

Revista



Caieçar

COUNTRY CLUB

Mais conforto para você!

Na academia, os investimentos em aparelhos de ponta proporcionam uma experiência de treino ainda mais avançada e acessível.



diversão
lazer
família
esportes
bem-estar
alegria



Conheça e se apaixone

Unindo um mix de experiências ligadas a esporte, cultura e lazer, o Caiçaras Country Club é hoje, o clube recreativo mais completo da região. Com 62 anos de experiências e histórias, está situado em uma das áreas mais privilegiadas de Patos de Minas.

Os sócios são a essência do lugar. Por isso, sua infraestrutura passa por constantes aprimoramentos, que proporcionam um nível ainda maior de conforto e segurança para todos.

Seja praticando esportes, nadando ou reencontrando amigos, o clube é sinônimo de relaxamento e diversão. E prezando sempre pelo bem-estar físico e mental de cada frequentador, as atividades nele oferecidas são para todas as idades e estilos, destacando, ainda, sua capacidade de inclusão.

O espaço possui programação para toda a família. As crianças podem usufruir da brinquedoteca, do parque aquático e da piscina

térmica infantil. Adultos podem se apropriar da academia, das quadras e demais espaços para praticar esportes ou também aproveitar horas de descanso na piscina.

O Caiçaras é, hoje, um patrimônio da cidade de Patos de Minas e de seus associados. Um excelente lugar para conhecer e se encantar por cada detalhe que o compõe!



Sumário

05 **Diretoria e Conselho**
O Clube Caiçaras conta com uma diretoria de excelência à frente de grandes projetos.

06 **Palavra do Presidente**
O presidente Geraldo Braz de Faria Tinoco pontua suas visões e expectativas referentes ao desenvolvimento do Clube.

07 **Uma nova marca**
O Caiçaras ganhou uma nova marca, agora com uma aparência mais amigável e moderna, mas que não deixa de lado sua essência original.

09 **Infraestrutura**
Com uma infraestrutura moderna e sofisticada, o Caiçaras possui amplos espaços destinados à prática de atividades físicas.

10 **Natação**
No último ano, a natação do Caiçaras também ganhou sua própria marca, visando aproximar ainda mais o esporte do público.

11 **Reformas**
As reformas que vêm sendo realizadas prezam fornecer melhorias aos associados.



16 **Atividades esportivas**
Atividade física para a família toda ficar em dia com uma vida saudável.

20 **Metodologia Clube Caiçaras:**
Saiba tudo sobre a metodologia usada pelo Clube.

25 **Depoimentos**
Um espaço exclusivo para relatos reais dos associados, contando experiências vivenciadas no Clube.

Expediente

DIRETORIA

DIRETORIA EXECUTIVA

Presidente

Geraldo Braz de Faria Tinoco

1º Vice- Presidente

Marcos Borges Couto

2º Vice- Presidente

Edno Oliveira Brito

Diretor Secretário

Lauro Batista Pereira

Vice-Diretor Secretário

João Fernandes Caixeta

Diretor Financeiro

Antônio Francisco Simões

Vice-Diretor Financeiro

Reginaldo Nunes da Silva

Diretor Social

Paulo César Ferreira

Diretor de Esportes

Euler Peres Caixeta

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

José Luiz da Silva

Membros do Conselho Deliberativo

Anderson Gonçalves de Oliveira

Edilson Lamounier Alvarenga

José dos Reis Silva

José Café Rodrigues de Oliveira

Lúcio José de Lima

Luís Henrique de Oliveira

Secretário Conselho Deliberativo

Marcos Antônio Bomfim Júnior

CONSELHO FISCAL

Presidente

Alberto Freire Ferreira

Membro Conselho Fiscal

Carlos Antônio José Ferreira

Eli José de Sousa

José Eustáquio Botelho

Valmir Cândido da Silva



A revista Caiçaras está disponível também
no site www.clubecaicaras.com.br

Produção e Coordenação Geral

Diretor Social

Paulo César Ferreira

Gerente de Comunicação

Ernani Fonseca

Revisão e Diagramação

Agência Bstorm

Fotos

Aislan Henrique da Silva

Central de Atendimento

contato@clubecaicaras.com.br

(34) 3818-7400

Endereço

Rua Major Gote, 1199

Bairro Alto Caiçaras

Patos de Minas – MG

Diretoria e Conselho

Conheça a Diretoria e o Conselho do Caiçaras - 2023/2026

O Caiçaras conta com uma diretoria de excelência à frente de grandes projetos, responsável pela realização de ações focadas no bem-estar de seus associados, de Patos de Minas e região.



