

Precisa de ajuda na escolha do(a) professor(a) ou para verifica horários disponíveis? Fale comigo, meu nome é Izabella e sou a coordenadora do serviço.

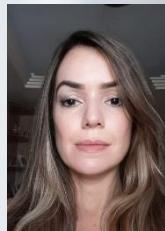


Contato: (21) 99575-8862



**BOOK PERSONAL TRAINER**  
**CLUBE DOS CAIÇARAS**

## PERFIL PROFISSIONAL



**Adriana Fernandes de Araújo**

***Formação***

**Formação superior em Educação Física.**  
**UFRJ/UNIVERSO; Rio de Janeiro/RJ; 2008.**

**Formação superior em Fisioterapia.** UNESA;  
Rio de Janeiro; 2013.

**Especialização em Fisioterapia respiratória,**  
**SOBRATI; Rio de Janeiro; 2015.**

***Cursos complementares***

**Certificação em S'hbam. Body Systems Les Mills;** Rio de Janeiro/RJ.

***Valores***

<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	R\$105	<b>1x/semana</b>	R\$90
<b>2x/semana</b>	R\$100	<b>2x/semana</b>	R\$85
<b>3x/semana</b>	R\$95	<b>3x/semana</b>	R\$80
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	R\$115	<b>Avulso</b>	R\$100

***Contato***

Celular: (21) 98164-2737



## PERFIL PROFISSIONAL



Amaro Cajueiro

***Formação***

**Formação superior em Educação Física. UCB; Rio de Janeiro/RJ; 2009.**

**Especialização em Musculação para grupos especiais. Instituto academia escola – IAESC; Rio de Janeiro/RJ; 2010.**

***Cursos complementares***

**Curso Coach e Personal trainer. 2012.**

***Valores***

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$105	1x/semana	R\$82
2x/semana	R\$100	2x/semana	R\$71
3x/semana	R\$95	3x/semana	R\$66
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$96

***Contato***

Celular: (21) 96417-6222 

## PERFIL PROFISSIONAL

	<b>Ana Ferreira</b>																								
<b>Formação</b>	<p><b>Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2014.</b></p> <p><b>Especialização em Musculação e Treinamento de Força - UFRJ – em curso até 04/2023</b></p> <p><b>Especialização em Fisiologia do Exercício e Medidas e Avaliação – UNESA – 09/2006</b></p>																								
<b>Cursos complementares</b>	<p><b>Acupuntura – Neijing Técnicas de diagnóstico e tratamento de medicina tradicional chinesa. Acupuntura, ventosa, moxa bustão, massagem - 3/2018 - 03/2020</b></p> <p><b>Anatomo-Fisiologia e Histologia, Abordagem Clínica aplicada às Disfunções Estéticas Corporais, Cosmetologia e a sua atuação nos Dermocosméticos, Técnicas de Massagem com Prática Profissional aplicadas à Estética Corporal, Eletroterapia aplicada à Estética Corporal, Técnicas e Modalidades Terapêuticas em Cirurgias Plásticas e Mastectomia. - 03/2016 – 06/2016</b></p>																								
<b>Valores</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Individual</b></th> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Dupla por pessoa</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1x/semana</b></td><td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;"><b>1x/semana</b></td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>2x/semana</b></td><td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;"><b>2x/semana</b></td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>3x/semana</b></td><td style="text-align: center;">-</td> <td style="text-align: center;"><b>3x/semana</b></td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Fixo</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$110</b></td> <td style="text-align: center;"><b>Fixo</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$70</b></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Avulso</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$130</b></td> <td style="text-align: center;"><b>Avulso</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$96</b></td></tr> </tbody> </table>	<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>		<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	-	<b>Fixo</b>	<b>R\$110</b>	<b>Fixo</b>	<b>R\$70</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$130</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>
<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>																							
<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	-																						
<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	-																						
<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	-																						
<b>Fixo</b>	<b>R\$110</b>	<b>Fixo</b>	<b>R\$70</b>																						
<b>Avulso</b>	<b>R\$130</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>																						
<b>Contato</b>	<p style="text-align: center;">           Celular: (21) 99827-6099          </p>																								

