

MC

Capacitação Profissional

EDUCAÇÃO FÍSICA

VOCÊ PODE!!

Invista em seu futuro

Curso de Capacitação Profissional

Educação Física
Fisioterapia
Nutrição
Enfermagem

ROMPENDO
BARRERAS

www.mccapacitacao.com.br

Central De Cursos (27) 3229-0181 9811-4659

Formação no Método Pilates

Ministrante:
Michelli Christian
Educadora Física

Vila Velha/ES
Março 2012

Realização:



www.mccapacitacao.com.br

Central De Cursos
(27) 3229-0181 9811-4659

Apoio:



Não jogar em via pública

www.mccapacitacao.com.br



CURSO **Gestão de Negócio:** EMPREENDEDOR DA BELEZA E ESTÉTICA



16 de Abril Vila Velha/ES

Ministrante: Suely Palhano/ES
Especialista em Gestão da Qualidade
e Especialista em Gestão da Saúde

Apoio:



Central De Cursos

(27) 3229-0181 - 3534-8101 - 9811-4659

Não jogar em via pública

Invista em seu futuro

Curso de Capacitação Profissional:

Educação Física
Fisioterapia
Nutrição

Enfermagem
Medicina
Terapia Holística

Coordenadora:
Michelli Christian
Educatória Física

www.mccapacitacao.com.br

Central De Cursos (27) 3229-0181 - 3534-8101 - 9811-4659

Aparelhos
de Pilates

 **VITÓRIA UP**
PILATES
Aparelhos e acessórios

Acessórios para
TREINAMENTO FUNCIONAL

Livraria MC

Phorte
editora

MC

Capacitação Profissional

EDUCAÇÃO FÍSICA

VOCÊ PODE!!





Com sua ajuda
Agora posso ir além,
Obrigado pela força.

O Centro de Recuperação e
Educação Nutricional atende
a crianças com desnutrição, visando
a melhoria da qualidade de vida e
recuperação da estatura e peso para
a idade.

ArcelorMittal São Paulo
Aços Longos - Trefilados



ArcelorMittal



Arcelor Mittal

Arcelor Mittal São Paulo
Aços Longos Trefilados

A Arcelor Mittal é resultado da união das duas maiores empresas de siderurgia do mundo. Criado em 2006, o Grupo ocupa posição de liderança no mercado mundial, presente em mais de 60 países, com 320 mil empregados e capacidade para produzir 113 milhões de toneladas anuais de aço.

No Brasil, a Arcelor Mittal possui 25 unidades industriais que atuam na produção e beneficiamento de aço, divididas nos setores de aços longos, aços planos e trefilados. Localizadas nos estados de Minas Gerais, Espírito Santo, São Paulo e Santa Catarina, as unidades contam com 14.500 empregados e são responsáveis pela produção de 11 milhões de toneladas de aço por ano.



Qualidade

O Sistema de Gestão da Arcelor Mittal São Paulo confere às unidades as certificações nas normas OHSAS 18001, ISO 9001 e ABNT-Imetro.



Reconhecimento

Vencedora nos anos de 2006 e 2007 do Prêmio Paulista de Qualidade da Gestão, nas categorias Medalha de Ouro e Troféu Governador do Estado.





Você sabe ler.
Seu filho ainda não sabe.
segurança no lar

ArcelorMittal São Paulo
Aços Longos - Telas e Treliças



A close-up photograph of a bee in flight, carrying pollen on its legs. The bee is positioned on the left side of the frame, flying towards the right. Below the bee is a white lace border. On the right side of the frame is a large, vibrant orange flower. The background is a soft, out-of-focus green.

ArcelorMittal São Paulo
Aços Longos – Telas e Treliças



meio ambiente

Cada um faz a sua parte.
Faça você também.

A black t-shirt is displayed on a mannequin. The t-shirt has a crew neck and short sleeves. The text 'Ser uma equipe nota 10 pesa...' is printed on the chest. The number '10' is in orange, while the rest of the text is in white. The background is plain white.

Ser uma equipe nota 10 pesa...