Geraldo Braz de Faria Tinoco - PRESIDENTE DIRETORIA EXECUTIVA



Marcos Borges Couto 1º VICE PRESIDENTE DIRETORIA EXECUTIVA



Edno Oliveira Brito 2º VICE PRESIDENTE DIRETORIA EXECUTIVA



Lauro Batista Pereira DIRETOR SECRETÁRIO DIRETORIA EXECUTIVA



João Fernandes Caixeta VICE DIRETOR SECRETÁRIO DIRETORIA EXECUTIVA



Antônio Francisco Simões DIRETOR FINANCEIRO DIRETORIA EXECUTIVA



Reginaldo Nunes DIRETORIA EXECUTIVA VICE DIRETOR FINANCEIRO



Paulo Cesar Ferreira DIRETOR SOCIAL DIRETORIA EXECUTIVA



Euler Peres Caixeta DIRETOR DE ESPORTES DIRETORIA EXECUTIVA



José Luiz Da Silva PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Anderson Gonçalves de Oliveira | MEMBRO DO CONSELHO DELIBERATIVO



Edilson Lamounier Alvarenga | MEMBRO CONSELHO DELIBERATIVO



José dos Reis Silva MEMBRO DO CONSELHO DELIBERATIVO



José Café Rodrigues de Oliveira | MEMBRO DO CONSELHO DELIBERATIVO



Lúcio José de Lima MEMBRO CONSELHO DELIBERATIVO



Luís Henrique de Oliveira MEMBRO CONSELHO DELIBERATIVO



Marcos Antônio Bomfim Junior | SECRETÁRIO CONSELHO DELIBERATIVO



Alberto Freire Ferreira PRESIDENTE CONSELHO FISCAL



Carlos Antônio José Ferreira MEMBRO DO CONSELHO FISCAL



Eli José de Sousa MEMBRO CONSELHO FISCAL



José Eustáquio Botelho MEMBRO CONSELHO FISCAL



Valmir Candido da Silva MEMBRO CONSELHO FISCAL

Palavra do Presidente

A seguir, o presidente Geraldo Braz de Faria Tinoco pontua suas visões e expectativas referentes ao desenvolvimento do Clube, e seu compromisso em geri-lo com honra e integridade acima de tudo.

Caros associados,

Primeiramente gostaria de agradecer-los pelo apoio, e em especial aos membros da Diretoria que dividem não só alegrias, mas grandes responsabilidades que fazem parte de estar à frente do nosso clube, carregando conosco o legado, ir em busca de crescimento e melhorias, mantendo o Caiçaras como referência.

Ao longo desse período, investimos em melhorias estruturais que refletem nosso compromisso com o bem-estar de cada associado. Reestruturamos a portaria principal, equipada com seis catracas de última geração, modernizamos nosso sistema de segurança e eficiência de acesso.

Um projeto que se estenderá para nossa portaria secundária.

E não paramos por aí, três campos foram completamente reformados oferecendo instalações esportivas de alta qualidade, um deles conta com iluminação em LED, que oferece condições para práticas noturnas. A academia foi reestruturada e hoje é referência na região, pois conta com aparelhos de última geração e uma equipe com profissionais especializados, respectivamente, para orientação durante os treinos.

Nosso ginásio poliesportivo passou por reformas significativas, removemos completamente a ferrugem que estava comprometendo o telhado e aplicamos um fluido seguido de uma camada de tinta emborrachada. Essa intervenção não apenas restaurou o aspecto visual, como também estenderá a durabilidade em aproximadamente 20 anos. Cerca de 30.000 mil tacos foram substituídos, proporcionando uma base renovada para as práticas esportivas. A pintura foi inspirada nas cores da nossa nova identidade visual, o que contribui para um ambiente fresco e acolhedor. Estamos confiantes de que essas atualizações não apenas aprimorarão a experiência dos nossos associados, mas também garantirão a sustentabilidade e a qualidade duradoura das instalações.

O ambiente dedicado ao tênis passou por uma revitalização significativa, resultando em um espaço mais arejado e acolhedor. Foram acrescentados elementos como cobogós que contribuem para um espaço arejado e moderno, todo o telhado passou por reparo e as calhas foram completamente renovadas, garantindo não apenas

a funcionalidade, mas também a estética. A combinação dessas melhorias, visa proporcionar uma experiência aprimorada aos praticantes do esporte.

Foi realizada uma abrangente reforma tanto na sala de yoga como na sala de alongamento e cross training, eliminando as persistentes infiltrações que afetavam esses espaços ao longo dos anos.

No campo 1, concretizamos a criação de uma área de lazer atraente e funcional, que inclui a substituição do telhado, a instalação de uma churrasqueira e a expansão da área de festas.

