

Unidade Operacional	Clube	Academia	Esportes	Endereço
VOLTA REDONDA	Sem atividades do Clube no momento. Colônia de Férias	Musculação, Bungee Fusion e aulas Coletivas (Bike Indoor, Fit Dance , Pilates solo, Power Local, Power Hit, Treinamento Funcional, Cross Training , GAP e CORE) Avaliação Funcional do Movimento	Natação, Futsal, Ballet, Hidroginástica	Av. Lucas Evangelista de O. Franco 595 - Aterrado
BARRA DO PIRAI	Quadra poliesportiva, piscina, campo de futebol society, sauna.	Musculação e Aulas Coletivas (Treinamento Funcional e GAP) Avaliação Funcional do Movimento	Natação e Futsal	Av. Major Mário Salgueiro 1.065 - Belvedere
TRÊS RIOS	Quadra poliesportiva, quadra de areia, quadra de tênis, campo de futebol society, piscina. Colônia de Férias	Musculação e Aulas Coletivas (Bike Indoor, Mix Dance, Mix trainnig, Power Local, Ginástica Inteligente, Cardio 30´ , Alongamento, TRX) Avaliação Funcional do Movimento	Futevôlei, Hidroginástica, Futsal, Natação (Adulto e Infantil), Tênis (Adulto e Infantil), Programa 3ª Idade	Av Vereador Mario de Castro Reis 35
BARRA MANSÁ	Quadra poliesportiva, quadra de areia, piscina, campo de futebol society, sauna, sala multiuso. Colônia de Férias	Musculação, Cross Training e aulas coletivas (Jump, Bike Indoor, Pilates Solo, Hidroginástica, GAP) Avaliação Funcional do Movimento	Futebol society, beach tennis, ballet, natação	Av. Argemiro de Paula Coutinho 2.000 - Centro
RESENDE	Quadra de tênis, quadra poliesportiva, campo de futebol society, quadra de areia, piscina e churrasqueira. Colônia de Férias	Musculação, e aulas coletivas (Pilates solo, Treinamento funcional, Bike indoor, step, Bungee Fusion, Ballet funcional, GAP, Ritmos) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto, infantil e Treinamento), Futsal e Jazz infantil, Programa 3ª idade.	Avenida Marcílio Dias 468 - Jardim Jalisco
PETRÓPOLIS	Piscina, sauna, quadra poliesportiva, quadra de areia, quadra de tênis, churrasqueira. Colônia de Férias	Musculação, e aulas coletivas (Pilates solo, Treinamento funcional, Bike indoor, step, funcional, GAP, Ritmos) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto, infantil), Programa 3ª idade. Judo	Av. Barão do Rio Branco 2.564 - Retiro
DUQUE DE CAXIAS	Campo de futebol society, quadra poliesportiva, sauna, piscina, churrasqueira, quadra de areia, pista de caminhada. Colônia de Férias	Musculação, e aulas coletivas (Pilates solo, Treinamento funcional, Bike indoor, step, funcional, GAP, Ritmos) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil), Hidroginastica, Futsal e Programa 3ª idade.	Rua Artur Neiva 100 - 25 de Agosto
JACAREPAGUÁ	Quadra poliesportiva, sauna, piscina. Colônia de Férias	Musculação, e aulas coletivas (Pilates solo, Treinamento funcional, Bike indoor, step, funcional, GAP, Ritmos, zumba) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil), Hidroginastica, Futsal, Vôlei, Jiu-jitsu, Judô, Muay Thai e Programa 3ª idade.	Av. Geremario Dantas 342 - Tanque
NOVA IGUAÇU	Piscina, campo de futebol, campo de futebol society, quadra poliesportiva, quadra de areia, quadra de tênis, parquinho infantil, churrasqueira, pista de atletismo. Colônia de Férias	Musculação, e aulas coletivas (Pilates solo, Treinamento funcional, Bike indoor, step, funcional, GAP, Ritmos) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto, infantil), Programa 3ª idade. Hidroginastica e Funcional Kids	Rua Gerson Chernicharo 1321 - Bairro da Luz
CAMPOS	Quadra poliesportiva, quadra de areia, campo de futebol society, piscina, sauda, espaço de jogos, churrasqueira. Colônia de Férias	Musculação e Coletivas (spinning, step, ginástica localizada, ritmos e funcional) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil), Hidroginástica, futebol	Av. Deputado Bartolomeu Lizandro 862 - Parque Jardim Carioca
MACAÉ	Sem atividades do Clube no momento. Colônia de Férias	Musculação e Coletivas (spinning step e funcional) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil) e Hidroginástica	Alameda Etelvino Gomes 155 - Riviera Fluminense
ITAPERUNA	Quadra poliesportiva, campo de futebol society, piscina, sauda, espaço de jogos, churrasqueira. Colônia de Férias	Musculação e Coletivas (spinning step e funcional) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil), Hidroginástica, futebol	Av. Deputado José de Cerqueira Garcia 883
PADUA	Quadra poliesportiva, quadra de areia, campo de futebol society, piscina, sauda, espaço de jogos, churrasqueira. Colônia de Férias	Musculação e Coletivas (spinning step e funcional) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil), Hidroginástica, futebol	Av. João Jazbik 740 - Dezessete
NOVA FRIBURGO	Piscina, quadra. Colônia de Férias	Musculação, Pilates e Coletivas (spinning, step e funcional) Avaliação Funcional do Movimento	Natação (adulto e infantil) e Hidroginástica	Rua Teresópolis 248 - Vila Amelia
SÃO GONÇALO	Campo society, quadra poliesportiva, quadra de areia, pista de caminhada, futevôlei, churrasqueiras, piscina olimpica. Colônia de Férias	Musculação, coletivas, bike, funcional, step, ritmos, alongamento e abdominal) Avaliação Funcional do Movimento	Natação, futsal, futevôlei e Jiu-jitsu	Rua Dr. Nilo Peçanha 134 - Centro
VICENTE DE CARVALHO	Campo society, quadra poliesportiva, quadra de areia, pista de caminhada, futevôlei, churrasqueiras, piscina olimpica e infantil, sauna, Colônia de Férias	Musculação, coletivas, bike, funcional, step, ritmos, alongamento e abdominal) Avaliação Funcional do Movimento	Natação, Ginástica rítmica, futevôlei e jazz	Av. Pastor Martin Luther King Júnior 6.475
NITERÓI	Não Possui	Não Possui	Não Possui	Rua Visc. do Uruguai 535 - Centro
CINELÂNDIA	Não Possui Colônia de Férias PJ	Funcional fight, Jump, Bike indoor, Abdomen, Corrida de rua, Aeroboxe, Terceira idade, Avaliação Funcional do Movimento, Shiatsu Consulta e avaliação nutricional	Terceira idade	Rua Santa Luzia 685, 12º andar - Centro