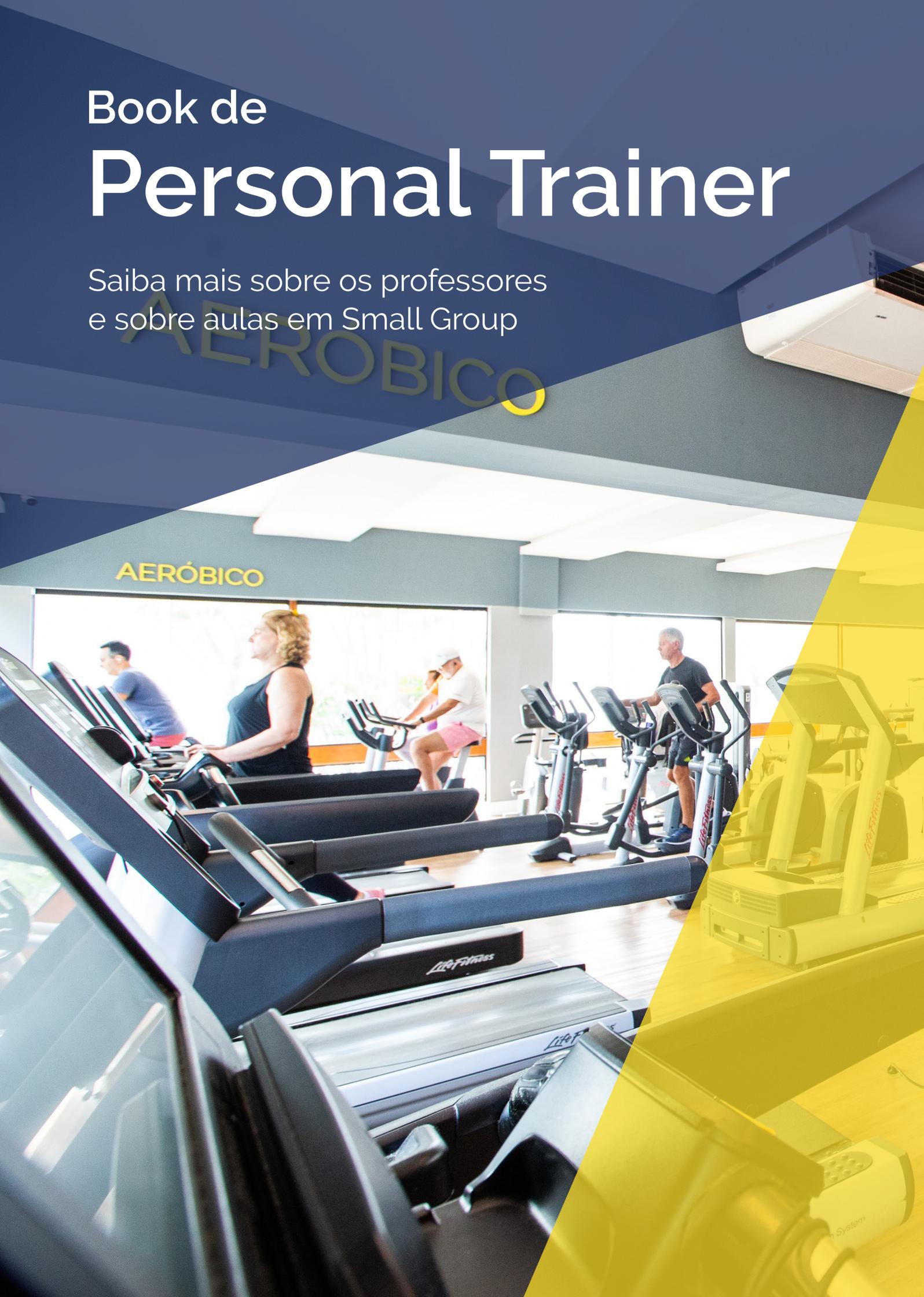


Book de Personal Trainer

Saiba mais sobre os professores
e sobre aulas em Small Group

AERÓBICO



HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda a Sexta

06h às 22h

Sábados, Domingos e Feriados

07h às 18h

CONTATOS

(21) 2529-4847

esportesterrestres@caicaras.com.br

PÚBLICO

Associados a partir de 12 anos,
com apresentação do PARQ assinado



Precisa de ajuda na escolha do personal
ou para verificar horários disponíveis?
Fale comigo! Meu nome é **Izabella**
e sou a **coordenadora do serviço**.