Estamos em fase final da construção do bar. A obra do banheiro feminino já foi concluída para proporcionar um ambiente mais completo e confortável para toda a família.

A área da piscina térmica infantil, recebe um banheiro familiar e uma nova recepção para que os pais possam aguardar os filhos durante as aulas de natação. O mezanino proporcionará um ambiente acolhedor, com sistema de climatização, oferecendo uma vista deslumbrante para a piscina e para a cidade, um espaço agradável e funcional para os associados.

Para a piscina olímpica adquirimos 70 novos ombrelones, 50 mesas e 80 cadeiras para proporcionar um ambiente confortável e espaçoso à beira da piscina. Nosso clube está agora renovado, oferecendo um visual moderno e com muito mais conforto.

O salão social que carrega grandes histórias e recordações, passou por uma extensa reforma, por meio da troca de todo o madeiramento das colunas e a substituição de aproximadamente 2.000 mil tacos. O bar foi projetado para oferecer conforto aos frequentadores, como um espaço versátil para festas ou relaxamento.

A praça foi reconfigurada convertendo-se em uma deslumbrante área de convívio, um paisagismo que trouxe uma harmonia única para o centro do nosso clube, além do paisagismo foram colocados novos gradis em toda área interna do clube para a segurança do associado.

Adquirimos uma caixa d'água de 50 mil litros destinada ao armazenamento, pensando na melhoria das instalações garantindo uma gestão dos recursos hídricos em nosso clube. Essa iniciativa trará diversos

benefícios, sendo elas reserva estratégica, eficiência no consumo, prevenção de desperdícios, e conformidade ambiental. Com uma capacidade de armazenamento tão expressiva, podemos otimizar o consumo de água de forma eficiente.

Optamos por investir em um no-break, um dispositivo de proteção munido de uma bateria incorporada, que desempenha um papel crucial para dar suporte em situações de interrupções de energia.

Na piscina térmica foi necessário refazer toda a estrutura do banheiro masculino para prevenir potenciais incidentes, uma vez que parte da sua estrutura estava prestes a ceder. Pensando no melhor para nosso associado investimos no gerador de ozônio para nossa piscina térmica, que permite que pessoas alérgicas ao cloro, com rinite, asma e outras doenças respiratórias possam também desfrutar do nosso clube.

O Bar Banana da Terra foi reprojeto visando proporcionar aos associados um dos mais atrativos meios de lazer e entretenimento do Clube Caiçaras. Oferecendo um espaço renovado e aprimorado para desfrutar de momentos agradáveis.

Atendendo a necessidade do clube, desenvolvemos um projeto para um bar junto à piscina olímpica, equipada com as mais modernas estruturas, já em fase de acabamento, sendo inaugurado em breve.

A brinquedoteca passou por uma transição de direção, composta por profissionais e brinquedistas. Além disso o nosso Beach Tennis passa a ter um novo responsável técnico, formando uma equipe de professores de alta qualidade.

Estamos em fase final da construção da nova secretaria, a nova obra visa melhorar o atendimento e trazer mais facilidade para os sócios.

Com imensa satisfação, compartilho em primeira mão mais uma conquista significativa durante os últimos 10 meses da nossa administração, além das obras em andamento informamos que agora utilizamos energia livre. Essa decisão inteligente não apenas representa uma economia mensal significativa de 50%, reforça que estamos lado a lado com a responsabilidade ambiental. Informamos também que foram adquiridos dois lotes de 1820 m², uma aquisição que trará



inúmeros benefícios ao clube e seus associados.

Foi feita a troca de madeiras e mais algumas melhorias na sauna, deixando o ambiente mais aconchegante. Além disso também, realizamos a troca de todas as placas de sinalização.

Estamos empenhados na elaboração de um plano de ação robusto, que visa proporcionar um atendimento humanizado aos nossos associados. Nosso objetivo é continuar sendo referência!

Este projeto ambicioso envolve otimização de processos, integração de tecnologias avançadas e a modernização do nosso sistema operacional, garantindo excelência.

Os investimentos na implementação de uma consultoria interna no Caiçaras representam uma estratégia crucial para otimizar a eficiência operacional e a excelência em gestão, visando fortalecer capacidades internas, promovendo uma abordagem mais criativa e especializada.

Construindo não apenas espaços físicos, estamos construindo uma história. Agradeço a cada associado, colaborador e parceiro por contribuir para o sucesso dos últimos meses.

Juntos, somos responsáveis por moldar o futuro do Caiçaras Country Club.