O Valor da Segurança
está na certeza de chegar



ArcelorMittal São Paulo
Aços Longos - Telas e Trelças



ArcelorMittal

Transporte 
SPRINTER
 Viagens | Turismo | Eventos em Geral

TV / DVD 15 lugares
 Ar condicionado
 Som Ambiente
 Bancos reclináveis



Elias (27)33495582 / 96326208 Gaivotas, Vila Velha/ES

Restaurante
Da Beth
 10 anos
 De Tradição e Sabor Caseiro



3244-6391 / 9830-4476

Z4 Puffs
 PERSONALIZADOS




MADRITUR
 TURISMO E VIAGENS



31.3681.1511 9628.9325
 R. Dr. Lima, 26 - Lapa 112 - Centro
 22400-000 - Lagos Santa Maria
 madritur@yahoo.com.br




Marileise Trombini Vital A.
 Fonoaudióloga CRF 4054ES
 8816-3582 / 3033-8781 leisevital@yahoo.com.br



Bombons da
Bell
 9833-0864
 R. Teolândia, nº4 - Cobilândia
 Vila Velha/ES



Solicite o Pedido
 pelo FACEBOOK

B&I
BOLSAS E ACESSÓRIOS
 (27) 9794.3270 8812.2214 8814.4457
www.facebook.com.br/beibolsaseacessorios



Algodão
Doce

Cobre - Alumínio - Latínhas - Metal - Ferro - etc



SUCATAS

Jerônimo Monteiro
José Augusto
(27) 8808-5174 / 9914-8908
Av. Jerônimo Monteiro, 2240 . Aribiri



gt pinturas em geral

Gilvaney / Thales
9961-6009 - 9865-7765 - 3219-5458



Produtos Naturais

*Saúde Nota 10.
A natureza cuidando de você.*

(27) 9938-2552
Osmar
osmarcsilva@yahoo.com.br



PH

**Suporte
Técnico**

9868-6300 pedro-rds@hotmail.com





Paulo & Helena

Filhos, Noras, Genros e Netos Convidam:

*Cerimônia de Bênção à realizar-se às 8h da manhã, do dia 8 de janeiro de 2012,
na Igreja Sagrada Família na Av. Roberto Silveira, 320, Agostinho Porto.*

*A Festa será na Casa de Festa Nosso Espaço, na Rua José Antônio Noha, 116
Agostinho Porto, S.J. Meriti RJ*



15 de marco de 2014

A SUA PRESENÇA
vai ser uma ALEGRIA prá mim
prá mamãe e pro papai

CONVITE
do meu 1º aninho

sábado às 15h

Av. Cristiano Machado . 1837
Cidade Nova / Ed. Daniela
Salão de Festas
(ao lado do Mc Donalds)
FAVOR CONFIRMAR PRESENÇA.

COQUETEL



c o n v i t e e s p e c i a l

Qualidade de vida



Traje esporte fino

Dia 16 de junho de 2009

Rua Aymorés, 1017

Espaço Helium Multiuso - 6º andar

(próximo a Igreja Boa viagem)

Horario: 19:30h.

