



INDAIATUBA CLUBE

ALESSANDRA MORARE DA SILVA

Formação

Educação Física, FEFISA (1996)

Pós Graduada em Método Pilates pela Gama Filho

CREF – 005664-G/SP

Área de atuação

Pilates

Cursos

Curso de pilates solo e acessórios Teresa Camarão

Curso de pilates completo Caeffis

Ministrante do curso de pilates contemporâneo solo e acessórios SBC

ANDREIA ALVES BENTO

Formação

Educação Física, FEFISO (1998)

Pós Graduada em Fisiologia do Exercício na doença e envelhecimento, USP CREF

020740-G/SP

Área de atuação

Ginástica

Jump

Hidroginastica

Cursos

- WATSU (terapia dentro d'água)

- Qualidade de vida e Saúde

- Programa de Educação Postural

- Salva Vidas

- Jump

- Recreação

- Pilates Contemporâneo (Mat e com utilização da bola)

ANTONIO LUCIANO MELECARDI

Formação

Orientação & Treinamento de Futebol

CREF 019509-P/SP

Área de atuação

Futebol de Salão e Futebol Society

Cursos

- Treinamento Desportivo e aperfeiçoamento para competição - Preparação Física de Futebol, categoria de bases
- Treinamento de Futsal, Federação Paulista de Futebol
- Arbitragem de Futebol
- Treinamento Muscular

CATARINA BOTTNE BARNABE

Formação

Educação Física, FEFISO/2004

Pós Graduada em Bioquímica, Fisiologia, Treinamento e Nutrição Desportiva, UNICAMP

Musculação e Condicionamento Físico, UGF

CREF 040267-G/SP

Área de atuação

Fitness

Hidroginástica

Cursos

- Body Combat
- Body Pump
- Body Step
- Power Jump
- Hidroginástica, HidroBike
- Treinamento Funcional, Pilates Bola e Solo
- Alongamento e Flexibilidade
- Ginástica de Academia- Programa JG Spinning
- Método Pilates Contemporâneo (Mat e com utilização da bola)

CLAUDINEI FREITAS GARCIA

Formação

Orientação e Treinamento em Capoeira CREF 018875-P/SP

Área de atuação

Capoeira

Cursos

- Noções Básicas de Educação Física
- Primeiros Socorros
- Fundamentos Básicos de Capoeira Angola
- Fundamentos Básicos de Capoeira Regional - Fundamentos Místicos da Capoeira

DONIZETE FRAGOSO

Formação

Educação Física, FEFISO (1998)

CREF 018290-G/SP

Pós graduado em Treinamento Desportivo, Nutrição no Esporte, Bioquímica e Fisiologia do Esporte - UNICAMP/2008

Área de atuação

- Ginástica para terceira idade,
- Especialista em STEP para iniciantes, intermediários e avançados;
- Body Combat;
- Ritmos;- Treinamento Desportivo;
- Recreação e Lazer em clubes e escola.

Cursos

- Musculação, Treinamento funcional
- Local, Jump
- Alongamento e Pilates avançado para todas idades
- Personal Training
- Especialista em melhor idade
- Gestão em pessoas
- Ginástica Laboral
- Treinamento desportivo
- Hidroginástica
- Ginástica Geral, STEP/RITMOS/MASSAGEM
- Especializado em Body Combat e Body Jam (Body systems)

EDNALDO BRASIL

Formação

Educação Física, FEFISO
Especialização em Dança
Pós-Graduação em Dança
CREF 067940-G/SP

Área de atuação

Jazz

Cursos

- História da Dança e Iniciação a Dança
- Coordenação motora- Flexibilidade nível 1, 2 e 3 - RPG
- Expressão Corporal
- Conhecimento Cênicos, Iluminação e Sonoplastia

ELIANA MOURA

Formação

Dança de Salão
CREF:023087-P/SP

Área de atuação

Instrutora de Dança de salão

Cursos

Work Shop: Carlinhos de Jesus Work Shop: Jaime Aroxa
Aulas práticas: Prof: Paulo Zanandré Aulas práticas: Prof: Wagner Axé

FÁBIO MARCEL PIO DE JESUS

Formação

Educação Física, CEUNSP (2003)

Área de atuação

Judô

Cursos

Extensão em atletismo para iniciação em todas as provas e especialidades, provas de salto, revezamento e velocidade.

