

Retomada de algumas atividades do CG

Este ano de 2020 esta sendo atípico para os colaboradores e associados do Clube do Gaúcho. Desde março, muitas atividades foram paralizadas, tudo para garantir a saúde de todos os envolvidos com o Clube e frear o contágio da Covid-19. Com a divulgação de novos decretos municipais foi permitido que retomássemos algumas atividades do Clube, entre elas os jogos de basquete, futebol, futevôlei, tênis e vôlei (com todos os cuidados e protocolos de enfrentamento ao covid-19). Estamos imensamente contentes em ver nossos associados voltando a praticar exercícios e a



frequentar as dependências do Clube.

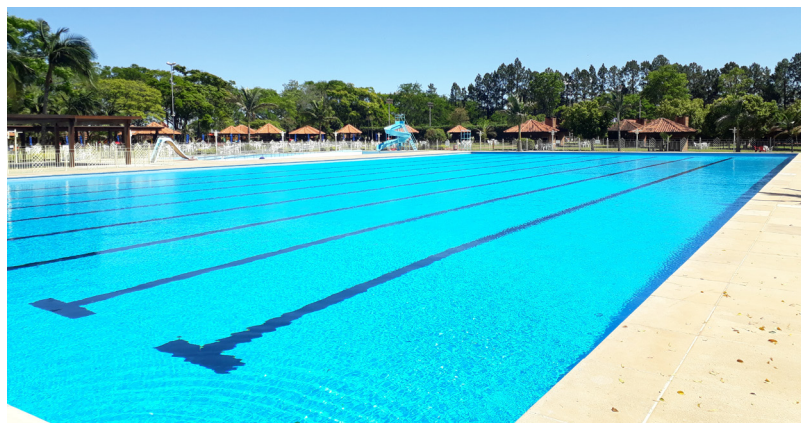
Para garantir uma retomada segura de todos que circulam no Clube, seguimos

cumprindo diversas medidas de prevenção, higiene e distanciamento social. Além disso, reforçamos a importância e obrigatoriedade do uso de

máscaras em todos os espaços. Todas as iniciativas foram pensadas para garantir a saúde e o bem-estar de todos os associados e colaboradores.

Reformas nas Piscinas Média e Olímpica

Foi concluída a reforma da Piscina Olímpica e iniciada a da Piscina Média a qual também era necessário alguns reparos e uma nova pintura.



ASSOCIADO REMIDO!
VOCÊ SABIA QUE PODE TRANSFERIR OU ATÉ
COMERCIALIZAR SEU TÍTULO PATRIMONIAL E
CONTINUAR SENDO ASSOCIADO DO CLUBE?

MAIS INFORMAÇÕES:
55 3313-2463 9.8116-1591

Adequações e reformas na secretaria da Sede Social

No mês de agosto foram iniciadas algumas reformas e adequações na parte elétrica e rede de dados da secretaria da Sede Social, devido a este motivo o atendimento esteve centralizado apenas na secretaria da Sede Campestre. Sendo que a secretaria da Sede Social já normalizou seu atendimento presencial.



Plantio de mudas de primavera

Foi efetuado o plantio de 15 mudas de primavera na calçada da rua Missioneira, bem como a troca das pedras basalto e aplicação de resina acrílica, visando embelezar a lateral da Sede Social.





Clube Caiçó

**EXCLUSIVO
PARA ASSOCIADOS**

Professor:
Guto Ravasio
Equilíbrio Academia

Aulas Online
Segundas e Quartas

Interessados entrar em contato:
9.8116-1591

**TREINAMENTO
FUNCIONAL & HITT**

**GRATUITO
PARA
ASSOCIADOS
EM DIA COM
ATESOURARIA**



Aplicação de verniz em todas as calçadas externas e do jardim do Salão Nobre da Sede Social

Para dar um toque final nas calçadas externas e do jardim, foi realizado a aplicação de resina acrílica, dando um brilho e as protegendo para uma maior durabilidade.



Prevenção e combate ao uso de bebidas alcoólicas e drogas!

No dia 14/10 a Diretoria do Clube Gaúcho esteve se reunindo com as autoridades competentes para tratar de assuntos relacionados as campanhas contra o uso de bebidas alcoólicas e drogas nas dependências da Sede Campestre.

DROGAS!

DIGA NÃO!

PRESERVE A VIDA, NÃO USE DROGAS!

 *Clube Gaúcho*

Lei Federal Nº 13.106/2015

**QUEM VENDE OU FORNECE
BEBIDA ALCOÓLICA
PARA MENORES...**

...VAI PRESO.

TOLERÂNCIA ZERO

É PROIBIDA a venda, fornecimento e permissão do consumo de bebida alcoólica ou outros produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica aos menores de 18 anos. Isso é crime sujeito a detenção de até 4 anos e multa, conforme a Lei Federal Nº 13.106/2015.

Após às 24 horas É PROIBIDA a permanência de menores de idade sem a presença dos pais nas dependências da Sede Campestre, conforme regulamento do Clube Gaúcho.

EVITE ABORRECIMENTOS.

