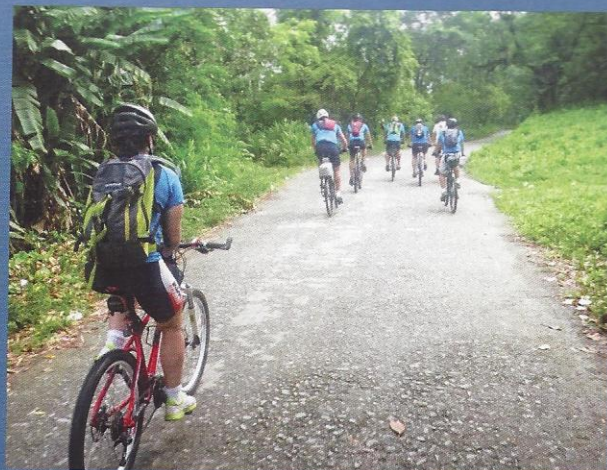


## PEDAL PARA SANTOS

No dia 14, o BikeCAP fará pedal para Santos. A descida seguirá pela Estrada de Manutenção, carinhosamente conhecida por "Manú", antiga Estrada de Serviço que corta o Parque Estadual da Serra do Mar. Os atletas percorrerão 55 km em diferentes terrenos, num percurso de dificuldade baixa, em ritmo determinado pelo grupo. O objetivo é a diversão. Além do exercício, os participantes desfrutarão do visual deslumbrante, passarão por matas e cachoeiras. O pedal termina com um delicioso almoço de confraternização, pago por cada participante. O uso de capacete é obrigatório e não se pode esquecer da hidratação, boa alimentação, repelente e protetor solar. A saída será às 7h, na portaria da rua Honduras. A chegada está prevista para as 17h30. Mais informações, com o sócio-responsável, **Carlos Naggar**, pelo e-mail [carlosnaggar@gmail.com](mailto:carlosnaggar@gmail.com).



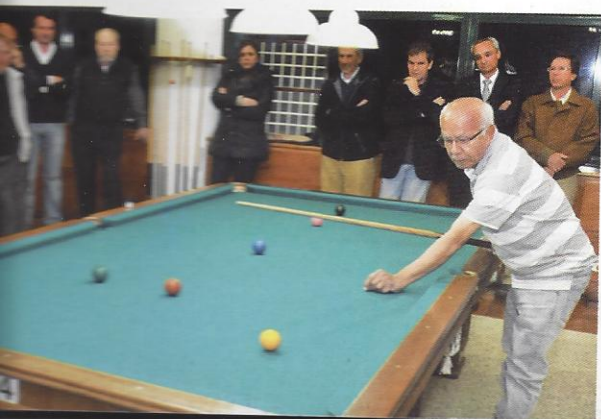
Passagem é ótima oportunidade para exercício ao ar livre



Carne Frita, de listrado, entre amigos jogadores

## CARNE FRITA

O Paulistano homenageou a lenda do snooker brasileiro, **Valfrido Rodrigues do Santos**, o Carne Frita. Os amigos do jogador sentiram-se honrados em prestigiar o evento, considerado um sucesso. **Carlos Lembo**, **Dr. Cina**, **William**, **Walter Gobbato**, o músico **Toquinho**, **Jack**, **Ivan Merculano** e **Jorge Kodama** enalteceram Carne Frita com palavras de amizade e carinho.



## VIAGEM PARA CRIANÇAS

O Trekking Kids volta este mês, no sábado, dia 28, com viagem para o Hotel Fazenda Reviver, em Araçoiaba da Serra, a 118 km de São Paulo. Será um passeio de um dia, onde os jovens associados poderão desfrutar de cinco piscinas climatizadas, piscina natural com toboágua, quadra poliesportiva, campo de futebol gramado, lago para pesca esportiva, trilhas ecológicas com cachoeirinha e jogos de mesa. O pagamento deve ser feito até o dia 20. Informe-se na Secretaria de Esportes.

