

Informe

**AABB**

**AABB** ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA  
**BANCO DO BRASIL**

PALMAS, ABRIL DE 2009 - ANO 1 - Nº 04

# TÊNIS: SAÚDE E DIVERSÃO

Esporte melhora capacidade cardiovascular e respiratória, aprimora coordenação motora e reflexos. Clube tem duas novas quadras.

→ DIRETORIA VAI A SÃO PAULO ESCOLHER EQUIPAMENTOS DA ACADEMIA

→ CONFIRA A PROGRAMAÇÃO ESPORTIVA DA AABB



## Editorial

Caros leitores,

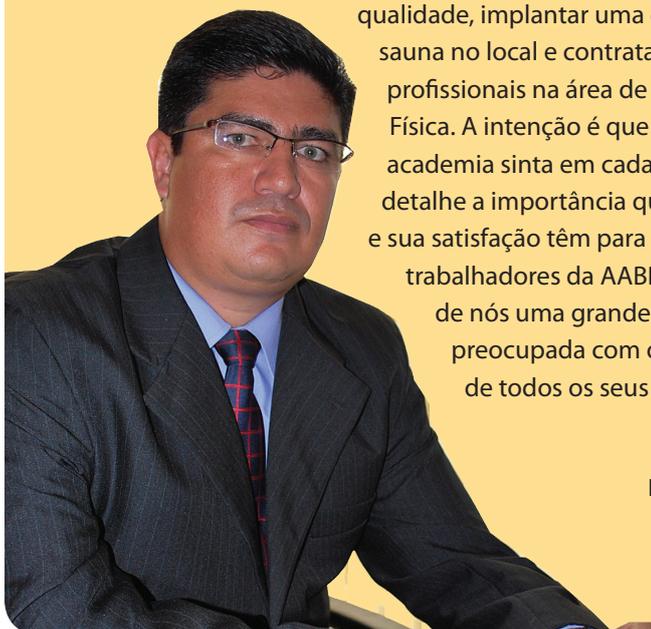
No mês de março demos mais um passo para a realização de um sonho, a implantação da Academia de Ginástica em nosso clube. A construção do prédio entrou na fase final e então decidimos que era hora de conhecer de perto os equipamentos que farão desta academia uma das melhores de Palmas. Nas cidades de São Paulo e São José do Rio Preto/SP, visitamos várias fábricas que nos apresentaram seus produtos, os preços mais em conta e as melhores condições de pagamento.

A viagem foi extremamente produtiva, porque realmente é no contato pessoal que temos maior poder de barganha. Uma diferença e economia de uma empresa para outra que pode chegar até 15%. Descontos que podem significar investimentos em outras áreas, assim como nós temos feito em toda nossa administração frente à direção do clube.

Os materiais foram devidamente escolhidos e em breve fecharemos contrato com a empresa que nos ofereceu os melhores produtos e preço. Aliado a isso, também já começamos a selecionar o pessoal que irá instruir os usuários da academia no dia-a-dia.

Dentro em breve, o complexo esportivo e de lazer da AABB – Associação Atlética Banco do Brasil - terá mais um importante aliado para melhorar ainda mais a qualidade de vida de nossos associados, sejam eles funcionários ou clientes do Banco do Brasil.

Nossa prioridade, assim como anuncia nosso slogan é que o clube da AABB seja 'Sua melhor opção de lazer', por isso vamos adquirir aparelhos de ginástica de primeira qualidade, implantar uma excelente sauna no local e contratar os melhores profissionais na área de Educação Física. A intenção é que o usuário da academia sinta em cada pequeno detalhe a importância que sua saúde e sua satisfação têm para todos os trabalhadores da AABB, o que faz de nós uma grande família, preocupada com o bem-estar de todos os seus membros.