Valor: R\$ 15,00

INDISPENSÁVEL A APRESENTAÇÃO DESTE



Bufalo Grill

BAR & RESTAURANTE

Vila Velha/ES
Praia de Itaparica
Av. Saturnino Rangel Mauro
Atrás da Embratel

9554-5008 / 9557-3019
9555-5125 / 9557-3019
bufalogrill@gmail.com

30
maio

**Quarta
do Chopp**



CHOPP
0,99
200ml



Transmissão do CAMPEONATO BRASILEIRO

31
maio

**Quinta
do Balde**



5
Long Necks

Show com:
**ANDERSON
FRAGA**



6
Espetinhos
Variados

11,99

19,90

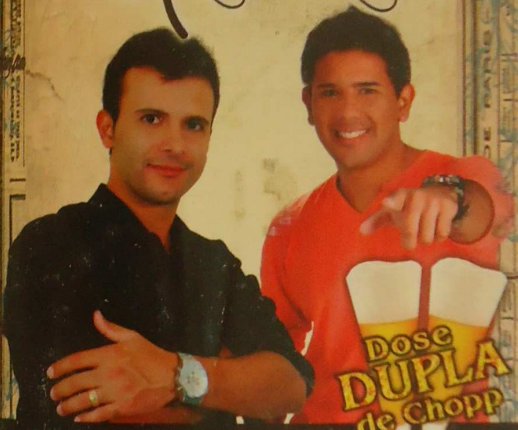
+ Vinagrete + Farofa + Fritas

1
junho

Sextaneja



Alex & Alencar



Dose
DUPLA
de Chopp

Fazendo a Festa no Intervalo:
Dose Day
MARCAO
SOBRES



Contato: 27 9719-5780 / 27 8812-2200

The advertisement features a vibrant beach scene with children playing in the sand and water. In the foreground, a wooden boardwalk holds several bottles of Sundown sunscreen. The background shows a sunny beach with palm trees and a clear blue sky. A large yellow sun graphic is positioned in the upper left, and a blue and yellow banner is in the upper right.

DROGARIA Copacabana

Jd. Tropical
3138-8356 / 3338-2929
S. Dourada II
3341-7569 / 3282-2807
Entrega Grátis

SUNDOWN

Product	Volume	Price (R\$)
Sundown FPS30	120ml	23,99
Sundown FPS30	200ml	29,99
Sundown FPS50	120ml	29,99
Sundown FPS50	200ml	36,99

sua Saúde sempre merece +



Abs. Always Seca C/abas

R\$ 2,25

Abs. Always Seca S/abas

R\$ 1,99

Des. Rexona Aero
*Exceto skin e sensitive.
175ml

R\$ 8,99



Hidratante Corporal Paixão

200ml
R\$ 4,25



Desc Blondor
20g
R\$ 1,99



Apar. Barbear Mach3

R\$ 7,99

Carga Mach3
LEVE 4 PAGUE 3

R\$ 15,99



Sh Dove
200ml R\$ 5,99

Cond Dove
200ml R\$ 6,25

Cr Pentear Dove
200ml R\$ 5,99



Cr Alis.
Tôn Floff
200g R\$ 15,50



Guanidina Vita A
320g
R\$ 5,99



AmaciHair Liso
375g
R\$ 13,99

AmaciHair Tradicional
375g
R\$ 13,99

AmaciHair Argan
375g
R\$ 14,99



Lisa Hair Trad.
550g
R\$ 13,99

Lisa Hair 3ª Geração
550g
R\$ 18,99

Sh PopDrat Argan
1 Lt
R\$ 15,50

Cond PopDrat Argan
1 Lt
R\$ 15,50

Cr Pentear PopDrat Argan
1 Lt
R\$ 15,50

Mascara PopDrat Argan
500g
R\$ 9,50



Tintura Soft Color
*Exceto Cores Especiais
R\$ 12,25



Tintura Cor & Ton
*Exceto Cores Especiais
R\$ 5,75

EVOLUTION TRAINING PROGRAMME

Encontro Fitness

11 e 12
agosto
2012

Vila Velha/ES - Brasil 

PÚBLICO ALVO
Profissionais e Acadêmicos de Educação Física,
Fisioterapia, Nutrição e Empreendedores Fitness.

Ciclo de Palestras
Diversos Cursos:
Teóricos e Práticos
Feira Fitness

Realização:



Central De Cursos
(37) 3229-0181 - 3534-8101 - 9811-4659

www.evolutionprogramme.com.br



Michelli Christian
Alexandre Gomes

Prezados,
O "Evolution Training Programme" é um evento que tem como missão oferecer saúde e bem estar à sociedade através do fornecimento de conteúdo e atualização de profissionais da área de atividade física e saúde.
Gestores do mercado fitness, coordenadores, profissionais e acadêmicos de educação física, fisioterapia, nutrição e áreas afins são público alvo desse evento.
Organizado em ciclo de palestras, cursos e feira fitness de pequeno porte, o Evolution será comandado por profissionais especialistas, mestres e doutores de destaque no cenário do personal training no Brasil, abordando temas relacionados ao mercado fitness, e treinamento físico para prevenção da saúde e bem estar, que é certamente onde reside o futuro de nossa carreira.
Convidamos a todos para compartilharmos experiências e momentos especiais de aprendizado e integração com colegas de profissão que buscam o mesmo ideal. O sucesso!
Até breve,
Profa. Michelli Christian e Alexandre Gomes
Idealizadores do "Evolution Training Programme"
Diretores MC Capacitação Profissional

"É necessário que Ele cresça e que eu diminua". (João 3:30)

