

BOLETIM

# IATE



www.icrj.com.br | Boletim - Junho 2021 | nº 96

**JOANA GONÇALVES E LUISA MADUREIRA  
BICAMPEÃS ESTADUAIS DA CLASSE 420**

# HORÁRIOS DA SEDE

## PISCINA

Terça-feira a domingo  
9h às 19h

## SINUCA

Segunda a sexta-feira  
14h30 às 23h  
Sábado, Domingo e feriado  
14h às 22h

## CARTEADO

Terça-feira a domingo  
13h às 21h

## AULA DE TÊNIS

Segunda a sexta-feira  
6h às 19h

## QUADRA UTILIZAÇÃO PARA SÓCIOS

Segunda a sexta-feira  
19h às 23h  
Sábado e domingo  
06h às 23h

## SAUNA FEMININA

Segunda: Fechada  
Terça: 9h30 às 14h30  
Quarta: 15h às 20h  
Quinta: 9h30 às 14h30  
Sexta: 9h30 às 14h30  
Sábado: 9h30 às 14h30

## SAUNA MASCULINA

Segunda: 16h às 21h  
Terça: 16h às 21h  
Quarta: Fechada  
Quinta: 16h às 21h  
Sexta: 16h às 21h  
Sábado: 16h às 21h

## SAUNA MISTA

Domingo e feriados: 15h às 20h

## BARBEARIA

Terça a sábado  
9h às 18h  
(Hora do almoço das 13h às 18h)  
Domingo e feriado  
9h30 às 13h  
(Fechado no segundo Domingo do mês)

## PILATES

Segunda a sexta-feira  
7h às 12h  
Terça a quinta-feira  
18h às 20h

## NATAÇÃO GMNI

Prof. Waldyr Ramos  
Terça e quinta-feira  
6h às 9h

Prof. Fábio Pessanha  
Quarta e sexta-feira  
6h às 9h

## SALÃO DE BELEZA

Terça-feira  
9h às 18h  
Quarta-feira a sábado  
9h às 19h

## 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

### ALONGAMENTO

2ª, 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  
NATAÇÃO  
3ª a 6ª feira  
Crianças e adultos

2ª à 6ª feira - 6h às 22h  
Sábado - 8h às 14h

Ginástica, musculação e personal training

### HIDROGINÁSTICA

HYWOA  
3ª e 5ª feira  
11h30 às 12h30  
4ª e 6ª feira  
8h30 às 9h30

### LOCAL

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



## Sumário

Patricia Freitas ocupa 8ª posição no Mundial .....	5
Taça Comodoro .....	6
Integrantes da FZC participam do Norte-Americano de Optimist .....	8
Lucas Freitas vence torneio em Portugal .....	8
Classes ILCA Standard Radial e 4.7 disputam Campeonato Sudeste Brasileiro .....	9
Vela jovem do ICRJ domina pódio do Estadual de 420 ...	10
Gabriela Vassel e Larissa Oliveira levam o título feminino do 1º Sul-Brasileiro da classe 29er .....	11
Raia cheia e ação social no Torneio Zé Carioca .....	12
Calendário da Vela .....	12
Romantismo, menu refinado e música boa no ICRJ .....	13
Exposição de flores e cenário fotográfico fazem sucesso ...	14
Cursos da EDN .....	15
Calendário da Pesca .....	15