## PERFIL PROFISSIONAL

	<b>Angela Ortiz da Rocha</b>																								
<b>Formação</b>	<p><b>Formação superior em Educação Física.</b> UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2008</p> <p><b>Graduando em Fisioterapia.</b> IBMR; Rio de Janeiro/RJ.</p> <p><b>Mestre em Ciências da atividade física.</b> UNIVERSO; Rio de Janeiro/RJ; 2017.</p> <p><b>Especialização em Anatomia humana.</b> UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2019.</p> <p><b>Especialização em Musculação para grupos especiais.</b> Instituto academia escola – IAESC; Rio de Janeiro/RJ; 2008.</p>																								
<b>Cursos complementares</b>	<p><b>Certificação em Pilates;</b> Studio Ana Galvão; Rio de Janeiro/RJ; 2012.</p> <p><b>Certificação em Treinamento funcional;</b> CORE360; Rio de Janeiro/RJ; 2009.</p> <p><b>Cursos relacionados a treinamento Funcional, treinamento em suspensão, lesões associadas à desvios posturais e grupos especiais.</b></p>																								
<b>Valores</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Individual</b></th> <th colspan="2" style="text-align: center;"><b>Dupla por pessoa</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"><b>1x/semana</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$110</b></td><td style="text-align: center;"><b>1x/semana</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$90</b></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>2x/semana</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$105</b></td><td style="text-align: center;"><b>2x/semana</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$85</b></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>3x/semana</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$100</b></td><td style="text-align: center;"><b>3x/semana</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$80</b></td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Fixo</b></td><td style="text-align: center;">-</td><td style="text-align: center;"><b>Fixo</b></td><td style="text-align: center;">-</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;"><b>Avulso</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$120</b></td><td style="text-align: center;"><b>Avulso</b></td><td style="text-align: center;"><b>R\$100</b></td></tr> </tbody> </table>	<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>		<b>1x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$90</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$85</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$100</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$80</b>	<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-	<b>Avulso</b>	<b>R\$120</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$100</b>
<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>																							
<b>1x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$90</b>																						
<b>2x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$85</b>																						
<b>3x/semana</b>	<b>R\$100</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$80</b>																						
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-																						
<b>Avulso</b>	<b>R\$120</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$100</b>																						
<b>Contato</b>	<p style="text-align: center;">Celular: (21) 99679-7132</p> <div style="text-align: right; margin-top: -20px;">  </div>																								

## PERFIL PROFISSIONAL



Angelica Nascimento da Silva

***Formação***

**Formação superior em Educação Física. UGF; Rio de Janeiro/RJ; 2004**  
**Especialização em Psicomotricidade; UNISAUDE; Rio de Janeiro/RJ; 2021.**

***Cursos complementares***

***Valores***

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$105	1x/semana	R\$90
2x/semana	R\$100	2x/semana	R\$85
3x/semana	R\$95	3x/semana	R\$80
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$105

***Contato***

Celular: (21) 96407-0073



## PERFIL PROFISSIONAL



Anna Beatriz Silva

### *Formação*

**Formação superior em Educação Física.**  
**Faculdade Multivix; Vitória/ES; 2017.**

**Especialização em Bases fisiológicas do treinamento personalizado, nutrição esportiva e medicina avançada. INADES; Vitória/ES; 2018.**

### *Cursos complementares*

**Curso de FitDance – BodyTech; Vila Velha/ES; 2016.**

**Crosstraining e LPO: Lifestyle. Beto P. e Jordan; Vitória/ES; 2017.**

**Prescrição de exercícios para grupos especiais (obesos, hipertensos e diabético). Academia Fórmula; Vitória/ES; 2019.**

