

RELATÓRIO DE ATIVIDADES 2023

FINALIDADES ESTATUTÁRIAS

A

Artigo 2º - A ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI, entidade cultural e esportiva, dotada de personalidade jurídica de direitos privados sem fins lucrativos, tem por fins:

- a) Difundir a prática do esporte em geral, especialmente as modalidades olímpicas e paralímpicas;
- b) Difundir o lazer e a cultura do esporte;
- c) Proporcionar aos associados, dentro de suas possibilidades, reuniões de caráter esportivo, social e recreativo;
- d) Filiar-se às Ligas, Federações, Confederações e Associações, nacionais e internacionais.
- e) Ao lado dos esportes amadores e profissionais poderá organizar e manter quadros esportivos, observados na legislação em vigor.
- f) A promoção e desenvolvimento humano, a inclusão social, a defesa e a preservação do meio ambiente.
- g) Manutenção de equipes esportivas de competição das categorias de base e de alto rendimento, especialmente das modalidades olímpicas e paralímpicas.
- h) Desenvolver estudos e pesquisas, em diversas áreas, em especial a área da motricidade humana e tudo que envolve o desenvolvimento do ser humano dentro do Esporte, da Educação, da Educação Física, Atividades Físicas em geral, da Administração e da Administração Esportiva.
- i) A **ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI** poderá receber verbas:
 - I. Em forma de patrocínio;



- II. Incentivos de qualquer natureza;
- III. Verbas públicas e privadas;
- IV. Formalizar convênios a nível municipal, estadual e federal junto ao poder público e entidades privadas;
- V. Doações de pessoas físicas e jurídicas;
- VI. Verbas de renúncia fiscal.

Parágrafo Único – Toda e qualquer verba recebida, seja a que título for, deverá ser aplicada integralmente na manutenção e desenvolvimento dos objetivos sociais desta associação.

1. GERAL

OBJETIVOS

B

Difundir a prática dos esportes em geral, tendo como prioridade as crianças e adolescentes, mas não exclusivamente, de forma a promover gratuitamente saúde, educação e desenvolvimento humano através do esporte.

2. ESPECÍFICOS

2.1 Oferecer a oportunidade da prática de atividades físicas e esportivas com estrutura e qualidade aos nossos alunos, contribuindo com o desenvolvimento humano através do desenvolvimento de habilidades, maturacional, socialização e capacidade de enfrentamento e solução de problemas;

2.2 Se tornar referência em planejamento e execução de projetos esportivos como ferramenta educacional, de transformação social e de participação em qualquer idade;

2.3 Levar esporte de qualidade onde as demandas se fizerem necessárias, atendendo um número cada vez maior de alunos, tendo como prioridade



as crianças e adolescentes da periferia;

- 2.4** Desenvolver e promover as modalidades esportivas de voleibol, vôlei de praia e minobol no município de Rio Claro, no Estado de São Paulo e em âmbito Nacional;

Os recursos financeiros que proporcionaram a realização das atividades da Associação Mapa Vôlei, foram provenientes das Leis de Incentivo Fiscal

ORIGEM DOS RECURSOS

C

Municipal de Rio Claro, através dos Projetos aprovados por nossa Associação e/ou por fontes de Renda de recursos próprios (vendas de pães de queijo, cantina durante os eventos, patrocínios ou doações):

Revelando Talentos – Fase VI: Projeto: 048/2023 - Processo: 1162/2023

Os recursos foram disponibilizados, conforme a tabela abaixo:

Receitas	Valor
Revelando Talentos	R\$ 120.000,00
Outras Receitas*	R\$ 73.252,30
Aplicação Financeira	R\$ 6.512,08
TOTAL	R\$ 199.764,38

* Receitas provenientes de realização de eventos e campanhas, doações e patrocínios.

INFRAESTRUTURA

D

A infraestrutura atual da Associação Mapa Vôlei consta de:

- 4 polos de treinamento de voleibol/minobol, todos cedidos em parceria com instituições públicas municipais ou iniciativa privada:
 - 1 - Mini Ginásio Mané Bortolotti (Rua 9, nº 1, Bairro do Estádio);
 - 2 - Grêmio Recreativo da Companhia Paulista (Rua 9, 1569, Santa Cruz);
 - 3 - CSU Mitiko Nevoeiro (Av. 25, 1730, Bairro do Estádio);
 - 4 - C.E.U. Mãe Preta (Av. 1-MP, s/ nº, Parque Mãe Preta).
- 1 Polo de treinamento de vôlei de praia em parceria de iniciativa privada: Paradise Beach Sports (Av. 1-IE, Distrito Industrial).
- 2 Salas de atendimento às necessidades do esporte, anexas ao Mini Ginásio Mané Bortolotti.