## Comodoria

### COMODORO

*Vicente Arruda Filho*

### VICE-COMODORO

*João Batista P. Cursino de Moura*

### CONTRA-COMODORO

*José Roberto Braile*

## Mesa do Conselho

### PRESIDENTE

*Helio Lyra de Aquino Junior*

### VICE-PRESIDENTE

*Carlos Eduardo Wright Domingues*

### 1º SECRETÁRIO

*Evandro Soares*

### 2º SECRETÁRIO

*Ricardo Manderbach Albuquerque Mayer*

### COMISSÃO DE ÉTICA

#### EFETIVOS

*Euclides Duncan Janot de Matos*

*Sérgio Goretkin*

*Eduardo Souto de Oliveira*

#### SUPLENTES

*Luiz Eduardo Pereira de Lucena*

*Eduardo Pereira Nastasi*

*Delta Madureira Filho*

### COMISSÃO MISTA

#### EFETIVOS

*Lélia Winckler Noethen Monti - Vela*

*Edson Luís Dias Tikerpe - Pesca*

*Ildemar Pinto Nunes - Lancha*

*Claudio Dutra de Aboim - Social*

#### SUPLENTES

*Victor Vocos de Oliveira Camargo - Vela*

*Marcelo Garcia da Fonseca - Pesca*

*Giampaolo Roberto D. Jorio - Lancha*

*Eurico Soares - Social*

### CONSELHO FISCAL

#### EFETIVOS

*Luiz Carlos Bulhões C. da F. Filho*

*Antonio Bali*

*Antonio Andre Capper*

#### SUPLENTES

*Edmundo Souto Oliveira*

*Roni Argalji*

*João Gonçalves de Souza Junior*

## Divulgação

### GERENTE DE COMUNICAÇÃO

*José Benicá*

### DESIGNER

*Tiago Pereira*

### ANALISTA DE COMUNICAÇÃO

*Emily Teodosio*

### AUXILIAR DE COMUNICAÇÃO

*Arllyn Mello*

### FOTÓGRAFOS

*Cláudio Macedo*

*Paulo Sérgio dos Anjos*

*Paulo Vitor*

*Ricardo Pereira*

*Rodrigo Nabuco*

### FOTO DE CAPA:

*Fred Hoffmann*



## *Fique por dentro...*

**N**a capa deste mês, Joana Gonçalves e Luisa Madureira. A dupla do ICRJ sagrou-se bicampeã estadual após vencer 4 das 7 regatas do Campeonato Estadual da classe 420, realizado entre os dias 3 e 6 de junho no clube. Ao total, 13 duplas participaram do evento e o pódio foi todo formado por integrantes da Vela Jovem do ICRJ.

De volta aos treinos em casa, Patricia Freitas contou um pouco nesta edição sobre o Mundial de RS:X, no qual ocupou a 8ª posição geral, no mês de abril em Cádiz, na Espanha. A velejadora e tri-campeã pan-americana agora se prepara para disputar a sua 4ª Olimpíada.

No calendário interno de regatas, a Taça Comodoro encerrou o mês de maio com a participação de 159 barcos monotipos e 47 da classe oceano. A competição é um clássico sempre muito bem disputado.

A Flotilha Zé Carioca não para! No final de maio e início de junho, Gabriela Berlinsky, Júlia Addum, Gabriela Paixão e Zion Brandão da FZC participaram do Norte-americano de Optimist, no México. Já entre os dias 11 e 13 de junho, Lucas Freitas, Arthur Back e Joana Freitas foram ao 47º Torneio Internacional de Vela do Carnaval, em Portugal.

Bicampeão brasileiro da classe, Lucas Freitas trouxe mais um título internacional para casa. Arthur

conquistou a 3ª colocação e Joana ficou na 8ª posição geral e 3ª na categoria feminina. O próximo desafio de Arthur e Joana será o Campeonato Europeu, de 20 a 27 de junho, na Espanha. Lucas vai ao Mundial, entre os dias 20 de junho a 10 de julho, na Itália.

Na sede, os demais integrantes da FZC disputaram o Torneio Zé Carioca nos dias 12 e 13 de junho entre os 48 velejadores veteranos e 21 estreantes participantes. Durante o evento ainda aconteceu uma ação solidária em parceria com o projeto social Mulheres na Parada para arrecadação e doação de alimentos aos mais necessitados.

As classes ILCA Radial e 4.7 também estiveram no ICRJ em junho disputando o Campeonato Sudeste Brasileiro, que reuniu 62 velejadores de 7 estados (RS, SC, SP, DF, RJ, ES e BA).