Palavra Geraldo Tinoco
Gestão 2023/2026

Uma nova marca

O Caiçaras Country Club sempre repassou tradição em sua imagem. Visto que, através dos anos, sempre foi símbolo de confiança aos seus sócios.

Buscando acima de tudo, entregar qualidade em serviços e melhorias em sua estrutura para a realização de eventos, campeonatos esportivos e diversas outras atividades que pudessem proporcionar saúde, lazer e bem-estar para todos.

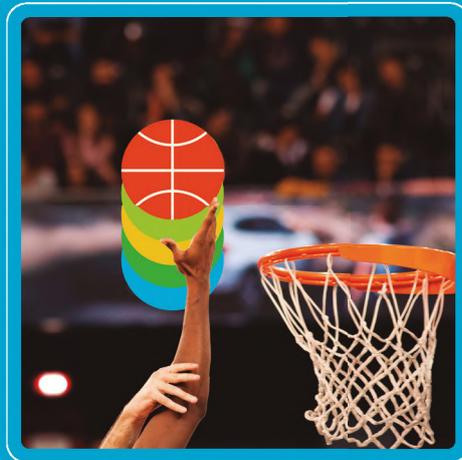
Recentemente, com o intuito de transmitir a evolução do seu espaço desde o logotipo, o Caiçaras ganhou uma nova marca, agora com uma aparência mais amigável e moderna, mas que não deixa de lado sua essência original. Essa reformulação foi importante para estabelecer uma comunicação mais clara com o público, de forma com que todos se lembrem do clube como algo mutável, que acompanha o progresso de sua estrutura física.

Conheça a nova identidade visual do Caiçaras Country Club, que traz uma experiência conectada com a marca, através da criação de uma plataforma sólida que visa manter a uniformidade da sua comunicação.



NOVA MARCA

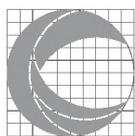




FLUIDEZ



ACOLHIMENTO



LETRA C



Caíçararas
COUNTRY CLUB



Infraestrutura

Com uma infraestrutura moderna e sofisticada, o Caiçaras possui amplos espaços destinados à prática de atividades físicas, que contam com:

Academia completa, com equipamentos profissionais e de alta performance, que possibilitam os melhores resultados para treinos em geral. Além disso, conta com instrutores qualificados e experientes, preparados para oferecer suporte personalizado aos sócios.

Quadras esportivas variadas, com estruturas que atendem às especificidades de cada modalidade.

Aeróbica com professores renomados e capacitados para oferecer aos associados diversas atividades funcionais focadas na perda de calorias.

Ginástica com salas espaçosas e preparadas para todos os públicos.

Piscina olímpica, térmica e infantil.

Os demais espaços do Clube, são principalmente voltados para o lazer, sendo eles:

Parque Aquático com toboágua e brinquedos dispostos no interior da piscina, que alinham diversão com a prática da natação.

Brinquedoteca personalizada, com mesas para jogos infantis.

Bares que proporcionam aos frequentadores a oportunidade de apreciar bons drinks ao ar livre.



Caïças, junto a você em cada braçada

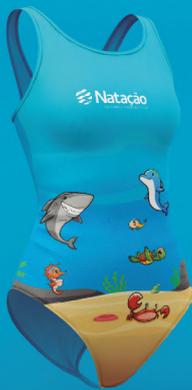
No último ano, a natação do Caïças também ganhou sua própria marca, com a intenção de representar muito mais do que simplesmente nadar, mas também a expressão da paixão coletiva, devoção à excelência e conexão com a piscina, que é o coração da natação.

O processo de criação da identidade visual envolveu

criatividade para desenvolver uma marca com pequenas ondas, que fluem com a graça de uma sinfonia aquática. Não são apenas ondas comuns, são o próprio pulso da água, a essência do nado.

Assim, os novos materiais acompanham seis mascotes exclusivos que foram ilustrados especialmente para a marca.

Todos animais marinhos, que representam a sintonia da água, sendo eles: a tartaruga, o peixe, o cavalo-marinho, o caranguejo, a baleia e o tubarão.



 **Natação**
CAIÇARAS COUNTRY CLUB



Reformas

As reformas que vêm sendo realizadas no Clube, foram planejadas diretamente pela diretoria para fornecer melhorias aos associados, os protagonistas e donos da casa.

Por isso, para cada ambiente foram pensadas soluções específicas que atendam as necessidades dos sócios.



Academia

Na academia, os investimentos em aparelhos de ponta, proporcionam uma experiência de treino mais avançada e acessível.