Contato:

(21) 99575-8862



BOOK DIGITAL

Faça o download do
'Book de Personal Trainer'



REGULAMENTO

Acesse o regulamento da
Sala de Musculação e Mezanino

Regulamento do Serviço de Personal Trainer



1. As aulas são contratadas de maneira individual ou em dupla, com horário fixo em sala.
2. Somente os sócios que contratam o serviço podem usufruir do mesmo.
3. O pagamento deve ser feito considerando a expectativa de aulas do mês que irá iniciar, e pago diretamente ao professor até o dia 30 de cada mês, possibilitando ao professor comprar antecipadamente os créditos equivalentes das aulas com o clube.
4. O cancelamento de aulas deverá ocorrer com antecipação de até 24hs do horário de aula contratada. Não será obrigatória a reposição para cancelamentos das aulas no mesmo dia, com menos de 24hs de aviso. O aluno de aulas individuais poderá negociar as reposições de aulas canceladas dentro da disponibilidade de agenda do seu professor, até o limite de 25 % da quantidade de aulas contratadas.

Confira o regulamento completo no site caicaras.com.br

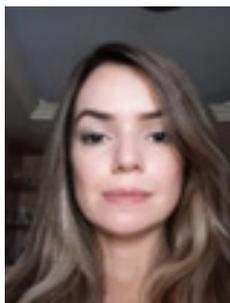
Atualizado em 22 de Janeiro de 2024

PERFIS PROFISSIONAIS

Adriana Fernandes de Araújo	01
Amaro Cajueiro	02
Ana Ferreira	03
Angela Ortiz da Rocha	04
Angelica Nascimento da Silva	05
Anna Beatriz Silva	06
Bernardo de Oliveira C. Aversa	07
Eduardo Ferreira da Silva	08
Evandro Melo de Araújo	09
Fabio Pacheco de Oliveira	10
Felipe Neri Guimarães	11
Flávio Porfírio	12
Heitor Gomes Barros	13
Hugo Victor Cantanhede	14
Izabella Gonçalves Pereira	15
Joéliton Benicio da Silva	17
Josué Vinícius G. Monis	18
Leila Rejane Castro Moraes	19
Lidiane Ferreira	20
Luana Magaldi	21
Marlon dos Reis L. de Souza	22
Patrícia Teixeira	23
Rosane de Figueiredo Coimbra	24
Sandro Alexandre da Costa e Silva	25
Thiago da Silva Alves	26
Thiago Oliveira dos Santos	27
Willian Barbosa	28
Yaggo Loureiro	29

SMALL GROUP

Abdômen & Alongamento e GAP, Bike Indoor e Cross Training	31
Muay Thai Fitness, Wolffit Prime e Yoga	32



Adriana Fernandes de Araújo



CONTATO

Celular: (21) 98164-2737

Formação

Formação superior em Educação Física

UFRJ/UNIVERSO; Rio de Janeiro; 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