Fora de sede, Gabriela Vassel e Larissa Oliveira conquistaram o título feminino do 1º Sul-Brasileiro da classe 29er, em Florianópolis, Santa Catarina. A dupla representou o ICRJ e o Rio de Janeiro entre as 13 duplas concorrentes dos estados do RS, SP e SC.

Na parte social, o Dia dos Namorados foi lembrado na sede e na subsede de Cabo Frio com jantares, música, exposição de flores e cenário para fotos. Confira também nesta edição sobre o festival de fondue, que acontece na sede nos meses de junho e julho, o calendário de campeonatos da pesca e os cursos da nossa Escola de Desportos Náuticos.

*Boa leitura*





# PATRICIA FREITAS OCUPA 8ª POSIÇÃO NO MUNDIAL

A velejadora Patricia Freitas, do ICRJ, foi a única representante do Brasil no Campeonato Mundial de RS:X realizado em Cádiz, na Espanha, entre os dias 21 e 27 de abril.

Na classificação feminina, Patricia ocupou a 8ª colocação entre as 28 atletas de diversos países participantes. A tri-campeã pan-americana agora está focada nos jogos olímpicos, que iniciam em julho.

Em um dos seus treinos diários no ICRJ, Patricia comentou que *“o mundial teve condições extremas de ventos, diferente do previsto para as Olimpíadas, então o campe-*

*onato foi uma referência para ajustar os últimos detalhes para os jogos de Tóquio”.*

A atleta segue treinando com Guilherme Hamelmann, que também é velejador do clube. *“Eu sempre fui atleta do ICRJ e estou muito feliz em estar de volta. Os treinos ganharam muita qualidade e a estrutura que o clube oferece é demais!”*, completou.

A prancha à vela faz parte do programa Olímpico desde os Jogos de Los Angeles, realizado em 1984. Patricia Freitas disputará a sua 4ª Olimpíada, a primeira experiência olímpica foi aos 18 anos em Pequim 2008.



Yépa Photography





# TAÇA COMODORO

## Segundo final de semana recebe monotipos

Após a classe Optimist iniciar a Taça Comodoro deste ano, o final de semana seguinte, 22 e 23 de maio, recebeu 12 classes diferentes de monotipos totalizando a participação de 159 barcos na continuidade do evento.

No final da manhã de sábado, o vento sudoeste entrou bem forte com rajadas atingindo 34 nós. Por isso, a CR retardou o início das regatas e os participantes ficaram em terra. Quando o vento diminuiu por volta das 14h30, a CR desceu a bandeira RECON e mandou os barcos para a água. Uma regata foi realizada com vento fraco.

No domingo, a CR também retardou o início das regatas, mas dessa vez, por falta de vento, que só entrou mais tarde possibilitando assim a realização de duas regatas sob ventos fracos.