**Curso módulo Yogasana – Yoga Educação; Rio de janeiro; 2020.**

**Cursando Massagem Esportiva - Fundamentos da Massagem Desportiva e Técnicas da Massagem Terapêutica. Fisiologia da Lesão e Disfunções Segmentares. Instituto Cefisa; 2022.**

### *Valores*

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$100	1x/semana	R\$82
2x/semana	R\$95	2x/semana	R\$71
3x/semana	R\$90	3x/semana	R\$66
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$110	Avulso	R\$96

### *Contato*

Celular: (27) 99926-7117



## PERFIL PROFISSIONAL



Bernardo de Oliveira C. Aversa

**Formação**

**Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2015.**

**Especialização em Atividade física para prevenção e tratamento de doenças e promoção de saúde; Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein; 2018.**

**Cursos complementares**

**Curso Treinamento esportivo, aperfeiçoamento da potência muscular no esporte de alto rendimento. ENAF; Rio de Janeiro/RJ; 2010.**

**Curso de Personal Trainer. ENAF; Rio de Janeiro/RJ; 2009.**

**Valores**

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	R\$82
2x/semana	-	2x/semana	R\$71
3x/semana	-	3x/semana	R\$66
Fixo	R\$100	Fixo	-
Avulso	-	Avulso	R\$96

**Contato**



Celular: (21) 99041-1290

## PERFIL PROFISSIONAL



Eduardo Ferreira da Silva

### *Formação*

**Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2008.**

**Especialização em Treinamento funcional e reabilitação musculoesquelética. Centro Universitário Celso Lisboa; Rio de Janeiro/RJ; 2015.**

**Graduando em Nutrição. UNESA; Rio de Janeiro/RJ.**

### *Cursos complementares*

**Cursos de aprimoramento em Pilates, lesões associadas à desvios posturais, prescrição de exercícios para grupos especiais e neurociência do comportamento. CREF; Rio de Janeiro/RJ.**

### *Valores*

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$115	1x/semana	R\$82
2x/semana	R\$110	2x/semana	R\$71
3x/semana	R\$105	3x/semana	R\$66
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$96

### *Contato*

Celular: (21) 98836-4484



## PERFIL PROFISSIONAL



**Evandro Melo de Araújo**

### **Formação**

**Formação superior em Educação Física. Centro Universitário Celso Lisboa; Rio de Janeiro/RJ; 2020.**

**Pós-graduando em treinamento e reabilitação musculoesquelética; Centro Universitário Celso Lisboa; Rio de Janeiro/RJ.**

### **Cursos complementares**

**Capacitação em Treinamento de força. Exphysio Academy; Rio de Janeiro/RJ; 2022.**

### **Valores**

<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>
<b>2x/semana</b>	<b>R\$100</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>
<b>3x/semana</b>	<b>R\$94</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	<b>R\$115</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>

### **Contato**



**Celular: (21) 97568-3358**



## PERFIL PROFISSIONAL



Fabio Pacheco de Oliveira

**Formação**

**Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2011.**

**Pós-graduando em Musculação e treinamento de força; UFRJ; Rio de Janeiro/RJ.**

**Cursos complementares**

**Conferência Biodesp de exercício, treinamento e reabilitação. BIOCONF; Rio de Janeiro/RJ; 2021.**

**Valores**

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	R\$82
2x/semana	-	2x/semana	R\$71
3x/semana	-	3x/semana	R\$66
Fixo	R\$105	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$96

**Contato**

Celular: (21) 97176-1985



## PERFIL PROFISSIONAL



**Felipe Neri Guimarães**

**Formação**

**Formação superior em Educação Física.** UERJ; Rio de Janeiro/RJ; 2004.

**Formação superior em Fisioterapia.** UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2009

**Especialização em Treinamento desportivo.** UFRJ; Rio de Janeiro/RJ; 2017

**Cursos complementares**

**Certificação em Treinamento de corrida de rua.** VO2PRO; Rio de Janeiro/RJ; 2016.

**Certificação em Treinamento funcional;** CORE360; Rio de Janeiro/RJ; 2014.

**Formação em Reeducação Postural Global pelo Reequilíbrio Proprioceptivo e Muscular (RPG/RPM).** CBFISIO; Rio de Janeiro/RJ; 2010.