PALESTRANTES



Vinicius de Moraes
SÃO PAULO

Graduado em Fisioterapia pela UNAERP. Mestre em Reabilitação do Equilíbrio Corporal e Inclusão Social pela UNIBAN. Especialização em RPG/RPM - Unisantana/CEP. Especialização em RPG/Souchard - Universidade Internacional Permanente de Terapia Manual - UIPTM- Instituto Philippe Souchard - França. Trabalho da Suporte Educação e Saúde no Trabalho. Professor do curso de RPG/RNF da Vivace Saúde Integrada - Vitória da Conquista - BA. Professor convidado dos cursos de pós-graduação e extensão universitária da FMU, FEFISA, UNIFIG, UGF, UCB, FTC, UNIGRAD, ENAF, Wellness Education e MC Capacitação Profissional.



Carol La Scala Teixeira
SÃO PAULO

Formação em Educação Física - FEFIS/UNIMES
Especialização em Fisiologia do Exercício - CEFPE
Especialização em Aspectos Fisiológicos e Metodológicos Atualizados do Treinamento de Força - UNISANTA
Autor dos livros "Musculação: desenvolvimento corporal global", "Musculação: perguntas e respostas" e "Treinamento resistido manual" - Phorte Editora; Docente convidado de cursos de extensão universitária e pós-graduação da UNISANTA, UGF e FMU e MC Capacitação Profissional.



Marcela Lima Sant'anna
ESPIRITO SANTO

Doutoranda em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES); Mestre em Ciências Fisiológicas pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES); Docente do Curso de Educação Física da Universidade Vila Velha (UVV)-ES.

EVOLUTION TRAINING PROGRAMME

PROGRAMAÇÃO: Abertura: 07:20 às 08:20 - Entrega do material
CICLO DE PALESTRAS: SÁBADO DIA 11 DE AGOSTO DE 2012

08:30 ÀS 09:30H	1ª palestra: CORRIDA DE RUA: TENDÊNCIAS DO MERCADO Palestrante: Dr. Alexandre Evangelista
09:30 ÀS 10:30H	2ª Palestra: ATIVIDADE LABORAL E GESTÃO DE PROJETOS DE QUALIDADE DE VIDA EM EMPRESAS Palestrante: Ms. Vinicius de Moraes
10:30 ÀS 11:30H	3ª Palestra: EPIDEMIOLOGIA DA HIPERTENSÃO ARTERIAL. RECOMENDAÇÕES E IMPLICAÇÕES DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA O INDIVÍDUO HIPERTENSO Palestrante: Dtda. Marcela Lima Sant'anna
11:30 ÀS 12:30H	4ª Palestra: MÁXIMA FASE ESTÁVEL DO LACTATO: NOVO PARADIGMA PARA PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO AERÓBIO. Palestrante: Dr. Miguel Angelo

ALMOÇO: 12:30 ÀS 13:30 CURSOS 13:30 ÀS 16:30H

CURSOS TEÓRICOS
CURSO: AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO NO ENVELHECIMENTO
Palestrante: Dr. Alexandre Evangelista

CURSO: TREINAMENTO PERSONALIZADO EM MUSCULAÇÃO
Palestrante: Ms. Alexandre Rocha

CURSO: EMAGRECIMENTO, NUTRIÇÃO, EXERCÍCIO E INTENSIDADE DE TREINAMENTO
Palestrante: Ms. Luis Cláudio Bossi

CURSO: CLÍNICA DE EXERCÍCIOS POSTURAIS: RELAÇÃO POSTURA E QUALIDADE DE VIDA
Palestrante: Ms. Vinicius de Moraes

Workshop Teórico/Prático
CURSO: GINÁSTICA LOCALIZADA - EXECUTANDO COM QUALIDADE
Palestrante: Ms. Mônica Tagliari

CURSOS 17:00 ÀS 20:00H

CURSOS TEÓRICOS
CURSO: PERSONAL TRAINING: NOVAS TENDÊNCIAS PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO DE FORÇA, FLEXIBILIDADE E RESISTÊNCIA
Palestrante: Dr. Alexandre Evangelista

CURSO: GINÁSTICA LABORAL: EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS E PREVENTIVOS NO AMBIENTE DE TRABALHO
Palestrante: Ms. Alexandre Rocha