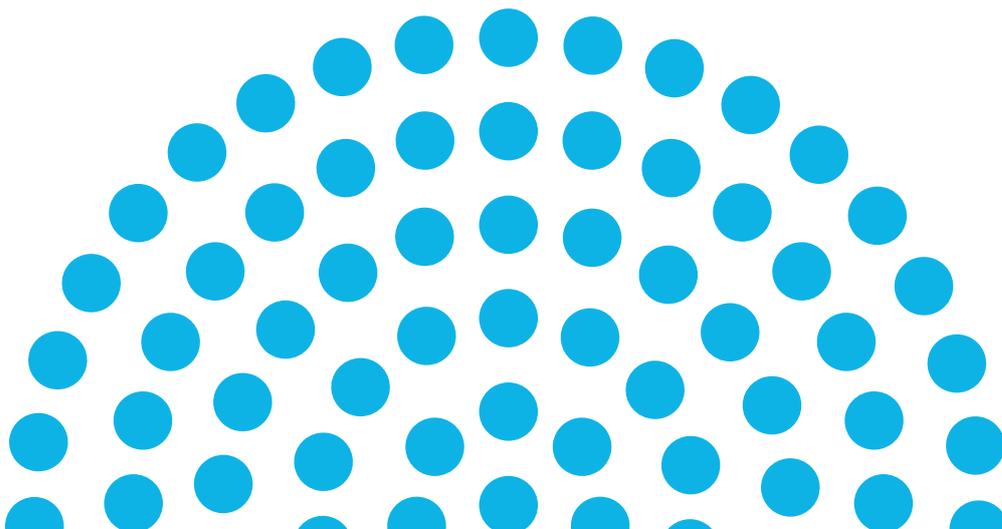
VALORES

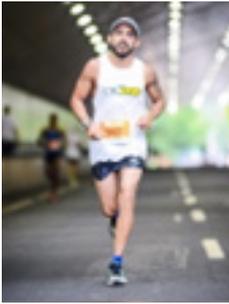
Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 140,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 105,00
Avulso:	R\$ 115,00





Amaro Cajueiro



CONTATO

Celular: (21) 96417-6222

Formação

Formação superior em Educação Física

UCB; Rio de Janeiro; 2009

Especialização em Musculação para

Grupos Especiais

IAESC; Rio de Janeiro; 2010

Cursos complementares

Curso Coach e Personal Trainer

2012

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ 115,00
2x / semana:	R\$ 115,00
3x / semana:	R\$ 110,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

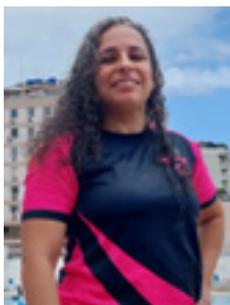
1x / semana:	R\$ 86,00
2x / semana:	R\$ 76,00
3x / semana:	R\$ 70,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 115,00



Este professor oferece a possibilidade da contratação de aulas para pequenos grupos.

Para contratar, entre em contato direto com o professor e mencione que deseja contratar o serviço de **Bike Indoor**.

Atividade de pedalada indoor, com alto gasto calórico e condicionamento físico. **R\$300,00 por hora, para até 10 alunos.**



Ana Ferreira



CONTATO

Celular: (21) 99827-6099

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro; 2004

Especialização em Musculação e Treinamento de Força

UFRJ; Rio de Janeiro; 2023

Especialização em Fisiologia do Exercício e Medidas e Avaliação

UNESA; Rio de Janeiro; 2006

Cursos complementares

Professora de muay thai e kick boxing, especialista em preparação física

Formação em Acupuntura

Escola Neijing; 2020

Método Renata França - Técnica de drenagem linfática, massagem modeladora e miracle face 2017

Inox básico - Conceito moderno de fitness, movimentos fundamentais, movimentos LPO, movimentos ginásticos, programação de treino 2015

Massoterapia

Instituto Forma Estética; 2016

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 140,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 77,00
Avulso:	R\$ 105,00



Este professor oferece a possibilidade da contratação de aulas para pequenos grupos.

Para contratar, entre em contato direto com o professor e mencione que deseja contratar o serviço de Muay Thai Fitness.



Angela Ortiz da Rocha



CONTATO

Celular: (21) 99679-7132

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro; 2008

Graduando em Fisioterapia

IBMR; Rio de Janeiro

Mestre em Ciências da Atividade Física

UNIVERSO; Rio de Janeiro; 2017

Especialização em Anatomia Humana

UNESA; Rio de Janeiro; 2019

Especialização em Musculação para Grupos Especiais

IAESC; Rio de Janeiro; 2008

VALORES

Individual

1x / semana: R\$ 120,00

2x / semana: R\$ 115,00

3x / semana: R\$ 110,00

Fixo: R\$ -

Avulso: R\$ 132,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana: R\$ 90,00

2x / semana: R\$ 85,00

3x / semana: R\$ 80,00

Fixo: R\$ -

Avulso: R\$ 100,00

Cursos complementares

Certificação em Pilates

Studio Ana Galvão; Rio de Janeiro; 2012

Certificação em Treinamento Funcional

CORE360; Rio de Janeiro; 2009

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



Angelica Nascimento da Silva



CONTATO

Celular: (21) 96407-0073

Formação

Formação superior em Educação Física

UGF; Rio de Janeiro; 2004

Especialização em Psicomotricidade

UNISAUDE; Rio de Janeiro; 2021

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ 100,00
2x / semana:	R\$ 95,00
3x / semana:	R\$ 90,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 115,00





Anna Beatriz Silva



CONTATO

Celular: (27) 99926-7117

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

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; RJ; 2020

Curso Massagem Esportiva

Fundamentos da Massagem Desportiva e Técnicas da Massagem Terapêutica.

