



CLUB DO ESPORTE
o extra^{net}

■ ANO I - Nº 01 | ■ SÁBADO, 29 DE DEZEMBRO DE 2018



Tanabi conquista título da 1^a Copa Club do Esporte de Futsal

“DENOMINADA MARCOS PASSOS - BOZÓ”

PARCEIROS:



PREFEITURA
DE FERNANDÓPOLIS



SECRETARIA MUNICIPAL
DE ESPORTES E LAZER - SMEL

editorial

Hcom muito prazer que estamos de volta, e desta vez para ficar literalmente nos braços da galera!

A Revista Club do Esporte nasceu no mês de julho do ano de 2013, sendo assim estamos há mais de 5 anos no mercado realizando coberturas esportivas e serviços de marketing para várias empresas e instituições de diversos ramos de atividade, tanto da cidade de Fernandópolis-SP, quanto da região noroeste paulista.

No início trabalhávamos com a revista impressa, com o avanço tecnológico passamos a trabalhar também com as redes sociais, e agora para alcançar um público ainda maior realizamos uma parceria de sucesso (Revista Club do Esporte & Jornal O Extra.net), que irá levar a você apaixonado por esportes o melhor conteúdo impresso esportivo quinzenalmente, seja com notícias de seu racha, seu time, ou seu campeonato, seja ele de futebol, vôlei, entre outras modalidades esportivas.

Deixo aqui meus sinceros agradecimentos a todos os parceiros e amigos que em todo este tempo sempre acreditou em nosso trabalho e que a partir de 2019, permanecerá conosco para juntos elaborarmos o melhor conteúdo esportivo de toda região noroeste paulista.

FELIZ ANO NOVO! ■



• **WALDINEY MATOS**

(REVISTA CLUB DO ESPORTE)

voluir continuamente, visando atender aos anseios de nossos qualificados leitores.



HEis o objetivo premente deste jornal diário "O Extra.net".

E, tendo esse norte a balizar nossas ações, anunciamos que estendemos, novamente, o rol de parceiros deste periódico. Inicialmente fruto da fusão dos tradicionais "Jornal Semanário" e "Diário Regional", eis que "incorporamos" o "Tá na Mão" e, agora, temos o prazer de associarmos às nossas publicações a "Revista Club do Esporte".

Serão noticiários desportivos veiculados em nossas edições diárias, além de um suplemento especial exclusivamente vinculado à área, publicado em caderno especial quinzenalmente. Ele agregará ao rol de "Suplementos Especiais", tal como o já tradicional "Caderno Cultura", publicado mensalmente há três anos. Além deles, outros que serão lançados, complementarão nossas edições.

Assim, almejamos cada vez mais, ampliarmos a pluralidade temática em nossas edições, com a qualidade e credibilidade que nossa história ratifica.

Desejando um próspero 2019 a todos os leitores, rememoramos que afora essas novidades já relatadas, muitas outras serão lançadas nos próximos dias. ■

• **BETO IQUEGAMI**

CEO "O Extra.net"

AMBIENTE ARBORIZADO

Espaço Lazer *Castelo*

- ✓ 3 SALAS
- ✓ PISCINA
- ✓ 1 COZINHA
- ✓ 2 GARAGENS
- ✓ 4 QUARTOS
(1 SUÍTE)
- ✓ + 3 BANHEIROS
- ✓ ÁREA DE CHURRASCO



LOCAL DE
FÁCIL ACESSO

AVENIDA PRESIDENTE CASTELO BRANCO, 991 PLANALTO - FERNANDÓPOLIS/SP
RESERVAS: (17) 99755-9933 - (17) 3465-6535

1º Torneio Terça Nobre Futebol Clube

No último feriado de quinze de novembro os amigos integrantes do Terça Nobre Futebol Clube realizaram um torneio interno que contou com quatro equipes, (ARSENAL, PSG, B. DORTMUND e BARCELONA). As equipes finalistas foram ARSENAL e BARCELONA, porém quem levou a melhor foi a equipe do BARCELONA, que venceu pelo placar de 1 a 0, gol marcado pelo artilheiro Gian Cruz. Após o torneio rolou a tradicional confraternização com muito churrasco, muito chopp gelado e resenhas da melhor qualidade.



TROFÉU DE CAMPEÃO ENTREGUE PARA O CAPITÃO DO TIME DO BARCELONA, TEIXEIRA, QUE IMPOS O GRITO DE GUERRA "SEEELLVA"KKK....