ESPAÇOS	QUANTIDADE
Quadras de voleibol/minobol	4
Sala administrativa/reuniões	1
Sala de preparação física	1
Centro de treinamento de vôlei de praia	1



IDENTIFICAÇÃO DOS SERVIÇOS EXECUTADOS

E

A Associação Mapa Vôlei atua com aulas e treinos de voleibol, vôlei de praia e minobol atendendo desde crianças a idosos entre 8 e 80 anos, preferencialmente do município de Rio Claro. As aulas são oferecidas nos períodos da manhã, tarde e noite, de segunda a sábado, de acordo com as demandas que se fazem necessárias e a maioria de nossos professores são funcionários da Secretaria Municipal de Esportes de Rio Claro, cedidos em parceria para a realização das aulas e treinamentos de nossas modalidades.

METODOLOGIA

F 1

O projeto consistiu em fomentar o esporte de base com participação em competições esportivas, organização de atividades, reformas nos locais de aulas e treinos e aquisição de materiais esportivos. Além disso, tivemos o oferecimento de aulas para todas as idades (de 08 a 80 anos) com eventuais participações em festivais e/ou torneios esportivos.

DISTRIBUIÇÃO DAS TURMAS DE VOLEIBOL, VÔLEI DE PRAIA E MINOBOL

GINÁSIO MANÉ BORTOLOTTI (RUA 09, Nº 1 – BAIRRO DO ESTÁDIO)

- Turma manhã (Segunda e Quarta 07:30 às 09:30 – +50 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Mista – TREINAMENTO MINOBOL.
- Turma manhã (Segunda e Quarta 09:30 às 10:30 – 09 a 14 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Mista – INICIAÇÃO.



ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI
CNPJ: 49.171.111/0001-50



- Turma tarde (Segunda e Quarta 14:00 às 15:30 – 08 a 11 anos)

Capacidade de atendimento: 30 alunos. Turma Feminino - INICIAÇÃO.

- Turma tarde (Segunda e Quarta 15:30 às 17:00 – 12 a 14 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma FEMININO - TREINAMENTO.

- Turma tarde (Segunda e Quarta 17:00 às 19:00 e Sexta 15:00 às 17:00 – 15 a 16 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma MASCULINO - TREINAMENTO.

- Turma noite (Segunda e Quarta 19:00 às 21:00 horas e Sexta 17:00 às 19:00 horas – 17 a 19 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma MASCULINO - TREINAMENTO.

- Turma noite (Segunda e Quinta 21:00 às 22:00 horas – +18 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma feminino - APERFEIÇOAMENTO.

- Turma manhã (Terça e Quinta 07:30 às 09:30 – +50 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Misto - APERFEIÇOAMENTO MINOBOL.

- Turma tarde (Terça e Quinta 14:00 às 15:30 – 09 a 11 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Masculino - INICIAÇÃO.

- Turma tarde (Terça e Quinta 15:30 às 17:00 – 12 a 14 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Masculino - TREINAMENTO.

- Turma tarde (Terça e Quinta 17:00 às 19:00 – 15 a 16 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Feminino - TREINAMENTO.

- Turma noite (Terça, Quinta e Sexta 19:00 às 21:00 – 17 a 19 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Feminino - TREINAMENTO.

- Turma noite (Quarta e Sexta 21:00 às 22:00 horas – +18 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Masculino - APERFEIÇOAMENTO.

GRÊMIO RECREATIVO DA CIA PAULISTA (RUA 09, N. 1569, BAIRRO SANTA CRUZ)



ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI
CNPJ: 49.171.111/0001-50



- Turma tarde (Segunda e Quarta 15:30 às 17:00 – 15 a 17 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Feminino - APERFEIÇOAMENTO.
- Turma tarde (Segunda e Quarta 17:00 às 18:30 – 15 a 17 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Masculino - APERFEIÇOAMENTO.
- Turma noite (Segunda e Quarta 18:30 às 20:00 – +18 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Feminino - APERFEIÇOAMENTO.
- Turma noite (Segunda e Quarta 20:00 às 21:30 – +18 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Masculino - APERFEIÇOAMENTO.