CURSO: TREINAMENTO FUNCIONAL NA MUSCULAÇÃO
Palestrante: Ms. Luis Cláudio Bossi

CURSO: TREINAMENTO RESISTIDO MANUAL (TRM)
Palestrante: Esp. Caubé La Scala

Workshop Teórico/Prático
CURSO: GINÁSTICA AERÓBICA
Palestrante: Ms. Mônica Tagliari



Centro
Musical

Academia de
Dança e Esporte

Centro de
Línguas

(27)3055-4897 / 9836-0910
Blog: schoolnewwave.blogspot.com
Av. Sérgio Cardoso, 1928 - Araçás - 2º Andar
(em cima da Farmácia Vila Pharmacos)



Técnica Vocal
Piano Flauta Transversa
Teclado Flauta Doce
Violão Acordeon
Violino Guitarra
Bateria Baixo
Sax



Teoria Musical Incluído
Preparamos alunos para a FAMES
NÃO COBRAMOS MATRÍCULA



Academia de Dança e Esporte

- Yoga
- Ballet (Clássico)
Crianças e Adultos
- Jazz
- Taekwondo
- Jiu jitsu
- Dança do Ventre
- Dança de Salão
- Capoeira
- Karatê
- e muito mais...





Centro de
Línguas



Inglês

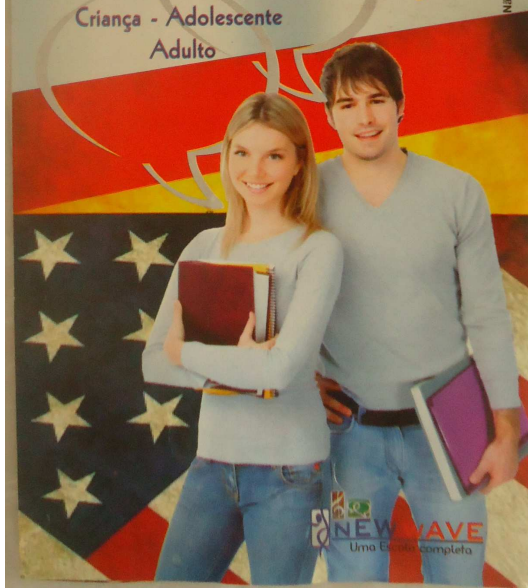
Básico
Conversação
Avançado
Instrumental
Criança - Adolescente
Adulto



Espanhol

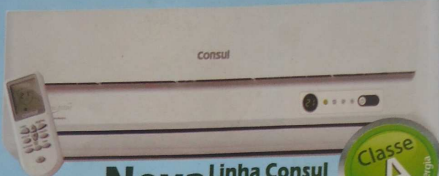
Espanhol
Básico
Conversação
Avançado

Não jogar em via pública



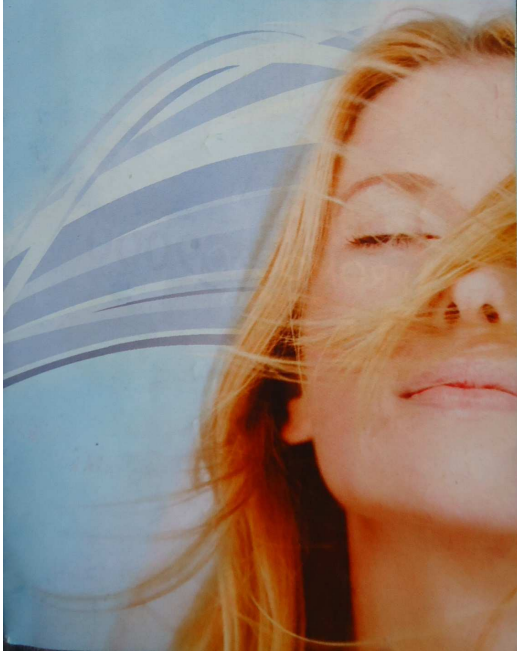
NEW WAVE
Uma Escola completa

 **Unifrio**
AR CONDICIONADO E REFRIGERAÇÃO



Nova Linha Consul Bem-Estar





Manutenção e Conserto
em produtos de refrigeração



Ar Cond.
PROMOÇÃO 2000
BTU's
R\$799,00
Classe A
em consumo de energia

**Venda . Instalação e
Manutenção em Geral**

As melhores marcas:



