

# 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](mailto:esportesterrestres@caicaras.com.br)

## PÚBLICO

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



### BOOK DIGITAL

Faça o download do  
'Book de Personal Trainer'



### REGULAMENTO

Acesse o regulamento da  
Sala de Musculação e Mezanino



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**

## 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](http://caicaras.com.br)**

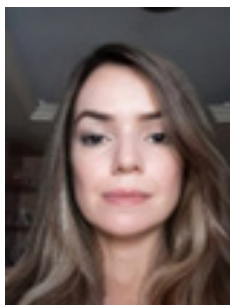
**Atualizado em 22 de Janeiro de 2024**

**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

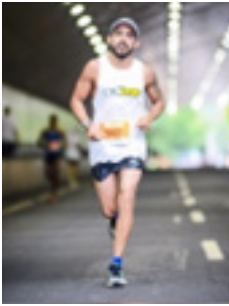
### VALORES

#### 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)

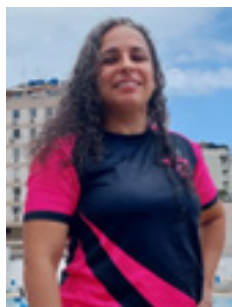
1x / semana:	R\$ 86,00
2x / semana:	R\$ 76,00
3x / semana:	R\$ 70,00
Fixo:	R\$ -
Avulso:	R\$ 115,00



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

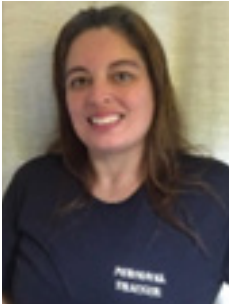
#### Dupla (valor / pessoa)

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

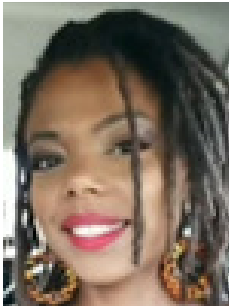
### Certificação em Pilates

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

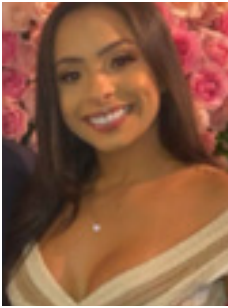
1x / semana:	R\$ -
2x / semana:	R\$ -
3x / semana:	R\$ -
Fixo:	R\$ 120,00
Avulso:	R\$ 130,00

##### 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**

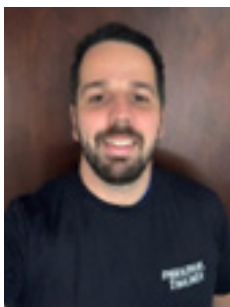
Instituto Biodesp; Rio de Janeiro; 2023

**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)

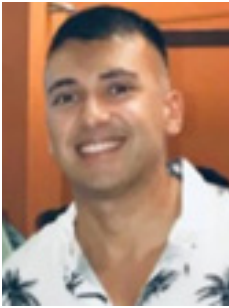
1x / semana: R\$ -

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

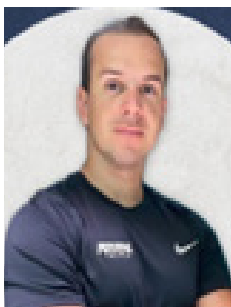
### VALORES

#### 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

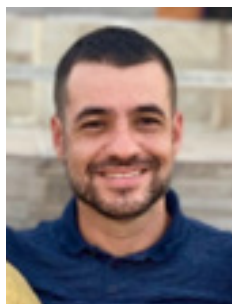
#### Individual

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

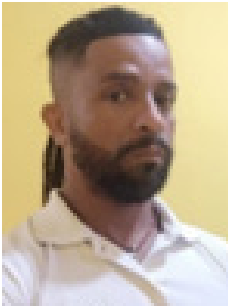
#### Individual

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

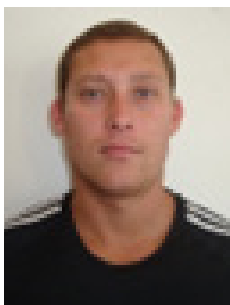
#### Dupla (valor / pessoa)

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

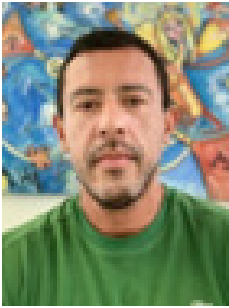
### VALORES

#### 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**

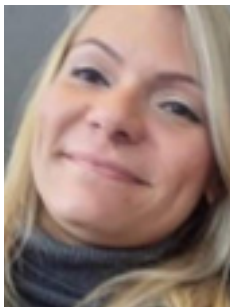
MVF; Rio de Janeiro; 2012

**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

### 30º Congresso de Cardiologia

SOCERJ; 2013

### 35º 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)

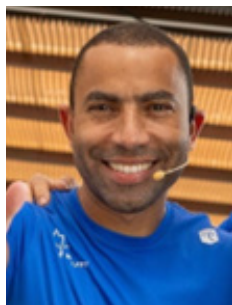
1x / semana: R\$ -

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) 98485-7450

## 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

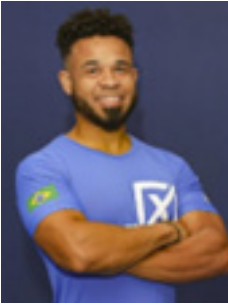
#### Individual

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

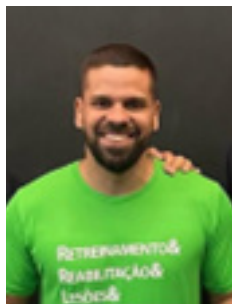
#### Individual

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 retreinamento 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.<sup>a</sup> 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**