- Turma tarde (Terça e Quinta 15:30 às 17:00 – 12 a 14 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Feminino - APERFEIÇOAMENTO.
- Turma tarde (Terça e Quinta 17:00 às 18:30 – 12 a 14 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Masculino - APERFEIÇOAMENTO.
- Turma noite (Terça e Quinta 18:30 às 20:00 – + 30 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Feminino - TREINAMENTO.

- Turma tarde (Sexta 15:00 às 17:00 – 12 a 14 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Feminino - TREINAMENTO.
- Turma tarde (Sexta 17:00 às 19:00 – 15 a 16 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Feminino - TREINAMENTO.

C.E.U. MÃE PRETA (AVENIDA 1 MP, S/N, PARQUE MÃE PRETA)

- Turma tarde (Terça e Quinta 15:00 às 16:30 – 12 a 15 anos) Capacidade de atendimento: 25 alunos. Turma Mista - INICIANTES.

PARADISE BEACH SPORTS (AVENIDA 1 – IE, 267, DISTRITO INDUSTRIAL)

- Turma tarde (Quarta e Sexta 15:30 às 17:00 – 13 a 17 anos) Capacidade de



atendimento: 20 alunos. Turma Misto – APERFEIÇOAMENTO

VÔLEI DE PRAIA.

- Turma noite (Terça e Quinta 20:00 às 21:30 – +18 anos) Capacidade de atendimento: 20 alunos. Turma Misto – TREINAMENTO VÔLEI DE PRAIA.
- Turma manhã (Sábado 09:00 às 11:00 – 13 a 17 e +18 anos) Capacidade de atendimento: 30 alunos. Turma Misto – TREINAMENTO VÔLEI DE PRAIA.

PÚBLICO ALVO/ CAPACIDADE DE ATENDIMENTO

F 2

O Público alvo da Associação Mapa Vôlei são prioritariamente crianças e adolescentes praticantes das modalidades voleibol, vôlei de praia e minobol no município de Rio Claro, com idades entre 08 e 18 anos, mas atendemos como forma de participação esportiva e, eventualmente, em competições adultos e idosos. Nossos alunos e atletas devem estar devidamente matriculados na Secretaria Municipal de Esportes, conseqüentemente em nossas aulas e, sendo menores e em idade escolar, devem estar matriculados nas escolas. Em 2023, o público alvo total chegou a 468 alunos.

Tabela alunos Projeto Revelando Talentos/Formando Campeões			
	Voleibol	Vôlei de Praia	Minobol
Iniciação esportiva	80	8	0
Atletas de competição/base	100	10	30
Aperfeiçoamento	200	15	25
Atletas de Rendimento esportivo	0	0	0
TOTAL	380	33	55

Em 2023, nossa capacidade de atendimento precisa ser ampliada para que possamos atender as demandas que têm aparecido. Neste último ano, vários alunos não puderam ser atendidos pois não tínhamos mais disponibilidade de vagas nas turmas.

RECURSOS FINANCEIROS UTILIZADOS

2

Os recursos financeiros utilizados em 2023 foram provenientes de projetos incentivados da Lei de Incentivo Fiscal Municipal. A Associação Mapa Vôlei teve um projeto aprovado e financiado dos quais os recursos utilizados pela Associação Mapa Vôlei estão discriminados na tabela abaixo:

RECURSOS LEI DE INCENTIVO FISCAL - Projeto: 048/2023 - Processo: 1162/2023 R\$ 120.000,00 - excedente R\$ 2.638,99 (outras rendas/recursos de aplicações)		
DESPESAS	VALOR	%
(-) Despesa com pessoal (pessoal, encargos, benefícios, etc)	R\$ 19.914,08	16,5%
(-) Serviços de Terceiros	R\$ 29.000,00	23,5%
(-) Transporte, combustível e pedágios	R\$ 1.400,00	1%
(-) Despesas Administrativas	R\$ 750,36	0,5%
(-) Manutenção e Conservação	R\$ 6.025,31	5%
(-) Taxas de competição	R\$ 29.130,00	23,5%
(-) Materiais de Uso e consumo (materiais esportivos)	R\$ 10.680,50	8,5%
(-) Despesas de uso e consumo (alimentação)	R\$ 2.241,34	2%
(-) Materiais de Uso e consumo (Uniformes)	R\$ 21.876,50	18,5%
(-) Materiais de Socorros e urgência (diversos)	R\$ 1.395,82	1%
(-) Despesas Bancárias/juros/empréstimos/financiamentos	R\$ 225,08	0,5%
TOTAL	122.638,99	100
(-) Despesas administrativas de outras fontes de renda	R\$ 60.480,05	
TOTAL	183.119,04	
Superavit 2023	16.645,34	

