



# PANATHLON INTERNATIONAL

## Club Mococa

“Ludis Iungit”



PARIS 2024



Rua Padre Manoel Joaquim das Dores, 344 – apto. 35 – Mococa – SP – BR  
Correspondência: Av. João Baptista de Lima Figueiredo, 2.700 – CEP: 13730-005 – Mococa – SP - BR  
E-mail: – [antoninus@uol.com.br](mailto:antoninus@uol.com.br) – [tiaozinobarreto@yahoo.com.br](mailto:tiaozinobarreto@yahoo.com.br)

**Informativo do mês de OUTUBRO de 2023**

**PRÓXIMA REUNIÃO CONVÍVIO**  
**Dia 06 – Sexta Feira – às 20.00hs**

**Local: CASA DAS ESFIHAS – Rua Maranhão, 89 – Vila Santa Rosa (Rua da Feira)**

**- bebidas à parte-**

**TAXA DE MANUTENÇÃO PARA O MÊS DE OUTUBRO DE 2023 → R\$ 70,00**  
**ou Banco Sicredi: Agência 0718 – Panathlon Club Mococa – C/C 28264-9**

### **ANIVERSARIANTES**

### **MÊS DE OUTUBRO**

Dia 05 – Mauricio, filho da AP Carmen Lidia  
Dia 13 – Luís Felipe, filho do AP Antonino/Maria Zelia  
Dia 19 – Pietra, filha do AP Alceu/Juliana  
Dia 23 – Diego, representante da categoria Handebol  
Dia 24 – Conceição, esposa do AP Valdir Maziero  
Dia 27 – Jussara, filha do AP Jáco  
Dia 29 – RONALDA, esposa do AP Luiz Ricardo (Big).  
Dia 31 – Lenilson, filho do AP Jáco

**OLIMPIADA**  
**INFANTIL 2023**

CATEGORIA A ATÉ 10 ANOS  
CATEGORIA B ATÉ 12 ANOS

*Inscrições das escolas ou entidades até 22/09*

ofício por e-mail: [derla@mococa.sp.gov.br](mailto:derla@mococa.sp.gov.br)

PREFEITURA MUNICIPAL  
**MOCOCA**  
*o tempo de reconstruir juntos!*

SECRETARIA MUNICIPAL DE  
**ESPORTES**  
e QUALIDADE DE VIDA

### **OLIMPIADA INFANTIL**

**COM PROMOÇÃO DA SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTES, TERÃO INÍCIO NESTE MÊS A “55ª OLIMPIADA INFANTIL DE MOCOCA”**

**TAL OLIMPIADA TEVE INÍCIO EM OUTUBRO DE 1968 E CONGREGAVA OS GRUPOS ESCOLARES DA CIDADE: BARÃO DE MONTE SANTO, JOÃO CID GODOY, MAESTRO JUSTINO DE CASTRO, HILDA SILVA, CURSO PRIMÁRIO ANEXO E, POSTERIORMENTE, O ARTESANATO DO CENTRO SOCIAL CATÓLICO.**





**– PANATHLON –**

**NÃO BASTA SER...  
É PRECISO ESTAR!**

**DEDIQUE DUAS HORAS SEMANAIS PARA O SEU CLUB**



Voluntario

**TROFÉU “FAIR PLAY”**  
**“Campeonato Municipal de Futebol”**





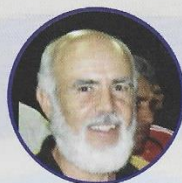
# VIVER É COMO ANDAR DE BICICLETA

Desde a tenra infância o ser humano põe os músculos da perna para funcionar ao engatinhar e depois dando os primeiros passos. As pernas correspondem a 20% do peso do corpo. É onde temos os músculos mais longos (sartorius) e mais fortes (glúteos).

A importância de se caminhar envolve o fluxo do sangue que desce por gravidade e tem que subir de volta para o tronco e cabeça. Entre os músculos e o Tibialis posterior temos veias e artérias que por contração, produzem o efeito de circulação do sangue. É como se em cada perna existisse uma bomba.