Fisiologia da Lesão e Disfunções Segmentares

Instituto Cefisa; 2022

Curso Biomotion em

Avaliação Funcional do Movimento

Instituto Bidesp; Rio de Janeiro; 2023

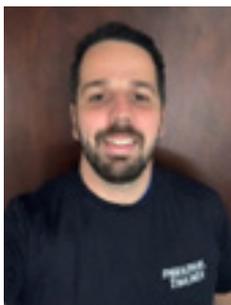
VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 115,00
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 90,00
Avulso:	R\$ 110,00



Bernardo de Oliveira C. Aversa



CONTATO

Celular: (21) 99041-1290

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro; 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; 2010

Curso de Personal Trainer

ENAF; Rio de Janeiro; 2009

VALORES

Individual

1x / semana: R\$ -

2x / semana: R\$ -

3x / semana: R\$ -

Fixo: R\$ 110,00

Avulso: R\$ -

Dupla (valor / pessoa)

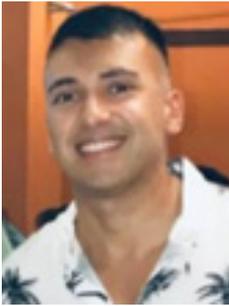
1x / semana: R\$ -

2x / semana: R\$ -

3x / semana: R\$ -

Fixo: R\$ 82,50

Avulso: R\$ -



Eduardo Ferreira da Silva



CONTATO

Celular: (21) 98836-4484

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro; 2008

Especialização em Treinamento Funcional e Reabilitação Musculoesquelética

Centro Universitário Celso Lisboa; RJ; 2015

Graduando em Nutrição

UNESA; Rio de Janeiro

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

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 125,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 90,00
Avulso:	R\$ 110,00



Evandro Melo de Araújo



CONTATO

Celular: (21) 97568-3358

Formação

Formação superior em Educação Física.
Centro Universitário Celso Lisboa; RJ; 2020

Pós-graduando em Treinamento e Reabilitação Musculoesquelética
Centro Universitário Celso Lisboa; RJ

Cursos complementares

Capacitação em Treinamento de Força
Exphysio Academy; Rio de Janeiro; 2022

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 115,00
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 100,00
Avulso:	R\$ 115,00



Fabio Pacheco de Oliveira



CONTATO

Celular: (21) 97176-1985

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro; 2011

Pós-graduando em Musculação e Treinamento de Força

UFRJ; Rio de Janeiro

Cursos complementares

Conferência Biodesp de exercício, treinamento e reabilitação

BIOCONF; Rio de Janeiro; 2021

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 92,50
Avulso:	R\$ 92,50



Felipe Neri Guimarães



CONTATO

Celular: (21) 99565-6450

Formação

Formação superior em Educação Física

UERJ; Rio de Janeiro; 2004

Formação superior em Fisioterapia

UNESA; Rio de Janeiro; 2009

Especialização em Treinamento Desportivo

UFRJ; Rio de Janeiro; 2017

Cursos complementares

Certificação em treinamento de corrida de rua

VO2PRO; Rio de Janeiro; 2016

Certificação em Treinamento Funcional

CORE360; Rio de Janeiro; 2014

**Formação em Reeducação Postural Global (RPG)
pelo Reequilíbrio Proprioceptivo e Muscular (RPM)**

CBFISIO; Rio de Janeiro; 2010

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 125,00
Avulso:	R\$ 140,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 82,00
Avulso:	R\$ 102,50





Flávio Porfírio



CONTATO

Celular: (21) 99721-9926

Formação

Formação superior em Educação Física

UNISUAM; Rio de Janeiro; 2012

Cursos complementares

Formação em Jiu-Jitsu – Faixa preta

Equipe Game Fighter; Rio de Janeiro

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ 120,00
2x / semana:	R\$ 115,00
3x / semana:	R\$ 110,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 140,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 100,00
Avulso:	R\$ 100,00

Este professor oferece a possibilidade da contratação do serviço de aulas para pequenos grupos.