Conheça alguns dos casais da Diretoria do CG e seus respectivos cargos



Cesar e Salete Murmann
Casal Diretor Social



Luiz e Seloni Morari
Casal Diretor Social



Lucio e Marisela Silveira
Casal Diretor Social



Alvaro e Patrícia Rodrigues
Casal Diretor Social



Ricardo Koch e Daniela L. Karling
Casal Diretor Social para Assuntos da Juventude



Kurt e Cinara Murmann
Casal Diretor de Lazer e Recreação

EM PARCERIA
AULAS AO VIVO Fecomércio RS | Sesc

TODOS OS DIAS DAS 8H ÀS 20H
UMA AULA DIFERENTE
A CADA HORA!

CONFIRA OS TÓPICOS DAS AULAS:

- ★ ABDOMINAL
- ★ GINÁSTICA MATURIDADE
- ★ AERÓBICA/GAP
- ★ HITT
- ★ ALONGAMENTO
- ★ MEDITAÇÃO
- ★ CORRIDA
- ★ PILATÊS SOLO
- ★ FUNCIONAL
- ★ POWERMIX
- ★ GAP
- ★ RITMOS
- ★ GINÁSTICA

EXCLUSIVO PARA ASSOCIADOS

MAIS INFORMAÇÕES
☎ (55) 9.8116-1591

CG *Clube Gaúcho*

GRADE DE HORÁRIOS - NOVEMBRO Fecomércio RS | Sesc

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6H30min	MEDITAÇÃO			MEDITAÇÃO	
8H	POWERMIX	FUNCIONAL	JUMP	FUNCIONAL	POWERMIX
9H	PILATES SOLO	RITMOS	PILATES SOLO	JUMP	PILATES SOLO
10H	GAP	HITT	G. MATURIDADE	FUNCIONAL	ABDOMINAL
11H	FUNCIONAL	PILATES SOLO	FUNCIONAL	ABDOMINAL	FUNCIONAL
12H	STEP	G. MATURIDADE	G. MATURIDADE	ALONGAMENTO	G. MATURIDADE
13H	PILATES SOLO	HITT	PILATES SOLO	HITT	RITMOS
14H	ALONGAMENTO	LOCALIZADA	STEP	STEP	HITT
15H	RITMOS	STEP	PILATES SOLO	ABDOMINAL	PILATES SOLO
16H	G. MATURIDADE	FUNCIONAL	G. MATURIDADE	FUNCIONAL	G. MATURIDADE
17H	JUMP	PILATES SOLO	PILATES SOLO	PILATES SOLO	STEP
18H	FUNCIONAL	RITMOS	FUNCIONAL	RITMOS	PILATES SOLO
19H	RITMOS	JUMP	RITMOS	RITMOS	JUMP
20H	ALONGAMENTO	PILATES SOLO	GAP	PILATES SOLO	ALONGAMENTO

EXCLUSIVO PARA ASSOCIADOS

CG *Clube Gaúcho*

HISTÓRIAS NÃO ESCRITAS NO CLUBE GAÚCHO

Criamos este espaço no nosso BIG para relatar fatos curiosos ou pitorescos que os nossos associados queiram aqui compartilhar.

Vamos começar com uma história que consideramos bem bacana.

O nosso Clube com 118 anos de vida já tem por si só um montão de histórias que já fazem parte inclusive de alguns livros, mas o Sr. José dos Anjos que hoje aos 56 anos de idade está trabalhando na mais ampla restauração da cobertura do nosso Palácio Metálico, aos 11 anos de idade, no ano de 1975 foi um dos que ajudou

a fazer alguns consertos e pequenas reformas desta obra tão imponente.

Auxiliando os senhores Estanislau Matuszewki, Armino Bredoso e seu pai João Pedro dos Anjos, onde na época era permitido trabalhar com esta idade, o que para esse serviço facilitava o acesso ao forro e seu José entrava dentro de cada vão do telhado para segurar as chapas de eucatex na fixação das folhas de zinco com rebites.

A coincidência é que nos impressiona. Várias empresas foram contatadas para a realização desta obra de substituição total da cobertura e fomos encontrar

o atual executor justamente naquele que ajudou na sua reforma há 45 anos atrás e conhece cada detalhe da estrutura.



Você também tem alguma curiosidade, algo inusitado ou uma história interessante que queira em poucas linhas contar aqui no BIG, faça a chegar até a Secretaria do Clube.



José dos Anjos

REDUZA OS RISCOS DE CONTAMINAÇÃO DO CORONAVÍRUS COM ATITUDES SIMPLES

A PREVENÇÃO É O MELHOR REMÉDIO



Evitar aglomerações é uma das principais formas de prevenir a disseminação do vírus.



Utilize-se sempre de lenços descartáveis para higiene nasal.



Evite ter contato direto com a mucosa de olhos, nariz e boca.



Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres e garrafas.



Realize frequentemente a lavagem das mãos, com água e sabão ou álcool gel.



Cubra o nariz e boca ao tossir ou espirrar.



Em caso de sintomas em você ou pessoas próximas: Procure orientação médica.



Utilize a máscara de proteção para cobrir o nariz e a boca.



Ouvidoria



Mande sua mensagem para o número:

(55) 9.8116-1591



É necessário que os associados adicionem o número em seus contatos e enviem uma mensagem de confirmação com o nome e matrícula.



EXPEDIENTE

Sede Social:

55 3313-2463 ☎ 9.8116-1591

Segunda a Sexta-feira:

8h30min. às 12h | 13h30min. às 18h.

Sábado: 8h às 12h.

Sede Campestre:

55 3313-2599 ☎ 9.8117-3865

Terça-feira à Domingo: 8h às 22h