Nossa associação e nossos projetos são, em sua maioria, firmados por parcerias, sendo necessário um grupo extenso de profissionais para atender as demandas que se fazem necessárias nas modalidades de voleibol, vôlei de praia e minobol. Nosso quadro de colaboradores envolve desde voluntários (Diretoria Administrativa da Associação) a funcionários disponibilizados pela Secretaria



ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI
CNPJ: 49.171.111/0001-50



Municipal de Esportes que associam suas aulas e treinos aos projetos da Associação Mapa Vôlei, procurando desenvolver e fomentar as modalidades, o que pode ser observado abaixo no quadro de colaboradores:

Diretoria Administrativa

- Presidência: voluntário - Ricardo Pachione Hebling
- Vice-presidência: voluntária - Elizabeth Cristina Mathias Ferraz
- Tesouraria: voluntária - Thaís Frigeni Dias
- Secretaria: voluntária - Maria José Bortolotti

Colaboradores	Quantidade	Escolaridade	Carga horária semanal	Tipo de vínculo
Técnico/Professor de voleibol	2	Superior	20hs	Parceria Pública Educ. Esportivo
Técnico/Professor de voleibol	1	Superior	44hs/aula	Parceria Pública Professor
Professor voleibol	2	Superior	12hs	Parceria Pública Técnico Esportivo
Estagiária Voleibol	1	Superior incompleto	15hs	Parceria Pública FADENP
Administrador Projeto	1	Superior	12hs	Contrato RPA
Marketing/Mídias Sociais	1	Superior	-----	Contrato MEI
Contabilidade	1	Superior	-----	Contrato empresa

ABRANGÊNCIA TERRITORIAL



A Associação Mapa Vôlei atende todo o território do município de Rio Claro e,



eventualmente alguns alunos de cidades da região como Santa Gertrudes, Cordeirópolis, Ipeúna, Araras e Piracicaba. Nosso objetivo é expandir territorialmente, acessibilizando cada vez mais nossas modalidades a um maior número de adeptos, abrindo novos polos, especialmente nas regiões mais afastadas do município, levando o esporte até a população que sofre de maior carência de locomoção.

FORMAS DE PARTICIPAÇÃO DOS USUÁRIOS

Nossos usuários, em suma, são alunos e atletas que se beneficiam de nossas aulas, treinos, competições e festivais, sempre tendo como base a contribuição para a formação do indivíduo através dos benefícios oferecidos através do esporte.

Destacamos abaixo uma tabela com as turmas atendidas em 2022 e a expectativa de turmas para 2023.

Tabela de turmas			
	Voleibol	Vôlei de Praia	Minobol
Iniciação esportiva	3	2	0
Atletas de competição/base	8	4	2
Aperfeiçoamento	6	2	1
Atletas de Rendimento esportivo	0	0	0
TOTAL	17	8	3
TOTAL	28		

RESULTADOS

O Ano de 2023 foi um ano muito promissor após a retomada esportiva de 2022.



Nossa Associação passou a desenvolver as atividades por conta própria (sem o apoio do Instituto Crescer no Esporte). As turmas voltaram a ter uma grande procura, inclusive com listas de espera, daí a necessidade de abertura de novas turmas e de rever a distribuição das mesmas. Houve a participação em várias competições e com um grande número de alunos e atletas e, o mais importante, houve o resgate da realização de festivais internos, que agitaram a participação dos alunos de diferentes idades criando uma melhor identidade com a Associação Mapa Vôlei e com os objetivos do projeto.

COMPETIÇÕES ESPORTIVAS

1

O voleibol participou de 6 diferentes competições oficiais desde as categorias de base (até Sub 21), além das categorias adultas ou master e foram 2 competições no minobol (Vôlei adaptado), num total superior a 250 atletas participando dessas competições esportivas. Soma-se aí a participação do Vôlei de Praia que em 3 diferentes competições e que teve bons resultados em 2022, especialmente com o trabalho desenvolvido com as categorias de base.

