

**ASSOCIADO,  
JÁ FEZ A SUA  
MATRÍCULA  
NO CTRF?**

**O Centro de Treinamento e Reabilitação Física  
Des. Paulo Cesar Salomão  
tem tudo para você entrar em forma.**

Inaugurado recentemente no Centro do Rio, o CTRF está de portas abertas para todos os Associados melhorarem o condicionamento físico e também terem cada vez mais saúde e qualidade de vida. Com instalações e equipamentos de primeira linha, você pode realizar várias atividades, sempre com o acompanhamento de instrutores especializados.

**Atividades já disponíveis:**

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

**Para mais informações, ligue para:**

(21) 2262-6004 | (21) 2262-7012 | (21) 3133-3697

**Endereço do CTRF:**

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

Aberto todos os dias, sem intervalo, das 7h30 às 21h.

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

**Deixe a Mútua cuidar de você!**