**Pedro Martins**  
Presidente

## Expediente

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

#### Presidente

Pedro Carvalho Martins

#### Vice-Presidente

Luis Benvido de Oliveira

#### Suplente do Vice-Presidente

Regina Maria Castilho

#### Vice-Presidente Financeiro

Rodrigo Leonardo Ribeiro

#### Suplente Vice-Presidente Financeiro

Silvio César da Silva

#### Vice-Presidente de Esportes

Silvio Renato Rodrigues

#### Suplente Vice-Presidente de Esportes

Geraldo Eustáquio de Melo Rocha

#### Vice-Presidente Social

Adolfo U-Tan Gomes de Brito

#### Suplente Vice-Presidente Social

Agenor Cavalcante de Sousa Filho

### CONSELHO DELIBERATIVO

Sebastião Francelino de Moura

Luiz Henrique Froes Michelin

Dilza Guimarães Jardim

Divino Reis Pinto Silva

Elpidio Nunes de Araújo Júnior

Flávio Tetsuo Nonaka

Francisco Moreira Lima Filho

Ademi Júnior Filho

Hélio Neves Mangabeira

João Petrônio Abreu Pereira

Justino Cerqueira Sales Júnior

Luciano Cardoso Filardi

Roberto Antônio Marcelo

Gilmar Luiz Wolfe

Cláudio Marques de Almeida

### CONSELHO FISCAL

Eurico Silva Viana

Rosângela Labre Tavares

### INFORMATIVO

**Periodicidade:** Mensal. Tiragem: 2.000 exemplares.

**Jornalista responsável:** Andressa Figueiredo DRT - 266.

**Designer gráfico:** Klévys Silva (8405-5494)

**Fotografia:** Ruan Breno

# Tênis de saibro: esportistas têm mais duas opções



Já estão em pleno funcionamento as duas novas quadras de saibro para tênis da AABB – Associação Atlética Banco do Brasil – de Palmas. As aulas são realizadas todas as terças e quintas, quartas e sextas-feiras, e comandadas pelo professor Wanteildo Lima, que explica os benefícios do esporte. “Ele melhora a capacidade cardiovascular e respiratória, aprimora a coordenação motora e os reflexos, além de queimar cerca de 500

calorias por cada hora de exercício”, comenta.

Tanto gasto calórico é explicado pela rapidez das jogadas. O tênis, que é de origem britânica, exige do jogador velocidade, disciplina tática e cálculo, conta o professor, também conhecido como Todinho. “A rapidez é mais cobrada nos pés. Um corpo ágil e flexível também facilita o jogo, que também exige bastante explosão muscular e uma coordenação muito boa. Todas essas

habilidades podem ser aprimoradas cada vez mais com muito treino”, diz, acrescentando que os principais grupamentos musculares trabalhados são bíceps, costas, pernas e abdômen.

Quem se sentir atraído pelo esporte e quiser assistir uma aula de tênis, deve se dirigir ao clube nos horários das aulas e avisar na secretaria do clube. Mais informações no 3215-8209.

# Várias modalidades de esportes à sua disposição

Para quem gosta de se exercitar e reconhece a importância da prática de esportes, a AABB – Associação Atlética Banco do Brasil - tem uma vasta programação esportiva. Ao todo são sete modalidades que movimentam o clube e dão uma oportunidade para associados e comunidade de melhorarem sua qualidade de vida. Além das modalidades incluídas no quadro, o clube oferece também sinuca, tênis de mesa e pebolim. Em breve com a inauguração da quadra coberta a atual quadra poliesportiva será adaptada para a prática da peteca e vôlei de quadra, na modalidade trio, muito praticada na Capital tocantinense.

Confira abaixo a relação de esportes à disposição, com dias, horários e valores.