TIME DO BORUSSIA DORTMUND



TIME DO BARCELONA



TIME DO ARSENAL



TIME DO PARIS SAINT-GERMAIN



TIÃOZINHO CAMPEÃO DO RANKING 2018
(ATLETA COM MAIS PONTOS)



DIogo ARTILHEIRO
DO RANKING 2018



CÁSSIO RECEBEU O TROFÉU DE
GOLEIRO MENOS VAZADO DO
TORNEIO, SOFREU APENAS 2 GOLS



PAVANI RECEBEU O TROFÉU
DE GOL MAIS BONITO DE 2018
DO RACHA TERÇA NOBRE



GIAN CRUZ DA EQUIPE DO BRACELONA,
RECEBEU O TROFÉU DE ARTILHEIRO DO
TORNEIO, COM 4 GOLS MARCADOS



ValFreios
MANUTENÇÃO EM PNEUMÁTICOS



DISDROG



DEAÇO

**Claro-
tv**
SOS ANTENAS

FALKONI TEXTIL



CHOPEIRA CONCORRIDA, KKK...

ARTIGO

A INFLUÊNCIA DOS CARBOIDRATOS ANTES, DURANTE E APÓS-TREINOS DE ALTA INTENSIDADE

CARBOIDRATOS

Os hidratos de carbono, também conhecidos como carboidratos ou glicídios, são moléculas formadas por carbono e água. Carboidratos são importantes substratos energéticos para a contração muscular durante o exercício prolongado realizado sob intensidade moderada e em exercícios de alta intensidade e curta duração. A utilização de estratégias nutricionais envolvendo a ingestão de uma alimentação rica em carboidratos antes da prática de exercícios físicos aumentam as reservas de glicogênio, tanto muscular quanto hepático.

CARBOIDRATOS E EXERCÍCIOS

O metabolismo de carboidratos tem papel crucial no suprimento de energia para atividade física e para o exercício físico. No exercício de alta intensidade a maioria da demanda energética é suprida pela energia da degradação dos carboidratos. Tornam-se disponíveis para o organismo através da dieta, são armazenados em forma de glicogênio, muscular e hepático e sua falta leva a fadiga. Quanto maior a intensidade dos exercícios maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia. Exercício prolongado reduz acentuadamente a concentração de glicogênio muscular, exigindo constante preocupação com a sua reposição. Como o gasto energético durante o exercício aumenta em 2 a 3 vezes, a distribuição de macro nutrientes da dieta se modifica nos indivíduos ativos e nos atletas.

A INGESTÃO DE CARBOIDRATOS PRÉ-EXERCÍCIO

Antes do treino, uma refeição ou lanche deveria providenciar quantidades suficientes de líquidos para manter a hidratação. Ser relativamente baixo em gorduras e fibras para facilitar o esvaziamento gástrico e minimizar o estresse gastrointestinal, ser relativamente alto em carboidratos para maximizar a manutenção da glicose sanguínea. Moderado em proteínas e composto por alimentos que o atleta esteja familiarizado, para reduzir os riscos de intolerância. Existem evidências que a ingestão de carboidratos imediatamente antes e durante o treinamento intenso é benéfico para a performance, independente dos efeitos nos estoques de glicogênio muscular. Vários estudos têm mostrado que o carboidrato ingerido aumenta a performance em atividades em torno de 1h (uma hora) de duração, comparado com água ou placebo, nessas situações o estoque de glicogênio muscular não é

o ponto limitante, especialmente se o atleta estiver com as reservas de energia altas antes do treino.

A INGESTÃO DE CARBOIDRATOS DURANTE O EXERCÍCIO

Durante o exercício físico, é importante que a suplementação de carboidratos ingerida seja rapidamente absorvida para que se mantenham as concentrações de glicose sanguínea principalmente em esforços realizados por períodos de tempo prolongados. Durante o exercício, o objetivo primordial para os nutrientes consumidos é repor os líquidos perdidos e providenciar carboidratos (aproximadamente 30 a 60g por hora) para a manutenção das concentrações de glicose.

