



BOLETIM IATE

TURMA
90

EDN ENTREGA MAIS
DE 200 CERTIFICADOS
EM CERIMÔNIAS DE
FORMATURA



**Horário da Sede**

Piscina
<i>Terça-feira a domingo</i>
Das 9h às 19h

Natação (3 a 12 anos)
<i>Terça e quinta-feira</i>
Das 8h15 às 9h ou das 10h15 às 11h

Sinuca
<i>Segunda a sexta-feira</i>
Das 14h30 às 23h
<i>Sábado, domingo e feriado</i>
Das 14h às 22h

Carteado
<i>Todos os dias</i>
Das 13h às 21h

Aula de Tênis
<i>Terça a sexta-feira</i>
Das 6h às 19h

Tênis - Utilização p/ Sócios
<i>Segunda-feira a domingo</i>
Das 19h às 22h

Horário da Sauna

FEMININA
Segunda-feira: (Folga)
Terça-feira: 9h30 às 14h30
Quarta-feira: 15h às 20h
Quinta-feira: 9h30 às 14h30
Sexta-feira: 9h30 às 14h30
Sábado: 9h30 às 14h30

MASCULINA
Segunda-feira: 16h às 21h
Terça-feira: 16h às 21h
Quarta-feira: (Folga)
Quinta-feira: 16h às 21h
Sexta-feira: 16h às 21h
Sábado: 16h às 21h

MISTA
Domingos e feriados: 15h às 20h

Horário Pilates

Manhã
<i>Segunda a sexta-feira</i>
Das 7h às 12h

Noite
<i>Terça e quinta-feira</i>
Das 18h às 20h

Horário Natação GMNI

Prof. Waldyr Ramos
<i>Terça e quinta-feira</i>
Das 6h às 9h

Prof. Fábio Pessanha
<i>Quarta e sexta-feira</i>
Das 6h às 9h

Horário do Salão de Beleza

Terça-feira
Das 9h às 18h

Quarta-feira a sábado
das 9 às 19

Horário da Barbearia**TERÇA A SÁBADO**

Das 9h às 18h

*(Hora de almoço das 13h às 14h)***DOMINGO E FERIADO**

Das 9h30 às 14h

*(Fechado no último domingo do mês)***Formas de pagamento:***Dinheiro ou débito no título***ACADEMIA CORPO LASER - ICRJ**

Spinning
2ª, 4ª e 6ª feira
6h30; 7h30; 8h30 e 19h
3ª e 5ª feira
7h; 8h e 18h
Sábado
9h e 11h

Local
2ª, 4ª e 6ª feira
7h30 e 18h
Sábado
9h e 10h

Alongamento
2ª e 4ª e 6ª feira
9h
3ª e 5ª feira
8h30 e 10h30

Dança de Salão
2ª, 4ª e 6ª feira
10h30

Funcional Training
3ª e 5ª feira
7h e 19h

Hidroginástica - Hywoa
3ª e 5ª feira
Das 11h30 às 12h30
4ª e 6ª feira
Das 8h30 às 9h30

Natação
3ª a 6ª feira
Crianças e adultos

**Modalidades e Programação:****Ginástica, Musculação, Personal Training****Horário de Funcionamento:**2ª a 6ª feira - 6h às 22h
Sábado - 8h às 14h



Sumário

Fique por dentro	4
Regata de equipe da Classe Optimist	5
Regata Ele & Ela	6
Mini Circuito Rio	7
Mundial Master de Snipe	8
Leste brasileiro de Snipe em Cabo Frio	8
J70 Brasil Cup	9
Prata no Norte-Americano	10
Mundial de Laser na Alemanha	10
Calendário da Vela	10
Torneio de duplas	11
Formatura dos cursos da EDN	12
Cursos da EDN	13
Arraiá solidário	14
The Beatles Night	15
Exército Brasileiro	15
Almoço do dia dos pais	15
Programação Social.....	16
Entendendo a dieta <i>Low Carb</i>	17
Torneio de Pesca de Cais	18
Cinema	20
Iate News	22



Use o código ao lado para
baixar o boletim para seu
tablet ou smartphone.

ENDEREÇO E TELEFONES DAS SUBSEDES:

CABO FRIO:

Avenida Almirante Barroso, Nº 1141 - PASSAGEM
Tels: (22) 2643-3432 (22) 2643-0836

ANGRA DOS REIS

Estrada Vereador Benedito Adelino, nº 2001 - PRAIA GRANDE
Tels: (24) 3365-0840 (24) 3365-5199

ILHA DE PALMAS

Baía de Guanabara - 11 milhas náuticas do Clube
Contato: Antonio - (21) 9 9920-9393 (21) 9 8483-9571

Comodoria

COMODORO

Vicente Arruda Filho

VICE-COMODORO

João Batista P. Cursino de Moura

CONTRA-COMODORO

José Roberto Braile

Divulgação

GERENTE DE COMUNICAÇÃO

José Benicá

ANALISTA DE COMUNICAÇÃO

Wanessa Torres

DESIGNER

Tiago Pereira

ESTAGIÁRIA DE COMUNICAÇÃO

Caroline Seixas

ACERVO CULTURAL

Mônica Muniz

FOTÓGRAFOS

Vanina Zini

Cláudio Macedo

Paulo Vitor

Marcelo de Mattos

Paulo Sérgio dos Anjos

Vicente Barreto

Rodrigo Nabuco

José Olímpio

FOTO DE CAPA:

Rodrigo Nabuco

IMPRESSÃO

Grupo Smart Printer
(22) 2654-1112

TIRAGEM

3.300 exemplares



Fique por Dentro...

Na capa desta edição temos o a foto da cerimônia de formatura dos alunos da Turma 90 da classe Optimist, realizada no dia 24 de junho, no Cais da Bandeira. Os demais cursos oferecidos pela EDN tiveram cerimônia realizada no dia anterior, no hangar 01.

Na Pesca, finalizamos mais uma Temporada de Pesca de Cais com registro das últimas três etapas, ocorridas durante junho e julho. Algumas destas foram temáticas e agradou bastante a garotada, que por mais um ano dominou o Cais.

Na Vela, os velejadores do ICRJ participaram de competições internacionais com grande destaque. No México, A equipe BRA1, que tinha Pedro Muricy representando o ICRJ, ficou com o vice-campeonato no Norte Americano de Optimist e outros velejadores do Clube também fizeram bonito.

Em Portugal, a dupla Paulo Santos e Tiago Sanguineto foram os vitoriosos na categoria Master Legend do Campeonato Mundial Master da classe Snipe. Já na Alemanha, Gustavo Abdulklech terminou na 22ª colocação no Campeonato Mundial da Classe Laser Radial.

Das regatas realizadas pelo Clube, temos a Regata de Equipes de Optimist, Regata Ele & Ela, Copa HPE 30, Mini Circuito Rio e o Campeonato Leste Brasileiro realizado na subsede de Cabo frio.