**Valores**

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	R\$82
2x/semana	-	2x/semana	R\$71
3x/semana	-	3x/semana	R\$66
Fixo	R\$105	Fixo	-
Avulso	R\$130	Avulso	R\$96

**Contato**



Celular: (21) 99565-6450

## PERFIL PROFISSIONAL



Flávio Porfírio

**Formação**

**Formação superior em Educação Física.**  
**UNISUAM; Rio de Janeiro/RJ; 2012**

**Cursos complementares**

**Formação em Jiu-Jitsu – Faixa preta. Equipe Game Fighter; Rio de Janeiro/RJ.**

**Valores**

Individual		Dupla por pessoa	
<b>1x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$95</b>
<b>2x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$93</b>
<b>3x/semana</b>	<b>R\$100</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$90</b>
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	<b>R\$120</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$105</b>

**Contato**

Celular: (21) 99721-9926



## PERFIL PROFISSIONAL



**Heitor Gomes Barros**

**Formação**

**Formação superior em Educação Física.**  
Universidade Presidente Antônio Carlos;  
Teófilo Otoni/MG; 2007.  
  
**Especialização em Treinamento de força;** UGF;  
Rio de Janeiro/RJ; 2009.

**Cursos complementares**

**Certificação em Primeiro Socorros – SBV.** Cruz Vermelha; Rio de Janeiro/RJ.

**Valores**

Individual		Dupla por pessoa	
<b>1x/semana</b>	R\$110	<b>1x/semana</b>	R\$85
<b>2x/semana</b>	R\$105	<b>2x/semana</b>	R\$75
<b>3x/semana</b>	R\$100	<b>3x/semana</b>	R\$70
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	R\$125	<b>Avulso</b>	R\$96

**Contato**

Celular: (21) 99379-3609

## PERFIL PROFISSIONAL



**Hugo Victor Cantanhede**

***Formação***

**Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ.**

**Especialização em Recuperação Musculoesquelética. UGF; Rio de Janeiro/RJ.**

***Cursos complementares***

***Valores***

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	-
2x/semana	-	2x/semana	-
3x/semana	-	3x/semana	-
Fixo	R\$100	Fixo	-
Avulso	R\$130	Avulso	-

***Contato***

Celular: (21) 99709-7144



## PERFIL PROFISSIONAL



Izabella Gonçalves Pereira

### ***Formação***

**Formação superior em Educação Física. UCL; Rio de Janeiro/RJ; 2020.**

### ***Cursos complementares***

**Curso de extensão em Nutrição Desportiva. UCAM; Rio de Janeiro/RJ; 2017.**

**Curso Fitness Academia. Body Systems e Les Mils; Rio de Janeiro/RJ; 2016.**

### ***Valores***

	<b>Individual</b>	<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	R\$105	<b>1x/semana</b>	R\$94
<b>2x/semana</b>	R\$100	<b>2x/semana</b>	R\$82
<b>3x/semana</b>	R\$95	<b>3x/semana</b>	R\$77
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	<b>R\$120</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$105</b>

### ***Contato***

Celular: (21) 99575-8862



## PERFIL PROFISSIONAL



Josué Vinícius G. Monis

### *Formação*

**Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2008.**  
**Especialização em Fisiologia do exercício e avaliação física. UGF; 2010.**

### *Cursos complementares*

**Simpósio Moveman de Treinamento de força e hipertrofia; Rio de Janeiro; 2019.**  
**Simpósio Moveman de Treinamento aeróbio e HIIT; Rio de Janeiro/RJ; 2017.**  
**Curso de Reabilitação de lesões. BIOCONF; Rio de Janeiro; 2016.**  
**Certificação em Treinamento Funcional. MVF; Rio de Janeiro/RJ; 2012.**