Para contratar, entre em contato direto com o professor e mencione que deseja contratar o serviço de **Cross Training**.

R\$250,00 por hora, para até 5 alunos.



Heitor Gomes Barros



CONTATO

Celular: (21) 99379-3609

Formação

Formação superior em Educação Física

Universidade Presidente Antônio Carlos;
Teófilo Otoni/MG; 2007

Especialização em Treinamento de Força

UGF; Rio de Janeiro; 2009

Cursos complementares

Certificação em Primeiro Socorros – SBV

Cruz Vermelha; Rio de Janeiro

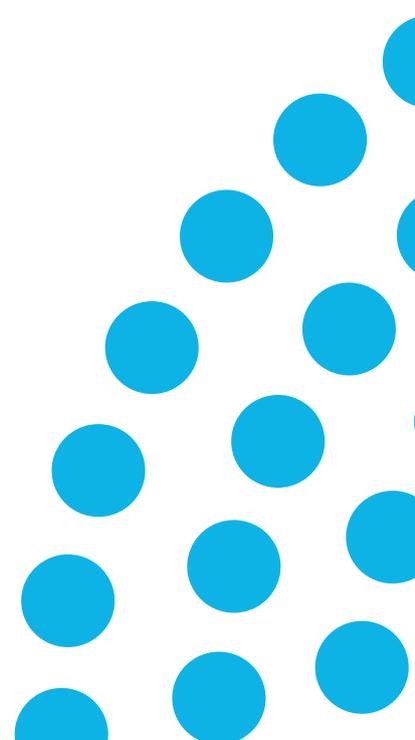
VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ 120,00
2x / semana:	R\$ 115,00
3x / semana:	R\$ 110,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 80,00
Avulso:	R\$ 110,00





Hugo Victor Cantanhede



CONTATO

Celular: (21) 99709-7144

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro

Especialização em Recuperação Musculoesquelética

UGF; Rio de Janeiro

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 95,00
Avulso:	R\$ -



Izabella Gonçalves Pereira



CONTATO

Celular: (21) 99575-8862

Formação

Formação superior em Educação Física

UCL; Rio de Janeiro; 2020

Cursos complementares

Curso de extensão em Nutrição Desportiva

UCAM; Rio de Janeiro; 2017

Curso Fitness Academia

Body Systems e Les Mils; Rio de Janeiro; 2016

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 135,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 110,00
Avulso:	R\$ 113,00

Precisa de ajuda na escolha do personal ou para verificar os horários disponíveis?

Fale comigo! Meu nome é **Izabella** e sou a **coordenadora do serviço de Personal Trainer**.





PESO LIVRE

PESO LIVRE



Joéliton Benicio da Silva



CONTATO

Celular: (21) 99121-5186

Formação

Formação superior em Educação Física

UNISUAM; Rio de Janeiro; 2023

Pós-graduando em Reabilitação de Lesões e Correção Postural

Unità; Rio de Janeiro

Cursos complementares

Certificação em Treinamento de Hipertrofia

Instituto CEFISA de Ensino em Saúde; RJ; 2021

Certificação em Training Session Kettlebell

Personal Trainer Academy; RJ; 2023

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ 100,00
2x / semana:	R\$ 100,00
3x / semana:	R\$ 95,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 120,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 90,00
Avulso:	R\$ -



Josué Vinícius G. Monis



CONTATO

Celular: (21) 99829-1030

Formação

Formação superior em Educação Física

UNESA; Rio de Janeiro; 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; 2017

Curso de Reabilitação de Lesões

BIOCONF; Rio de Janeiro; 2016

Certificação em Treinamento Funcional

MVF; Rio de Janeiro; 2012

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 130,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 90,00
Avulso:	R\$ 115,00