Em Eventos, registramos a Festa Junina realizada no final de junho que desta vez teve um forte cunho social e arrecadou 1,5 tonelada de alimentos não perecíveis que foram destinados à dez instituições de caridade. Na agenda deste mês, teremos o tradicional almoço em homenagem ao Exército Brasileiro e a noite em homenagem aos Beatles com o evento “The Beatles Night”.

A cerimônia de premiação do Torneio de Duplas de Tênis do ICRJ aconteceu no dia 22 de junho no Salão Nobre com presença da Comodoria.

No Iate News, fique por dentro dos títulos disponíveis para novos sócios e a da campanha Mares Limpos que o Clube participou em Cabo Frio, juntamente com a Coordenadoria do Meio Ambiente de Cabo Frio e pelo o projeto Bandeira Azul – Però fase piloto.

Para finalizar, no Restaurante teremos o tradicional almoço de Dia dos Pais, em 12 de agosto. Além disso, teremos dois dias de Festival Alemão no salão Star. Para quem desejar, a equipe de nutrição preparou conteúdo informativo sobre dieta Low Carb.

Boa leitura!





REGATA DE EQUIPES DA CLASSE OPTIMIST

Com 10 equipes inscritas, boas condições de vento, os jovens velejadores participaram da Regata de Equipes da Classe Optimist durante os dias 09 e 10 de junho. As equipes foram divididas em dois grupos na primeira fase, onde todos de um mesmo grupo se enfrentavam.

Tendo largada na Praia do Flamengo, no dia 09, foram realizadas 20 regatas curtas para todos. Já no dia 10, tanto a semifinal quanto a final tiveram largada nas proximidades do Assador Rio's e do Pão de Açúcar.

Na sequência, as duas melhores de cada grupo se enfrentaram em uma regata semifinal - a primeira colocada do grupo 1 enfrentou a segunda colocada do grupo 2.

As duas equipes vencedoras se enfrentaram numa série melhor de cinco. Contudo foram necessárias apenas quatro para que a Equipe BRA saísse vitoriosa. Enquanto isso, uma única regata definiu o terceiro e quarto lugares.



Equipe 1ª Colocada BRA 1 - Lorenzo Balestrin (RS), Mathias Mirow e Crespo (ICRJ), Bernardo Martins (CNC), Erick Carpes (RS), Leonardo Mirow e Crespo e Diretor de Vela Fernando Madureira



Equipe 2ª colocada ICRJ 1 - Diogo Petersen, Julia Carreirão, Newton Passos, Joana (representando o irmão Lucas Freitas), Mauricio Crespo (cap. de flotilha)

CLASSIFICAÇÃO FASE DE GRUPOS

Grupo A	BRA	CNC 1	ICRJ 3	ICRJ 5	ICRJ 7	PONTOS
BRA		1	1	1	1	4
CNC 1	0		1	1	1	3
ICRJ 3	0	0		1	1	2
ICRJ 5	0	0	0		1	1
ICRJ 7	0	0	0	0		0

Grupo B	ICRJ 1	ICRJ 2	CNC 2	ICRJ 4	ICRJ 6	PONTOS
ICRJ 1		1	1	1	1	4
ICRJ 2	0		1	1	1	3
CNC 2	0	0		1	1	2
ICRJ 4	0	0	0		1	1
ICRJ 6	0	0	0	0		0

SEMI-FINAL

BRA	2	x	0	ICRJ 2
-----	---	---	---	--------

ICRJ 1	2	x	0	CNC 1
--------	---	---	---	-------

DISPUTA DE 3º E 4º

ICRJ 2	0	x	1	CNC 1
--------	---	---	---	-------

FINAL

BRA	3	x	1	ICRJ 1
-----	---	---	---	--------



REGATA ELE & ELA

Nos dias 09 e 10 de junho, a Regata Ele & Ela foi realizada para as classes 49er, Dingue, Snipe, Star (sábado) e para as classes HPE 25, J70, J24, BRA RGS, Ranger 22 e Oceano Cruzeiro (domingo).

No primeiro dia, os 21 barcos participantes fizeram o percurso com vento sul fraco largando das proximidades do Morro da Viúva, montando boia na Praia de Boa Viagem, Escola Naval e chegada no Clube.

Já no dia seguinte, os ventos estavam ainda mais fracos, fazendo com que alguns barcos não conseguissem completar a regata no tempo limite. Por isso, o percurso foi encurtado - os 13 barcos largaram e retornaram ao Morro da Viúva, montando boia no Parcel das Feiticeiras.

Após a Regata, a premiação aconteceu no Bar dos Pinguins em clima bem descontraído entre os casais velejadores. Veja abaixo os casais eu ficaram em primeiro lugar em cada classe:



1º lugar na classe BRA RGS - Sal da Terra

CLASSE	TRIPULAÇÃO	BARCO	CLUBE
49er	Breno Alex Osthoff e Maria Carolina de França	O mundo é dos ousados	ICRJ
Dingue	Guilherme Pereira e Noemia Andrade	Piu piu	ICRJ
Snipe	Malcolm Scofield e Luciana A. De Oliveira	Ela	ICRJ
Star	Jorge Bhering e Paula Bersch	Ippon	ICRJ
HPE 25	John King / Cristina Solberg e Peter King/ Vanessa King	Motu	ICRJ
J70	Flavio P. de Andrade e Bila Kos	Caruru	ICRJ
J24	Murilo Borges e Luci Ferreira	Bruscheta	ICRJ
BRA RGS	Roberto Carneiro da Silva e Raquel G.B. Carneiro da Silva	Sal da terra	ICRJ
Ranger 22	Hellen Carrion / Franco Carrion e Alessan- dra Willcox Sesto / Fernando Sesto	Horus	ICRJ
Oceano Cruzeiro	Jean Marc Vin e Ana Vin	Papaya	ICRJ



1º lugar Oceano Cruzeiro - Papaya



Casais velejadores na cerimônia de premiação



1º lugar na classe HPE 25 - Motu



Mini Circuito Rio

Neste ano, o Mini Circuito Rio aconteceu nos dias 23 e 24 de junho, simultaneamente à 3ª etapa da Copa HPE 30. Nesta edição, tivemos 19 barcos competindo na raia durante as quatro regatas velejadas.

No dia 23, foram realizadas duas regatas bem disputadas - ambas em percurso barla-sota. Já no dia seguinte, os velejadores correram uma em percurso barla-sota e a segunda seria regata de percurso, mas a Comissão de Regatas cancelou a prova no meio devido aos ventos fracos.