Diante da participação de tantas equipes e competições foram grandes os resultados obtidos por nossos atletas, a serem destacados abaixo:

Competições voleibol – 2023		
Competição	Qtdd	Categorias
APV (Associação Pró Voleibol)	6	Mirim Feminino, Infantil Feminino, Infanto Feminino, Mirim Masculino, Infantil Masculino, Infanto Masculino.
Copa São Paulo de Voleibol	2	Infantil Feminino e Infantil Masculino



ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI
CNPJ: 49.171.111/0001-50



Campeonato Regional de Santa Gertrudes	7	Infantil Feminino, Infante Feminino, Livre Feminino, Master Feminino, Sub 21 Masculino, Livre Masculino, Master Masculino.
Jogos Abertos da Juventude	2	Infante Feminino e Infante Masculino
Jogos Regionais – 4ª região	2	Sub 21 Feminino e Sub 21 Masculino
Festival CSU Mitiko de Vôlei	1	Sub 21 Feminino, Infante Masculino, Master Feminino e Livre Masculino
APV (Minobol)	2	50+ Feminino e 50+ Masculino
JORI – Jogos Regionais do Idoso	1	60+ Feminino
Vôlei de Praia - APV	5	Livre Masculino, Livre Feminino, Sub 16 Feminino (2), Sub 16 Masculino
Vôlei de Praia – Jogos da Juventude	2	Sub 19 Masculino e Sub 19 Feminino
Vôlei de Praia – Jogos Regionais	2	Livre Masculino e Livre Feminino

Mirim Feminino: 2º lugar da APV (Série Ouro)

Mirim Masculino: 1º lugar da APV (Série Ouro)

Infantil Feminino: Vice Campeã Campeonato de Santa Gertrudes (S. Prata)
2º lugar da APV (Série Prata)

Infantil Masculino: 1º lugar da APV (Série Ouro)

4º lugar Copa São Paulo de Voleibol – Fase Estadual

Infante Feminino: 2º lugar da APV (Série Ouro)

2º lugar Campeonato Regional de S. Gertrudes (S. Ouro)

Infante Masculino: Campeão da APV (Série Ouro)

Sub 21 Feminino: 3º lugar Jogos Regionais (4ª Região)

Sub 21 Masculino: Campeão Campeonato de Santa Gertrudes (Série Ouro)

Livre Feminino: Vice-campeã Campeonato de Santa Gertrudes (S. Ouro)

Livre Masculino: Campeão Campeonato de Santa Gertrudes (S. Ouro)

Master Feminino: 3º lugar Campeonato de Santa Gertrudes (S. Ouro)

Minobol Feminino: 3º lugar da APV (Série Prata)

Minobol Masculino: 4º lugar da APV (Série Prata)

Vôlei de Praia Sub 16: Campeão Geral da APV no Masculino (Série Ouro)

Terceiro lugar Geral da APV no Feminino (S. Ouro)

Campeão Geral da APV no Feminino (Série Prata)

Vôlei de Praia Sub 19: Vice-campeão J. Juventude no Feminino – F. Regional



3º lugar Jogos da Juventude no Masculino – F.

Regional

Vôlei de Praia Livre: Campeã na APV no Feminino (Série Prata)

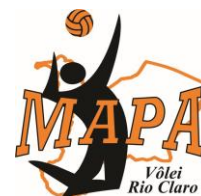
3º lugar na APV no Masculino (Série Prata)

NÚMERO DE JOGOS REALIZADOS 2023			
	FEMININO	MASCULINO	TOTAL
MIRIM (SUB 15) - Festivais	15	15	30
INFANTIL (SUB 17)	21	23	44
INFANTO (SUB 19)	15	13	28
SUB 21	12	11	23
LIVRE (ADULTO)	8	8	16
MASTER (30+ / 45+)	8	6	14
MINOBOL - Festivais	19	15	34
VÔLEI DE PRAIA (BASE) vários jogos no mesmo dia	37	40	77
VÔLEI DE PRAIA (LIVRE) vários jogos no mesmo dia	28	28	56
TOTAL DE JOGOS REALIZADOS		322	

FESTIVAIS INTERNOS

52

2023 foi um ano de atividades e festivais internos, onde nossa equipe de professores juntou as turmas de iniciação ou aperfeiçoamento para participar de jogos, colocando em prática tudo que aprenderam dos fundamentos. Além disso, foi proporcionado o momento de interação entre alunos de diferentes turmas e



idades, levando-os a buscar a cooperação e a solução de problemas para desenvolver o jogo.

