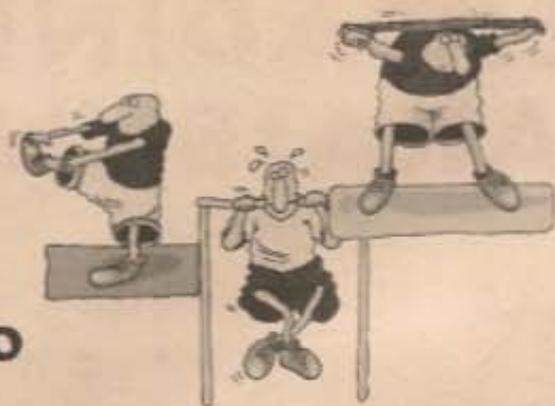


É hora de mexer o corpo



Para não fazer feio com aquela roupa de banho, nesta época do ano, verão, a procura por práticas esportivas que possam dar uma melhorada no visual aumentam. As opções em Paraibuna são boas, pois além de ter variedades, as aulas são gratuitas. No Salão de Eventos, de segunda a sábado é possível praticar musculação, ginástica localizada e olímpica e capoeira.

Devido a temporada de banhos de mar, piscina e represa, o número de alunos chega a aumentar em até 50%, a partir de Outubro. De acordo com o professor de musculação Roquinho, no inverno o número de alunos chega a cair 30%. Roquinho, afirma ainda que "seria ideal que a moçada praticasse atividades durante todo o ano, pois no inverno eles param de treinar, exageram na alimentação e voltam desesperados

quando se aproxima o verão".

Na Capoeira acontece o inverso, já que o professor Prego desenvolve atividades também com escolas. Diz ele que na época de férias o número de interessados diminui, voltando ao normal no período escolar, época em que chega a ter até 400 alunos. Professor do grupo Caxinguelê, Prego é um dos únicos a desenvolver com os alunos a prática da capoeira original, conhecida como "capoeira angola". É uma atividade importante como esporte e também como herança cultural deixada pelos escravos.

Essas são algumas das oportunidades para a prática de esportes que se encontram no município. Para completar o professor Ceará, que ensina capoeira no Cuba e São Guido, observa: "Pratique, valorize, aproveite e participe, porque é gratuito".

ESPORTES	DIAS	HORÁRIO	PROFESSOR	LOCAL
MUSCULAÇÃO	SEG. A SEX.	08h às 12h	ROQUINHO TADÃO	SALÃO DE EVENTOS
	SEG., QUA. E SEX.	15h às 19h		
	TER. E QUL.	15h às 21h		
GINÁSTICA LOCALIZADA	SEG. E QUA.	16h às 20h	BETO	
GINÁSTICA OLÍMPICA	TER. E QIN.	14h30 às 19h	WAGNER	
	SEG. E SEX.	9h		
CAPOEIRA	TER. E QUL.	16h	PREGO	CUBA SÃO GUIDO
	SEG. E QUA.	17h30	CEARÁ	
	TER. E QUL.			

Pantanero frito

Ilha Grande, conhecida e conhedora dos Pantaneros, é um lugar comum em capa de revistas de turismo. Pra lá já foram vários pantaneros curtir uma MPB a noite e conhecer a beleza do lugar em trilhas e passeios de barco. Na virada para 2000 um grande número de pantaneros estava na ilha. Foram dias de bastante sol que coroaram a viagem. Num dos dias, bem quente, Bruno havia ido descalço até a praia. O sol tinha deixado o calçamento da rua pela qual teria que passar tal qual uma frigideira. E lá se via o pantanero voltando da praia dançando e soltando gritos de "ui!" e "ai!" pelas ruas de Ilha Grande. Ao avistar uma sombrinha, aumentou o ritmo do seu samba para tal direção. Seus pés tocaram a parte coberta pela sombra, a qual permitia que aquela parte da rua se mantivesse em uma temperatura bem menor. Aliviado, podendo pisar em um chão mais frio, soltou um ...:

Al, gostoso!

Bem nessa hora passavam em sua frente dois policiais da ilha, malhados, de bermuda e camiseta, como permite o clima do local, fazendo com que os presentes, ao escutar a frase, olhassem espantados para o pantanero com um sorriso de prazer escancarado no rosto.



LOS PANTANEROS

www.lospantaneros.cjb.net

Agora com sala de Bate-Papo!

**PRESTIGIE
O NOSSO
JORNAL FAÇA
SEU ANÚNCIO
POR APENAS
R\$ 15,00
MENSAIS**

MP MERCADINHO PARAIBUNA

MAIOR VARIEDADE
COM MELHOR PREÇO



GANHADOR

**Promoção
Monte
sua Casa
2000**



Giovani Barreto



Patrocinadores:

VEJA

Coselli

Maitá

**CAFÉ
BRASILEIRO**

Nestlé ROSALITO

DANONE

Casabella

Sorteio Realizado no dia 30-12-2000

**Tempero
Paraibuna**

**ENTREGA EM DOMICILIO
EM TODO MUNICÍPIO**

Rua Coronel Camargo, 85
Tel.: (12) 374 0384
Paraibuna-SP