Após as regatas os competidores confraternizaram no Bar Temático. A cerimônia de premiação foi na segunda-feira, dia 26, no salão Nobre. Confira os vencedores em cada classe:

CLASSE	TRIPULAÇÃO	BARCO	CLUBE
IRC	Lars Graef, Colim Gomm e Mikhail Zelenoy	FREGATA	RYC
BRA RGS	Roberto Schnarndorf, Roberto Filho, Gastão Coelho e André Minsk	DORF	ICRJ
HPE 25	Mario Tinoco, Bento Albuquerque, Murilo Borges e Gabriel Borges	ALHENA	MB
J24	Renato Catallini, Alexandre Muto, Guilherme Hamelmann, Gabriel Penido e Breno Osthoff	GINGA	ICRJ

COPA HPE 30

Na 3ª Etapa da Copa HPE 30, também nos dias 23 e 24 de junho, foram realizadas seis regatas para os quatro barcos inscritos. No sábado, tivemos boas condições de vento. Todavia, com a entrada de vento terral/norte no domingo, as condições não foram tão boas. Inclusive, na última perna da regata final, os barcos chegaram com muita dificuldade.

Mesmo em condições não tão favoráveis, a equipe do barco Mitsubishi Motors do comandante Mario Trindade (ICRJ) terminou a etapa em 1º lugar. Em 2º ficou a The Punisher do comandante Gual Nadi (CNC) e a Carioca Jr. do comandante Roberto Martins (ICRJ) ficou em 3º lugar.



Ginga - 1º Lugar na classe J24



Dorf - 1º lugar na classe BRA RGS



Alhena - 1º lugar na classe HPE 25



Copa HPE 30: Mitsubishi - 1º lugar no acumulado geral e da 3ª etapa



Mundial Master de Snipe

O Campeonato Mundial Master da classe Snipe aconteceu entre os dias 24 a 30 de junho em Vilamoura, Portugal, com participação de 77 barcos. A vitória ficou com os espanhóis Damian Camps e Jordi Pons na categoria geral.

A dupla Paulo Santos e Tiago Sangineto, representando o ICRJ, foi a campeã na categoria Master Legend (timoneiro acima de 75). Parabéns aos velejadores!



Foto: Vilamourasailing/Gonçalo Melo

LESTE BRASILEIRO DE SNIPE EM CABO FRIO

De 29 de junho a 01 de julho, a Subsede de Cabo Frio promoveu o Campeonato Leste Brasileiro da classe Snipe. Tivemos barcos da Bahia, Espírito Santo, São Paulo e Rio de Janeiro, 15 no total.

No primeiro dia de competição, foram realizadas duas regatas com ventos fortes leste/nordeste de 18 a 21 nós. Já no sábado, a regata foi antecipada para largar às 11h, os ventos permaneceram fortes, como de costume na região. Já no domingo, as condições mudaram drasticamente, pois entraram ventos sudoeste de 8 nós.

Ao final do campeonato, a dupla de baianos Juliana Duque e Rafael Martins (YCB) sagraram-se campeões. O 2º lugar ficou com a dupla de Ilhabela Mario Jesus Junior e Anderson Brandão (EVI) e o 3º lugar com a dupla santista Rafael Gagliotti e Henrique Wisniewski (ICS). A dupla do ICRJ, João Pedro Souto de Oliveira e Fernando Gioia ficaram em 4º lugar.

Todos os dias após as velejadas, os competidores se reuniram para confraternizar e repor as energias com os tradicionais churrasco e feijoada. A Cerimônia de premiação no domingo contou com apoio das empresas Lemão e Ocean Blue além do sorteio de hospedagem para as subdes do Clube.



Fotos: Gonzalo Arsell

Kurt Juerger Diemer entrega troféu para Fernando Gioia e João Pedro Souto de Oliveira



J70 Brasil Cup

A 2ª etapa da J70 Brasil Cup aconteceu em 30 de junho e 01 de julho com dias bem distintos de vento. No primeiro dia, as condições de vento não estavam favorecendo a velejada – foram apenas realizadas duas regatas com vento norte de baixa intensidade.

No domingo, as condições melhoraram com ventos sul e sudoeste, e os seis barcos participantes correram quatro regatas bem disputadas. A embarcação Tõ Nessa do Comandante Renato Cunha ficou em primeiro lugar, seguida pela Highlanders de Marcos Soares e pela Viking de Haroldo Solberg, em terceiro lugar.



Tõ Nessa - 1º Lugar J70 Brasil Cup

EDGAR
DE CARVALHO JR

Leiloeiro Público Oficial

35 Anos
no mercado

Site com

30000000

acessos.

Leilões Judiciais e Extrajudiciais

**Veículos - Imóveis - Sucatas
Máquinas - Equipamentos.**

Avenida Treze de Maio 47, Gupo 912, Centro/RJ, Cep: 20031-007

www.edgarcarvalholeiloeiro.com.br

Tel.: (21) 2240-7858



Prata no Norte-Americano

Realizado em Puerto Vallarta, no México, durante 22 de junho e 01 de julho, o Campeonato Norte-Americano de Optimist 2018 reuniu quase 150 velejadores de 14 países.

A equipe brasileira formada pelos velejadores: Pedro Muricy (ICRJ), Pedro Henrique Wiegand (CNC), Luiza Moré (RS), Antônio da Fonte (PE), Mário de Carvalho Jr (SP) foi vice-campeã na disputa por equipes.

Na classificação geral, cinco atletas terminaram entre os 20 melhores - Antônio da Fonte foi o melhor, em 6º lugar; Mario Otávio Jr. ficou em 13º, João Pedro Cardoso em 15º, Marcelo Souza em 16º e Pedro Muricy em 19º.



Equipe vice-campeã no Norte-Americano de Optimist

Mundial de laser na Alemanha

Terminou no dia 24 de junho o Campeonato Mundial da Classe Laser Radial Masculino em Kiel, na Alemanha, com 92 velejadores em disputa.

O velejador do ICRJ, Gustavo Abdulklech terminou na 22ª colocação com 160 pontos perdidos. Parabéns Guga pelo resultado alcançado!



VELA - AGOSTO 2018

Data	Regata	Classes
04 e 05	Copa HPE 30 (4ª etapa)	HPE 30
11	Regata Ninotchka	Star
18 e 19	Taça Rei Olav V	ORC, IRC, BRA RGS e Veleiros Clássicos
25 e 26	Taça Rei Olav	420, 29er, Laser (Std., Rad. e 4.7) Dingue, Finn, Snipe, Star, Ranger 22, J24, J70 e HPE 25



TORNEIO DE DUPLAS

O Torneio de Duplas do Tênis chegou ao fim no dia 22 de junho após mais de dois meses de competição. Segundo o Assessor de Tênis Julius Haupt, o torneio transcorreu com bons jogos, boa competição e forte integração entre os participantes.

Nessa edição, houve participação recorde de participantes - 28 duplas entre as categorias A e B no Masculino e Feminino. A cerimônia de premiação realizada

no Salão Nobre fechou o evento com chave de ouro. Além dos troféus e entrega de prêmios, o bingo fez sucesso com brindes oferecidos pelas lojas Skipper, Planet of Champions e Academia Lob.