### *Valores*

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	R\$82
2x/semana	-	2x/semana	R\$71
3x/semana	-	3x/semana	R\$66
Fixo	R\$110	Fixo	-
Avulso	-	Avulso	R\$96

### *Contato*

Celular: (21) 99829-1030



## PERFIL PROFISSIONAL



**Leila Rejane Castro Moraes**

### **Formação**

**Formação superior em educação física. UERJ. Rio de Janeiro/RJ; 2004**

**Especialização em prescrição de atividade física para grupos especiais. UERJ; Rio de Janeiro/RJ.**

### **Cursos complementares**

**39º. Congresso científico do Hospital Pedro Ernesto-HUPE sobre lombalgia. UERJ**

**VI simpósio internacional de atividades físicas do Rio de Janeiro. IPCFEX.**

**Seminário de recursos ergogênicos no Hospital Pedro Ernesto-HUPE. UERJ**

**Curso de reabilitação cardíaca no Hospital de Laranjeiras.**

**Curso de dissecção de cavidade no departamento de anatomia da UERJ.**

### **Valores**

<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>
<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>
<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>
<b>Fixo</b>	<b>R\$100</b>	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	<b>R\$110</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>

### **Contato**



**Celular: (21) 98164-5075**

## PERFIL PROFISSIONAL



Lidiane Ferreira

### *Formação*

**Formação superior em Educação Física.**  
**UNIVERSO; Niterói/RJ; 2007.**

**Especialização em Saúde e qualidade de vida.**  
**UGF; Rio de Janeiro/RJ; 2009.**

### *Cursos complementares*

### *Valores*

Individual		Dupla por pessoa	
<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>
<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>
<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>
<b>Fixo</b>	<b>R\$105</b>	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	<b>R\$145</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>

### *Contato*

Celular: (21) 98601-5845



## PERFIL PROFISSIONAL



**Marlon dos Reis L. de Souza**

***Formação***

**Formação superior em Educação Física. UCB; Rio de Janeiro/RJ; 2008.**

***Cursos complementares***

**Capacitação em Crossfit. 2015**

**Capacitação Ginástica carioca – Wolffit. 2012.**

**Formação em Pilates completo. Balance Assessoria; Rio de Janeiro/RJ; 2011.**

***Valores***

<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$80</b>
<b>2x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$80</b>
<b>3x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$75</b>
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	<b>R\$110</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>

***Contato***

**Celular: (21) 99648-0535**



## PERFIL PROFISSIONAL



Patrícia Teixeira

<b>Formação</b>	<b>Formação superior em Educação Física. UCL; Rio de Janeiro/RJ; 2002.</b>																											
<b>Cursos complementares</b>	<b>Curso de Fisiologia do Emagrecimento. Ministrante Prof. Ana Cristina Barreto; 2023.</b>																											
<b>Valores</b>	<table border="1"><thead><tr><th></th><th><b>Individual</b></th><th colspan="2"><b>Dupla por pessoa</b></th></tr></thead><tbody><tr><td><b>1x/semana</b></td><td>-</td><td><b>1x/semana</b></td><td>-</td></tr><tr><td><b>2x/semana</b></td><td>-</td><td><b>2x/semana</b></td><td>-</td></tr><tr><td><b>3x/semana</b></td><td>-</td><td><b>3x/semana</b></td><td>-</td></tr><tr><td><b>Fixo</b></td><td><b>R\$100</b></td><td><b>Fixo</b></td><td><b>R\$75</b></td></tr><tr><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$110</b></td><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$96</b></td></tr></tbody></table>					<b>Individual</b>	<b>Dupla por pessoa</b>		<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	-	<b>Fixo</b>	<b>R\$100</b>	<b>Fixo</b>	<b>R\$75</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$110</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>
	<b>Individual</b>	<b>Dupla por pessoa</b>																										
<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	-																									
<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	-																									
<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	-																									
<b>Fixo</b>	<b>R\$100</b>	<b>Fixo</b>	<b>R\$75</b>																									
<b>Avulso</b>	<b>R\$110</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>																									
<b>Contato</b>	<p>Celular: (21) 97261-0809 </p>																											