Banheiro Campo 1

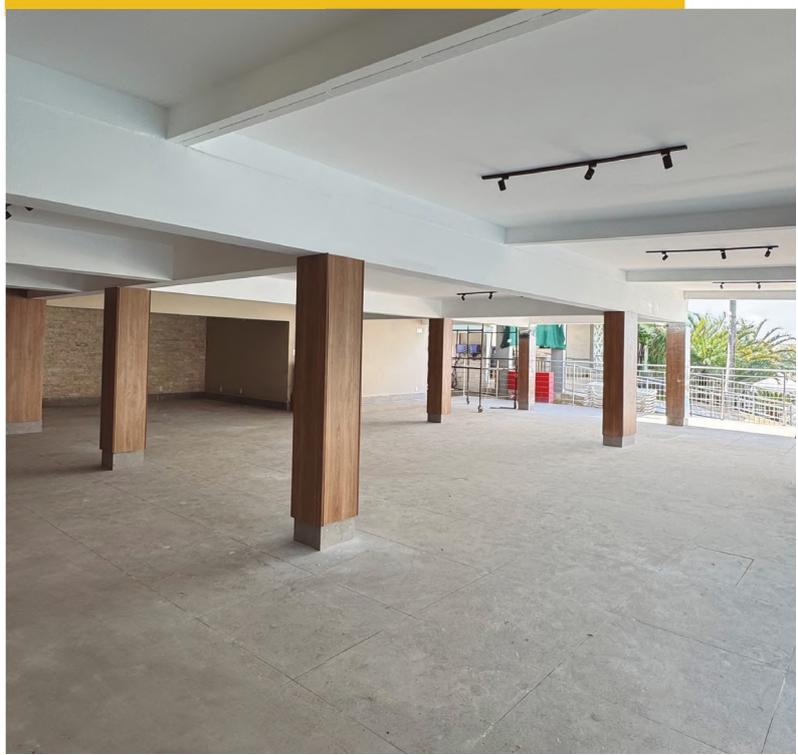
Os novos banheiros do campo foram reestruturados para oferecer mais conforto e um ambiente agradável para seus frequentadores.

Considerando a diversidade de pessoas que os utilizam diariamente, foram projetados para promover acessibilidade para todos.

A modernização das instalações faz parte do compromisso contínuo do clube em proporcionar ambientes de alta qualidade aos associados.

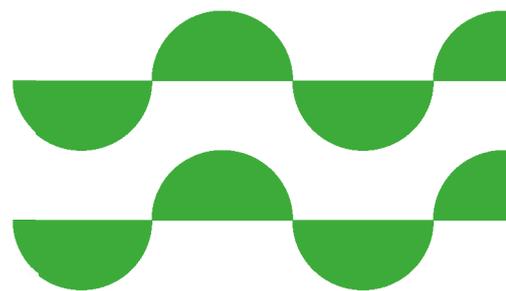
Bar Banana da Terra

A antiga estrutura do bar não destacava a beleza do Clube e sua capacidade de público. Assim, sua modernização foi planejada através de uma arquitetura moderna e robusta, que conta com investimentos em tecnologia e decoração contemporânea. O Caiçaras consegue hoje, alcançar as altas expectativas que tinha para esse ambiente.



Bar Piscina Olímpica

O bar da piscina olímpica está sendo construído visando proporcionar um ambiente relaxante e confortável para reunir famílias e amigos. Contará com banheiros projetados e exclusivos para os visitantes do bar.



Campo 1

O compromisso contínuo em proporcionar instalações de alta qualidade e aprimorar a experiência de todos, resultou em melhorias significativas para todos os esportistas.

O que há de novo?

Iluminação em led para práticas noturnas:

Agora, o campo está equipado com um sistema de iluminação em led de última geração. Isso

não apenas proporciona uma visibilidade excepcional durante as práticas noturnas, mas também contribui para uma atmosfera vibrante e energizante.

Gramado aprimorado para mais conforto:

O Clube está investindo na renovação completa do gramado, assegurando uma superfície mais uniforme e absorção de impacto aprimorada. O que proporciona mais conforto

e segurança, independentemente do esporte praticado.

A reforma do campo, não é apenas uma atualização, mas um investimento em conforto e satisfação. Com o objetivo de oferecer aos associados, um ambiente esportivo que atenda suas expectativas e necessidades.





Ginásio

A troca dos tacos desgastados ou danificados reduz significativamente o risco de lesões durante a prática esportiva, garantindo uma superfície mais estável e adequada para a prática das atividades. Uma iniciativa que visa garantir um ambiente mais seguro para os atletas. A pintura e manutenção geral

do ginásio, não apenas melhoram a estética, mas também permitem que o ambiente se torne mais agradável. Demonstrando o compromisso com o conforto e o desenvolvimento esportivo, além de criar experiências mais positivas aos participantes.