Como responsável pela organização, Julius fez discurso satisfeito com a participação de todos, e convocou os tenistas para o Torneio Permanente de Desafios do Tênis do ICRJ (ranking), que permanece com inscrições abertas.



Fernando Milman, Diretor de Cabo Frio Jomar Roscoe, Julius Haupt, Enzo DiGennaro e Alexandre Abreu



Rafael Sena, Vicente Arruda, Vice-Comodoro João Batista, Julius e João Pedro Zarur



Gustavo Borges, João Quintanilha e Julius Haupt



Helio Lyra Jr, Contra-Comodoro José Roberto Braile, Julius e Caio Martins



Flavya Mendes, Eliseu Soares, Julius, Milena Rozenbrah



Momento do sorteio de brindes



Formatura dos

Nos dias 23 e 24 de junho o Clube entregou certificados para os formandos dos cursos promovidos pela EDN findados no primeiro semestre deste ano. No sábado, dia 23, 15 alunos dos cursos de Windsurf, Laser e Dingue tiveram cerimônia realizada no hangar 01, ao lado da Escola de Desportos Náuticos.

No domingo, dia 24, 192 alunos entre os cursos - Nível Fundamental, Iniciação à Vela, Natação Infantil, Nado Sincronizado, Optimist Nível I e Optimist Nível II - tiveram cerimônia realizada no Cais da Bandeira.

O Patrono da Turma 90 foi o sócio do clube e velejador veterano Wilson Teixeira e o Paraninfo, foi o Contra-Almirante Marcos Borges Sertá, Comandante da Escola Naval.

Integrando a mesa diretora, estiveram presentes na cerimônia: o Contra-Comodoro José Roberto Braile, Diretor da EDN Washington Bianchi, Jorge Carneiro, Ricardo Mayer, Marcellus Mattoso, Lelia Winckler e Armando Serra, como convidados.

A oradora Laura Yumi Ichikawa Batista, da Turma 90 de Optimist após seu discurso entregou a placa em homenagem ao Paraninfo da turma. Na sequência, Gabriela Taboada Gjourup da turma 91 de Optimist entregou a placa ao Patrono.

Além dos certificados, também foram premiados os primeiros colocados na regata de classificação da turma Nível II, são eles:

FEMININO: 1º Lais Passos, 2º Lara Passos, 3º Laura Yumi

MASCULINO: 1º Bernardo Amaral Pereira Pinto, 2º Bernardo Bacha Oliveira, 3º Lucca Hyppolito Ricardi e Antonio Pedro Rocha e Alcantara



Turma 90 da classe Optimist



Mesa diretora durante a Cerimônia de formatura



Oradora da Turma 90 Laura Yumi Ichikawa Batista



Patrono Wilson Teixeira e Gabriela Taboada Gjourup



curros da EDN



Alunos dos cursos de Windsurf, Laser e Dingue



3^{os} lugares Lucca Hyppolito Ricardi e Antonio Pedro Rocha e Alcantara, 1^o lugar Bernardo Amaral Pereira Pinto e 2^o lugar Bernado Bacha Oliveira



3^o lugar Laura Yumi, 1^o lugar Lais Passos e 2^o lugar Lara Passos

PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO CURSOS

CURSOS DE VELA:

- Optmist;
- Laser/Dingue (A partir de 14 anos);
- Windsurf (A partir de 12 anos);

CURSO DE OCEANO: FAST 23 Nível 1 - 25, 26/08, 01 e 02/09/18

INICIAÇÃO NÁUTICA:

- **Fundamental (3 a 6 anos)** Sexta-Feira na parte da manhã: de 9h às 10h40 (Inscrições abertas)

NAVEGAÇÃO:

- **Motonauta, Arrais Amador** (Teórica: 16, 17 e 21/08. (5^a, 6^a e 3^a fs.), das 19h às 22h. Prática: 18 e 19/08 (sábado e domingo), das 09h às 12h), **Mestre Amador, Capitão Amador, Previsão do Tempo, GPS.**

Vem remar!

Pacotes com aulas de Stand Up – Paddle. Agende sua aula e venha conhecer o esporte, quem ama mar, sol e quer exercitar o equilíbrio, não pode ficar fora dessa. Vem remar!

Mente Sã – Corpo São.

Aulas de Yoga - Com aulas quartas e sextas-feiras, o yoga é uma ótima opção para quem procura uma atividade física que trabalhe com o corpo todo.

PISCINA:

- Natação Infantil de manhã - Idade (6 meses a 14 anos)
- Natação Infantil a tarde - Idade: (6 meses a 14 anos)
- Nado Sincronizado de manhã - Idade (6 a 12 anos)



Arraiá Solidário

Aproximadamente duas mil pessoas participaram da tradicional Festa Junina do ICRJ que aconteceu no dia 24 de junho, na área da Piscina. Diferente dos anos anteriores, para a retirada de cada convite foi necessário a doação de 1kg de alimento não perecível. Com esta mudança, aumentamos a arrecadação de 550kg em 2017 para 1,5 tonelada neste ano!

O espírito solidário contagiou tanto os associados que tivemos uma doação de 64 kg de alimentos feitos por um sócio que apenas quis ajudar ao próximo, não retirou nem um convite. Essa e as demais doações possibilitaram o aumento significativo na quantidade de instituições – foram 10 no total.

São elas:

- ABBR
- Aliança de Misericórdia
- Casa de Apoio Alegria
- CELPI
- Creche Cardeal Câmara
- IBC
- Irmãs Missionárias da Caridade
- Obra do Berço
- Saúde Criança Responder
- Sodalício da Sacra Família



Durante a festa, opções para a diversão de todos não faltaram - tivemos high jump, touro mecânico, tobogã, pescaria, water ball, oficina de pintura, corrida de saco, show de forró e a tradicional quadrilha. A parte gastronômica não ficou por menos com as comidas típicas e o tradicional churrasco.

Além disso, especialmente nesta edição, o evento contou com o apoio de mais de trinta fornecedores, que fizeram doações para que o evento fosse ainda mais especial.



Empresas parceiras que colaboraram com o evento



Visão geral da área da piscina



THE BEATLES NIGHT

O show em homenagem a banda mais famosa de Liverpool retorna ao Clube para mais uma edição de sucesso. No dia 18 de agosto, às 20h, o Salão Marlin Azul será palco para a apresentação da banda Blue Beetles que tocará os hits atemporais em um show incrível. Os convites já podem ser adquiridos na Gerência Social ao valor de R\$ 40,00 (sócio) e R\$ 60,00 (convidado de sócio). Alimentos e bebidas serão cobrados à parte.



