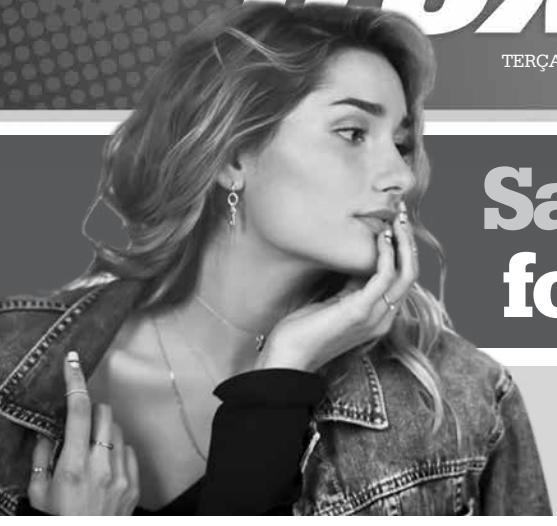


Sasha Meneghel dispensa dieta e mantém forma com dança: “Gosto muito”

Página B4



Maruá Zivieri celebrou mais um ano de vida ao lado do amado João Carlos.



A querida Pollyana Ferreira também apagou as velinhas. Felicidades!



Cintia Souza foi muito homenageada no último domingo (26). Parabéns!



As gêmeas Jéssica e Joice Calgaro celebram a passagem de mais um aniversário.



Iriana Gimenes completa mais um ano de vida hoje. Seu marido Rodney Gimenes deseja muita paz e muitas felicidades.



O prefeito de Populina, Adaúto Severo, celebra idade nova e recebe os cumprimentos de familiares, amigos, servidores municipais e do seu vice João Cesar.



A professora da Etec, Isa Vannucchi de Almeida Santos, completa mais um ano de vida nesta terça-feira. Na foto, ela posa para uma selfie com os alunos de Mecanização Agrícola. Parabéns!



Felipe Muriel também está na lista dos homenageados da semana.

Temporada de
FLORES
PERMANENTES

Só aqui no GIGANTÃO !!!

GIGANTÃO

**Chegou da CHINA a NOSSA MAIS LINDA
sessão de FLORES PERMANENTES**

Pilates e as vantagens para o corpo



O Pilates consiste em exercícios de alongamento que utiliza o peso do corpo para executar certos movimentos. Ele surgiu em 1920 e foi desenvolvido por Joseph Pilates. Os exercícios associam conceitos de Rolfing, Polestar, Feldenkrais, Power Yoga, Stretching, Fisioterapia e outras.

O Pilates aplica exercícios leves, mas eficazes. Além disso, são poucas repetições e ausência de desgaste físico. Ele foi desenvolvido para fortalecer, alongar e equilibrar o corpo, sem causar riscos à saúde, principalmente das articulações.

PILATES E SEUS BENEFÍCIOS

O Pilates é uma atividade física benéfica para todas as idades e promove inúmeros benefícios para a saúde de quem o pratica. Veja abaixo alguns deles:

1. Aumenta a resistência física e mental;

2. Melhora a coordenação motora;

3. Promove a saúde das articulações;

4. Alivia dores musculares;

5. Ajuda a melhorar a respiração e a flexibilidade;

6. Previne contra a osteoporose;

7. Promove relaxamento, o bem-estar e eleva a autoestima;

8. Elimina toxinas e facilita a drenagem linfática;

9. Melhora a postura e a resistência muscular;

10. Expande a consciência corporal;

11. Ajuda no controle de peso;

12. Fortalece os músculos abdominais;

13. Pilates emagrece, tonifica e modela o corpo, além de melhorar a postura.

QUEM PODE PRATICAR PILATES

O Pilates é recomendado para pessoas de todas as idades. Nos jovens ele ajuda no crescimento, fazendo com que a postura não sofra grandes prejuízos. Sendo assim, evita cifoses e escolioses que são muito comuns nessa idade.