A INGESTÃO DE CARBOIDRATOS APÓS EXERCÍCIO

A recuperação após o exercício é um desafio para o atleta, pois ele treina exaustivamente e tem um período que varia de 6 a 24 horas de recuperação entre as sessões de treinamento e a recuperação envolve desde a restauração de glicogênio hepático e muscular até a reposição de líquidos e eletrólitos perdidos no suor. Depois do treino o principal objetivo da dieta é providenciar energia e carboidratos necessários para a reposição do glicogênio muscular e assegurar uma rápida recuperação. O processo de recuperação envolve a restauração dos estoques de glicogênio hepático e muscular. Após o término do exercício é necessário que a ingestão do glicogênio muscular seja completa, não comprometendo assim a recuperação do praticante. Alimentos ricos em carboidratos como batatas, massas, aveia e bebidas esportivas com índice glicêmico moderado e alto são boas fontes de carboidratos para a síntese de glicogênio muscular e devem ser a primeira escolha de carboidratos nas refeições de recuperação no que diz respeito à escolha dos alimentos ricos em carboidratos a serem administrados pós-exercício, essa deve ser feita tomando-se como base o índice glicêmico dos mesmos. Haja vista que, na fase de recuperação, os alimentos de alto índice glicêmico promovem uma reposição dos depósitos de glicogênio muscular de maneira muito mais eficiente (rápida) do que aqueles de baixo índice glicêmico. No entanto, a escolha deve recair sobre os alimentos à base de glicose, visto que esses promovem uma reposição mais rápida dos depósitos de glicogênio muscular do que os alimentos à base de frutose.

FÁBIO H. PEREIRA DOS SANTOS
Nutrição Esportiva e Funcional
Funcional
CRN: 3-53714



REFERÊNCIAS

- 1- ABERNETHY, P.J.; e colaboradores. Acute and chronic response of skeletal muscle to resistance exercise. *Sports Medicine*. 17(1): 22-38, 1994.
- 2- American College of Sports Medicine, the American Dietetic Association, and the Dietitians of Canada. *Nutrition and Athletic Performance*. *Can J Diet Prac Res* 2000; 61:176-192.
- 3- Achten, J.; e colaboradores. Higher dietary carbohydrate content during intensified running training results in better maintenance of performance and mood state. *J Appl Physiol* 96:1331-1340, 2004.
- 4- Bacurau, R.F. Nutrição e suplementação esportiva. 5ª ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- 5- Bergström, J.; e colaboradores. Diet, muscle glycogen and physical performance. *Acta physiologica Scandinavica*. 71: 140-150, 1967.
- 6- Biesek, S.; Alves, L.A.; Guerra, I. *Estratégias de nutrição e suplementação no esporte*. Editora Manole, 1ª ed. Brasileira – 2005.
- 7- Bird, S.P.; Tarpenning K.M.; Marino F.E. Liquid carbohydrate/essential amino acid ingestion during a short-term bout of resistance exercise suppresses myofibrillar protein degradation. *School of Human Movement Studies, Charles Sturt University, Bathurst, Australia*, doi:10.1016/j.metabol.2005.11.011. 2005.
- 8- Bock, K.; e colaboradores. Fiber typespecific muscle glycogen sparing due to carbohydrate intake before and during exercise. *J Appl Physiol* 102: 183-188, 2007. 9- Burke, L.M.; e colaboradores. Effect of fat adaptation and carbohydrate restoration on metabolism and performance during prolonged cycling. *Sports Science and Sports Medicine*. 9 - 2413-2421. 2000.
- 10- Burke, L.M.; e colaboradores. Effect of Carbohydrate Intake on Half-Marathon Performance of Well-Trained Runners. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 15, 573-589. 2005.

FÁBIO H. PEREIRA DOS SANTOS

NUTRIÇÃO ESPORTIVA E FUNCIONAL

CRN: 3-53714

(17) 99165-2546
fábio10pereira@hotmail.com.br

HOME CARE



Boas festas e um Próspero Ano Novo!



elite
FITNESS

Elite Fitness 1:
Av. dos Arnaldos, 2202 - Jardim Pôr do Sol
Tel. (17) 3463-4289

Elite Fitness 2:
Av. Duque de Caxias, 399 - Jardim Ubirajara
Tel. (17) 3463-4266

Elite Fitness 3:
Av. 18, 1016 - Jardim Planalto (próximo da praça)
Fernandópolis - SP



Confraternização Amigos da Cohab

No último dia 24 de novembro foi realizada a confraternização 2018 dos amigos da Cohab, que se reuniram na área de lazer da Incabrás em

Fernandópolis, na ocasião rolou aquele futebol arte e logo após muito "Danone", acompanhado de um delicioso churrasco e muita resenha entre os convidados.