Exército Brasileiro

A série de almoços tradicionais em homenagem às Forças Armadas pelo ICRJ começa neste mês com o Exército Brasileiro em comemoração ao Dia do Soldado no dia 22 de agosto às 12h30 no Salão Nobre. Os convites já estão sendo vendidos na Gerência Social pelo valor de R\$ 80,00.

Mais informações, entre em contato com a Gerência Social nos telefones 32237200 – Ramais 2120 ou 2232. Participe!



ALMOÇO DE DIA DOS PAIS

Por mais um ano, o Iate Clube promoverá o tradicional almoço em homenagem ao Dia dos Pais no dia 12 de agosto. As reservas já podem ser feitas no escritório do restaurante. Como de costume, será montado buffet no Salão Marlin Azul, além do Salão Star do próprio restaurante. O preço do buffet será de R\$ 105,00 por pessoa.





PROGRAMAÇÃO

Fixa

CINEMA - Todas as sextas e sábados às 19h30 e domingos às 17h, no Centro Cultural Gabriel Villela.

ARTE NO IATE - Todas as terças-feiras, das 19h às 21h, na sala virtual Arte no Iate (Aula online).

REUNIÃO DO CORAL - Todas as quartas-feiras às 19h30, no Centro Cultural Gabriel Villela.

DUETO PAULO MIDOSI E HAROLDO CAZES - Todas as quintas-feiras às 19h, no Bar Temático. (Convidado especial duas vezes por mês)

PIANISTA ARTHUR RICARDO BARREIROS CRUZ

ESAXOFONISTA CARLOS ALBERTO DE MOURA - Todas as quartas-feiras, das 19h às 23h, no Salão Ponto de Encontro.

KARAOKÊ DANÇANTE com o Trio Paulo Sá –

Todas as sextas-feiras, das 20h às 24h, no Salão 470.

NOITE DANÇANTE – Todas as terças-feiras, às 19h30, no Salão 470. Música ao vivo com o tecladista Paulo Sá.

MÚSICA AO VIVO - com o pianista Artur Barreiros.

Todas as sextas-feiras, das 19h30 às 23h, no Restaurante Star.

NHOQUE DA FORTUNA - Todo dia 29 de cada mês, quando cair de terça a domingo, no Restaurante Star

AULAS DE TANGO - Todas as terças-feiras das 18h às 19h, com a professora Cecília Zalazar, no salão 470.

MISSA - Todos os domingos, às 19h15, na Capela do ICRJ.

Agosto

- 02** Paulo Midosi e Haroldo Cazes convidam Tino Junior (Saxofonista). No Bar Temático, às 19h.
- 11** Tributos - Dandara Ruffier em tributo a Chico Buarque. No Ponto de Encontro, das 20h às 23h.
- 16** Paulo Midosi e Haroldo Cazes convidam Tino Junior (Saxofonista). No Bar Temático, às 19h.
- 18** The Beatles Night no ICRJ
No Salão Marlin Azul, das 20h à 01h.
- 21** Música no Museu - Caipirando - Orquestra de viola caipira do Rio de Janeiro - No Centro Cultural Gabriel Villela, às 20h
- 22** Almoço em Homenagem ao Exército Brasileiro
No Salão Nobre, às 12h30.
- 25** Tributo - Karina Duque Estrada em tributo à Natureza. No Ponto de Encontro, das 20h às 23h.

RECREAÇÃO INFANTIL

04/08-SÁBADO	14 às 15h	Pulando corda, elástico e amarelinha
	15 às 16h	Brincando de gato e rato e suas variações
	16 às 17h	Oficina de rabiola e confecção de pipas
	17 às 18h	Brincadeiras de integração e competições em duplas
05/08-DOMINGO	14 às 15h	Bobinho de mão e de pé com animadores x crianças
	15 às 16h	Jogo das posições de yoga
	16 às 17h	Oficina de pintura a dedo e com pincel
	17 às 18h	Brincando de galo e gato, vogal e consoante, par e ímpar
11/08-SÁBADO	14 às 15h	Concurso de jogos de salão e jogos de encaixe
	15 às 16h	Brincando de bandeirinha e bola ao alto
	16 às 17h	Oficina de origami: dinâmicas de barquinho e aviões
	17 às 18h	Maquiagem e distribuição de bola mania
12/08-DOMINGO	14 às 15h	Comemoração do Dia dos Pais - brincadeiras entre pais e filhos
	15 às 16h	Gincana do papai: grupo de pais e filhos x grupo de pais e filhos
	16 às 17h	Oficina temática - criação de cartão aos papais
	17 às 18h	Futebolzinho: pais x filhos
18/08-SÁBADO	14 às 15h	Competições divertidas do atletismo: corridas, saltos e arremessos
	15 às 16h	Jogos teatrais: mímica e foto viva
	16 às 17h	Oficina de massinha de modelar
	17 às 18h	Iniciação desportiva com bola de gás e bomba d'água
19/08-DOMINGO	14 às 15h	Brincando de tubarão e bolão
	15 às 16h	Jogo de queimado e suas variações
	16 às 17h	Contação de história e colorindo desenhos do folclore
	17 às 18h	Festival de piques e brinquedos cantados
25/08-SÁBADO	14 às 15h	Jogos de chão feitos com giz
	15 às 16h	Desafios competitivos e cooperativos
	16 às 17h	Oficina de recorte e colagem com papel EVA
	17 às 18h	Brincando de canibal
26/08-DOMINGO	14 às 15h	Ginástica e karatê maluco
	15 às 16h	Concurso de bambolê, cesta e embaixadinhas
	16 às 17h	Oficina de argila: criação livre
	17 às 18h	Brincando de elefantinho colorido e jogo da velha com corrida



ENTEDENDO A DIETA LOW CARB



A dieta Low Carb vem fazendo um grande sucesso atualmente, mas será que realmente traz benefícios para sua saúde? Antes de comentarmos os benefícios e malefícios precisamos entender o que são carboidratos e sua função em nosso organismo.

Os carboidratos são conhecidos popularmente como açúcares e são uma fonte essencial de energia para o organismo. A dieta Low Carb ou “baixo carboidrato” baseia-se na redução das quantidades ingeridas, levando o organismo a obter energia através do consumo de proteínas e gorduras.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 50 a 70% das calorias diárias deveriam vir dele, porém nesta dieta, a média de consumo é de apenas 20%. Com isso há um aumento de gasto energético e do efeito de saciedade - fatores que promovem a perda de peso.

Existem vários tipos de dietas low carb, dentre elas:

Dieta paleo: Também conhecida como a dieta dos ancestrais. Permitido somente carne, frutas, legumes e verduras (exclusão total de alimento industrializados).

Dieta cetogênica: Exclusão total de carboidratos. Indicada para pacientes com epilepsia.

Dieta Atkins: Redução drástica de carboidratos diários.