Linha
Rheem

Lançamento



Linha
YORK

Lançamento

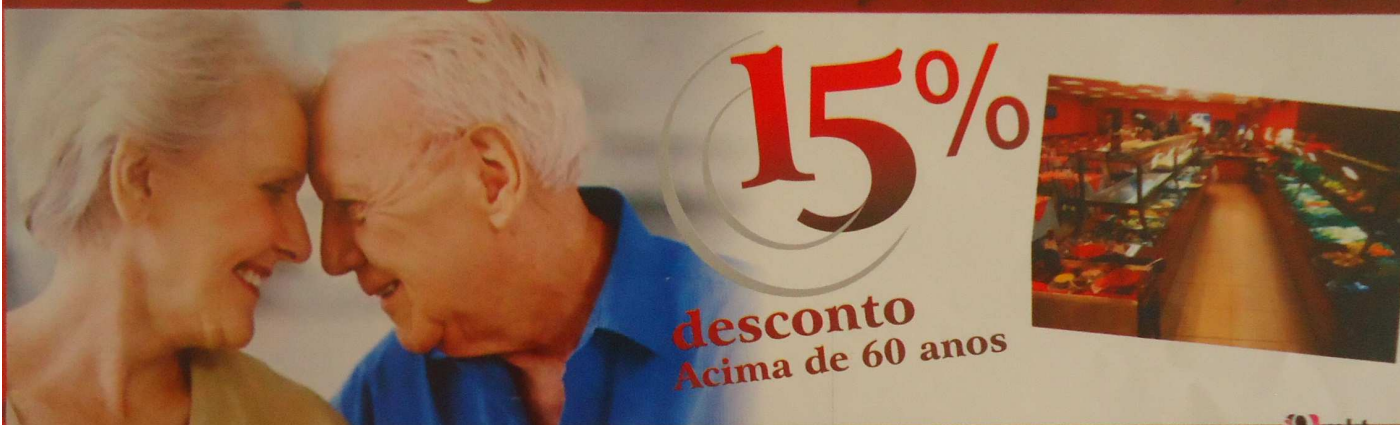


HIGH WALL ATLAS



Não Jogue este impresso em Via Pública

Gostoso é degustar tudo de bom na vida.



Surpreenda ontem, hoje e sempre.

*Almoço com 40 tipos de saladas, comida japonesa,
bufet Vegetariano e um churrasco em bom estilo.
Tudo isso em um clima aconchegante e tranquilo.*

Rua José Texeira 356
Praia do Canto - Vitória/ES
www.churrascariaecafesena.com.br





Pizzaria DOZÉ

Desde 1983

Agora ficou mais
FÁCIL E CÔMODO
degustar a nossa
DELICIOSA PIZZA

DISK
PIZZA

3399-7715
3035-2134



PIZZAS

Brotinho (15cm)	r\$ 9,00
Média (25cm - 6 fatias)	r\$ 28,00
Grande (30cm - 7 fatias)	r\$ 33,00
Família (35cm - 8 fatias)	r\$ 38,00

SABORES

3 Escolha até sabores

PORTUGUESA - mussarela, calabresa, milho, ervilha, cebola, ovos, pimentão, BACON, CATUPIRY, azeitona, tomate e orégano.

FRANGO - mussarela, frango, milho, ervilha, cebola, pimentão, BACON, CATUPIRY, azeitona, tomate e orégano.

MUSSARELA - mussarela, milho, ervilha, cebola, pimentão, BACON, CATUPIRY, azeitona, tomate e orégano.

PALMITO - mussarela, palmito, milho, ervilha, cebola, pimentão, BACON, CATUPIRY, azeitona, tomate e orégano.

PRESUNTO - mussarela, presunto, milho, ervilha, cebola, pimentão, BACON, CATUPIRY, azeitona, tomate e orégano.

ATUM - mussarela, atum, milho, ervilha, cebola, pimentão, BACON, CATUPIRY, azeitona, tomate e orégano.