Piscina Infantil

Mezanino e Banheiro

Algumas novidades surpreendentes foram adicionadas ao espaço da piscina infantil, intencionando criar um ambiente mais seguro, divertido e acolhedor para toda a família.

Mezanino na piscina Infantil:

Agora, as famílias têm ainda mais opções para aproveitar a diversão na piscina! O novo mezanino na área da piscina infantil, foi projetado para oferecer uma vista privilegiada para os pequenos e proporcionar um local aconchegante para os pais dos filhos.

Banheiro familiar na parte de baixo:

Para melhorar a experiência de todos, o Clube optou pela construção de um novo banheiro familiar na parte de baixo. O objetivo é oferecer mais comodidade e praticidade aos pais e as crianças, para que não precisem se deslocar do ambiente da piscina, caso necessite utilizá-lo.





Portaria

As melhorias da infraestrutura da portaria, possibilitam mais segurança e otimização de tempo aos associados. As catracas de última geração possuem sistema de verificação mais eficiente, reduzindo filas e tempo de espera para que os sócios ingressem no Clube. Além disso, possuem tecnologia avançada de leitura para um acesso mais eficiente.

Quadra de Tênis

A melhoria nas instalações da quadra coberta de tênis proporciona um ambiente mais confortável e seguro para a prática da modalidade. A ventilação adequada contribui para a circulação do ar, enquanto a iluminação estratégica permite que a quadra seja utilizada em diversos horários.



Sala de Yoga

A sala de yoga anteriormente enfrentava muitos problemas com infiltração, não sendo propício para um ambiente calmo e relaxante. Assim, através de uma avaliação detalhada dos danos causados, as fontes de infiltração foram consertadas e o Clube investiu em um sistema de impermeabilização resistente, que garante uma durabilidade prolongada.

A ventilação da sala e a iluminação, também foram melhoradas, a partir da instalação de novos sistemas. Resultando em um ambiente acolhedor e tranquilo.



Salão Social

Tendo o compromisso de assegurar um espaço mais acolhedor para todos os associados, foram instauradas mudanças significativas no Salão Social que certamente irão aprimorar sua experiência.

Troca de Madeiramento e Balcão de Granito:

A renovação completa do madeiramento, foi um investimento pensado na garantia de uma

tura mais sólida e duradoura. Já a instalação do balcão de granito, favorece a obtenção de um ambiente mais sofisticado.

Substituição de Tacos Danificados:

Agora, é possível ouvir o som suave de passos sobre os novos tacos! Os tacos danificados do salão, foram substituídos por meio de um processo cuidadoso, garantindo um piso

uniforme e seguro.

Reforma de Móveis e Cadeiras:

As cadeiras e móveis antigos foram restaurados, já que ainda se encontravam em bom estado de conservação, mas para acompanhar as demais mudanças, necessitavam de uma repaginada.

Aquisição de 20 Mesa Redondas:

Para melhor acomodar todos os associados, foram adicionadas 20 novas mesas redondas. Seja para reuniões, eventos sociais ou simplesmente para desfrutar de momentos de convívio, agora o Salão conta com mais mobílias.



Atividades



Peteca

Atividade recreativa que promove coordenação motora, condicionamento físico e diversão para todas as idades.

“Peteca”, refere-se tanto ao esporte quanto ao objeto esportivo utilizado em sua prática. Ambos tradicionais da cultura indígena brasileira.

O objetivo é manter a peteca no ar, passando-a de um lado para o outro sobre uma rede, sem deixá-la tocar o chão.



Natação

Um dos esportes mais completos, que envolve o deslocamento de vários músculos do corpo.

Para sua prática, não existem restrições com relação à idade ou porte físico. Além de oferecer inúmeros benefícios para a saúde física e mental.

Na natação, o competidor se desloca de um lado para o outro na água, através da combinação de movimentos das pernas e dos braços, buscando cronometrar menor tempo.



Badminton

Exige dos jogadores habilidades físicas como coordenação motora e condicionamento cardiorrespiratório. Dentre os esportes que utilizam raquete, o badminton é o mais veloz.

É praticado entre dois ou quatro jogadores, que utilizam raquetes para rebater uma peteca.

O objetivo é fazer com que a peteca atinja a área adversária, através de uma rede.



Tênis

Uma das versões sobre a origem do tênis, sugere que tenha surgido de jogos praticados por egípcios e persas na Antiguidade.

A prática do esporte, melhora a capacidade cardiovascular e respiratória, bem como a coordenação motora e reflexos.