Todas funcionam pelo mesmo motivo - menos carboidratos na alimentação diária com a finalidade de perda mais rápida e acentuada de peso e medidas. Dentre as vantagens, vale destacar a melhora do sono, dispo-

sição, combate ao desenvolvimento do câncer, prevenção da diabetes, sensação de saciedade e a menor ingestão de produtos industrializados dando lugar a alimentos naturais.

Quanto às desvantagens, apesar de ocorrer uma rápida perda de peso, observamos consequências físicas se houver continuidade desta dieta. Tais como: cefaleia, diarreia, fraqueza, queda de cabelo, mudança de humor, unhas quebradiças, flacidez e câibras musculares.

Além disso, a capacidade do indivíduo de praticar atividade física também fica prejudicada, sem contar os que fazem uso de algum tipo de medicação. Estes devem ter acompanhamento médico para evitar episódios de hipoglicemia, hipotensão dentre outras complicações.

Por ser um tipo de dieta restritiva, alguns especialistas reprovam seu uso alegando que a perda de peso se dá pela perda de massa magra e não de gordura. Além disso o organismo entende essa restrição brusca como uma ameaça que ativa o modo de poupança de energia, fazendo com que o metabolismo desacelere, podendo causar alterações hormonais e o indesejável efeito sanfona.

Não é recomendada para pessoas que sofrem de insuficiência renal, cardíaca, hepática ou diabetes e atletas e praticantes de atividades físicas. Para aqueles que desejam experimentar a dieta Low Carb fica a dica para não esquecer a consulta ao nutricionista! Este profissional fará avaliações adequadas e ajustará a dieta a sua real necessidade, sempre de forma mais saudável possível!



TORNEIO DE PESCA DE CAIS



As etapas do Torneio Anual de Pesca de Cais no mês de junho foram temáticas. No dia 23, a 3ª etapa foi sobre a Copa do Mundo – os pescadores receberam uniforme especial verde e amarelo e ainda registraram o momento com uma réplica da taça e bandeira do Brasil. Já no dia 30, o tema foi Festa Junina – a maioria dos participantes veio caracterizada, crianças vieram vestidas de caipira, tivemos brincadeiras e comidas típicas para os pescadores.

Em julho, no dia 07, a 5ª etapa finalizou o torneio anual com sucesso. Esta foi uma temporada de bastante peixes e aumento no número de participantes, onde a criançada tomou conta do Cais novamente. Percebemos a renovação do Cais não apenas de crianças, mas pescadores de todas as idades. Além disso, o resgate da pescaria em família se fez presente – fato que há muito tempo não se via com tanta força – uma tradição que o ICRJ tanto se orgulha.

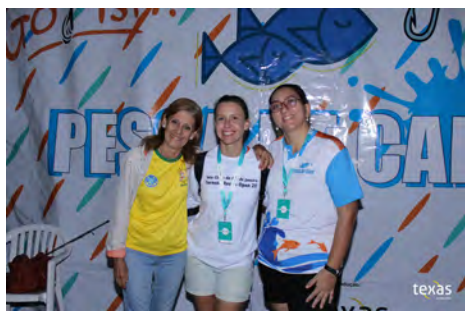
O novo formato e a dedicação da equipe da Diretoria de Pesca foram destacados de maneira positiva e reconhecidos por todos que participaram. Que venha a próxima temporada de Pesca de Cais! Parabéns a todos!

Classificação	3ª Etapa			
	Júnior	Feminino	Masculino	Sênior
1º lugar	Lucas Baumeier	Izadora Lupetina	Marcelo Coelho	Lóris Lupetina
2º lugar	Beatriz Vidaurre	Raquel Coelho	Raul Costa Pereira	Eduardo Elias
3º lugar	Matheus Braga Bastos	Vera Ruiz	José Luiz Mendes	Celestino Alves

Classificação	4ª Etapa			
	Júnior	Feminino	Masculino	Sênior
1º lugar	Beatriz Vidaurre	Izadora Lupetina	Marcelo Coelho	Eduardo Elias
2º lugar	Lucas Baumeier	Raquel Coelho	José Luiz Mendes	Lóris Lupetina
3º lugar	Leon Aronson	Márcia Mira	Rafael Rothier	Celestino Alves

Classificação	5ª Etapa			
	Júnior	Feminino	Masculino	Sênior
1º lugar	Lucas Baumeier	Izadora Lupetina	Marcelo Coelho	Lóris Lupetina
2º lugar	Gabriel Teixeira	Raquel Coelho	José Luiz Mendes	Eduardo Elias
3º lugar	Matheus Braga Bastos	Lucia Pedrosa	Uri Aronson	Carlos Alberto Andrade

Classificação	Geral			
	Júnior	Feminino	Masculino	Sênior
1º lugar	Lucas Baumeier	Izadora Lupetina	Marcelo Coelho	Eduardo Elias
2º lugar	Beatriz Vidaurre	Raquel Coelho	José Luiz Mendes	Lóris Lupetina
3º lugar	Matheus Braga Bastos	Vera Ruiz	Raul Costa Pereira	Celestino Alves
4º lugar	Leon Aronson	Renata Sacco	João Carlos Kasznar	Emídio Sacco
5º lugar	Gabriel Teixeira	Lydia Andrade	Rafael Rothier	Carlos Alberto Andrade



Feminino - 3º lugar Vera Ruiz, 1º lugar Izadora Lupetina e 2º lugar Raquel Coelho



Júnior - 2º lugar Beatriz Viladis, 1º lugar Lucas Baumeier e 3º lugar Matheus Braga Bastos



Pódio Júnior - Diretor de Pesca Eliseu Soares, 3º lugar Leon Aronson, 1º lugar Beatriz Vidaurre, 2º lugar Lucas Baumeier e Assessora de Cais Lúcia Pedrosa



Vice-campeão geral José Luiz Mendes e Campeão geral Marcelo Coelho



Sênior - 3º lugar Celestino Alves, 1º lugar Lóris Lupetina e 2º lugar Eduardo Elias (os mesmos estiveram no pódio na 4ª etapa)



Feminino - 3º lugar Lucia Pedrosa, 1º lugar Izadora Lupetina e 2º lugar Raquel Coelho



Júnior - 2º lugar Gabriel Teixeira, 1º lugar Lucas Baumeier e 3º lugar Matheus Braga Bastos



Família Sacco - Tradição na Pesca de Cais



Masculino - 2º Raul Pereira, 1º lugar Marcelo Coelho, 3º José Luiz Mendes



Masculino - 3º lugar Uri Aronson, 1º lugar Marcelo Coelho, 2º lugar José Luiz Mendes



5ª Etapa do Torneio de Pesca de Cais



Família Soares - Tradição na Pesca

PESCA - AGOSTO 2018

Data	Torneio	Local
04	2a Etapa do Torneio Open Com Iscas Artificiais	ICRJ
11	1a Etapa do Torneio Open 25'	ICRJ
18	2a Etapa do Torneio Open 25'	ICRJ



PROGRAMAÇÃO DE AGOSTO

Sextas e sábados às 19h30h e domingos às 17h.