BOAS FESTAS E PRÓSPERO ANO NOVO!



Posto
BOA VISTA

Av. Angelo Del'Grossi, 57 - Boa Vista - Fernandópolis-SP | Tel. (17) 3463-3090

**Qualidade
Ipiranga**

Aqui somos apaixonados por carro!

#perguntala

As grandes conquistas da vida não são alcançadas em um dia. A vida se conquista com Amor, Coragem e Perseverança...

Que 2019 seja repleto de Paz, Felicidade e Alegria...

Aos Amigos, Clientes, Parceiros e Fornecedores desejamos um Ano Novo repleto de realizações.

**Boas
festas!**

FELIZ 2019!



DISDROG



TIME PALMEIRINHA F.C. ESTRELA D'OESTE



Tanabi conquista a 1ª COPA CLUB DO ESPORTE DE FUTSAL 2018

“DENOMINADA MARCOS PASSOS BOZÓ”



TIME OUSADOS F.C. FERNANDÓPOLIS

No último dia (06) de dezembro, a cidade de Fernandópolis sediou a grande final da 1ª Copa Club do Esporte de Futsal em parceria com a AFUFER, e a SMEL, denominada “Marcos Passos – Bozó”, onde na ocasião o ginásio Beira Rio recebeu um ótimo público.

A competição contou com a participação de 9 equipes qualificadas, sendo estas de Fernandópolis, região Noroeste Paulista e Triângulo Mineiro. O even-

to começou às 19h com jogos amistosos entre as escolinhas da AFUFER (Associação de Futsal de Fernandópolis) e da escolinha do Meridiano Esporte Clube, com as categorias Sub-08/10/12 e 14.

Após os jogos preliminares ocorreu uma breve cerimônia de abertura da decisão, que contou com a presença do Secretário de Esportes de Fernandópolis Juracy Rossato, o “Dunga”, alguns funcionários da SMEL (Secretaria Municipal de



EQUIPES PERFIADAS PARA A EXECUÇÃO

Esportes e Lazer), além é claro do homenageado Marcos Passos “Bozó”, que recebeu das mãos do

diretor da Revista Club do Esporte uma placa em agradecimento a todos os serviços prestados para



TIME DE TANABI



EQUIPE DE TANABI POSANDO PARA A FOTO



RAUL CAPITÃO DA EQUIPE DE TANABI RECEBENDO O TROFÉU DE CAMPEÃO E A PREMIAÇÃO DE R\$ 2 MIL



MATERO CAPITÃO DO CIÇÃO E.C. RECEBENDO O TROFÉU DE VICE CAMPEÃO



MARCOS PASSOS BOZÓ RECEBENDO UMA PLACA EM SUA HOMENAGEM, POR TODOS OS SERVIÇOS PRESTADOS PARA O FUTSAL LOCAL E REGIONAL

EMPRESAS



PARTE DA EQUIPE QUE TRABALHOU NA COPA

Quista título da esporte de Futsal

"COS PASSOS - BOZÓ"



CIÇÃO DO HINO NACIONAL BRASILEIRO

o esporte, em especial ao futsal.

A FINAL

Tanabi e Iturama prota-

gonizaram uma decisão de arrepia, onde os pequenos detalhes fizeram a diferença. Com uma

atuação quase impecável o destaque da grande final acabou sendo o goleiro Vinicius de Tanabi, que realizou defesas importantíssimas e ainda ajudou a equipe em lances de gol.

Tanabi abriu três gols de vantagem, Iturama diminuiu para três a um, na sequência Tanabi amplio para quatro a um, em seguida menos de um minuto depois Iturama diminuiu novamente para quatro a dois, e quando parecia que Iturama iria

encostar no placar, o goleiro Vinicius fechou o gol, e sua equipe ainda marcou o quinto, fechando de vez o placar em 5 a 2.

Com o título conquistado, a equipe de Tanabi levou para casa R\$ 2 Mil mais troféus e medalhas, já a equipe de Iturama vice-campeã faturou R\$ 1 Mil mais troféus e medalhas.

O goleiro Vinicius de Tanabi foi eleito o goleiro menos vazado da competição e o jogador "Branco" de Iturama ficou com o troféu de artilheiro.