Os idosos também podem fazer Pilates e os benefícios da atividade são muito importantes para a promoção da qualidade de vida da terceira idade, além de prevenir a osteoporose, proteger a estrutura óssea e aliviar dores nas articulações.

ATIVIDADE É FÁCIL E PREZA QUALIDADE

Normalmente, quando as pessoas estão empolgadas para iniciar novos hábitos em prol de um corpo em forma, podem não estar preparadas fisicamente para realizar uma atividade.

O despreparo as leva rapidamente à exaustão, acarretando desmotivação ou sensação de incapacidade.

Com o Pilates não exis-

te este risco, já que os movimentos são realizados de forma fluente, com muita calma e poucas repetições.

A eficiência do Pilates está na qualidade e não na quantidade, desta forma o praticante não cansa facilmente e consegue grandes resultados.

O Pilates pode ser feito no chão ou em aparelhos. Para alcançar os objetivos, ambas modalidades podem ser utilizadas.

O importante é que qualquer atividade do Pilates trabalha a musculatura de dentro para fora, o que significa que os músculos mais internos serão trabalhados e o corpo estará mais forte e manterá o tônus por mais tempo.

Com todos estes benefícios que o Pilates oferece, é possível alcançar um corpo malhado, músculos fortes, boa postura, barriga definida e sequinha, melhor capacidade da respiração e melhor tolerância à correria da rotina. Ou seja, todos os benefícios que você precisa para alcançar uma ótima qualidade de vida.

receita Batata Rosti na Sanduicheira

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 batatas médias
- 1/2 colher (sopa) de requeijão
- sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- queijo a gosto



MODO DE PREPARO:

- Comece lavando bem as suas batatas. Cozinhe-as em uma panela, de modo que fiquem um pouco durinhas, para facilitar na hora de ralar.
- Deixe esfriar, depois rale-as com um ralador usando a parte mais grossa.
- Pegue a sua sanduicheira e unte com a manteiga.
- Coloque metade das batatas raladas e recheie com o requeijão, os temperos e o queijo. Dica: adicione o requeijão apenas no meio, pois com o calor ele pode escorrer para fora da sua batata.
- Finalize com a metade das batatas.
- Aí, é só fechar a sanduicheira e ficar cuidando até que a batata asse e fique bem douradinha. Você pode pincelar um pouco de manteiga por cima para ajudar nesse processo.

PERSONAL TRAINER

ALEXANDRE SABADIN

Pós Graduado em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva

Exercício Funcional e Emagrecimento

Atividade Física para Idosos

#suametaemeuobjetivo

(17) 99751-0989

(17) 98128-9766

@alexandresabadin

Quais são os benefícios do colágeno para a pele?

Os primeiros sinais do envelhecimento cutâneo surgem por volta dos 30 anos. Um desses sinais é a falta de elasticidade da pele, que pode estar relacionada à carência de colágeno.

Certamente você já deve ter ouvido falar bastante sobre colágeno e o quanto importante ele é para a saúde da pele. No conteúdo de hoje vamos detalhar os seus principais benefícios, além de dicas sobre como aplicá-lo para obter uma pele bonita e, principalmente, mais saudável.

COLÁGENO: PROTEÍNA QUE FIRMA CÉLULAS

O colágeno é uma proteína fabricada pela própria organização humana, responsável por unir e firmar as células

da pele. Sua importância na saúde vai além, estendendo-se aos músculos, ligamentos e articulações.

Como a produção do colágeno é prejudicada com o avanço da idade, é preciso buscar alternativas para reverter esses níveis.

Vale ressaltar que a forma mais eficaz de estimular a produção de colágeno na sua pele é optando pelos tratamentos estéticos. Dependendo do caso, é interessante agendar uma avaliação com um bom dermatologista e definir qual o melhor tratamento para a sua pele.

QUANDO UTILIZAR O COLÁGENO?