EVENTOS E FESTIVAIS INTERNOS

	Data	Nº alunos	Obs:	Alimentação
Festival de Integração Esportiva	01/abril	80	Alunos de 08 a 18 anos	Pipoca, suco, biscoitos e doces
Festa Junina Mapa Vôlei	16/junho	750	Participação de alunos e familiares	Barracas diversas
Festival Iniciação/Aperfeiçoam.	29/julho	90	Alunos de 08 a 18 anos	Pipoca, suco.
Gincana Esportiva	09/dezembro	80	Alunos de 08 a 18 anos	Pipoca, suco.
Cartinhas de Natal	16/dezembro	50*	* mais familiares Crianças carentes (atividade voluntária)	Cachorro quente, pão de queijo, pipoca, doces e refrigerante

OUTROS EVENTOS

F 2

2023 também foi movimentado com ações de participação em momentos históricos e campanhas de conscientização, além da participação em torneios amistosos e festivais e as seletivas das equipes de treinamento.

Seletivas Vôlei de quadra (janeiro)

Em 2023, realizamos as nossas seletivas para os atletas das categorias de treinamento de base, visando as competições esportivas. Tivemos a participação de mais de 100 atletas interessados em duas semanas de seletiva que gostariam de fazer parte das nossas equipes.

Desfile Cívico Municipal (24 de junho)

Tradição anual, nossos atletas de base até o minibol participaram do desfile Cívico Municipal em comemoração ao aniversário da cidade. Devidamente uniformizados e agasalhados (novos agasalhos do Mapa Vôlei) o voleibol marcou presença em mais esse evento importante para o nosso município com cerca de 60 atletas.



Outubro Rosa

O mês de outubro já se tornou uma referência e tradição entre as equipes femininas que acompanham a campanha do Outubro Rosa fazem o “dia do rosa” e treinam com uma peça rosa agregando valor e conscientização a campanha. Além disso, nossa Associação optou por fazer folhetos de conscientização, juntamente com empresas parceiras, que foram distribuídos em nossos jogos durante o mês de outubro.



OUTUBRO
rosa
saca nesse toque!

MAPA
Vôlei
Rio Claro

Como fazer o
autoexame de mama?

Em frente ao Espelho
Com as mãos na cintura e com os braços soltos e depois erguidos atente-se ao tamanho, formato, contorno e à pele das mamas.

No chuveiro
Levante seu braço esquerdo e apoie-o sobre a cabeça, faça movimentos circulares, de cima para baixo na mama. Repita os movimentos na outra mama.

Deitada na Cama
Sinta a mama com movimentos circulares, fazendo uma leve pressão, apalpe a metade externa da mama (é mais consistente). Depois apalpe as axilas.

Apoio:

PARADISE BEACH SPORTS
MAIS
NICPHARMA FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E DROGARIA
mp
JODAN MANUTENÇÃO EM MÁQUINAS

Novembro Azul

Assim como no mês de Outubro, nossa Associação manteve a campanha de conscientização, dessa vez sobre o Novembro azul alertando para a prevenção masculina, com o folder que foi distribuído durante todo o mês de novembro.



Torneio Floridiana (dezembro)

Nossos professores foram convidados a participar do 1º torneio organizado pelo Floridiana Tênis Clube para participar com algumas equipes, com os alunos de aperfeiçoamento (não competição) e a equipe Master. Foi um dia de torneio e o Mapa Vôlei foi representado por 2 equipes – Livre Feminino Iniciante e Master Feminino. Ambas equipes ganharam seus dois jogos e saíram vitoriosas do torneio.



Master Feminino



Livre Feminino (Aperfeiçoam.)

NOSSAS EQUIPES

F A

Conheça nossas equipes: Mirim Masculino e Feminino (Sub 15)



Infantil Masculino e Feminino (Sub 17)



Infanto Juvenil Masculino e Feminino (Sub 19)



Sub 21 Masculino e Feminino



Minibol Masculino e Feminino



Equipe Vôlei de Praia Masculino e Feminino



Festival Iniciação/Aperfeiçoamento



Evento Cartinhas de Natal





ASSOCIAÇÃO MAPA VÔLEI
CNPJ: 49.171.111/0001-50



CONTATOS

E-mail: mapavolei@mapavolei.org

Instagram: [@mapavoleirc](https://www.instagram.com/mapavoleirc)

Facebook: [Mapa Vôlei Rio Claro](https://www.facebook.com/MapaVoleiRioClaro)

Rio Claro, 18 de JANEIRO de 2024.

Ricardo Pachione Hebling
Presidente