## PERFIL PROFISSIONAL

	<b>Rosane de Figueiredo Coimbra</b>																								
<b>Formação</b>	<b>Formação superior em Educação Física. UERJ; Rio de Janeiro/RJ; 1996.</b>																								
<b>Cursos complementares</b>	<b>Formação em Indoor Cycling. SCHWINN; Rio de Janeiro/RJ.</b>  <b>Certificação em Ginástica localizada.</b>  <b>Certificação em Musculação aplicada a coluna vertebral e principais lesões músculo articulares.</b>  <b>Certificação em Musculação e treinamento aplicado para grupos especiais.</b>  <b>Certificação em Treinamento em suspensão.</b>  <b>Certificação em Hipertrofia e otimização do treinamento de força.</b>  <b>Cursos de Lombalgia e hérnia de disco, condromalácia patelar, prevenção e reabilitação de lesões no quadril, reabilitação cardíaca através do exercício, liberação miofascial, HIIT e Alzheimer e Parkinson. CREF; Rio de Janeiro/RJ; 2021.</b>																								
<b>Valores</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Individual</th><th colspan="2">Dupla por pessoa</th></tr></thead><tbody><tr><td><b>1x/semana</b></td><td>-</td><td><b>1x/semana</b></td><td><b>R\$82</b></td></tr><tr><td><b>2x/semana</b></td><td>-</td><td><b>2x/semana</b></td><td><b>R\$71</b></td></tr><tr><td><b>3x/semana</b></td><td>-</td><td><b>3x/semana</b></td><td><b>R\$66</b></td></tr><tr><td><b>Fixo</b></td><td><b>R\$110</b></td><td><b>Fixo</b></td><td>-</td></tr><tr><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$130</b></td><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$96</b></td></tr></tbody></table>	Individual		Dupla por pessoa		<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>	<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>	<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>	<b>Fixo</b>	<b>R\$110</b>	<b>Fixo</b>	-	<b>Avulso</b>	<b>R\$130</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>
Individual		Dupla por pessoa																							
<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>																						
<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>																						
<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>																						
<b>Fixo</b>	<b>R\$110</b>	<b>Fixo</b>	-																						
<b>Avulso</b>	<b>R\$130</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>																						
<b>Contato</b>	<b>Celular: (21) 98853-6672</b> 																								

## PERFIL PROFISSIONAL

	<b>Sandro Alexandre da Costa e Silva</b>																								
<b>Formação</b>	<b>Formação superior em Educação Física.</b> UFRJ; Rio de Janeiro/RJ; 2009.  <b>Graduando em Fisioterapia.</b> FRASCE; Rio de Janeiro/RJ.																								
<b>Cursos complementares</b>	<b>Certificação em Treinamento Funcional.</b> MVF; Rio de Janeiro/RJ; 2008.  <b>Iniciação Científica em Treinamento de força.</b> UFRJ; Rio de Janeiro/RJ; 2008.																								
<b>Valores</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2">Individual</th><th colspan="2">Dupla por pessoa</th></tr></thead><tbody><tr><td><b>1x/semana</b></td><td>-</td><td><b>1x/semana</b></td><td>R\$82</td></tr><tr><td><b>2x/semana</b></td><td>-</td><td><b>2x/semana</b></td><td>R\$71</td></tr><tr><td><b>3x/semana</b></td><td>-</td><td><b>3x/semana</b></td><td>R\$66</td></tr><tr><td><b>Fixo</b></td><td>R\$105</td><td><b>Fixo</b></td><td>-</td></tr><tr><td><b>Avulso</b></td><td>R\$120</td><td><b>Avulso</b></td><td>R\$96</td></tr></tbody></table>	Individual		Dupla por pessoa		<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	R\$82	<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	R\$71	<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	R\$66	<b>Fixo</b>	R\$105	<b>Fixo</b>	-	<b>Avulso</b>	R\$120	<b>Avulso</b>	R\$96
Individual		Dupla por pessoa																							
<b>1x/semana</b>	-	<b>1x/semana</b>	R\$82																						
<b>2x/semana</b>	-	<b>2x/semana</b>	R\$71																						
<b>3x/semana</b>	-	<b>3x/semana</b>	R\$66																						
<b>Fixo</b>	R\$105	<b>Fixo</b>	-																						
<b>Avulso</b>	R\$120	<b>Avulso</b>	R\$96																						
<b>Contato</b>	<b>Celular:</b> (21) 99996-9756 																								

