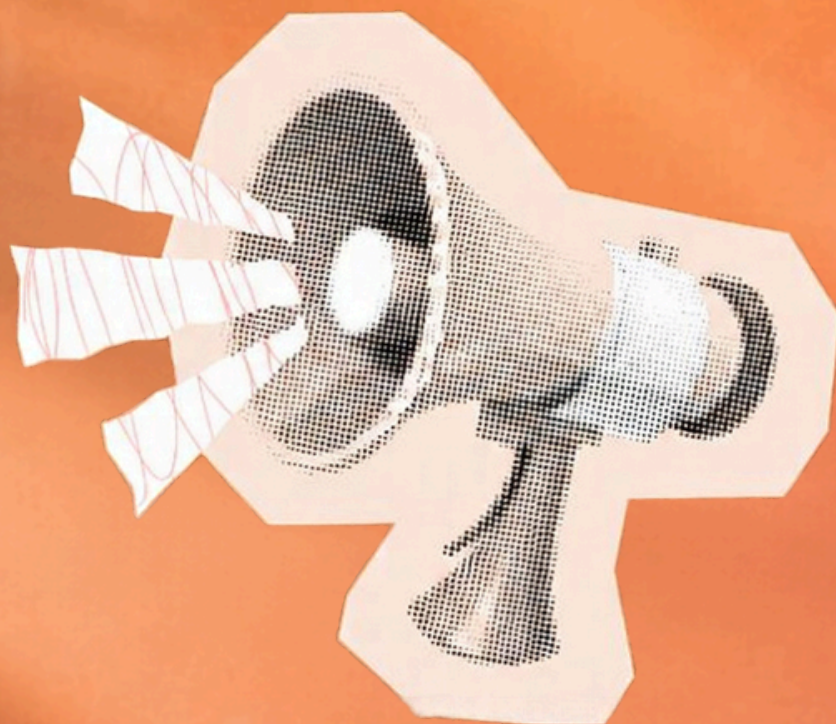




PROGRAMAÇÃO

SEMANAL *da AF*

Af 
BDMG

Associação dos Funcionários Ativos
e Aposentados do BDMG

RESENHA esportiva

De volta à AF!

O fim do expediente é o momento perfeito para se movimentar e mandar embora o estresse da rotina.

*Teremos as práticas de peteca, pickleball e badminton!
Venha se exercitar com a gente!*

- 27/10 - turma da peteca e badminton às 18h:30
- 28/10 - apresentação da modalidade Pickleball às 18h:30

Terá venda de churrasquinho e bebidas a preço de custo

Faça sua inscrição! Vagas limitada



Joice
3199678-9986



Ana Luiza
3199603-6323





Corrida do **Tribunal de Contas** do Estado de Minas Gerais



07/11



Parque
Municipal.

A **AFBDMG** apoia a Corrida do TCE/MG que acontecerá
dia **07/11**, no Parque Municipal.



Inscrições através do link aqui

Valor: R\$ 70,00

Vagas limitadas

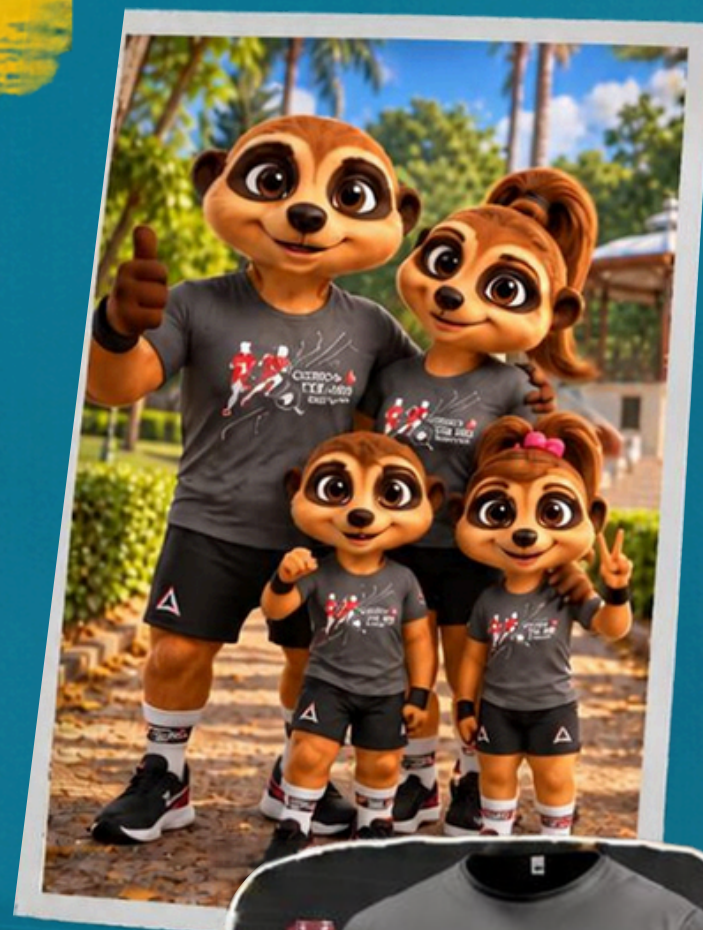


MODALIDADE: Corrida de 5 km, caminhada
e corrida kids nascidos entre 2022 e 2013

Cronograma



07h00 – Abertura da Arena
07h50 – Alongamento
08h00 – Largada da Corrida 5km e
caminhada
08h40 – Início do Show
09h30 – Largada da Corrida Kids nascidos
entre 2022 e 2013
10h40 – Cerimônia de Premiação



Kit atleta



TREZINHO DA ALEGRIA Halloween

A nostalgia dos anos 90/2000 encontra a vida adulta no evento de Halloween mais fora da curva de BH!

Pega a sua melhor fantasia e vem rodar o circuito dos bares mais insanos da Centro-Sul a bordo do nosso Trenzinho de Halloween para Adultos.

🍹 O que te espera:

- Paradas estratégicas nos melhores bares da região
- Trilha sonora temática
- Bebidas liberadas a bordo

29/10 A PARTIR DAS 19H

saída na AFBDMG

Faça sua inscrição!

Vagas limitada



Joice
3199678-9986



Ana Luiza
3199603-6323



Momento *Relax* na AFBDMG

As massagens serão realizadas na AFBDMG, todas as quartas-feiras, das 13h às 18h, a partir do dia 28/10.*

A Sandra Aurora Massoterapeuta foi indicada por uma de nossas associadas.

Garanta seu atendimento agendando seu horário com antecedência!



Joice
3199678-9986



Ana Luiza
3199603-6323

**outros dias e horários serão avaliados de acordo com a demanda*



Alivia o estresse
e a tensão



Melhora a
circulação sanguínea



Renova
as energias



Mais disposição
e equilíbrio



Massagem Relaxante ou Terapêutica



 50 minutos

R\$ 150,00
(avulsa)



Pacote 4 sessões = **R\$ 450,00**

Pacote 10 sessões = **R\$ 1.350,00**

*Relaxe, renove suas energias e cuide de
você!*



Massagem Relaxante ou Terapêutica

com Ventosaterapia + Pedras Quentes



 50 minutos

R\$ 190,00
(avulsa)



Pacote 4 sessões = **R\$ 570,00**

Pacote 10 sessões = **R\$ 1.710,00**

*Mais que uma massagem,
uma experiência de bem-estar completo!*



Sandra Aurora
Massoterapeuta

Medicina Tradicional Chinesa

*Equilíbrio
do corpo, da mente
e do espírito*

