho: plástico

Verde: vidro



Curso de Música: vagas abertas!

Que tal explorar sua veia musical em 2024? O Curso de Música do Minas está com matrículas abertas, com aulas a partir de fevereiro. Dentre os benefícios, estão o aprimoramento da linguagem, a socialização e o desenvolvimento de habilidades físicas e cognitivas. E com modalidades para sócios de todas as idades, desde a musicalização de bebês até o aprendizado de instrumentos específicos, o curso proporciona experiências musicais lúdicas por meio de performances corporais, vocais e instrumentais, guiadas por uma metodologia única. Se interessou? Faça já a sua matrícula on-line, pela Área do Associado, ou presencialmente, na Central de Atendimento.



Matricule-se já para o Curso de Música

XVI Jornada Científica

Todo início de ano o Minas organiza a Jornada Científica destinada a capacitar ainda mais os profissionais das Gerências de Esporte e Educação, pensando na qualidade dos cursos esportivos e das equipes de base e alto rendimento. O evento também disponibiliza vagas para os sócios minastenistas que desejam ampliar seus conhecimentos. Neste ano, a Jornada é de 29/1 a 3/2 e tem como tema "Gestão como base do sucesso". Com atividades variadas, entre palestras, workshops, dinâmicas, mesas redondas e testes práticos, o evento aborda tópicos sobre gestão de pessoas, processos, informações e aprendizados específicos das modalidades esportivas. Caso seja de seu interesse, não perca tempo! Acesse o site do Minas pelo QR Code abaixo e saiba mais informações.



Saiba mais

Momento importante

O conselheiro do Minas Afrânio Vilela tomou posse, em novembro/23, como ministro do Superior Tribunal de Justiça (STJ), com a presença de autoridades dos Poderes Judiciário, Executivo e Legislativo do país. O novo ministro também foi prestigiado por amigos e familiares, além do presidente do Clube, Carlos Henrique Martins Teixeira, e do vice-presidente do Conselho Deliberativo do Minas, Ricardo Vieira Santiago. Com uma trajetória profissional notável e reconhecida, Afrânio ingressou na magistratura em 1989 e deixou legados por onde passou.



DIVULGAÇÃO/TJMG

Avisa que são eles

Em dezembro, aconteceu a 24ª Volta Internacional da Pampulha, a principal prova de Belo Horizonte que anualmente recebe milhares de pessoas de todos os cantos. A competição contou com a participação de 16 mil corredores, sendo 200 sócios da equipe Minas. O trajeto é de 18 km, mas a equipe da corrida de rua do Minas aceita qualquer desafio e está sempre preparada para mostrar seu potencial. A largada foi às 6h30, antes disso, no entanto, os atletas se reuniram para um delicioso café da manhã no Clube Sírio. Após a corrida, eles contaram com o apoio de uma equipe multidisciplinar responsável por preparar um espaço para alongamentos e massagens. E para fechar com chave de ouro, uma bela confraternização da equipe para encerrar a última prova do ano e criar novas expectativas para 2024. Foi demais!



Equipe Minas finalizou mais uma grande prova



Maria Teresa Magalhães e Mario Pedersolli orgulhosos com suas medalhas



Bruno Ornellas, Ana Maria Gapiúna e Regina Monteiro comemoram juntos



Evandrino Gomes, Daniel Menezes e Emerson Morais festejaram a chegada com alegria



Carolina Pimenta aproveita para relaxar o corpo pós-corrida



Fernando Caetano e Marcelo Silva saíram com sensação de dever cumprido



Jair Albano, Mara Albano e Vinicius Oliveira celebraram com medalhas nas mãos e sorriso no rosto



Veja todos os registros no site



Todos os formandos, os instrutores e o coordenador do Curso Básico de Esportes Daniel Freitas

Formados

A Formatura do Curso Básico de Esportes foi um momento especial para os 53 alunos de 9 anos que concluíram o primeiro ciclo da formação esportiva do Minas. O evento foi realizado no Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas em dezembro, com a presença dos familiares dos pequenos minastenistas, e, para deixar a noite ainda mais emocionante, as alunas Manuela Saffar Cembranelli, do Minas I, e Beatriz Milward de Castro Romano, do Minas II, discursaram em nome de todos os formandos. Foi emocionante!