Leila Rejane Castro Moraes



CONTATO

Celular: (21) 98164-5075

Formação

Formação superior em Educação Física

UERJ; Rio de Janeiro; 2004

Especialização em prescrição de atividade física para grupos especiais

UERJ; Rio de Janeiro

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

Hospital de Laranjeiras

Curso de dissecação de cavidade

Departamento de anatomia da UERJ

VALORES

Individual

1x / semana: R\$ -

2x / semana: R\$ -

3x / semana: R\$ -

Fixo: R\$ 110,00

Avulso: R\$ 120,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana: R\$ 90,00

2x / semana: R\$ 78,00

3x / semana: R\$ 72,00

Fixo: R\$ -

Avulso: R\$ 110,00



Lidiane Ferreira



CONTATO

Celular: (21) 98601-5845

Formação

Formação superior em Educação Física

UNIVERSO; Niterói/RJ; 2007

Especialização em Saúde e Qualidade de Vida.

UGF; Rio de Janeiro; 2009

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 77,50
Avulso:	R\$ 112,50





Luana Magaldi



CONTATO

Celular: (21) 97123-4561

Formação

Formação superior em Educação Física
Universidade Salgado de Oliveira; RJ; 2013

Licenciatura em Educação Física
Universidade Salgado de Oliveira; RJ; 2012

Cursos complementares

Atualização Profissional em Musculação
IPED Educação corporativa; 2024

**Curso de atividade física no envelhecimento:
seleção de exercícios**
IPED Educação corporativa; 2024

**Jornada da Prescrição Segura de exercício físico
para grupos especiais**
Carla Montenegro, saúde em movimento; 2023

30° Congresso de Cardiologia
SOCERJ; 2013

35° Simpósio Internacional de Ciências do Esporte
CELAFISCS; 2012

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 110,00
Avulso:	R\$ 125,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 85,00
Avulso:	R\$ -



Marlon Reis

**CONTATO**

Celular: (21) 99648-0535

Formação

Formação superior em Educação Física

UCB; Rio de Janeiro; 2008

Cursos complementares

Capacitação em Crossfit

2015

Capacitação Ginástica carioca – Wolffit

2012

Formação em Pilates completo

Balance Assessoria; Rio de Janeiro; 2011

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ -

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 85,00
Avulso:	R\$ -

Este professor oferece a possibilidade da contratação de aulas para pequenos grupos.

Para contratar, entre em contato direto com o professor e mencione que deseja contratar o serviço de **Wolffit Prime**.

Os quatro pilares do método Wolffit (core training, mobilidade, força e cardio), em um único treino, com material e formato exclusivo.

R\$840,00 por hora, para até 12 alunos.



Patrícia Teixeira



CONTATO

Celular: (21) 97261-0809

Formação

Formação superior em Educação Física

UCL; Rio de Janeiro; 2002

Pós-graduanda em Fisiologia do Exercício e Prescrição de Treinamento

CBEFIS; 2023

Cursos complementares

Curso de Fisiologia do Emagrecimento

Ministrante Prof. Ana Cristina Barreto; 2023

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 115,00
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 85,00
Avulso:	R\$ -





Rosane de Figueiredo Coimbra

**CONTATO**

Celular: (21) 98853-6672

Formação

Formação superior em Educação Física

UERJ; Rio de Janeiro; 1996

Cursos complementares

Formação em Indoor Cycling

SCHWINN; Rio de Janeiro

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; 2021

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 130,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 95,00
Avulso:	R\$ 115,00

Este professor oferece a possibilidade da contratação de aulas para pequenos grupos.

Para contratar, entre em contato direto com o professor e mencione que deseja contratar o serviço de **Abdômen e Alongamento**.

R\$500,00 por 1 hora e meia, para até 15 alunos.



Sandro Alexandre da Costa e Silva



CONTATO

Celular: (21) 99996-9756

Formação

Formação superior em Educação Física

UFRJ; Rio de Janeiro; 2009

Graduando em Fisioterapia

FRASCE; Rio de Janeiro

Cursos complementares

Certificação em Treinamento Funcional

MVF; Rio de Janeiro; 2008

Iniciação Científica em Treinamento de Força

UFRJ; Rio de Janeiro; 2008

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 95,00
Avulso:	R\$ -





Thiago da Silva Alves



CONTATO

Celular: (21) 96545-8969

Formação

Formação superior em Educação Física
UNESA; Rio de Janeiro

Cursos complementares

Certificação em Treinamento funcional
CORE360; Rio de Janeiro

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

Simpósio Internacional de atividade Física do RJ
2013 e 2014

Fórum científico ciência aplicada ao treinamento
físico e ao esporte

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 145,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 90,00
Avulso:	R\$ 110,00