PORÇÕES

FILE COM FRITAS (400g file / 300g fritas)	r\$ 30,00
CARNE DE SOL COM AIPIM (500g carne / 250g aipim)	r\$ 30,00
COSTELA DE PORCO COM AIPIM (500g costela / 250g aipim)	r\$ 25,00
FRANGO A PASSARINHO (600g frango)	r\$ 18,00
FILE DE TILÁPIA (500g file)	r\$ 25,00
BOLINHO DE BACALHAU (20 unid.)	r\$ 25,00
FRITAS (500g)	r\$ 10,00

R. Rosa de Prata, 517, Guaranhuns
Vila Velha/ES

Não pague este impresso em via pública.

Horário de Funcionamento:
das 18:00h às 23:30h
de quarta a domingo
Entrega acima de R\$20,00
pizzaria.doze@hotmail.com

Pizzaria
DOZÉ
Desde 1983





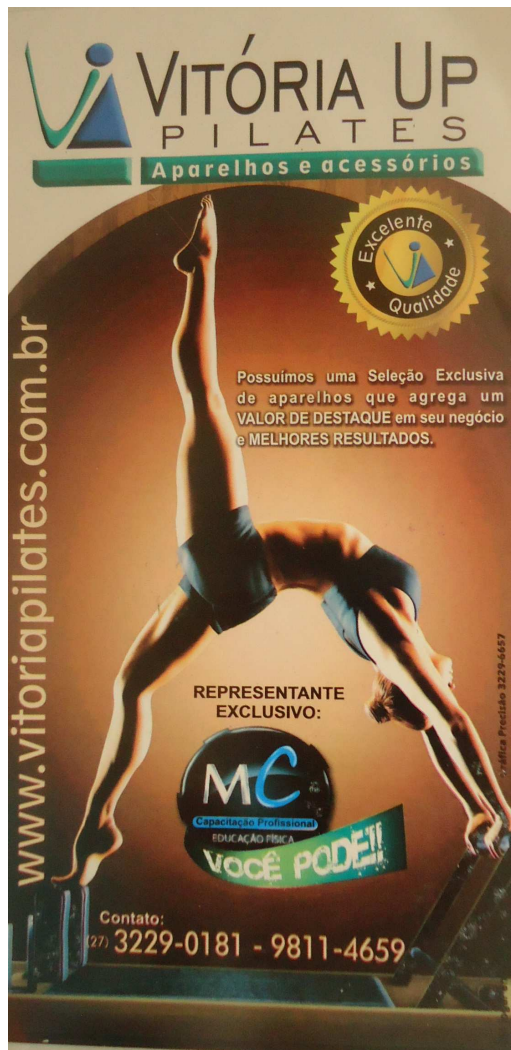
Espaço
SAÚDE
PILATES

Pilates - Treinamento Funcional
Avaliação Física - Nutricionista

Apoio: **MC**
Capacitação Profissional
EDUCAÇÃO FÍSICA
VOCÊ PODE!!

3045-7009 / 9868-1274 / 9281-5419
Rua Guimarães Júnior, nº 63 . Soteco . Vila Velha/ES - Ao lado da Vila Olímpica

Não jogar em via pública



VITÓRIA UP
PILATES
Aparelhos e acessórios

Excelente
Qualidade

Possuímos uma Seleção Exclusiva
de aparelhos que agrega um
VALOR DE DESTAQUE em seu negócio
e MELHORES RESULTADOS.

REPRESENTANTE
EXCLUSIVO:

MC
Capacitação Profissional
EDUCAÇÃO FÍSICA
VOCÊ PODE!!

Contato:
(27) 3229-0181 - 9811-4659

www.vitoriapilates.com.br

Edição Prestitado 3229-4657



*A boa forma
ao seu alcance*

LA VIE EXPRESS (Redutor de medidas, celulite e gordura Localizada)

- 10 Sessões de Ultrasom
- 10 Sessões de Drenagem Linfática.
- 5 Sessões Endermoterapia
- 2 Sessões gomagem corporal

5x
R\$ 70,00



LA VIE EXPRESS FACIAL

- 3 Sessões de Limpeza de Pele
- 3 Sessões de Peeling de Diamante
- 3 Cauterização
- 3 Sessões Hidratação
- 3 Sessões de Máscara Clareadora

5x
R\$ 70,00



9802-5248 / 3226-9653