TAÇA COMODORO				
Classe 29er				
Class	Barco	Timoneiro	Proeiro	Clube
1º	Tó	Eduardo Almeida	Joaquim Fernández y Fernández Lopes	ICRJ
2º	Beto	Gabriela Vassel	Larissa Oliveira	ICRJ
3º	Fiscal	Erick Silva Lopes	Lucas Fernández y Fernández Lopes	ICRJ
Classe 420				
Class	Barco	Timoneiro	Proeiro	Clube
1º	Sucrilhos	Nina Borges Pessôa	Alice Lu Brandão	ICRJ
2º	F5 Team	Caio Lopes Nogueira	Pedro Brum Cotrim	ICRJ
3º	Missionário	Bernardo Bulcão	Marcos Vinicius Ribeiro	ICRJ
Classe ILCA/Laser Standard				
Class	Barco	Velejador		Clube
1º	Sei Lá	Gustavo Corrêa Nascimento		ICRJ
2º	Suprise	Peter Diedrich		CRG
3º	Simulado no sab	Diego Rocha		ICRJ
Classe ILCA/Laser Radial				
Class	Barco	Velejador		Clube
1º	Aquele Abraço	Pedro Lepecki Madureira		ICRJ
2º	Feron	Lucas Farina		ICRJ
3º	Luna Rossa	Pedro Henrique Wiegand		ICRJ
Classe ILCA/Laser 4.7				
Class	Barco	Velejador		Clube
1º	Contracorrente	Henrique L. Cavalcanti de Albuquerque		CNC
2º	Sem Nome	Julia Vilete Arce		ICRJ
3º	FVJ	Thomas Mendonça		ICRJ
Classe ILCA/Laser Radial				
Class	Barco	Velejador		Clube
1º	É o Bicho	Arnaldo Fernandes		ICRJ
2º	Zoe Classique	André Mirsky		ICRJ
3º	Menadel II	Jorge Rodrigues		ICRJ
Classe Snipe				
Class	Barco	Timoneiro	Proeiro	Clube
1º	Old Bitch	Flavio Castro	José Eduardo Junior	ICRJ
2º	Bad News	Gram Slattery	Pedro Kanto	CRC
3º	Marinha do Brasil	João S. Bulhões	Marna Arndt	ICRJ / MB
Classe Star				
Class	Barco	Timoneiro	Proeiro	Clube
1º	Come Together	Lars Grael	Guilherme Almeida	ICRJ
2º	Xu	Carlos Dohnert	Gustavo Kunze	ICRJ
3º	Maricota	Admar Gonzaga Neto	Ronaldo Seifert	ICB / DF

## Classe Oceano encerra mais uma edição histórica



Fechando mais uma edição da Taça Comodoro, 47 barcos de oceano participaram de duas regatas de percurso nos dias 29 e 30 de maio. Veleiros renomados da classe oceano participaram do evento.

No primeiro dia, as equipes tiveram o desafio de largar com vento em popa pré frontal noroeste moderado. Já no segundo o vento foi sul/sueste também moderado com disputas acirradas.

TAÇA COMODORO				
Ranger 22				
Class	Barco	Comandante	Tripulação	Clube
1º	Hook	Alexandre Haddad	José Lucas D. Haddad José Roberto Bueno José Fialho	ICRJ
2º	Catraio	Luiz Beckman	Matheus Backman Rafael Sampaio Ruben Sanches	ICRJ
3º	Xukrut	Charles Girdwood	Adrian Hilbert Yuri Costa Eliza Mendonça	ICB / DF

HPE 25				
Class	Barco	Comandante	Tripulação	Clube
1º	Tchuri	Hélio Lyra de Aquino Jr.	Fernando Sesto Bernardo Assis Francisco Vianna	ICRJ
2º	Salô	Marcelo Zemach	Alexandre Muto Guilherme Avelino Daniel Seixas	ICRJ
3º	Carioca Fiote	Roberto Martins	Daniel Wilcox Demostenes Neto	ICRJ

J24				
Class	Barco	Comandante	Tripulação	Clube
1º	Eurus	Ronaldo Senfft	Andrea Nicolino Leticia Nicolino Eduardo Bigno Adhara Ginaid	ICB
2º	Ginga	Renato Catalini	Alfredo Rovere Guilherme Hamelmann Breno Osthoff João Pedro Moreira	ICRJ
3º	Maracanã	Bernardo Mello	Lincoln Coutinho Lucas Bonadias Arnaud	GVEN

J70				
Class	Barco	Comandante	Tripulação	Clube
1º	Highlander	Selmo Nissenban	Maurício Santa Cruz Julio Falcão Gabriel Penido	ICRJ
2º	Capin Canela	Marcos Soares	Thiago Soares Lauro Wolner Alice	ICRJ
3º	Não Sei Ainda	Ralph Rosa	Fernando Rosa Hallan Batista Mario Jesus	<b>CNC</b>



## INTEGRANTES DA FZC PARTICIPAM DO NORTE-AMERICANO DE OPTIMIST

*Além do Norte-americano, Flotilha Zé Carioca tem representantes no Europeu e Mundial da classe*



O Campeonato Norte-Americano de Optimist, realizado em Nuevo Vallarta, no México, entre 29 de maio e 5 de junho, reúne velejadores de 14 países. Na delegação nacional, estão 15 meninos e meninas do Rio de Janeiro, São Paulo, Rio Grande do Sul e Pernambuco.