## PERFIL PROFISSIONAL



**Thiago da Silva Alves**

<b>Formação</b>	<b>Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ.</b>																								
<b>Cursos complementares</b>	<p><b>Certificação em Treinamento funcional; CORE360; Rio de Janeiro/RJ.</b></p> <p><b>Módulo I da certificação internacional WTT - World Top Trainers Certification (workshop Cristiano Parente).</b></p> <p><b>Simpósio Internacional de atividade Física do Rio de Janeiro. 2013 e 2014.</b></p> <p><b>Fórum científico Ciência aplicada ao treinamento físico e ao esporte.</b></p>																								
<b>Valores</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2"><b>Individual</b></th><th colspan="2"><b>Dupla por pessoa</b></th></tr></thead><tbody><tr><td><b>1x/semana</b></td><td><b>R\$107</b></td><td><b>1x/semana</b></td><td><b>R\$92</b></td></tr><tr><td><b>2x/semana</b></td><td><b>R\$102</b></td><td><b>2x/semana</b></td><td><b>R\$87</b></td></tr><tr><td><b>3x/semana</b></td><td><b>R\$97</b></td><td><b>3x/semana</b></td><td><b>R\$82</b></td></tr><tr><td><b>Fixo</b></td><td><b>-</b></td><td><b>Fixo</b></td><td><b>-</b></td></tr><tr><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$120</b></td><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$100</b></td></tr></tbody></table>	<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>		<b>1x/semana</b>	<b>R\$107</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$92</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$102</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$87</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$97</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$82</b>	<b>Fixo</b>	<b>-</b>	<b>Fixo</b>	<b>-</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$120</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$100</b>
<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>																							
<b>1x/semana</b>	<b>R\$107</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$92</b>																						
<b>2x/semana</b>	<b>R\$102</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$87</b>																						
<b>3x/semana</b>	<b>R\$97</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$82</b>																						
<b>Fixo</b>	<b>-</b>	<b>Fixo</b>	<b>-</b>																						
<b>Avulso</b>	<b>R\$120</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$100</b>																						
<b>Contato</b>	<p><b>Celular: (21) 96545-8969</b></p> 																								

## PERFIL PROFISSIONAL



**Thiago Oliveira dos Santos**

**Formação**

**Formação superior em Educação Física.**  
**UNISUAM; Rio de Janeiro/ RJ. 2022**

**Pós-graduando em Condicionamento físico e saúde no envelhecimento.** UNESA; Rio de Janeiro/RJ.

**Cursos complementares**

**Nutrição esportiva.** UNISUAM; Rio de Janeiro/RJ.

**Valores**

<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	R\$105	<b>1x/semana</b>	R\$85
<b>2x/semana</b>	R\$100	<b>2x/semana</b>	R\$80
<b>3x/semana</b>	R\$95	<b>3x/semana</b>	R\$75
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-
<b>Avulso</b>	R\$120	<b>Avulso</b>	R\$90