- Pele flácida e com falta de elasticidade
- Rugas



Jhony Tafloo

SUA TATTOO SEU ESTILO.

DOE SANGUE

DOE VIDA

PARCELE SUA TATTOO NO CARTÃO DE CRÉDITO

(17) 3463-1609 Rua Bahia 1446 - Centro - Fernandópolis-SP

recepta

Batata Rosti na Sanduicheira

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de manteiga
- 2 batatas médias
- 1/2 colher (sopa) de requeijão
- sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto
- queijo a gosto



MODO DE PREPARO:

- Comece lavando bem as suas batatas. Cozinhe-as em uma panela, de modo que fiquem um pouco durinhas, para facilitar na hora de ralar.
- Deixe esfriar, depois rale-as com um ralador usando a parte mais grossa.
- Pegue a sua sanduicheira e unte com a manteiga.
- Coloque metade das batatas raladas e recheie com o requeijão, os temperos e o queijo. Dica: adicione o requeijão apenas no meio, pois com o calor ele pode escorrer para fora da sua batata.
- Finalize com a metade das batatas.
- Aí, é só fechar a sanduicheira e ficar cuidando até que a batata asse e fique bem douradinha. Você pode pincelar um pouco de manteiga por cima para ajudar nesse processo.

PERSONAL TRAINER

ALEXANDRE SABADIN

Pós Graduado em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva

Exercício Funcional e Emagrecimento

Atividade Física para Idosos

#suametaemeuobjetivo

(17) 99751-0989

(17) 98128-9766

@alexandresabadin

SENHOR FAZ TUDO

CNPJ: 28.784.053/0001-60

MANUTENÇÃO E INSTALAÇÃO DA CASA

ELÉTRICA | HIDRÁULICA | ESGOTO

REPARO DE TORNEIRAS E VÁLVULAS HIDRA

VARAL DE PAREDE E TETO | CORTINAS

PAINEL E SUPORTE PARA TV'S

LIMPEZA PÓS-OBRA | INTERFONE

VENTILADORES E LUSTRES

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA | TERRENOS

MONTA DESMONTA MÓVEIS | REPINTURA

RICARDO JESUS

17 99745 2459 | 99742 2459

TRABALHAMOS COM MUDANÇA

Criptograma

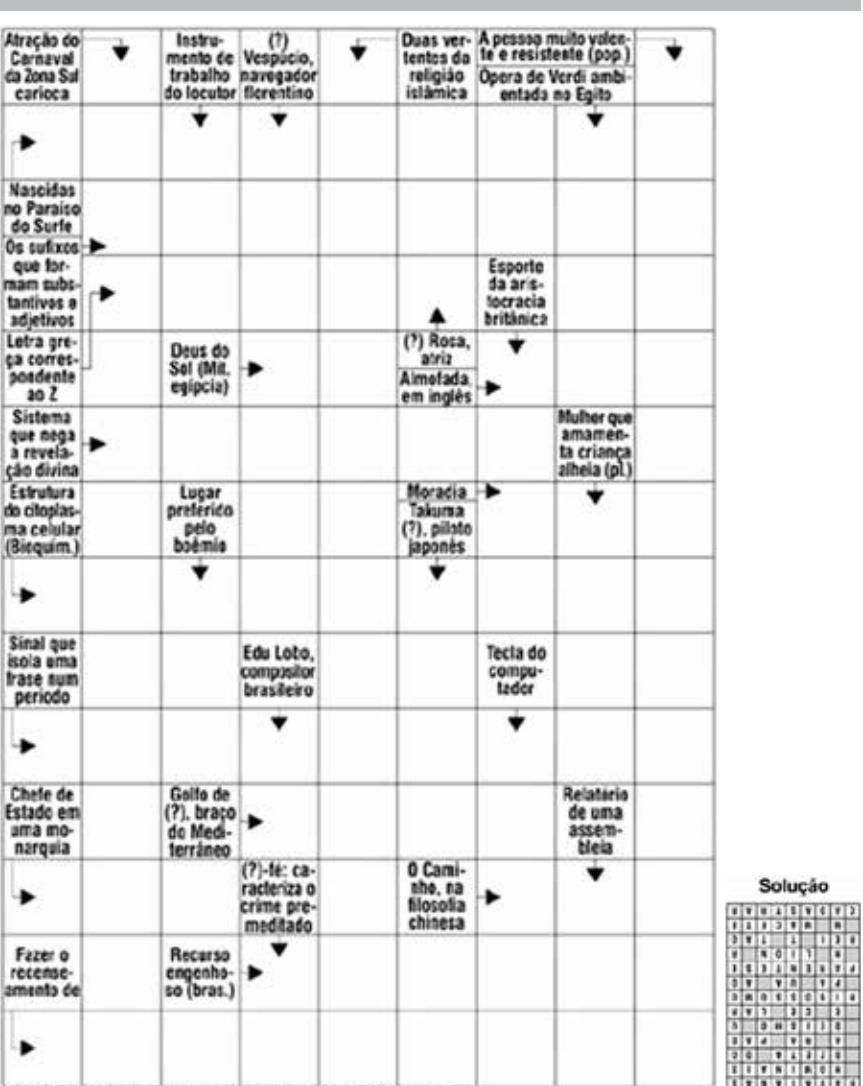
Dica para a palavra chave oculta: Reação indesejada causada por medicamentos