Entre os velejadores brasileiros, há 4 integrantes da Flotilha Zé Carioca: Gabriela Berlinsky, Júlia Addum, Gabriela Paixão e Zion Brandão. Além do Norte-americano, outros campeonatos internacionais terão a participação de velejadores do ICRJ nos próximos dias.

De 20 a 27 de junho, acontece o Campeonato Europeu, em Cadiz, na Espanha. Esse é o segundo evento mais importante da classe Optimist no calendário mundial. O Brasil será representado por 4 velejadores, entre eles está Joana Freitas e Artur Back da FZC.

Do dia 20 de junho a 10 de julho, será a vez do Campeonato Mundial, em Garda, na Itália. Entre os 5 integrantes que representarão o Brasil está Lucas Freitas, atual campeão brasileiro da classe e integrante da FZC.

## LUCAS FREITAS VENCE TORNEIO EM PORTUGAL



*47º Torneio Internacional de Vela do Carnaval - Lucas Freitas, 1º lugar; Arthur Back, 3º lugar; Joana Freitas 3º lugar fem.*

Antecedendo o Campeonato Europeu e Mundial de Optimist, aconteceu o 47º Torneio Internacional de Vela do Carnaval, na Marina de Vilamoura, em Portugal, entre os dias 11 e 13 de junho para diversas classes.

Ao total, 119 velejadores do Brasil, Espanha e Portugal disputaram o título na classe Optimist. Após 8 regatas, Lucas Freitas da FZC sagrou-se campeão geral do torneio.

Além de Lucas, os demais representantes da FZC na competição, Arthur Back e Joana Freitas, também tiveram ótimas colocações. Arthur ficou em 4º lugar geral e Joana na 3ª colocação entre as meninas e 8º lugar geral.



## CLASSES ILCA STANDARD RADIAL E 4.7 DISPUTAM CAMPEONATO SUDESTE BRASILEIRO



O Campeonato Sudeste Brasileiro das classes ILCA (Laser) Radial e 4.7, realizado no feriadão de Corpus Christi – 3 a 6 de junho – no ICRJ, reuniu 62 velejadores de 7 estados (RS, SC, SP, DF, RJ, ES e BA).

Ao total, 41 velejadores participaram das disputas na Radial e 21 na classe 4.7 em 7 regatas para cada classe. Devido ao período do ano, os ventos foram fracos a moderados, sudoeste e sul/sueste nos primeiros dias e nordeste no último.

Na ILCA Radial, a disputa foi bem acirrada até o último dia entre três velejadores: Pedro Madureira e Gabriela Kidd, ambos do ICRJ, e Felipe Rondina, do Iate Clube do Brasília. No final, muito acostumado com ventos fracos rondados, Felipe Rondina foi o vencedor. Pedro e Gabriela terminaram empatados, mas no critério de desempate, Pedro ficou com

o vice-campeonato e Gabriela na 3ª colocação.

Na ILCA 4.7 também houve grande disputa entre Julia Vilas Boas, do ICB-DF, e Gustavo Kiessling, do YCSA/CBC. A decisão foi na última

regata, que foi vencida por Julia, resultado que deu o título a ela e deixou Gustavo em 2º lugar. Conrado Cookson (YCSA/CBC) completou o pódio.