A FOTO COM O TROFÉU DE CAMPEÃO



TIME VICE CAMPEÃO CIÇÃO E.C. DE ITURAMA RECEBENDO TROFÉU DO VICE CAMPEONATO E A PREMIAÇÃO DE R\$ 1 MIL



BRANCO JOGADOR DO CIÇÃO E.C. RECEBENDO O TROFÉU DE ARTILHEIRO DA COPA



VINICIUS GOLEIRO DE TANABI, MENOS VAZADO DA COMPETIÇÃO



CAPITÃES E ÁRBITROS DA GRANDE FINAL



EQUIPE DA SMEL SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER COMANDADA PELO SEU SECRETÁRIO DUNGA



TIME MEDICINA FERNANDÓPOLIS



TIME OS MORÇAS (POPULINA)



TIME VII DE ABRIL VOTUPORANGA



TIME E.C. SALGADENSE DE GENERAL SALGADO

PARCEIRAS



10ª Confraternização Amigos do Planalto



No último dia 16 de dezembro foi realizada a décima confraternização dos amigos do Planalto, que se reuniram mais uma vez na chácara da Engerb. O dia começou com muito futebol e terminou com muita resenha, churrasco, som ao vivo, bebida gelada e solidariedade. O evento contou com um número recorde de participantes neste ano de 2018, e com isso foram arrecadados vários quilos de alimentos não perecíveis que posteriormente foram doados para o Asilo São Vicente de Paulo "Lar dos Idosos".





Ao fim de mais um ano, desejamos a todos um 2019 repleto de novas conquistas.

BOAS FESTAS!
Feliz ano novo!

ENGERS
Construções e Incorporações

UNIMÓVEIS

MÓVEIS PLANEJADOS

- Cozinhas planejadas
- Gabinetes p/ banheiro
- Armários embutidos
- Móveis sob encomendas



Tel. (17) 3462-5810

Av. dos Arnaldos, 3569 - Bairro Antônia Franco - Fernandópolis-SP

Boas festas!

MECÂNICA GERAL
ESPECIALIZADA EM
INJEÇÃO ELETRÔNICA

JOEL JOSÉ - PROPRIETÁRIO

Desejamos Boas Festas e que em 2019 a saúde, a amizade e a prosperidade estejam presentes em suas vidas cada vez mais...

FELIZ ANO NOVO!



Car Service

E-mail: catatauautocenter2013@hotmail.com

Tel: (17) 3442-4974 - Cel: (17) 99752-8047 - (17) 99208-2802

Av. Geraldo Roquete, nº 1460 - Vila Santana - Fernandópolis-SP



Confraternização Amigos do Independente

No último dia 16 de dezembro foi realizada a confraternização 2018 dos amigos do Independente, que se reuniram na chácara Gandolphi, e assim como nas demais confraternizações rolou aquele futebol como de costume, sendo que logo após a festa rolou solta com muita alegria, amizade, churrasco, bebida gelada e a famosa resenha de qualidade.



**AUTO PEÇAS
PINHEIRO**
PEÇAS - MOTORES NACIONAIS E IMPORTADOS

Dreison Pinheiro
© (17) 3463-4686  (17) 99743-4686
Email: apecaspinheiro@hotmail.com

Rua Padre Canisio, 390 - Vila Nova Fernandópolis SP

 **AUTO ELETRO
STOP CAR**
A parada do seu automóvel

Injection Eletrônica Motores de Partida Alternadores
Som e Alarme Instalações em Geral

**Fone: 17 3463-1078
99715-8759 Erlon**

Rua Paulino Maximino Duran, 203 - Jd. Ubirajara
PRÓXIMO AO POSTO PETROM - Fernandópolis/SP


Pavani
COMERCIO DE PEDRA E AREIA

PEDRA, PEDRISCO, AREIA GROSSA E FINA
(17) 99727-6267  / 99261-6267 

Av. Luiz Brambatti, 3364 (ao lado do frigorífico)
Jd. Santa Helena - Fernandópolis/SP

Desejo que neste Ano Novo você tenha: a FÉ de que Deus o abençoará durante todos os dias deste Novo Ano que se anuncia; O AMOR que é a semente divina plantada nos corações dos homens e mulheres de boa vontade; A ALEGRIA que alimenta a Alma e fortalece o Espírito; A FELICIDADE que é sua por direito. E que a PROSPERIDADE seja sua amiga durante esta jornada.