Gênero artístico teatral.	•	•	•	•	•	•
Indica unidade monetária.	•	•	•	•	•	•
Luta armada.	•	•	•	•	•	•
Relacionado a tribo.	•	•	•	•	•	•
Líder nazista.	•	•	•	•	•	•
Cego de um olho.	•	•	•	•	•	•
Capitão (?).	•	•	•	•	•	•
Aquele que come muito.	•	•	•	•	•	•
Personagem do Sítio do Picapau Amarelo.	•	•	•	•	•	•
Membro do júri.	•	•	•	•	•	•
Receber.	•	•	•	•	•	•
Samba (?).	•	•	•	•	•	•
Se origina devido a erosão das montanhas pelo gelo.	•	•	•	•	•	•
Tipo de calçado.	•	•	•	•	•	•
Usado para se secar.	•	•	•	•	•	•

Sudoku

9				7		
7						8
3	4	2	9		5	
9	2	8	3			6
		6		9		
1				2	8	3
	1		2	6	3	5
7						1
		1				8

Palavras Cruzadas



Resumo de Novelas

MALHAÇÃO

Terça-feira, 17h30

Rei observa Maria Alice de longe no velório. Gabriela e Rafael comemoram o fato de estarem sozinhos em casa. Alex pressiona Maria Alice a contar sobre sua relação com o tio, mas ela se esquiva. Mel e Getúlio percebem que Paulo e Marli estão muito íntimos. Maria Alice lembra de seu namoro com Rei. Jade se anima para ver Santiago jogando futebol e deixa Érico com ciúme. Todos chegam à casa de Penha em Barreirinhas e Maria Alice se incomoda. Maria Alice é abraçada por seus amigos e se emociona. Alex sai com eles para conhecer a cidade e Maria Alice fica em casa. Álvaro e Verena ficam juntos. Mel flagra Paulo e Marli se beijando. Rei procura Maria Alice.

ORGULHO E PAIXÃO

Terça-feira, 18h00

Josephine volta para o Vale do Café e pede abrigo a Charlotte. Ludmila vibra com os novos desenhos feitos por Ema. A Brandão convida Luccino para morar com ele. Camilo anuncia para Ema, Ernesto e Januário que o Barão é seu novo sócio. Darcy e Elisabeta anunciam seu casamento aos amigos. Susana ameaça Lady Margaret, que permite que ela e Petúlia vivam em sua casa. Rômulo, Cecília, Fani e Edmundo se encontram com Josephine, para que ela se desculpe por seus erros. Mariana tenta persuadir Luccino a impedir que Otávio se mude. Lady Margaret convoca Xavier e trama contra Susana e Elisabeta.