Pódio da classificação geral:

### 25º CAMPEONATO SUDESTE BRASILEIRO DA CLASSE ILCA/LASER

ILCA/Laser Radial		
Class	Velejador	Clube
1º	Felipe Rondina	ICB/CBC
2º	Pedro Lepecki Madureira	ICRJ
3º	Gabriella Kidd	ICRJ/MB

ILCA/Laser 4.7		
Class	Velejador	Clube
1º	Júlia Vilas Boas de Azevedo Sampaio	ICB-DF
2º	Gustavo Kiessling	YCSA / CBC
3º	Conrado Picolo Cookson	YCSA / CBC



# VELA JOVEM DO ICRJ DOMINA PÓDIO DO ESTADUAL DE 420

O Campeonato Estadual da classe 420, sediado pelo ICRJ entre os dias 3 e 6 de junho, recebeu 13 duplas formadas por velejadores do RJ, SP e PE. Com regatas bem disputadas, o pódio foi todo formado por integrantes da Vela Jovem do ICRJ.

Sob ventos fracos a moderados, Joana Gonçalves e Luisa Madureira mostraram que a dedicação e comprometimento aos treinamentos está dando muito certo. A dupla sagrou-se bicampeã estadual vencendo 4 das 7 regatas realizadas.

A grande concorrência pelo segundo lugar foi entre 3 duplas: Pedro Muricy e Diogo Petersen; Julia Vicente e Sofia Berardo; e Vinicius Ribeiro e Victoria Back. Com resultado definido apenas nas últimas regatas, Pedro e Diogo ficaram com o 2º lugar por uma diferença de 2 pontos em relação a Julia e Sofia, dupla terceira colocada.

Além da disputa pelo título estadual, o evento foi uma grande oportunidade de treinamento para o Campeonato Brasileiro programado para o final de julho, na Represa de Guarapiranga, em São Paulo.



1º lugar Joana Gonçalves e Luisa Madureira



2º lugar Pedro Muricy e Diogo Petersen



3º lugar Julia Vicente e Sofia Berardo



# GABRIELA VASSEL E LARISSA OLIVEIRA LEVAM O TÍTULO FEMININO DO 1º SUL-BRASILEIRO DA CLASSE 29ER

Fotos de Gabriel Heusi



O 1º Campeonato Sul-Brasileiro de 29er aconteceu entre os dias 3 e 6 de junho no ICSC em Florianópolis, Santa Catarina. Na raia de Jurerê, 13 duplas dos estados do RS, RJ, SP e SC participaram de 12 regatas em busca do título inédito.

As campeãs brasileiras Gabriela Vassel e Larissa Oliveira, velejadoras do ICRJ, venceram 4 regatas e conquistaram o vice-campeonato na classificação geral e o 1º lugar feminino. Únicas representantes do Rio de Janeiro, a dupla foi ao campeonato acompanhada pelo seu técnico Breno Osthoff.

O pódio geral foi completado pelas duplas Konstantin Wülfing e Thomas Mittempergher, 1º lugar, Theo Chao e Luc le Corre, em 3º lugar, ambos do YCSA. No feminino, Marina Heinke e Alexia Buuck, Manoela da Cunha (YCSA) e Joana Boas (CDJ), vice-campeãs e terceiras colocadas, completaram o pódio respectivamente.





# RAIA CHEIA E AÇÃO SOCIAL NO TORNEIO ZÉ CARIOCA

Nos dias 12 e 13 de junho, o ICRJ realizou mais uma edição do Torneio Zé Carioca para a classe Optimist. Na Baía de Guanabara sob ventos fracos e forte maré, aconteceram 4 regatas para os 48 velejadores veteranos e 3 para os 21 estreantes participantes.

Em parceria com o Mulheres na Parada, durante o evento houve a Campanha FZC – Flotilha Zé Carioca – Solidária, onde alimentos não perecíveis foram arrecadados para serem doados ao Mercadinho Solidário, na Comunidade Parada São Jorge, em São Gonçalo, através do projeto social.

