



09 – 15/11/2015

# Informativo

**12ª COPA INTERCLUBES DE SINUCA**

**NO ULTIMO SÁBADO**

**FOI REALIZADA A FINAL DA COMPETIÇÃO**

**NA AFC DE SANTOS**

**SAGROU-SE CAMPEÃ A EQUIPE**

**NAGUISA DE SÃO PAULO**

**COM A AFC FICANDO EM 2º LUGAR.**





09 – 15/11/2015

# Informativo

## ZUMBA NA AFC

**A festa de dança e fitness original**  
**Você está pronto para entrar em forma se divertindo?**

**Solte-se com a música e fique em forma participando da incrível festa de dança-fitness.**

**As aulas de Zumba® apresentam ritmos exóticos com batidas internacionais e latinas de alta energia. Antes mesmo de você se dar conta, estará em forma e com seus níveis de energia nas alturas!**

**É fácil de fazer, eficaz e divertido ao extremo.**

**O participante da aula de Zumba® recebe os benefícios de queima de gordura e tonificação muscular de um treinamento aeróbico bem como os benefícios fisiológicos de treinamento intervalado usando ritmos variados durante a aula, chegando a eliminar até 1000 calorias por aula!!**

**Venha fazer uma aula experimental!!!**

**3ª e 5ª – 19h40**

**Se você já pratica outra modalidade na AFC, informe-se sobre um desconto especial para esta modalidade na secretaria.**

**Matricule-se já!**





09 – 15/11/2015

# Informativo



## Escola de Esportes AFC Futebol Society & Futsal

*Orientação Educativa Profissional*  
*Prof. Nelson Martins - CREF 18.727 6/SP*



*Ambiente agradável*  
*Local seguro.*



*Espaço privilegiado.*



**PRATIQUE DUAS MODALIDADES DE FUTEBOL EM UM SÓ CURSO DE INICIAÇÃO ESPORTIVA: Futebol Society & Futsal**

*Obs.: Adequação dos alunos nas turmas de acordo com avaliação do professor.*

## 2 AULAS GRATUITAS

### VENHA EXPERIMENTAR!

### AULAS A PARTIR DAS 17 HORAS

**Infs: tel. 3877-6900 cel. 99774-8854**

AFC - Santos

Prof. Nelson Martins



09 – 15/11/2015

# Informativo

**VENHA CURTIR O VERÃO E  
FICAR EM FORMA NA AFC**



**NÃO PERCA TEMPO**

**INSCREVA-SE**

**AULAS DE NATAÇÃO NA AFC**

**VÁRIOS HORÁRIOS**

Informações na secretaria: tel. 3877-6900