Neide Gontijo, seu neto Bernardo Valadares e sua filha Virginia Gontijo



Renato Ticle, Alessandra Ticle, Lara Ticle, Caio Lara Ticle



Isabela Rios celebra a formatura da filha Luísa Rios



Juliana Azeredo, o formando Bernardo Azeredo e seu pai Simão Assis Fonseca



Confira todos os registros do evento

Beatriz Milward de Castro Romano foi a oradora da turma do Minas II



Manuela Saffar Cembranelli foi a oradora da turma do Minas I





As apresentações do Festival emocionaram os espectadores em todas as sessões

Espectáculo de Dança

Em dezembro, as alunas do Curso de Dança deram um verdadeiro show no palco do Teatro do Centro Cultural Unimed-BH Minas, estrelando, no Festival Anual de Dança, um dos musicais de maior sucesso em todo o mundo: O Rei Leão. Neste ano, a escolha do tema considerou a apresentação feita pelo Grupo de Dança no *Disney Performing Arts*, no mês de outubro, em Orlando, nos Estados Unidos. O Festival se dividiu em cinco sessões nas quais mais de 500 bailarinas se apresentaram. Um público total de quase três mil espectadores ficou encantado com a riqueza dos figurinos, o cenário impecável, além de toda beleza e técnica apresentada pelas alunas. Foi lindo e emocionante!



Naara Torres e Marcolino Oliveira com a filha Giovanna Torres



Mariana Guedes, Nina Menezes, Lara Vitória e Ana Cecília Giori



Mariana Pontes, Lara Oliveira, Letícia Afonso e Emma Ventura



Lis Versiani fez bonito no palco

Maria Eduarda Domingues, Daniela Belezia e Giovana Nacif



Confira mais registros no site



Ludmila Padrão, Felipe Ataíde, Maria Cristina Mendes e a bailarina Sophia Ataíde





Natal de Prata

Impossível passar pelo mês de dezembro sem uma confraternização natalina. E o Programa Cabeça de Prata realizou sua tradicional festa no Salão de Festas do Minas II, em dezembro, com a participação de mais de 500 associados acima de 60 anos. Além da linda decoração temática, o evento teve um *buffet* especial e apresentações das bandas Dingo Trio e Clube da Seresta de São João Del Rey. E como essa turma é pé de valsa, não poderia faltar monitores da dança para agitar o evento. Foi demais!



Sócios celebraram o Natal com muita dança, música boa e as melhores companhias



Marina Sabino, Inês Fróes, Mirene Silveira Palhares e Neuza Borges



As amigas Belinha Antunes, Tereza Oliveira, Márcia Faria e Marília Rabelo celebraram juntas



Os amigos Adalberto Capelão, Beatriz Capelão, Almen Alvarenga e Gilberto Scheffer adoraram a festa



Zezinha Galvão e Helder Aleixo



Mary Raniery, Arthur Cavalcante, Tiana Lourenzo e Andreyva Patrícia



O casal Rosane Maria Guedes de Carvalho e Wellington Santos de Carvalho marcaram presença na festa



Nagila Cardoso e Antônio Cardoso entraram na dança



Veja mais fotos da Festa de Natal

Magia do Natal

Árvore de Natal bem grande? Check. Muitos brinquedos e brincadeiras? Check. Pipoca e algodão-doce? Check. Duendes? Check. Papai Noel? É claro que é Check! Mais de 200 crianças minastenistas e seus familiares se divertiram na Festa de Natal Infantil, realizada em dezembro nas Unidade I e II, que contou com decoração temática, pintura facial, desenho maluco, brinquedos infláveis e gincana especial com os companheiros duendes do Papai Noel. O bom velhinho, além de chegar de surpresa, posou para a tradicional foto com as famílias presentes. Foi demais!



