

ASSOCIADO, CHEGOU A HORA DE VOLTAR A SE EXERCITAR NA MÚTUA!

Venha conhecer o CTRF,
Centro de Treinamento e Reabilitação Física



No **Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão**, localizado no Centro do Rio, os Associados podem realizar várias atividades para melhorar o condicionamento físico e, em decorrência, a saúde e a qualidade de vida. Além de instalações novinhas e aparelhos de primeira linha, o CTRF tem áreas de alimentação saudável e convivência. O acompanhamento dos Associados praticantes de Musculação e Spinning é personalizado, sendo elaborado por nossos professores Márcia, Michelly, Oswaldo e Renata, que prestam toda assistência e orientação. Ainda contamos com as seguintes atividades ministradas por instrutores especializados:

- Muay-Thai (Saulo)
- Jiu-jitsu (Daniel)
- Ioga (Inês)

Atividades já disponíveis:

Treinamento Cardio | Musculação | Spinning | Ioga
Defesa pessoal | Ginástica localizada | Muay-Thai | Jiu-jitsu

Para informações de atividades e horários, ligue para:
(21) 2262-6004 | (21) 2262-7012 | (21) 3133-3697

Aproveite ao máximo o CTRF.

Ele foi feito para você, Associado!

1º andar da Lâmina II do Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro (local do antigo Centro de Diagnóstico da Mútua. Entrada pela garagem ou pelo 2º andar)

O Centro de Treinamento e Reabilitação Física Desembargador Paulo Cesar Salomão funciona todos os dias, sem intervalo, das 7h30 às 21h.

CTRF. Sua saúde não precisa mais esperar

A Diretoria,
Mútua dos Magistrados do Estado do Rio de Janeiro

Deixe a Mútua cuidar de você!