**Sujeita a alterações*

Colaboradora: Regina Passarelli Hamann



A FORMA DA ÁGUA

DIA: 03/08/18

SEXTA FEIRA

ELENCO: Sally Hawkins, Michael Shannon, Richard Jenkins, 2018 (EUA), 123 min, Fantasia/ Drama/ Romance, 16 anos.

Década de 60, em meio aos grandes conflitos políticos e transformações sociais nos Estados Unidos da América. Elisa é uma zeladora muda que trabalha em um laboratório, onde um homem anfíbio está sendo mantido em cativeiro. Quando Elisa se apaixona pela criatura, ela elabora um plano para ajudá-lo a escapar com a ajuda de seu vizinho.

"O filme foi o grande vencedor do Oscar 2018, ficando com as estatuetas de melhor filme, direção, trilha sonora e design de produção."



THE POST –

A GUERRA SECRETA

DIA: 04/08/18-SÁBADO

ELENCO: Meryl Streep, Tom Hanks, 2018 (EUA), 117 min, Drama/ Suspense, 12 anos.

Em 1971, os editores Katharine Graham e Ben Bradlee do Washington Post arriscam suas carreiras e liberdade para expor segredos governamentais que abrangem três décadas e quatro presidentes dos Estados Unidos.

"Novo filme de Steven Spielberg é um manifesto poderoso pela liberdade de imprensa."



EU, TONYA

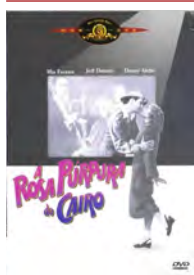
DIA: 05/08/18

DOMINGO

ELENCO: Margot Robbie, Allison Janney, 2018 (EUA), 120 min, Drama/ Biografia/ Comédia, 14 anos.

Desde muito pequena exibindo talento para patinação artística no gelo, Tonya Harding se destaca no esporte e aguenta maus tratos e humilhações por parte da agressiva mãe. Entre altos e baixos na carreira e idas e vindas num relacionamento abusivo com seu marido, a atleta acaba envolvida num plano bizarro durante a preparação para os Jogos Olímpicos de Inverno de 1994. Baseado em fatos reais.

"O filme reencena o escândalo da patinadora acusada de atentar contra a rival. A cinebiografia conta versões sobre agressão comandada pela atleta Tonya Harding."



A ROSA PÚRPURA DO CAIRO

DIA: 10/08/18

SEXTA-FEIRA

ELENCO: Mia Farrow, Jeff Daniels, Danny Aiello, 1985 (EUA), 85 min, Comédia, 12 anos.

Nos anos 30, uma garçonete de Nova Jersey tenta fugir de sua triste rotina assistindo filmes. Até que um dia, o impossível acontece e o herói de seu filme predileto sai da tela para declarar seu amor por ela, provocando uma verdadeira confusão.

"O filme é extremamente inteligente e nos faz refletir sobre a magia que é o cinema. (Woody Allen já disse ser seu filme de maior criatividade. Recebeu vários prêmios."



VESTÍGIOS DO DIA

DIA: 11/08/18 - SÁBADO

ELENCO: Anthony Hopkins, Emma Thompson, 1994 (EUA/ Reino Unido), 134 min, 14 anos.

Na Inglaterra dos anos 30, Stevens é um impecável mordomo de uma rica mansão. Apesar de suas qualidades, ele se fechou a emoções e relacionamentos, mesmo com os familiares. A nova

governanta da casa, Miss Kenton, tenta ajudá-lo a retomar seu lado humano. Stevens é um empregado tão dedicado que não interrompe seu trabalho nem mesmo quando seu pai está morrendo, assim como ignora a simpatia que seu patrão demonstra pelo nazismo.

"Um drama sensível e sofisticado, com toda a classe dos filmes de James Ivory."



SIMPLESMENTE AMOR

DIA: 12/08/18

DOMINGO

ELENCO: Hugh Grant, Liam Neeson, Colin Firth, 2003 (Fra/ EUA/ Reino Unido/ Irlanda), 130 min, Comédia Romântica, 14 anos.

Nove histórias que se entrelaçam mostrando as complexidades da emoção que nos conecta a todos: o amor. Entre os personagens, o belo recém-eleito primeiro-ministro britânico, David, que se apaixona por uma jovem funcionária. Uma desenhista gráfica, Sarah, cuja devoção a seu irmão, doente mental, complica sua vida amorosa. Harry, um homem casado tentado por sua atraente nova secretária. São vidas e amores que se misturam na romântica Londres, e atingem o seu clímax na noite de Natal.

"Este é um verdadeiro clássico das comédias românticas."



FARINELLI - PALESTRANTE

DIA: 17/08/18

SEXTA-FEIRA

ELENCO: Gérard Corbiau, Andrée Corbiau, 1994 (Bélgica/FRA/ITA), 116 min, Drama Musical, 16 anos.

Farinelli é o nome artístico de Carlo Broschi, um jovem cantor do século XVIII, tempo do grande compositor Handel. Para preservar sua voz, ele foi castrado em sua infância. Durante

toda sua vida ele se tornou um grande e famoso cantor de ópera, sendo levado à glória máxima, coberto de ouro por príncipes e venerado pelo público.

Recebeu o Globo de Ouro de Melhor Filme Estrangeiro de 1994, e foi nomeado para os Oscar pela mesma categoria."



PERFUME - A HISTÓRIA DE UM ASSASSINO

DIA: 18/08/18

SÁBADO

ELENCO: Ben Whishaw, Dustin Hoffman, Alan Rickman, 2007 (FRA/ESP/ALE), 147 min, Suspense, 16 anos.

Paris, 1738. Jean-Baptiste Grenouille nasce em um mercado de peixe. Ao crescer, logo descobre que possui um dom incomum: ele é capaz de diferenciar os mais diversos odores à sua volta. Sua obsessão é extrair e preservar o aroma da feminilidade, o mais sublime dentre todos... "O Perfume" é um romance do escritor alemão Patrick Süskind, publicado pela primeira vez em 1985. Foram vendidos 15 milhões de exemplares em quarenta línguas.



O PACIENTE INGLÊS - PALESTRANTE

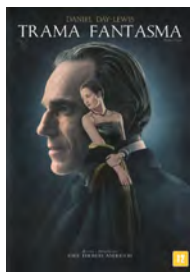
DIA: 19/08/18

DOMINGO

ELENCO: Ralph Fiennes, Juliette Binoche, Willem Dafoe, 1996 (EUA), 160 min, Comédia Dramática, 16 anos.