Cada vez que caminhamos, subimos escadas, andamos nas pontas dos pés, acionamos o par de músculos (gêmeos) localizados na “barriga da perna”. Permanecer muitas horas sentados ou em pé, sem ativação adequada destes músculos, será muito prejudicial para a nossa saúde no decorrer dos anos.

Pernas enfraquecidas por falta de movimentação significam patologias circulatória, falta de equilíbrio, fraco



Lamarque Monteiro  
Panathleta P.C Taubaté

alinhamento postural que pode também resultar em dores articulares e tensões na parte superior do corpo.

Deixe de ser acomodado. Pelos benefícios que faz pela nossa saúde, caminhar é salutar recomendação.

A bicicleta é considerada o meio de transporte mais utilizado no mundo. Estima-se que o Brasil o número de ciclistas são cerca de 75 milhões de pessoas. As bicicletas chegaram ao país vindas da Europa por volta de 1.898.

Andar de bicicleta no início do século XX era esporte apenas de ricos. Elas eram caras e só podiam se compradas na Europa.

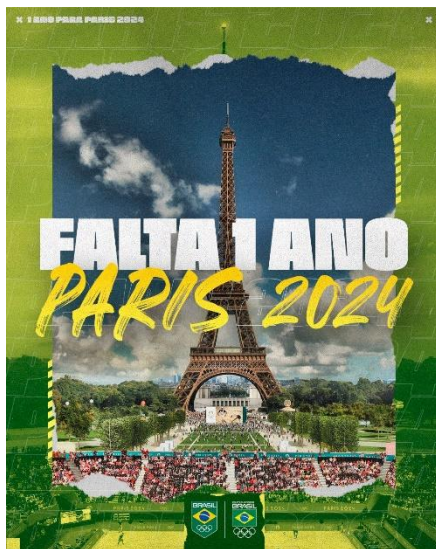
Em 1904, na cidade de Taubaté foi criado o velódromo, uma arena esportiva onde a elite participava das

competições ciclísticas. Além de ciclismo o local servia também para corridas de touros, luta romana, esgrima, partidas de futebol, e outras modalidades esportivas, tendo como expoente deste esporte Giuseppe Brunini.

A popularidade do ciclismo trouxe as primeiras bicicletarias e oficinas de conserto em Taubaté, dos pioneiros: Emílio Facomandi, Dante e Danzolino Paolicchi, Emílio e Erminio di Biazzi, Sérgio Areão.

A bicicleta é movida ou impulsionada pela força aplicada nos pedais. Pedalar é uma atividade elementar para nós que desde a tenra infância damos início a esta atividade seja no velocípede ou bicicletinha que são objetos do desejo de qualquer criança.

Pedalar é um exercício aeróbico e de resistência muscular, atividade física de baixo impacto onde canalizamos nossas energias e que traz boas sensações. Além de definir músculos melhora a frequência cardíaca livrando o praticante regular de diversos problemas decorrentes do sedenta-





## MEMÓRIA ESPORTIVA PANATHLON



I OLIMPIADA INFANTIL – 1968 – COMISSÃO ORGANIZADORA  
E.p/D. – de pé (N.I.), Zezinho Pereira, Maria Helena da Costa Pereira, Genny Raymndo, Antonino Silva, Oscar Leonhardt (Inspetor de Ensino), Kim Mollo e Ilka Leonhardt



Dezembro de 1959 – Equipe do Brás  
Veteranos Paulistas visitam Mococa para uma partida contra o Brás  
E.p/D. – De pé: (n.i.), Neide Arantes, Milton Fuschillo, Cará, Felicinho Fuschilo, Quiabo, Walter Faraco, Arthur Friedreich, Nege, Hamilton, Jorge da Casa das Louças, Armando Del Débio e Malim Zamarian; Agachados: Neneco, Elcio, Decinho Brisighello, Bizzorreira, Brejinho, Juqueri, Quincas e Ripiado.