Participam da partida, dois oponentes ou duas duplas em uma quadra dividida pela rede. E marca-se o ponto aquele que, com a raquete, fizer a bola tocar no lado oposto.



Beach Tênis

Seu sucesso está relacionado à facilidade de aprendizado e diversão. Além de ser uma excelente opção para cuidar da saúde e melhorar o condicionamento físico.

No Beach Tênis, o atleta usa uma raquete para rebater a bola com o objetivo de acertá-la no campo adversário. Uma mistura do tênis tradicional, vôlei de praia e badminton.



Sinuca

Um jogo de mesa popularmente praticado em todo o mundo, que envolve habilidade, estratégia e precisão.

Pode ser jogado individualmente, em dupla ou com três jogadores. São colocadas na mesa, oito bolas com o objetivo de encaçapar e alcançar a maior pontuação.



Cartas

Os jogos de cartas de baralho podem ser jogados de diversas maneiras, dependendo da região, da cultura e das regras específicas escolhidas pelos jogadores.

Pode ser jogado individual, em duplas ou em equipe. O baralho é uma excelente opção, por ser um único instrumento de distração que pode ser usado distintamente.



Academia

A prática de atividades físicas oferece inúmeras vantagens para o equilíbrio entre corpo e mente.

Permitindo treinos personalizados para necessidades individuais.

Além disso, serve como um espaço para interações sociais, com aulas coletivas que abrangem diversas modalidades.



Hidroginástica

Sua prática consiste na realização de exercícios aeróbicos realizados na água, que proporcionam menos impacto nas articulações devido à água na altura do peito.

Oferece benefícios físicos e mentais para todas as idades. Além disso, resulta em melhorias na respiração, aumento da saúde cardiovascular, articular e qualidade de vida geral.



Futsal

Uma modalidade esportiva adaptada do futebol, para ser praticada em espaços fechados e em dimensões menores.

O jogador adquire resistência cardiovascular, força física e trabalha diversos músculos. Outra característica, é o dinamismo e a velocidade.

Apesar de não ser um esporte olímpico, é um dos mais praticados no Brasil. E segue as principais regras do futebol de campo.



Metodologia Clube Caiçaras:

- Metodologia mista e global, com planejamentos trimestrais;
- Regras e explicações durante os Jogos;
- A cada trimestre, os exercícios são adaptados a cada nível da turma;
- Avaliação dos alunos duas vezes ao ano, para obter melhores resultados em suas performances durante as aulas.

Yoga

Disciplina holística que abrange uma variedade de técnicas físicas, mentais e espirituais, visando alcançar um estado de equilíbrio e harmonia.



Pilates

Praticado em todo o mundo, é conhecido por seus benefícios tanto físicos quanto mentais.

A técnica é reconhecida para o tratamento e prevenção de dores e reabilitações.

Todos os exercícios têm por objetivo fortalecer a musculatura estabilizadora profunda do abdômen, promover mobilidade para as articulações, entre outros.

Elastic Training

Aula que consiste no uso de elásticos de resistência que são presos ao corpo através de coletes.

O exercício trabalha tanto força e resistência, quanto habilidade cardiorespiratória.



Alongamento

A prática do alongamento traz benefícios importantes para a saúde e qualidade de vida em geral. Sendo o relaxamento da musculatura, o principal.

Promove bem-estar físico e emocional, além de disposição para a rotina diária.



Aero Dance

Atividade física que proporciona fortalecimento muscular, melhora do raciocínio, ajuda na locomoção motora e também na estética corporal.

Cross Training

A prática dessa atividade tem como objetivo, melhorar a qualidade de vida, oferecendo uma excelente resistência corporal.

Também é capaz de melhorar o equilíbrio, a estética e o estado emocional.



Basquete

Além do aspecto competitivo, o basquete é apreciado por sua natureza inclusiva, promovendo trabalho em equipe, habilidades individuais, condicionamento físico e estratégia de jogo.

As aulas da Escola de Basquete do Caiçaras, acontecem em diferentes dias e horários durante a semana.



