



CONFIRA AS ATIVIDADES QUE ABM OFERECE, PROGRAME-SE E PRATIQUE!

BALLET INFANTIL

LOCAL: SALA MULTIUSO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

SYLVIA
(21) 96462-3889

JAZZ

LOCAL: SALA MULTIUSO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

SYLVIA
(21) 96462-3889

PILATES

LOCAL: SALA MULTIUSO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

FABIANE FEITOZA
(21)99682-9698

BEACH TENNIS

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

SIMONE - (21) 99972-0111
DANIEL - (21) 99975-2688

JAZZ +50 ANOS

LOCAL: SALA MULTIUSO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

LUCIANA GUEDES:
(21) 99138-9183

SAPATEADO

LOCAL: SALA MULTIUSO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

LUCIANA GUEDES:
(21) 99138-9183

DANÇA

LOCAL: RUA JORN. HENRIQUE CORDEIRO-180 (SALÃO MARIA EMÍLIA)

KÁTIA QUEIROZ
(21) 96856-0456

JIU- JITSU

LOCAL: SALÃO NELSON GALLO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

MARCELO
(21) 96900-3693

TENIS

LOCAL: A COMBINAR

LEONARDO RODRIGUES: (21) 98192-9559
ALEXANDRE MEIRELLES: (21)999315-9153
MARCOS RIBEIRO: (21)99432-1116
PHILIPPE TAVARES: (21)96720-7513
(21) 97266-5568

FUTEBOL SOCIETY

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

LUCIANO- (21) 99714-1870
PAULO - (21) 99769-9302

JUDÔ

LOCAL: SALÃO NELSON GALLO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

LOCAL: SALÃO NELSON GALLO
RICARDO
(21) 97382 -7650

TREINO FUNCIONAL

LOCAL: QUADRA POLIESPORTIVA AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250

VINICIUS
(21) 99686-1078

FUTEVÔLEI

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

VINICIUS
(21)99686-1078

KARATÊ

LOCAL: SALÃO NELSON GALLO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

ROBERTO PESTANA
(21)98169-5517

TREINO FUNCIONAL COM ÊNFASE EM FUTEBOL

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

MARCOS - (21)99646-7579
VINICIUS - (21)99686-1078

FUTEVÔLEI

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

PAULO
(21)99769-9302

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

LOCAL: SALA MULTIUSO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO-393)

MICHELE
(21) 96477-0940

VÔLEI DE QUADRA

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

CLAUDIO OU DANIELLE
(21)99149-1515

FUTSAL

LOCAL: AV. PREF. DULCÍDIO CARDOSO - 1250 (CANAL)

LOCAL: RUA JORN. HENRIQUE CORDEIRO -180

LUCIANO- (21) 99714-1870
PAULO - (21)99769-9302

NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

PISCINA SEDE (AV. AFONSO ARINOS)

AQUAUP
(21)98754-9143

YOGA

LOCAL: SALÃO NELSON GALLO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

GUILHERME
(21)99363-3567

AIKIDO

LOCAL: SALÃO NELSON GALLO (AV. AFONSO ARINOS DE MELLO FRANCO, 393)

FREDERICO
(21)99311-8088

JUDÔ

LOCAL: RUA JORN. HENRIQUE CORDEIRO -180 (SALÃO MARIA EMÍLIA)

CLAUDIO
(21)99808-1330

