



**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

**BEACH TENNIS**

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

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

**DANÇA**

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

**KÁTIA QUEIROZ**  
(21) 96856-0456

**FUTEBOL SOCIETY**

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

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

**FUTEVÔLEI**

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

**VINICIUS**  
(21)99686-1078

**FUTEVÔLEI**

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

**PAULO**  
(21)99769-9302

**FUTSAL**

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

LOCAL: RUA JORN. HENRIQUE CORDEIRO-180

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

**JAZZ**

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

**SYLVIA**  
(21) 96462-3889

**JAZZ +50 ANOS**

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

**LUCIANA GUEDES:**  
(21) 99138-9183

**JIU- JITSU**

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

**MARCELO**  
(21) 96900-3693

**JUDÔ**

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

**RICARDO**  
(21) 97382 -7650

**KARATÊ**

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

**ROBERTO PESCANÁ**  
(21)98169-5517

**MUSICALIZAÇÃO INFANTIL**

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

**MICHELE**  
(21) 96477-0940

**NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA**

PISCINA SEDE (AV. AFONSO ARINOS)

**AQUAUP**  
(21)98754-9143

**PILATES**

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

**FABIANE FEITOZA**  
(21)99682-9698

**SAPATEADO**

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

**LUCIANA GUEDES:**  
(21) 99138-9183

**TENIS**

LOCAL: A COMBINAR

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

**TREINO FUNCIONAL**

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

**VINICIUS**  
(21) 99686-1078

**TREINO FUNCIONAL COM ÊNFASE EM FUTEBOL**

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

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

**VÔLEI DE QUADRA**

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

**CLAUDIO OU DANIELLE**  
(21)99149-1515

**YOGA**

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

**GUILHERME**  
(21)99363-3567

**PARA MAIORES INFORMAÇÕES LIGAR PARA O PROFESSOR DE CADA ATIVIDADE.**

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

### MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

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

**MICHELE**  
(21) 96477-0940

### BALLET INFANTIL

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

**SYLVIA**  
(21) 96462-3889

### FUTEVÔLEI

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

**VINICIUS**  
(21)99686-1078

### 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

### JUDÔ

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

**RICARDO**  
(21) 97382 -7650

### JAZZ

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

**SYLVIA**  
(21) 96462-3889

### KARATÊ

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

**ROBERTO PESCANA**  
(21)98169-5517

### VÔLEI DE QUADRA

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

**CLAUDIO OU DANIELLE**  
(21)99149-1515

### 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) 97268-5668

### JIU- JITSU

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

**MARCELO**  
(21) 96900-3693

### NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

PISCINA SEDE (AV. AFONSO ARINOS)

**AQUAUP**  
(21)98754-9143

### TREINO FUNCIONAL

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

**VINICIUS**  
(21) 99686-1078

### SAPATEADO

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

**LUCIANA GUEDES:**  
(21) 99138-9183

### YOGA

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

**GUILHERME**  
(21)99363-3567

### BEACH TENNIS

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

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

### PILATES

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

**FABIANE FEITOZA**  
(21)99682-9698

### DANÇA

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

**KÁTIA QUEIROZ**  
(21) 96856-0456

### FUTSAL

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

LOCAL: RUA JORN. HENRIQUE CORDEIRO -180

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

### FUTEBOL SOCIETY

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

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

### JAZZ +50 ANOS

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

**LUCIANA GUEDES:**  
(21) 99138-9183



**PARA MAIORES INFORMAÇÕES LIGAR PARA O PROFESSOR DE CADA ATIVIDADE.**