FERNANDÓPOLIS



Ervas de Tereré
Mais de 20 sabores

Produtos de Narguile
+ de 15 sabores de essências

Rua Rio Grande do Sul, 1356 - Centro

DISK ENTREGAS

(17) 99722-1999

(17) 99673-4752



Taxa de entrega: R\$ 3,00
Compras acima de R\$ 30,00
a entrega é gratuita

Desejamos aos nossos clientes e amigos um

Feliz Ano Novo!

Saúde, paz e amor!



AUTO-PEÇAS

venturini

O Shopping do seu Caminhão

Tel.: 17 3465-9900 17 99775-6073 TIM 17 98203-7460 WhatsApp

Email: venturinialves@terra.com.br

Av. Libero de Almeida Silvares, 2678 - Coester - Fernandópolis - SP

3º Torneio Amigos do Julinho Barbeiro

No último dia 20 de dezembro foi realizado o 3º Torneio Amigos do Julinho Barbeiro, que reuniu quatro equipes no centro esportivo F7 Society em Fernandópolis, em evento solidário. As equipes participantes foram, Pedranópolis, Amigos do Zidane, Posto Bela Vista e Camisa Dez, que juntas doaram leites que posteriormente foram repassados para a Casa COFASP (Comunidade das Famílias São Pedro) de Fernandópolis, que atende crianças e adolescentes que necessitam de um abrigo.

A equipe dos Amigos do Zidane ficou com o título do torneio ao derrotar na final a equipe de Pedranópolis, ao término do torneio as equipes finalistas e os melhores atletas da competição foram premiados.



EQUIPES FINALISTAS



EQUIPE AMIGOS DO ZIDANE CAMPEÃ DO TORNEIO



TIME POSTO BELA VISTA



TIME DE PEDRANÓPOLIS



TIME CAMISA DEZ



TIME AMIGOS DO ZIDANE



LEITES ARRECADADOS NO TORNEIO



TROFÉU DE CAMPEÃO ENTREGUE AO CAPITÃO DO TIME AMIGOS DO ZIDANE



TROFÉU DE VICE CAMPEÃO ENTREGUE AO CAPITÃO DO TIME DE PEDRANÓPOLIS



DAVANÇO, JOGADOR DO TIME AMIGOS DO ZIDANE, GOLEIRO MENOS VAZADO



MAICON JOGADOR DO TIME AMIGOS DO ZIDANE, ARTILHEIRO DO TORNEIO



Julinho Barbeiro

Corte de Cabelo e Barba

FONES (17)
99646-2826 - 99131-1388

Servir as pessoas e fazer o bem.

Av. Amadeu Bizelli, 1120 - Centro - Fernandópolis - SP.

Lava Rápido e Enceramento Delivery

CARRO - MOTO
VAN - CAMINHÃO

Zidane
(17) 99703-2279



Rua Alameda Três, 224 - Quadra N - Jd. São Francisco - Fernandópolis-SP

Chegamos ao final de mais um ano. Passamos por momentos de alegria e muitos obstáculos foram superados em 2018. Agora vamos nos confraternizar na expectativa de um novo ano, com esperança de grandes realizações. Que os seus desejos se realizem e você nunca deixe de sonhar e que as boas surpresas aconteçam.

A todos os nossos clientes, amigos e colaboradores nossos mais sinceros votos de Boas Festas e um prospreiro Ano Novo.



Indústria e Comércio
de Lajes e Blocos
Ipanema Ltda.

Fone: (17) 3442-4222

DIREÇÃO: FABRICIO ZANATTA

Av. Litério Grecco, 1701 - Jd. Araguaiá - Fernandópolis - SP

Desejamos aos nossos amigos e clientes um

Feliz Ano Novo!



COLOMBANO  AUTO POSTO

- Conveniência Panorâmica de Dois Andares
- Lava Rápido Lava Mania
- Troca de Óleo Lubrax +
- Adega

Av. Afonso Cáfarro
(em frente a Santa Casa)





O Ano Novo
chega com
novidades no
GIGANTÃO!



maior ESTOQUE, maior VARIEDADE e
todas as NOVIDADES para PRESENTEAR.



*A maior variedade em presentes e utilidades para começar
o Ano Novo de casa nova você encontra no Gigantão!*



FERNANDÓPOLIS | VOTUPORANGA | CATANDUVA

*Vamos brindar
o início de mais
um ano com muita
paz, saúde e alegrias!*

