

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.

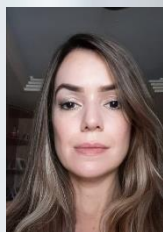


Contato: (21) 99575-8862

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'ham. Body Systems Les Mills; Rio de Janeiro/RJ.

Valores

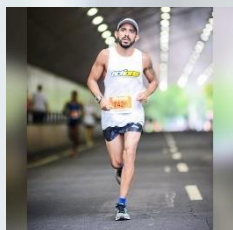
Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$105	1x/semana	R\$90
2x/semana	R\$100	2x/semana	R\$85
3x/semana	R\$95	3x/semana	R\$80
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$115	Avulso	R\$100

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



Ana Ferreira

Formação

Formação superior em Educação Física. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2014.

Especialização em Musculação e Treinamento de Força - UFRJ – em curso até 04/2023

Especialização em Fisiologia do Exercício e Medidas e Avaliação – UNESA – 09/2006

Cursos complementares

Acupuntura – Neijing Técnicas de diagnóstico e tratamento de medicina tradicional chinesa. Acupuntura, ventosa, moxa bustão, massagem - 3/2018 - 03/2020

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

Valores

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	-
2x/semana	-	2x/semana	-
3x/semana	-	3x/semana	-
Fixo	R\$110	Fixo	R\$70
Avulso	R\$130	Avulso	R\$96

Contato

Celular: (21) 99827-6099



PERFIL PROFISSIONAL



Angela Ortiz da Rocha

Formação

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

Graduando em Fisioterapia. IBMR; Rio de Janeiro/RJ.

Mestre em Ciências da atividade física. UNIVERSO; Rio de Janeiro/RJ; 2017.

Especialização em Anatomia humana. UNESA; Rio de Janeiro/RJ; 2019.

Especialização em Musculação para grupos especiais. Instituto academia escola – IAESC; Rio de Janeiro/RJ; 2008.

Cursos complementares

Certificação em Pilates; Studio Ana Galvão; Rio de Janeiro/RJ; 2012.

Certificação em Treinamento funcional; CORE360; Rio de Janeiro/RJ; 2009.

Cursos relacionados a treinamento Funcional, treinamento em suspensão, lesões associadas à desvios posturais e grupos especiais.

Valores

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$110	1x/semana	R\$90
2x/semana	R\$105	2x/semana	R\$85
3x/semana	R\$100	3x/semana	R\$80
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$100

Contato

Celular: (21) 99679-7132



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

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

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	
1x/semana	R\$110	1x/semana	R\$95
2x/semana	R\$105	2x/semana	R\$93
3x/semana	R\$100	3x/semana	R\$90
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$105

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	
1x/semana	R\$110	1x/semana	R\$85
2x/semana	R\$105	2x/semana	R\$75
3x/semana	R\$100	3x/semana	R\$70
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$125	Avulso	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

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

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

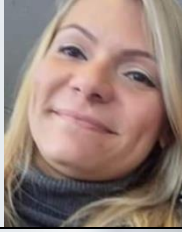
Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	R\$82
2x/semana	-	2x/semana	R\$71
3x/semana	-	3x/semana	R\$66
Fixo	R\$110	Fixo	-
Avulso	-	Avulso	R\$96

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 dissecação de cavidade no departamento de anatomia da UERJ.

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	R\$110	Avulso	R\$96

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	
1x/semana	-	1x/semana	R\$82
2x/semana	-	2x/semana	R\$71
3x/semana	-	3x/semana	R\$66
Fixo	R\$105	Fixo	-
Avulso	R\$145	Avulso	R\$96

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

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

Contato

Celular: (21) 99648-0535



PERFIL PROFISSIONAL



Patrícia Teixeira

Formação

Formação superior em Educação Física. UCL; Rio de Janeiro/RJ; 2002.

Cursos complementares

Curso de Fisiologia do Emagrecimento. Ministrante Prof. Ana Cristina Barreto; 2023.

Valores

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	-	1x/semana	-
2x/semana	-	2x/semana	-
3x/semana	-	3x/semana	-
Fixo	R\$100	Fixo	R\$75
Avulso	R\$110	Avulso	R\$96

Contato

Celular: (21) 97261-0809



PERFIL PROFISSIONAL



Rosane de Figueiredo Coimbra

Formação

Formação superior em Educação Física. UERJ; Rio de Janeiro/RJ; 1996.

Cursos complementares

Formação em Indoor Cycling. SCHWINN; Rio de Janeiro/RJ.

Certificação em Ginástica localizada.

Certificação em Musculação aplicada a coluna vertebral e principais lesões músculo articulares.

Certificação em Musculação e treinamento aplicado para grupos especiais.

Certificação em Treinamento em suspensão.

Certificação em Hipertrofia e otimização do treinamento de força.

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.

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	R\$130	Avulso	R\$96

Contato

Celular: (21) 98853-6672



PERFIL PROFISSIONAL



Sandro Alexandre da Costa e Silva

Formação

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

Graduando em Fisioterapia. FRASCE; Rio de Janeiro/RJ.

Cursos complementares

Certificação em Treinamento Funcional. MVF; Rio de Janeiro/RJ; 2008.

Iniciação Científica em Treinamento de força. UFRJ; Rio de Janeiro/RJ; 2008.

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) 99996-9756



PERFIL PROFISSIONAL



Thiago da Silva Alves

Formação

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

Cursos complementares

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

Módulo I da certificação internacional WTTC -
World Top Trainers Certification (workshop
Cristiano Parente).

Simpósio Internacional de atividade Física do
Rio de Janeiro. 2013 e 2014.

Fórum científico Ciência aplicada ao
treinamento físico e ao esporte.

Valores

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$107	1x/semana	R\$92
2x/semana	R\$102	2x/semana	R\$87
3x/semana	R\$97	3x/semana	R\$82
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	R\$100

Contato

Celular: (21) 96545-8969



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

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$105	1x/semana	R\$85
2x/semana	R\$100	2x/semana	R\$80
3x/semana	R\$95	3x/semana	R\$75
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$120	Avulso	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 distúrbios esqueléticos 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

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

Contato

Celular: (21) 97229-4248



PERFIL PROFISSIONAL



Yaggo Loureiro

Formação

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

Graduando em Fisioterapia. UCL; Rio de Janeiro/RJ.

Cursos complementares

Workshop 3Dimensional. Escola de Cursos Samorai - LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.

Metodologia Russa do Treinamento das Capacidades Físicas Aplicadas à Periodização. LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.

Limit Kettlebell. LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.

Treinamento físico LIMIT Training. LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro/RJ; 2023.

Curso prático Agachamento e CORE. BIODESP; Rio de Janeiro/RJ; 2022.

Valores

Individual		Dupla por pessoa	
1x/semana	R\$110	1x/semana	R\$82
2x/semana	R\$105	2x/semana	R\$71
3x/semana	R\$100	3x/semana	R\$66
Fixo	-	Fixo	-
Avulso	R\$125	Avulso	R\$96

Contato

Celular: (21) 99237-8665