Muitos integrantes da FZC, familiares e demais participantes fizeram suas doações e ajudaram a concluir mais um Torneio Zé Carioca de amizade dentro e fora d'água.

Entre os veteranos, os 5 primeiros colocados eram todos ICRJ, entre os estreantes o vencedor representou o CNP. As regatas foram válidas também para o ranking estadual da classe.

Confira os resultados:



## TORNEIO ZÉ CARIOCA

### Optimist Veterano

Class	Velejador	Clube
1º	Zion Faria	ICRJ
2º	Maria Brum	ICRJ
3º	Felipe Vicente	ICRJ
4º	Sophia Osthoff	ICRJ
5º	Eduardo Essinger Backheuser	ICRJ

### Optimist Estreante

Class	Velejador	Clube
1º	Bruno Moraes	CNP
2º	Rafael Girdwood	ICRJ
3º	Felipe Lucena	ICRJ
4º	Maria Fernanda Ramos Barbosa	ICRJ
5º	Matheus Green	ICRJ



67kg de alimentos arrecadados para doação

## CALENDÁRIO DA VELA

Data	Regata	Classes
19/06	Regata Ele & Ela	Dingue, Snipe, Star, R22, J/24, HPE 25 e BRA RGS
25 a 27/06	Campeonato Leste Brasileiro (Cabo Frio)	Snipe
02 a 04/07	40º Campeonato Sudeste Brasileiro	ILCA Laser Standard
03 a 04/07	Copa Inverno	Optimist
10 e 11/07	Copa Inverno	R22, J/24 e HPE 25

\* Eventos esportivos sem público estão autorizados na cidade do Rio de Janeiro.



# ROMANTISMO, MENU REFINADO E MÚSICA BOA NO ICRJ

Os casais que comemoraram a noite de 12 de junho, Dia dos Namorados, na sede ou subsede de Cabo Frio, puderam desfrutar de um menu elaborado especialmente para a data.

No jantar servido na sede, o couvert foi mini camembert folhado com geleia de damasco acompanhado de torradas e na entrada figos recheados de gorgonzola envoltos de presunto de parma.

Para o prato principal, duas opções: filé mignon ao molho de morango com pimenta rosa, crispy de batata e risoto de funghi ou bacalhau à moda do chef. De sobremesa, Petit Gateau Siciliano com sorvete de creme. O drink Poção do Amor e os vinhos da carta elaborada para harmonização fizeram sucesso.

Em Cabo Frio, o menu principal também continha opções para diversos gostos: filé de peixe ao molho de maracujá, escalopinho ao molho madeira e champignons, filé de frango ao molho do chef, penne ao molho pesto, arroz branco ou à piemontese e buffet variado de sobremesas.

Em ambos eventos houve música ao vivo, reservas e organização das mesas seguindo protocolos de segurança devido à pandemia.



Restaurante Star na sede do ICRJ



Subsede de Cabo Frio





# EXPOSIÇÃO DE FLORES E CENÁRIO FOTOGRÁFICO FAZEM SUCESSO

A empresa Ever Flowers também participou da celebração da semana dos namorados no ICRJ. No hall principal da sede, entre dias 11 e 12 de junho, a produtora de eventos e designer floral Giovanna Cassano criou um lindo cenário temático para que os casais e famílias pudessem curtir o momento e produzir algumas fotos.

Durante a exposição, foi possível também adquirir arranjos ou buquês de flores permanentes e balões em formato de coração. O clima romântico tomou conta do clube!



# CURSOS

PARA EVITAR A DISSEMINAÇÃO DA COVID-19, SEGUIMOS PROTOCOLOS MINUCIOSOS DURANTE AS AULAS.