Esporte	Dia/Horário	Quem participa?	Valores
Futebol	Terça-feira, às 19h; Quinta-feira, às 19h; Domingos e Feriados, às 8h	Para associados	Livre
Vôlei de areia	De Terça à sexta, às 19h ; Sábados, Domingos e Feriados, a partir das 16h; Domingos e Feriados, às 8h	Para associados	Livre
Futevôlei	terça à sexta, das 19 às 21h; sábados, domingos e feriados, a partir das 8h	Para associados	Livre
Natação	Terça-feira, das 17h20 às 18h10	Para crianças com até cinco anos	Associado R\$ 15 Não associado R\$ 45
	Das 18h30 às 19h15	Para crianças com mais de seis anos	
	Das 19h30 às 20h	Adulto	
	Quarta e Sexta, das 18h30 às 19h15	Para crianças com mais de seis anos	
	Das 19h15 às 20h	Adultos	
Hidroginástica	Terça e quinta, das 20h às 21h	Adulto	Associado R\$ 15 Não associado R\$ 45
Jump	Quarta e Sexta, das 20h às 21h	Adulto	Associado R\$ 15 Não associado R\$ 45
Tênis de quadra	Terça e quinta –feira, às 16h, 17h, 18h, 19h, 20h, 21h Quarta e sexta-feira 18h15, 19h15, 20h15, 21h15		Contrato Mensal: Associado R\$ 120 Não associado R\$ 180,00 Contrato trimestral: Associado R\$ 300,00 Não associado R\$ 450,00

## Dias de sol

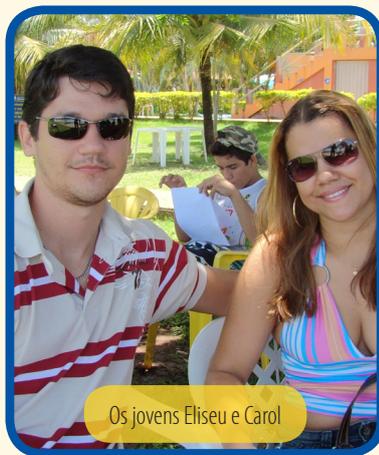
Muitos associados e convidados aproveitaram dias ensolarados e a estrutura do clube no último mês. Veja alguns registros de quem passou pela AABB!



Martha Carvalho aproveitou o sol perto da piscina



O casal Eliana e Eugênio Mussiello



Os jovens Eliseu e Carol



Os membros do clube, Belagio e Carmina



Edson Alan e Martha fizeram um churrasco para os amigos



Tadeu e Hevalene aproveitaram o dia para tomar um sol



## Site melhora comunicação entre membros

Os interessados em ficar por dentro de tudo o que acontece na Associação Atlética Banco do Brasil têm mais uma importante ferramenta de comunicação. O site [www.aabbpalmas.com.br](http://www.aabbpalmas.com.br) é atualizado periodicamente e tem informações relevantes sobre o clube, como notícias dos eventos realizados no local, tabelas de esporte disponíveis como datas e horários e serviços. Além disso, informa o presidente da AABB, Pedro Martins, as pessoas podem ter acesso ao regimento interno e ao estatuto do clube. "Fazemos uma administração transparente e o portal é um excelente meio para que isso fique disponível para todos os interessados", disse, completando que os associados também têm recebido e-mails sobre as novidades do clube. Quem ainda não recebeu os e-mails, deve conferir seu cadastro no escritório do clube.

### Ganhe até R\$ 50 mil na Promoção Vida Premiada

Começaram neste mês de março os sorteios da Promoção Vida Premiada do Banco do Brasil. Mensalmente serão distribuídos cinco prêmios de R\$ 5.250,00 e um de R\$ 50.750,00 (líquidos de IR), totalizando R\$ 924 mil até fevereiro de 2011.

**Para participar**, os clientes (Pessoa Física) devem contratar ou renovar os Seguros Ouro Vida 2000, BB Seguro Vida Mulher, BB Seguro Vida e BB Proteção. A partir de R\$ 80 pagos para um ou mais seguros, incluídos na promoção, o cliente obtém o primeiro número da sorte para concorrer.

A cada R\$ 20 que ultrapassarem os R\$ 80 iniciais, um novo número da sorte será gerado, até o limite de 25 números.