O TEMPO NÃO PARA

Terça-feira, 19h15

Samuca ajuda Marocas com a agente do Conselho Tutelar. Amadeu incentiva Dom Sabino a contratar Mariacarla como sua advogada. Agustina questiona Carmen sobre o paradeiro do marido. Dom Sabino enumera a Mariacarla todos os bens que foram perdidos. Carmen leva Agustina, embriagada, para casa. Elmo discute com Waleska e beija Miss Celine. Lalá ameaça Dom Sabino com uma arma. Januária e Coronela se insinuam para Teófilo. Dom Sabino deixa Lalá desacordado na casa de Eliseu. Cesária reclama de Monalisa para Marino. Nico corta os cabelos como os de Marocas. Emílio se apresenta como o novo acionista da Samvita.

AS AVENTURAS DE POLIANA

Terça-feira, 20h30

Salvador continua a implicar com Marcelo. Os alunos tiram fotos pela escola para um trabalho da aula de fotografia. Na aula de música, a professora Sophie percebe que Poliana desafina e perde o ritmo da música que os alunos cantam. No Parque do Ibirapuera, Dona Branca e Antônio conversam. Na escola acontece uma reunião de professores com a coordenadora Helô. Luísa vai até a escola para a reunião do Comitê do Laço Azul. Filipa debocha e provoca Poliana após ter visto a discussão de Luísa na padaria.

SEGUNDO SOL

Terça-feira, 21h00

Edgar discute com Roberval e pede demissão. Maura pensa no beijo que deu em Ionan. Doralice pede que Ionan volte para casa. Cacau visita Luzia na cadeia. Belmiro encontra com Viana para mudar seu depoimento. Laureta, Karola e Remy pensam em como impedir que Beto revele a verdade. Karola tenta convencer Clóvis a dopar Beto antes do julgamento de Luzia. Valentin conta para Beto sobre o dinheiro guardado por Karola. Gorete comanda a homenagem a Beto. Clóvis coloca sonífero na bebida de Beto. Rosa conta para Laureta e Remy sobre o dinheiro desviado por Karola. Todos comparecem ao julgamento de Luzia. Galdino ameaça Belmiro, que chega para dar seu depoimento.

A TERRA PROMETIDA

Terça-feira, 20h50

Sob o sol escaldante do deserto, Salomon segue puxando a maca com Melquias. Tibar e os soldados perseguem Nobá pelas ruas de Jericó. Kalu e os Lagartos Gosmentos encontram o menino e o ajudam. Eles começam a passar lama no irmão de Raabe. Kalu pede permissão a Galimedes, o mais velho dos Lagartos, para Nobá fazer parte do grupo. Liora diz que Raabe deve aproveitar que Tibar está comendo em suas mãos. Durgal, Kamir e Yussuf deixam Jericó com o restante dos nobres de Hai. Marek pede a Merodaque para fazer um ritual garantindo que Durgal não retorne.

Humor

FUGA INESPERADA

O guarda diz para o delegado:
- Delegado! Um ladrão acaba de fugir!

O delegado surpreso pergunta:
- Mas como? Eu mandei trancar todas as saídas!

O guarda responde:
- É que ele fugiu pela a entrada!

ACEITA UM UÍSQUE?

- A senhorita aceita um uísque?
- Não posso. Me faz mal para as pernas.
- As suas pernas incham?
- Não, elas abrem...

JOGANDO O RELÓGIO

Um americano, um japonês e um português estavam no alto de um prédio e combinaram que tacariam seus relógios e quem conseguisse pegar o relógio antes de cair e quebrar no chão ganha a disputa.