**CURSO DE OCEANO: FAST23 NÍVEL I:** Monte sua turma com no mínimo 3 e máximo de 4 alunos

## INICIAÇÃO NÁUTICA:

**Fundamental (3 a 6 anos) - Terça, quarta, quinta ou sexta-feira**

Turma: manhã ou tarde - mínimo de 5 alunos

**Fundamental (3 a 7 anos) - Sábado ou domingo -**

Turma: 9h às 11h

**Fundamental (3 a 7 anos) - Sábado - Turma:**

13h45 às 15h45

**CURSO DE OPTIMIST:** Durante a semana e finais de semana.

**AULAS PARTICULARES DE LASER E DINGHIE DURANTE A SEMANA**

## NAVEGAÇÃO:

*Arrais Amador; Mestre Amador; Capitão Amador; Previsão do Tempo; Navegação Básica e eletrônica; GPS.*

## PISCINA:

Inscrições abertas para Natação Infantil na parte da manhã e tarde, de terça a sexta-feira, com Professor Gabriel Vasconcellos

**Idade:** 6 meses a 6 anos.

**HYOWA - A EVOLUÇÃO DA HIDROGINÁSTICA:** Terças e quintas ou quartas e sextas-feiras.

## Venha remar!

**Stand Up Paddle** (aula individual ou pacote com 3 aulas) - Agende sua aula e conheça o esporte. Quem ama mar, sol e quer exercitar o equilíbrio, não pode ficar fora dessa.

## Prática de Yoga

**Mente Sá – Corpo São.**

Turmas às sextas feiras nos horários de 7h10 às 8h30. Disponibilidade sob consulta de outros dias na semana entre terças e sextas-feiras. Ótima opção para quem deseja uma atividade para trabalhar o corpo inteiro.



## CALENDÁRIO DA PESCA

19  
06



2ª ETAPA  
PESCA COSTEIRA

26  
06



1ª ETAPA  
OPEN 25' COM  
ISCAS ARTIFICIAIS

03  
07



ETAPA ÚNICA 2020  
PESCA COSTEIRA

10  
07



2ª ETAPA  
OPEN 25' COM  
ISCAS ARTIFICIAIS

17  
07



ETAPA ÚNICA 2021  
PESCA COSTEIRA

\* Datas sujeitas a alterações de acordo com as condições de mar e vento.

# IATE CLUBE DO RIO DE JANEIRO

## TELEFONES

**PABX - 3223-7200**

Academia	2275-9842 / 2542-1532	Gerência Social	3223-7210
Bar da Piscina	3223-7227	Manutenção	3223-7208
Barbeiro	3223-7233	Pesca	3223-7207
Cabeleireiro	3223-7235	Posto Médico	3223-7228
Comodoria	3223-7201	Restaurante	3223-7204
Compras	3223-7212 / 7213	RH	3223-7215
Conselho	3223-7216	Sala Rádio	3223-7211
Contabilidade	3223-7219 / 7220 / 7221	Secretaria	3223-7203
Convés	3223-7226	Diretoria de Secretaria	3223-7222
Diran	3223-7229	Sede	3223-7232
Diran cabine dos mestres	(21) 96742-9199	Tecnologia da Informação	3223-7202
Divulgação	3223-7205	Tesouraria	3223-7217
EDN	3223-7218	Vela	3223-7214

*Aponte a câmera do seu celular e baixe o PDF completo da lista de telefones.*



# FESTIVAL DE FONDUE

De quinta  
à sábado,  
nos meses de  
junho e julho.

## OPÇÕES:

### **Fondue de queijo: R\$ 95,00**

Servido com batata calabresa,  
flor de brócolis, rosbife,  
cesta de pães e goiabada em cubos

### **Fondue de Filet mignon: R\$ 120,00**

Servido com batata rústica,  
queijo coalho e cesta de pães.

**Molhos:** Monalisa, mango chutney,  
chimichurri e funghi cremoso

### **Fondue de chocolate: R\$ 95,00**

Servido com morango, uva, banana,  
mini brownie, mini churros  
e marshmallow

Servido somente  
à noite na varanda  
e coqueiros

Mais informações com a equipe  
do restaurante através do  
telefone 3223-7204