Thiago Oliveira dos Santos



CONTATO

Celular: (21) 98260-8533

Formação

Formação superior em Educação Física

UNISUAM; Rio de Janeiro; 2022

Pós-graduando em Fisioterapia no Esporte e no Exercício

UNINTER; Rio de Janeiro

Cursos complementares

Nutrição Esportiva

UNISUAM; Rio de Janeiro

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ 120,00
2x / semana:	R\$ 115,00
3x / semana:	R\$ 110,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 140,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 95,00
Avulso:	R\$ -



Willian Barbosa



CONTATO

Celular: (21) 97229-4248

Formação

Formação superior em Educação Física
UCB; Rio de Janeiro; 2013

Cursos complementares

Curso FMS - Functional Movement Screen
Rio de Janeiro; 2022

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

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

Capacitação em Crosstraining
Fitness Coaching; Rio de Janeiro; 2019

Capacitação em Treinamento Funcional
Fitness Coaching; Rio de Janeiro; 2016

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 135,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 110,00
Avulso:	R\$ 115,00





Yaggo Loureiro



CONTATO

Celular: (21) 99237-8665

Formação

Formação superior em Educação Física

UCL; Rio de Janeiro; 2020

Graduando em Fisioterapia

UCL; Rio de Janeiro

Cursos complementares

Certificação Best Reconditioning em retraining de lesões (BRC)

BIODESP; Rio de Janeiro; 2023

Certificação em estratégias avançadas de treinamento, em movimento, Treino de Força, Potência e Treinamento Físico.

LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro; 2023

Certificação em treinamento com KETTLEBELL.

LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro; 2023

Metodologia Russa do Treinamento das Capacidades Físicas Aplicadas à Periodização

LIMIT Treinamentos; Rio de Janeiro; 2023

Curso prático Agachamento e CORE

BIODESP; Rio de Janeiro; 2022

VALORES

Individual

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 115,00
Avulso:	R\$ 130,00

Dupla (valor / pessoa)

1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 95,00
Avulso:	R\$ 110,00

Aulas em Small Group

Alongamento, Bike Indoor, Cross Training,
Muay Thai, Wolffit e Yoga



Small Group

Alguns professores e prestadores de serviço oferecem a possibilidade da contratação de serviços de aulas para pequenos grupos.

Para contratar, entre em contato direto com o professor e mencione que deseja contratar o serviço de **Small Group**.

ABDÔMEN & ALONGAMENTO E GAP

Aulas especiais de abdômen e alongamento, voltado para trabalho intensivo de core e abdômen, e ainda a tradicional aula de GAP (glúteos, abdômen e perna) voltado para o trabalho de membros inferiores.

Prof.^a Rosane Coimbra
(21) 98853-6672

R\$500,00 por hora e meia, para até 15 alunos



BIKE INDOOR

Atividade de pedalada indoor, com alto gasto calórico e condicionamento físico.

Prof. Amaro Cajueiro
(21) 96417-6222

R\$300,00 por hora, para até 10 alunos



CROSS TRAINING

Aula especial de treinamento funcional, realizada com uso de barras e acessórios como cordas e caixas de salto.

Prof. Flávio Porfírio
(21) 99721-9926

R\$250,00 por hora, para até 5 alunos





MUAY THAI FITNESS

Aula com movimentos de luta, realizados em circuito.

Prof.ª Ana Ferreira
(21) 99827-6099

R\$250,00 por hora e meia, para até 5 alunos



WOLFFIT PRIME

Os quatro pilares do método Wolffit (core training, mobilidade, força e cardio), em um único treino. Material e formato exclusivo. Trabalhando todo o corpo e a mente.

Prof. Marlon Reis
(21) 99648-0535

R\$840,00 por hora, para até 12 alunos



YOGA

Aula especial de yoga, nos estilos Hatha e Hatha Flow.

Arte em Movimento
(21) 97197-9729

R\$300,00 por hora, para até 10 alunos