

# TREINO PERSONALIZADO

## 2025 / 2026

NELSON RODRIGUES

DAVID GRULHA



PEDRO FERREIRA

CAROLINA BARRETO

RUI PIRES

**TEMOS UM TREINADOR SÓ PARA SI!**

## **Carolina Barreto**

- Técnica de Exercício Físico
- Técnica Auxiliar de Fisioterapia e Massagem Desportiva
- Personal Trainer com mais de 12 anos de experiência
- Certificação e Formação em Pilates Matwork, Exercício Físico na Gravidez e Pós Parto
- Áreas de intervenção: Condição Física Geral; Treino Funcional; Treino Postural; Tonificação Muscular; Emagrecimento; Treino na Gravidez e Pós Parto.

E-mail: [carolinaloff@hotmail.com](mailto:carolinaloff@hotmail.com) Telefone: 967 650 534\*

\*Chamada para rede móvel nacional

## **David Grulha**

- Licenciado em Educação Física (Exercício e Bem-Estar) - Universidade Lusófona;
- Certificação em Treino Funcional NSCA;
- Curso Profissional de Personal Training e Aulas de Grupo pelo CEF Atleta Durante 15 anos de Taekwondo (1ºDAN);
- Mais de 20 anos de experiência na área do Fitness
- Apaixonado pelo Exercício Físico, motas, gelados e adora dar murros e pontapés no saco.
- *Especializado em:* Treino Funcional | Correção e consciencialização corporal | Emagrecimento | Aulas de Grupo

Contactos: 938 618 339\* E-mail: [davidgrulha@gmail.com](mailto:davidgrulha@gmail.com) Facebook: [davidgrulhapt](#) Instagram: [@davidgrulhapt](#)

\*Chamada para rede móvel nacional

**TEMOS UM TREINADOR SÓ PARA SI!**

## **Nelson Rodrigues**

- Mestre em Educação Física e Desporto
- Mestre em Exercício e Saúde
- Osteopata
- Personal Trainer com mais de 20 anos de experiência.
- **Especialidades técnicas:** Treino Personalizado | Bodybuilding | Halterofilismo | Pilates Matwork
- **Áreas de competência:** Avaliação Músculo Esquelética e Prescrição para pé/joelho/anca/e ombro | Reforço Postural | Reabilitação estrutural e funcional | Reabilitação aquática | Osteopatia
- Perda de peso | Ganhos de Massa Muscular | Crosstraining | Treino Funcional | Preparação para competição

**Telefone:** 911 735 300\* **E-mail:** nelson.jcrodrigues@gmail.com **Facebook:** @nrptpersonaltrainer **Instagram:** @nrodriguespt

## **Pedro Ferreira**

- Licenciatura em Educação Física e Desporto - FMH/UTL (Faculdade de Motricidade Humana/ Universidade técnica de Lisboa)
- Mestrado em Alto Rendimento Desportivo - COE (Comité Olímpico Espanhol)
- Prescrição em Exercício Físico, na área do Fitness, com mais de 25 anos de experiência
- UEFA PRO - IVº Nível (Federação Portuguesa de Futebol)
- Professor de Educação Física
- Treinador de Futebol

**E-mail:** pedrosaraivaferreira@gmail.com **Telefone:** 914 693 813\*

\*Chamada para rede móvel nacional

## **Rui Pires**

Com uma abordagem interativa e personalizada orientada para a Saúde e Bem-Estar, combina a paixão pela Natureza, Mindfulness e Exercício Físico com a formação académica em Ciência da Saúde e do Desporto:

- Fisiologista do Exercício, Especialista em Populações Clínicas e Séniores. Certificação em Pilates Matwork e Pilates Clínico (MSc em Exercício e Saúde);
- Formação Avançada e Diferenciada em medicina do Estilo de Vida e Reabilitação Oncológica/ Reabilitação Cardíaca;
- Naturopata, Especialista em Hidroterapia/Treino Terapêutico e Reabilitação Aquática (BSc em Naturopatia e Pós-Graduações em Nutrição e Acupuntura).

**E-mail:** ruipires.consultas@gmail.com **Telefone:** 934 218 489\* **Instagram:** @ruca.pires

Parque de Jogos 1º de Maio

Av. Rio de Janeiro,

1700-330 Lisboa

T: 211 156 022/27\*\*

(Custo de chamada local)

\*\*Chamada para rede fixa nacional

**pj.1maio@inatel.pt**

\*Chamada para rede móvel nacional