O americano tacou, desceu, mas quando chegou já era tarde demais.

O japonês tacou, desceu e deu na mesma.

O português tacou, foi pra casa, jantou dormiu, tomou café, voltou pro prédio e quando estava lá em baixo ele pegou o relógio caindo.

O americano e o japonês perguntaram como ele fez aquilo e o português respondeu:

- Eu atrasei meu relógio 12 horas!!

ENGANANDO O CARA

O sujeito todo musculoso, estiloso Rambo, palito de fósforo apagado pendendo no canto da boca, entra num boteco e grita:

- Josias?
Silencio total.

- Josias? - berra ele, ainda mais alto.

Nisto, um rapaz franzino levanta-se:

- Sou eu!

O sujeito caminha até o rapaz, segura-o pela gola da camisa, dá-lhe alguns safanões, derruba-o no chão, dá-lhe mais alguns chutes e vai embora, sem dizer uma palavra.

Nisso o rapaz, todo ensanguentado, começa a dar risada! Ao que um dos fregueses pergunta:

- O que houve rapaz? Você está maluco? Levou uma tremenda surra e ainda da risada?

- É que eu enganei o cara. Eu não sou o Josias. Sou o Manuel!

FILHO ADORADO

São Pedro precisou se ausentar da porta do céu e pediu que Jesus ficasse um pouco no seu lugar.

Depois de algumas horas, um velhinho chegou e Jesus perguntou:

- O que fazia o senhor lá na Terra?

- Ah..., eu fui carpinteiro..., tinha barbas longas..., cabelos brancos e... tive um filho que foi adorado por todos, principalmente pelas crianças...

Emocionadíssimo, Jesus abriu os braços e disse:

- PAPAI?!!

O velhinho, também emocionado:

- PINÓQUIO!



Lanches e Sucos RODOVIÁRIA
LANCHES, SALGADOS, TORTAS E SUCOS
Tel: (17) 99723-1809

AVENIDA ANGELO DEL GROSSI, 90
BOX 4 - FERNANDÓPOLIS-SP

INSTITUTO DE OLHOS
CIRURGIA DE CATARATA (FACOEMULSIFICAÇÃO), CIRURGIA MIÓPIA, ASTIGMATISMO, HIPERMETROPIA COM EXCIMER LASER, LENTES DE CONTATO

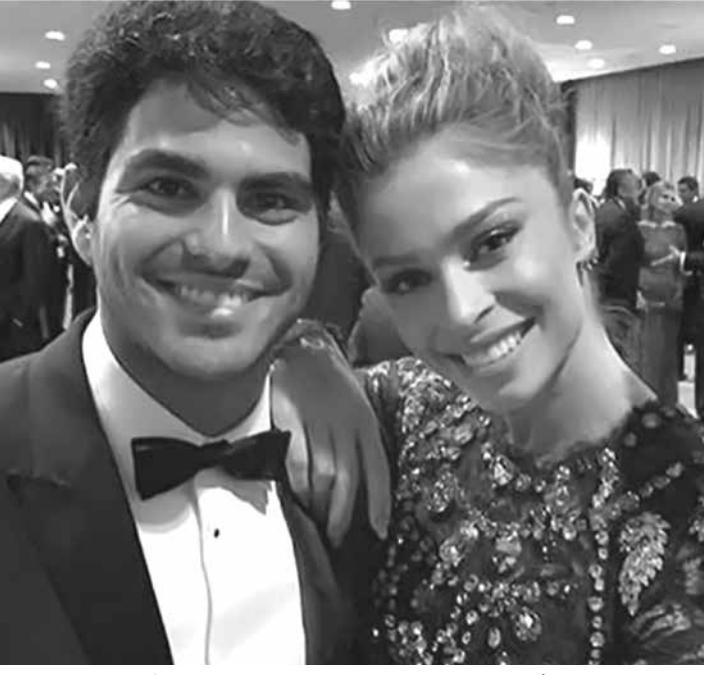
DR. JOÃO VICTOR SANTICCHIO FERRAREZI
OFITALMOLOGIA - CRM 139.658
J.V.FERRAREZI@HOTMAIL.COM