No final da Segunda Guerra Mundial, um desconhecido, que teve queimaduras generalizadas quando seu avião foi abatido, ficou conhecido apenas como o paciente inglês, recebendo os cuidados de uma enfermeira canadense. Gradativamente, ele começa a narrar o grande envolvimento que teve com a mulher do seu melhor amigo e como esse amor foi fortemente correspondido. Porém, outros detalhes parecem não vir à sua lembrança, como se ele quisesse que tais fatos continuassem enterrados e esquecidos.

"Vencedor de 9 estatuetas no Oscar de 1997, incluindo o de Melhor Filme."



TRAMA FANTASMA

DIA: 24/08/18

SEXTA FEIRA

ELENCO: Daniel Day-Lewis, Vicky Krieps, Lesley Manville, 2018 (EUA), 131 min, Drama, 12 anos.

Nos anos 1950, Reynolds Woodcock é um renomado e confiante estilista que trabalha ao lado da irmã, Cyril, para vestir grandes nomes da realeza e da elite britânica. Sua inspiração surge através das mulheres que, constantemente, entram e saem de sua vida. Mas tudo muda quando ele conhece a forte e inteligente Alma, que vira sua musa e amante.



A VOZ DO CORAÇÃO

DIA: 25/08/18

SÁBADO

ELENCO: Gérard Jugnot, François Berléand, 2004 (ALE/FRA/Suiça), 97 min, Drama Musical, 12 anos.

Pierre Morhange é um famoso maestro que retorna à sua cidade-natal ao saber do falecimento de sua mãe. Lá, ele encontra um diário mantido por seu antigo professor de música, Clément Mathieu, através do qual passa a relembrar sua própria infância. Mais exatamente a década de 40, quando passou a participar de um coro organizado pelo professor, que terminou por revelar seus dotes musicais.



CAVALO DE GUERRA

DIA: 26/08/18

DOMINGO

ELENCO: Jeremy Irvine, Emily Watson, 2012 (EUA), 147 min, Drama Histórico/Guerra, 14 anos.

A história da amizade entre Albert e seu cavalo Joey. Depois de ser vendido para a cavalaria inglesa durante a Primeira Guerra Mundial, o corcel emociona ambos os lados com sua bravura. Albert se alista para recuperar seu amigo e trazer Joey de volta para casa.

"Além da fotografia deslumbrante, ainda podemos destacar as belas locações no interior da Inglaterra, os figurinos perfeitos e a direção de arte que recriou

esse período histórico de forma primorosa. Mais um grande trabalho do diretor Steven Spielberg."



TRÊS ANÚNCIOS PARA UM CRIME

DIA: 31/08/18

SEXTA-FEIRA

ELENCO: Frances McDormand, Woody Harrelson, 2018 (Reino Unido/EUA), 116 min, Drama, 16 anos.

Inconformada com a ineficácia da polícia em encontrar o culpado pelo brutal assassinato de sua filha, Mildred Hayes decide chamar atenção para o caso não solucionado alugando três outdoors em uma estrada raramente usada. A inesperada atitude repercute em toda a cidade e suas consequências afetam várias pessoas, especialmente a própria Mildred e o Delegado Willoughby, responsável pela investigação.

"Vencedor do Oscar nas categorias melhor atriz e ator coadjuvante em 2018."



A HORA MAIS ESCURA

DIA: 01/09/18

SÁBADO

ELENCO: Jessica Chastain, Jason Clarke, 2013 (EUA), 149 min, Suspense/Ação, 14 anos.

Inspirado na real história da caçada ao homem mais procurado do mundo, Osama Bin Laden. O filme segue Maya, uma agente da CIA que atua no interrogatório de prisioneiros ligados à Al Qaeda.



HOMEM-ARANHA: DE VOLTA AO LAR

DIA: 02/09/18

DOMINGO

ELENCO: Tom Holland, Michael Keaton, Robert Downey Jr., 2017 (EUA), 134 min, Ação/Aventura, 12 anos.

Depois de atuar ao lado dos Vingadores, o pequeno Peter Parker volta para casa e para a sua vida, já não mais tão normal. Lutando diariamente contra pequenos crimes, ele pensa ter encontrado a missão de sua vida quando o vilão Abutre surge amedrontando a cidade. Só que a tarefa não será tão fácil como ele imaginava.



Festival Alemão



No almoço do dia 15 (quarta-feira) e no jantar do dia 16 de agosto (quinta-feira), será realizado o Festival Alemão no salão Star do Restaurante. As reservas já estão abertas. O valor será de R\$ 105,00 por pessoa. As bebidas serão comandadas à parte.

TÍTULOS DISPONÍVEIS

O Clube informa que possui títulos disponíveis para novos sócios. Interessados devem entrar em contato com a Superintendência ou Secretaria do Clube através do telefone 3223-7200.

MARES LIMPOS

No final de junho, a subsele do Iate Clube em Cabo Frio participou efetivamente na campanha de conscientização ambiental Mares Limpos na Praia do Perú.

Na ocasião, o Clube forneceu luvas e sacos de lixo para ação na praia e ainda contou com a participação ilustre do velejador Lars Graef.

O evento foi promovido pela Coordenadoria do Meio Ambiente de Cabo Frio e pelo o projeto Bandeira Azul – Perú fase piloto



Lars Graef, Eliane Ribeiro Secretária de Turismo de Cabo Frio, Luane Ferreira executiva da secretaria e Jomar Roscoe

Encontro Social

Em visita pela Sede do Iate Clube em junho, registramos o encontro da consulesa do Equador no Rio de Janeiro Mónica Delgado de Loaiza, Diana Viana de Souza, Comodoro Vicente Arruda, Consulesa do México no Rio de Janeiro Linda Munive e a empresária Anna Maria Tornaghi no Bar Temático. (Foto Abaixo)





THE BEATLES NIGHT no ICRJ



Banda Blue Beatles

A BlueBeatles tem na bagagem 7 anos participando da BeatleWeek, em Liverpool. Foi a única banda do Rio de Janeiro a tocar em Liverpool na festa dos 50 anos do surgimento dos Beatles em Agosto de 2010. Além disso, participou do Festival Abbey Road on The River em Jeffersonville (EUA), e também se apresentou no Cavern Club de Buenos Aires sendo convidada devido ao sucesso em Liverpool.

18 AGOSTO
Sábado, das 20h à 01h
Salão Marlin Azul

CONVITES:

Sócio: R\$ 40,00

Convidado de Sócio: R\$ 60,00

Alimentos e bebidas a parte, conforme consumo.

Adquira seu convite na Gerência Social. Mais informações: 3223-7200 ramais: 2232/2120



ALMOÇO EM HOMENAGEM AO **EXÉRCITO BRASILEIRO**

Pela passagem do dia do soldado

DATA: 22/08/2018

LOCAL: Salão Nobre

HORÁRIO: 12h30

CONVITES POR ADESÃO: R\$80,00
(sócios e convidados de sócios)

Mais informações na Gerência Social: Tel.: 3223-7200 - Ramais: 2232 / 2120