Jonathan Nogueira e a pequena Elisa Oliveira com o Papai Noel e seus duendes



O bom velhinho fez uma grande apresentação aos minastenistas



A pequena Mariah Pereira se divertiu no carrossel



Carolina Bernardes aproveitou muito com a filha Isabela Bernardes Oliveira



Janaína Senra, Pedro Moreira, Sarah, Matheus e Luca Senra Moreira



Isabel Ribeiro se deliciou com o algodão-doce, né, Andréa Ribeiro?



Na cadeira do Papai Noel, Laura Mindello Blanco e André Rodriguez

O voo do Capitão América Henrique David Jorge de Aquino



Na foto com o Papai Noel: Thiago e Serena Thomaz com os filhos Raul e Otto



Veja mais fotos da festa

Minas em constante expansão

Rememorar obras do Minas II
comprova tradição com a melhoria



Sede Social do Minas II (1986)



Construção da Praça de Esportes do Minas II (1984)

Para as teorias da astrofísica, o Universo está em eterna expansão: de forma simplificada, nada é estático e tudo está em constante evolução. No universo minastenista, o compromisso com a permanente melhoria está para além da teoria, é uma prática diária. Para comprovar a tradição de expandir, o Minas II, símbolo histórico da ampliação do Minas Tênis Clube, por ser a segunda Unidade, inaugurada em 1984, dá mais um passo rumo a um futuro melhor.

Após a aprovação do Plano Diretor da Unidade, os próximos anos serão de expansão do Minas II, atendendo às demandas dos associados. Antes das benfeitorias que beneficiarão o Clube, é hora de recordar o que nos trouxe até aqui! O Centro de Memória do Minas preserva as histórias de duas das mais importantes grandes obras realizadas no Minas II: a construção da Praça de Esportes e a construção da Sede Social.

Em 22 de dezembro de 1984, é inaugurada a Praça de Esportes do Minas II: "O seu lazer multiplicado por dois", diziam as campanhas de divulgação. Com mais de 34 mil metros quadrados, a segunda unidade do Minas sempre teve como foco ofertar um grande espaço para as famílias se divertirem juntas,

em um parque aquático com amplo setor social.

Há quase quatro décadas, em 29 de outubro de 1986, o Minas II inaugurou a Sede Social da Unidade, por meio de uma festa para toda comunidade minastenista. Com projeto arquitetônico de Fernando Graça, unindo arquitetura moderna e paisagismo, as obras tiveram um investimento à época de 10 milhões de dólares, em um prédio de 8.140 m².

Na história do universo minastenista em expansão, um novo capítulo no Minas II se inicia em 2024 e quem escreve ele é você, associado, que decidiu pelas melhorias da Unidade. A teoria a ser testada agora é uma só: se divertir, no lugar de sempre, mas de um jeito a cada dia melhor.



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



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

Evoluir

É NATURAL COMO
O GÁS DA GASMIG

MAIS DE
100.000
CLIENTES

residenciais, comerciais e indústrias usam
e recomendam o Gás Natural Canalizado

Mude
para melhor

Mude
para Gasmig



Gás Natural Canalizado

Ligue 117 ou acesse gasmig.com.br

+SEGURO +PRÁTICO +SUSTENTÁVEL

Todo dia nasce um motivo para acreditar no mundo.

Ele pode nascer quando um adolescente descobre sua vocação.

Quando um doador presenteia alguém com uma nova vida.

Pode nascer de um pedido de desculpas que reaproxima duas pessoas.

Ou no fim do dia, quando você chega em casa e encontra seus maiores amores.

É para viver esses momentos que você quer saúde.

E é pra cuidar de você que a Unimed está sempre ao seu lado.

**Em 2024,
que a vida
nos una.**

Unimed
Belo Horizonte