Extensão em artes marciais Aikidô (Shodan faixa preta 1o Dan) Extensão em artes marciais Judô (Faixa marron)

ALEXANDRE B. REIS

Formação

Educação Física, UNESP

Especialização em Treinamento resistido e condicionamento físico CREF 056288-G/SP

Área de atuação

Basquete

Vôlei

Cursos

- Recreação
- Personal Training
- Fisiologia do exercício
- Salva-vidas

JACQUELINE EVA ODENHEIMER

Formação

Direito USP

Pós-graduação em Psicopedagogia CEUNP

Capacitação com o professor Marcos Rojo e equipe vinculados à UDP e ao Kaivalyadhama Yoga Institute

Especialização em Yoga para crianças e Yogaterapia

Área de atuação

Yoga

Cursos

Yoga para gestantes, Mudras Terapêuticos e Yogaterapia hormonal

JONATHAS P. DE SOUSA

Formação

Graduado em Educação Física pela UNIP

Área de atuação

Treinamento Funcional

Cursos

Pilates Contemporâneo;
Iniciação ao Fitness;
Treinamento Funcional

JORGE EDMUNDO MORA

Formação

Educação Física, FEFISO
CREF 018294-G/SP

Área de atuação

Tênis de Campo

Cursos

- Psicologia do Esporte
- Tênis de Mesa para crianças (França)
- Tênis de Mesa para jovens e idosos (Holanda)
- Tênis de Mesa competitivo (Bélgica)
- Tênis de Campo (CBT)
- Curso de ITF (Paraguai)
- Curso de Capacitação Profissional para atletas competitivos (Argentina)

JOSÉ CARLOS FERNANDES COSTA

Formação

Educação Física, USP Especialização em Yoga CREF 024069-G/SP

Área de atuação

Yoga

Cursos

- Oficina de Lian Gong e I Qi Gong - Yoga, Eutonia e Educação Física - Prevenção e controle do estresse
- Yoga Chinesa - Yogaterapia
- Yoga Tibetana

LUCIANA FARINELLO

Formação

Educação Física, UNIMEP

Pós Graduação em Fisiologia e Metodologia da Atividade Física Personalizada, UNIFESP/EPM

CREF 008898-G/SP

Área de atuação

Spinning

Fitness

Cursos

- Programa JGSpinning
- Ciclismo Indoor
- Ciclismo em Academia
- Personal training para obesos, hipertensos e diabéticos
- Localizada, Alongamento, Body Pump, Body Combat, Body Jam

RENATA ARAUJO CABRAL

Formação

Educação Física, Universidade Ítalo Brasileira (2008)

CREF: 073983-G/SP

Pós Graduada em Método Pilates: Prescrição do Exercício Físico e Saúde, Universidade Gama Filho

Área de atuação

Musculação, Corrida e Pilates

Cursos

Neopilates

Treinamento neuromuscular para corredores de média e longa distância

RUBENS JOSÉ DOS SANTOS

Formação

Educação Física, UNIMEP

CREF 019024-G/SP

Área de atuação

Musculação

Cursos

- Avaliação e Reeducação Postural
- Hipertrofia Muscular
- Biomecânica do exercício
- Biomecânica da musculação
- Alto Nível em Musculação e Musculação Desportiva

ULISSES PECCHIO DE OLIVEIRA

Formação

Educação Física, CEUNSP
CREF 078998-G/SP

Área de Atuação

Natação e Hidroginástica

Cursos

Dirigente Esportivo, Recreação, Basquete de Alto Rendimento, Reestruturação Postural, Socorrista.

JANAÍNA SOUZA VIZENTIN

Formação:

Comunicação Social - CEUNSP/2007
Educação Física – CEUNSP/2012
Bacharel e Licenciatura
CREF 102505-G/SP

Cursos e especializações

Pilates com bolas - Instituto Phorte
Massoterapia - Academia Ipon
Avaliação Física Funcional
Ginástica Laboral

RICARDO

Graduação:

Educação Física – CEUNSP/2013

Bacharel

Especialização em Luta de Braço e musculação

CREF 119411-G/SP

CLODOALDO CHAVES DA SILVA

Graduação:

Educação Física – CEUNSP/2008

Licenciatura Plena

Especialização em Spinning – ENAF

CREF 073288-G/SP

OUTROS SERVIÇOS

MASSAGENS TERAPEUTICAS

Márcio - Massoterapeuta

O agendamento e os valores deverão ser tratados diretamente pelo fone (19) 9-8215-4292. Atendimento no Indaiatuba Clube e também domiciliar.

SAUNA

Entre os benefícios da sauna estão o alívio de dores de coluna, o aumento da circulação sanguínea, a hidratação da pele e desobstrução dos poros, o combate ao stress e à hipertensão. Além disso, relaxa a musculatura, limpa e desobstrui as vias respiratórias, desintoxica e expulsa as impurezas do organismo e combate doenças do sistema respiratório.

No entanto, a frequência habitual ou prolongada de saunas deve ser autorizada por um médico, pois certas patologias respiratórias e circulatórias não beneficiam com a permanência no ambiente quente das saunas, com uma frequência superior a uma vez por semana.

Aqui no Indaiatuba Clube a sauna masculina acontece as terças, quintas e sábados a partir das 15h. Terças, quintas e sextas-feiras (feminina) a partir das 17h e aos sábados a partir das 16h.

EXAME MÉDICO

Para sua comodidade, o IC mantém um(a) médico(a) que realiza exames para que você possa usufruir das atividades físicas e utilização do parque aquático.

Quartas-Feiras das 19h às 20h45 e Sábados e Domingos das 9 às 11h45

Caso prefira, você pode trazer o atestado médico de sua preferência, que deverá constar o nome, data, CRM e a que o atestado se refere, ou seja, atividades físicas ou utilização da piscina.