FONE: 17-3462 2835
AV. MILTON TERRA VERDI, 813 - CENTRO - FERNANDÓPOLIS-SP

CRECI 67022
IMOBILIÁRIA OUROESTE
Venda - Locação e Administração
Tel. 17 3843.1505
Rua Bartolomeu Bueno, 1309 - Centro - Ouroeste - SP
e-mail: imobiliariaouroeste@hotmail.com

celebridades

Grazi Massafera e Patrick Bulus reatam namoro após busca por autoajuda e igreja



O casal ficou separado menos de um mês

Durou menos de um mês a fase solteira de Grazi Massafera. A atriz e o empresário Patrick Bulus voltaram a namorar. O mais surpreendente nesta segunda tentativa de fazer dar certo é que o sempre recluso e discretíssimo Bulus acaba de abrir uma conta no Instagram, e Grazi, claro, já o está seguindo.

O moço sempre teve aversão aos holofotes. Desde a época em que namorava outra famosa, Mariana Rios, e não "pisava" nas redes sociais. Antes de reatar o relacionamento, Grazi se voltou para uma busca interior. Nesta fa-

a loura passou a seguir os ensinamentos de alguns profissionais de mindfulness, neurolinguística e afins que pregam o pensamento sempre positivo, como o filósofo Mario Cortella, Marcos Piangers, do site "O poder do eu te amo", entre outros.

Enquanto isso, Bulus também fez sua busca. Batizado na igreja evangélica em março deste ano pelo pastor Roberto Conrad, ele se voltou totalmente à família no último mês. E muitas vezes frequentou os cultos na companhia do avô, Milton Afonso. Em novembro do ano passado, Grazi e Bulus também terminaram e voltaram em menos de um mês depois.



Atualmente, eles estão no ar na novela 'Segundo Sol'

Sasha Meneghel dispensa dieta e mantém forma com dança: "Gosto muito"

Dona de um corpo sequinho, Sasha Meneghel entregou que o segredo para a boa forma é a dança. Em entrevista, a filha de Xuxa Meneghel contou que não está seguindo dietas no momento: "Gosto muito de dançar, mas não sou bailarina, faço modalidades mais contemporâneas, como jazz, alguns passos de balé - que dancei por muito tempo. É uma forma de terapia, né? A gente deixa tudo ali. E não ando fazendo dieta não. Faz um tempo que decidi virar

vegana. Não sou 100%, mas já tinha intolerância a lactose e estava parando de comer carne vermelha".

ESTUDANTE TENTA ADOTAR MEDITAÇÃO: 'AINDA É MUITO DIFÍCIL'

A estudante ainda contou quais outros métodos utiliza para o bem-estar: "Nunca fiz terapia, mas acho muito interessante. Estou tentando meditar, mas ainda é muito difícil: sou muito elétrica e estou sempre fazendo alguma coisa!".



Sasha contou que decidiu virar vegetariana

Adriana Esteves e Vladimir Brichta saem a sós por relação: "1 vez na semana, há 14 anos"

Adriana Esteves e Vladimir Brichta, juntos há 14 anos e no ar como Laureta e Remy na novela das nove "Segundo Sol", se esforçam para manter o romantismo do casamento. Em entrevista para a revista "Marie Claire", conta que os dois não abrem mão dos passeios semanais, como quando tro-

caram carinhos durante noite no Rio de Janeiro. "Há 14 anos, uma vez por semana, a gente se obriga a sair só nós dois. Eu gosto de namoro e o Vlad entendeu rapidamente que eu ia querer isso para o resto da vida. Se arrumar, sair, passear. Mesmo cansados, falamos 'hoje é o dia'", revelou.

horóscopo

ÁRIES

Você está ansioso e com a necessidade de definir situações com projetos ou amigos. Dê atenção especial às suas decisões e impulsos que podem lhe prejudicar, mas se as ações já foram avaliadas siga firme em sua decisão. O dia traz imprevistos e cortes para concretizar projetos.

