

Folhetim do PIC

janeiro 2009

Número 36 :: Editado e elaborado pelo Depto. de Comunicação do PIC :: sugestões: pic@pic-clube.com.br

Para afirmar e confirmar o sucesso de 2008 vem aí mais uma vez o Pic Verão Resort 2009!

Você vai se surpreender com a variedade de atividades que vão acontecer todos os finais de semana de janeiro e fevereiro no Pic Pampulha.

Nossa equipe de esportes e recreação, preparados e pra lá de animados prometem agitar os dias de quem estiver curtindo o clube. E não se preocupe, a diversão é garantida para todas as idades, com uma programação completa para adultos e crianças.

Aqui, nossa missão é interagir os sócios e incentivar a prática de atividades sem esquecer o lazer e a alegria que não podem faltar nesse verão.

Tudo feito e pensado sempre para você, nosso sócio.

A programação pode ser conferida nos nossos jornais internos, site e também no banner que estará disponível em frente a secretaria do Pic Pampulha. Mais informações também pelos telefones: **3516.8282/3516.8321/8319**

Você não vai perder essa vai?



PROGRAMAÇÃO

INFANTIL

Dia 17/01

09h – Pintura Facial e Tatuagem - Gramado Infantil
10h – Brincadeiras com bola – Quadra Poliesportiva
11h30 – Vôlei – Quadra Poliesportiva

Dia 18/01

09h30 – Jogos Pedagógicos – Gramado Infantil
10h30 – Futsal – Quadra Poliesportiva
11h30 – Caça ao Tesouro – Início: Gramado Infantil
14h – Sessão Pic de Cinema – Espaço Kids

Dia 24/01

09h – Brincadeiras com Música - Pérgula
10h – Brincadeiras na Piscina – Piscina Aquecida
11h – Bingo Humano Gramado Academia

Dia 25/01

09h30 – Oficina de Colagem – Gramado Infantil
10h – Arena Brinquedos – Quadra Esportiva
12h – Atração Especial - Tulipas

ADULTO

Dia 17/01

09h – Corrida e Caminhada – Portaria da Lagoa
10h – Pilates Studio – Gramado Academia
11h – Aula de Forró - Pérgula

Dia 18/01

09h30 – Alongamento – Gramado Academia
10h – Pilates Studio – Gramado Academia
11h – Super Hidro – Piscina Bar Molhado

Dia 24/01

09h – Corrida, Caminhada e Alongamento – Portaria da Lagoa
09h – Pilates Solo – Gramado Academia
10h – Body Combat – Pérgula
11h – Abdominal – Pérgula

Dia 25/01

09h30 – Corrida, Caminhada e Alongamento – Gramado Academia
10h30 – Hidroaxé – Piscina Bar Molhado
11h30 – Atração Especial - Pérgula

Dica de Saúde

Você sabia que o nosso corpo é formado de 65 % de água? E essa água precisa ser renovada continuamente, a cada hora. Todo funcionamento do seu organismo depende de água: as reações químicas, a respiração, a circulação, o funcionamento dos rins, a desintoxicação, a digestão, os sistemas de defesa, a pele, enfim, tudo que é necessário para manter a vida. Quando falta ou existe pouca água no corpo, todo o funcionamento do organismo fica prejudicado. Beber bastante água todos os dias, faz com que o organismo fique mais equilibrado, resistente, funcionando melhor em todas as suas áreas, além de contribuir para a cura de vários problemas de saúde existente.

Na falta de água, fica prejudicado o sistema natural de limpeza e desintoxicação do organismo. Se a água é pouca, não é possível fazer as eliminações e limpezas necessárias. Assim, ficam retidas dentro do corpo substâncias tóxicas, prejudiciais, contribuindo para o aparecimento das mais variadas doenças.

A água deve ser tomada ao longo de todo o dia. Pela manhã, ao acordar; ao deitar a noite; durante o dia, de uma em uma hora. Beba água mesmo que não tenha sede, pois isso não significa que seu organismo não precisa de água. Coloque a água, sempre ao seu alcance: no local de trabalho, na sua mesa, no quarto a noite, na viagem, de maneira que você a veja sempre e lembre-se de tomá-la. Aos poucos você vai se acostumando até não mais esquecer e sentir falta dela.

Entenda a importância de beber 2 a 4 litros por dia. Sua saúde vai mudar. Muitos problemas que você sente, poderão desaparecer somente por você passar a beber a água que seu organismo precisa.

Água é vida, é defesa, é desintoxicação e disposição. Água é saúde.



QUINTA

DANÇANTE

Informamos que a Quinta Dançante se manterá sem programação ainda este mês. Um novo calendário de shows está sendo preparado para início na primeira semana de fevereiro e, assim que estiver definida estaremos divulgando em nossos jornais e site.

Outras informações, também pelo telefone **[31] 3516.8234**

Circuito Cultural

Um charmoso trio tocando o melhor do jazz, bossa nova, MPB e música instrumental fazem o Circuito Cultural de janeiro. Trio Última Hora. A melhor pedida para fazer o seu domingo no clube ainda mais gostoso e relaxante.

Dia 25 de janeiro, 12:00h na pérgula do Pic Pampulha. **Informações: 3516.8282**

SESSÃO PIC DE CINEMA



Que tal curtir o clube num domingo de sol, nadar, correr, brincar e ainda poder ir ao cinema sem nem precisar trocar de roupa ou sair de lá?

É isso mesmo! No próximo dia 08 de fevereiro, o departamento de eventos do Pic vai realizar a 1ª edição

“Sessão Pic de Cinema”.

Uma sessão de cinema pra lá de divertida e especial. O filme de estréia é o Kung Fu Panda com as incríveis aventuras de um urso travesso e, para completar o programa, pipoca, suco, guloseimas, brincadeiras e brindes para curtir com o Solzinho da Ri Happy que estará presente no dia, divertindo a galerinha. Chame seus amigos. Aqui no Pic você tem sempre muita coisa legal para fazer e aproveitar.

Anote aí! É dia 08 de fevereiro, domingo às 11h30 no Espaço Kids.

Mais informações: 3516.8282

Reservas de convites para menores que possuem título individual

A senha para reservas de convites para menores que possuem título individual, deve ser feita na secretaria do PIC Cidade, com apresentação, por escrito, de uma autorização dada pelos pais ou responsáveis legais.

De posse da senha, o sócio (ainda que menor) poderá efetuar a reserva em sua cota e o responsável assumirá as despesas e os problemas que, por ventura, acontecerem.

A secretaria arquivará essa autorização na pasta do sócio para consulta