**Contato**

Celular: (21) 98260-8533



## PERFIL PROFISSIONAL



**Willian Barbosa**

**Formação**

**Formação superior em Educação Física. UCB; Rio de Janeiro/RJ 2013.**

**Cursos complementares**

**Curso FMS - Functional Movement Screen. Rio de Janeiro/RJ; 2022.**

**Curso de Quiropraxia com ênfase na coluna vertebral. Instituto Fisiart; Rio de Janeiro/RJ; 2020.**

**Curso de Terapia manual nas desordens esqueléticas cervical, torácica e complexo do ombro. Instituto Fisiart; Rio de Janeiro/RJ; 2020.**

**Capacitação em Crosstraining. Fitness Coaching; Rio de Janeiro/RJ; 2019.**

**Capacitação em Treinamento funcional. Fitness Coaching; Rio de Janeiro/RJ; 2016.**

**Valores**

<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>	
<b>1x/semana</b>	<b>R\$112</b>	<b>1x/semana</b>	-
<b>2x/semana</b>	<b>R\$108</b>	<b>2x/semana</b>	-
<b>3x/semana</b>	<b>R\$104</b>	<b>3x/semana</b>	-
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	<b>R\$96</b>
<b>Avulso</b>	<b>R\$122</b>	<b>Avulso</b>	-

**Contato**



**Celular: (21) 97229-4248**

## PERFIL PROFISSIONAL



**Yaggo Loureiro**

<b>Formação</b>	<p><b>Formação superior em Educação Física. UCL; Rio de Janeiro/RJ; 2020.</b></p> <p><b>Graduando em Fisioterapia. UCL; Rio de Janeiro/RJ.</b></p>																								
<b>Cursos complementares</b>	<p><b>Workshop 3Dimensional. Escola de Cursos Samorai - LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.</b></p> <p><b>Metodologia Russa do Treinamento das Capacidades Físicas Aplicadas à Periodização. LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.</b></p> <p><b>Limit Kettlebell. LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.</b></p> <p><b>Treinamento físico LIMIT Training. LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.</b></p> <p><b>Curso prático Agachamento e CORE. BIODESP; Rio de Janeiro/RJ; 2022.</b></p>																								
<b>Valores</b>	<table border="1"><thead><tr><th colspan="2"><b>Individual</b></th><th colspan="2"><b>Dupla por pessoa</b></th></tr></thead><tbody><tr><td><b>1x/semana</b></td><td><b>R\$110</b></td><td><b>1x/semana</b></td><td><b>R\$82</b></td></tr><tr><td><b>2x/semana</b></td><td><b>R\$105</b></td><td><b>2x/semana</b></td><td><b>R\$71</b></td></tr><tr><td><b>3x/semana</b></td><td><b>R\$100</b></td><td><b>3x/semana</b></td><td><b>R\$66</b></td></tr><tr><td><b>Fixo</b></td><td>-</td><td><b>Fixo</b></td><td>-</td></tr><tr><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$125</b></td><td><b>Avulso</b></td><td><b>R\$96</b></td></tr></tbody></table>	<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>		<b>1x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$100</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>	<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-	<b>Avulso</b>	<b>R\$125</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>
<b>Individual</b>		<b>Dupla por pessoa</b>																							
<b>1x/semana</b>	<b>R\$110</b>	<b>1x/semana</b>	<b>R\$82</b>																						
<b>2x/semana</b>	<b>R\$105</b>	<b>2x/semana</b>	<b>R\$71</b>																						
<b>3x/semana</b>	<b>R\$100</b>	<b>3x/semana</b>	<b>R\$66</b>																						
<b>Fixo</b>	-	<b>Fixo</b>	-																						
<b>Avulso</b>	<b>R\$125</b>	<b>Avulso</b>	<b>R\$96</b>																						
<b>Contato</b>	<p><b>Celular: (21) 99237-8665</b></p> 																								