TOURO

É um dia importante para você. Estão em evidência questões profissionais ou circunstâncias que colocam em risco os objetivos futuros. É importante entender o cenário e avaliar como é possível seguir firme com os projetos que você vem executando.

GÊMEOS

O cenário de estudo e campo filosófico é forte e promissor para o seu aprimoramento emocional, porém o dia traz imprevistos e cortes importantes, que envolvem o seu emocional significativamente. Esteja atento à melhor forma de interagir com regras dentro de projetos.

CÂNCER

Você tende a tomar uma decisão importante de corte ou de afastamento de projetos e pessoas com as quais esteja envolvido. O céu também indica que os amigos podem passar por mudanças significativas, e isso mexe muito com você ou com a interação na troca.

LEÃO

Existem definições importantes que interferem no relacionamento ou em sociedades. O cenário pode trazer cortes, imprevistos ou possíveis afastamentos com uma pessoa importante. Para seguir mais pleno, é importante seguir com maior independência e consciência.

VIRGEM

Uma decisão importante pode trazer cortes e possíveis afastamentos no trabalho. Dê atenção especial à forma como você vem encarando a sua rotina e como pode obter maior independência em suas ações dentro de projetos ou grupos nos quais esteja atuante.

LIBRA

Tenha atenção especial à forma como você vem direcionado o campo afetivo ou a relação com o(s) filho(s). No caso de namoro, a pessoa deseja uma troca mais dinâmica e está em busca de novos projetos. No caso de filhos, é importante entender que ele(s) passa(m) por mudanças.

ESCORPIÃO

Uma decisão importante situa movimentos em família ou para tratar de assuntos com o imóvel. É importante entender os processos que você vem vivendo com a pessoa amada e avaliar como vocês podem seguir com maior independência. O cenário pode trazer cortes importantes.

SAGITÁRIO

Uma conversa importante ativa decisões fortes com pessoas do seu convívio ou com parentes. O cenário pode trazer cortes ou afastamentos de uma pessoa em sua rotina ou no ambiente de trabalho. Pense sobre a melhor forma de expressar como encara a experiência.

CAPRICÓRIO

Há decisões importantes que colocam em movimentos questões materiais. O assunto se relaciona com a sua autoestima ou com a forma de tratar experiências com filhos. É necessário avaliar o cenário, priorizando autonomia e independência financeira.

AQUÁRIO

Você está em evidência e destaque neste dia. Não se coloque em experiências e risco neste dia. Você está passando por um processo forte de mudanças, em que decisões são necessárias e urgentes. Avalie suas posturas e, se tiver a certeza, tome a sua decisão.

PEIXES

É importante cuidar do campo emocional e das expectativas que você vem nutrindo. Expressar uma decisão pode ser desafiador e exigir muito de você. Avalie o cenário com sabedoria sobre a melhor forma de lidar com parentes ou pessoas próximas.

ClimaCold

Ar Condicionado

Climatizando com estilo



Ligue e faça
um orçamento
sem compromisso

Av. da Saudade, 282
Higienópolis
Fernandópolis - SP
e-mail: climacold.arcond@gmail.com



Venda, Instalação e Manutenção em Condicionadores de Ar

Jeferson

vivo 17 99628-6060

claro 17 99168-5170

17 3442-7088

S'GOTTI

MATERIAIS P/ CONSTRUÇÃO

Tudo o que você
precisa para sua
construção.

Av Carlos Barozzi, 982 - Brasilândia

(17) 3465-9399



SOMOS
FIILIADOS A
INTER
PRIME
LIMA & CANTARELLI