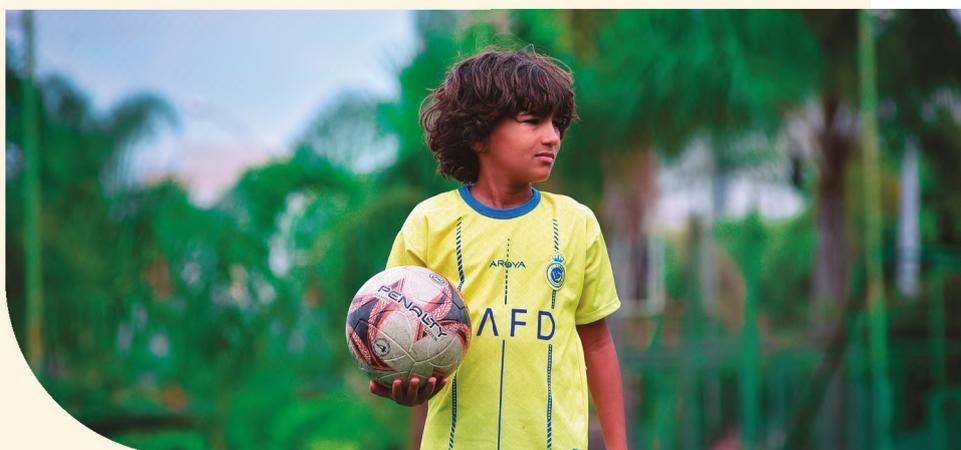
Voleibol

Destaca-se como uma modalidade esportiva que alia diversão à inúmeros benefícios para a saúde, como: melhoria da coordenação motora, aumento da força muscular, capacidade aeróbica e cardíaca.

Futebol

É o esporte mais popular e praticado em todo o mundo, conhecido por sua simplicidade e acessibilidade, pode ser jogado em qualquer lugar.

O objetivo do jogo é marcar gols, conduzindo a bola com os pés ou qualquer parte do corpo, exceto os braços e as mãos, para dentro da baliza adversária.



Futebol Infantil

O Caiçaras Country Club oferece a modalidade para crianças a partir dos 5 anos de idade. Sendo ministrado de forma séria e comprometida, mas também lúdica e descontraída. A fim de proporcionar aprendizado e desenvolvimento integral.

Os benefícios da atividade para essa faixa etária incluem: desenvolvimento motor, convivência social, trabalho em equipe, tomada de decisões e disciplina.

Para mais _____
informações sobre
atividades acesse:





Depoimento dos associados

A voz de quem faz parte.

Este é um espaço exclusivo para relatos reais dos associados, contando experiências vivenciadas no clube e expectativas quanto à inauguração das novas áreas que estão sendo reformadas. Acompanhe a seguir:



JOÃO HENRIQUE

Sócio

"Ser atleta em um Clube que me apoia é uma experiência incrível. Desde o momento em que entrei para a equipe, senti uma energia positiva e um suporte incondicional por parte da diretoria e companheiros de clube.

O Clube está sempre presente, seja nos momentos de vitória ou de derrota, nos incentivando a dar o nosso melhor. Eles acreditam em nosso potencial e nos ajudam a superar obstáculos, nos motivando a nunca desistir.

É gratificante saber que posso contar com o apoio de uma equipe unida em busca de um objetivo comum. A diretoria está constantemente orientando e dando feedbacks construtivos para o desenvolvimento do esporte no clube.

Além da paixão pelo esporte, o que mais me incentiva durante as competições é o ambiente de motivação e entusiasmo. Isso faz com que eu me sinta valorizado e me dá ainda mais vontade de representar o Caiçaras Country Club da melhor maneira possível.

Ser um atleta do Caiçaras é uma verdadeira honra. Agradeço por fazer parte dessa família e por ter a oportunidade de crescer e evoluir tanto pessoalmente quanto profissionalmente."





VLIASSIOS JOANNIS NAKIS

Sócio

"Hoje estou com 60 anos de idade, vim para Patos em 1964 e sou associado do Caiçaras desde 1965. Sempre gostei de esporte, mas meu fraco era natação. Na época, o Clube tinha uma pequena piscina, onde podia fazer meu treino com alguns amigos e era rotina na minha vida, fazia chuva ou sol eu estava aqui sem folga. O espaço cresceu e considero como a minha segunda casa. Gostaria de parabenizar a nova diretoria pelo empenho, sempre disposta a trazer melhorias e a manter o nosso Clube como o melhor da região.

Uma curiosidade é que na época em que me casei, fiz minha celebração (festa) aqui no Caiçaras. Frequentei também todos os bailes, fiz parte da diretoria em dois mandatos e hoje, continuo frequentando o clube com orgulho."



VANDERLI ALVES

Funcionário/Sócio

"Sou funcionário do Caiçaras desde 1º de outubro de 1991 e sinto muito orgulho em ter participado de várias etapas de crescimento do clube. Portanto, agradeço à todos os associados, colegas e diretores pela amizade e respeito adquiridos ao longo dos anos. Também sou sócio proprietário e meu principal intuito em ser um associado é estar mais próximo aos outros sócios, para tentar captar os anseios de cada um e como funcionário, garantir a satisfação de todos."





Caiçaras
COUNTRY CLUB