

# HORÁRIO | SÁBADO 24NOV






# WORKSHOPS



|               |           |       |  |                                |
|---------------|-----------|-------|--|--------------------------------|
| 10:00   11:00 | MASTERS   | MC1   | BODYSTEP™  | Equipa Nacional Manz           |
| 11:15   12:00 |           | MC2   | Les Mills TONE™  | Equipa Nacional Manz           |
| 12:15   13:15 |           | MC3   | Strong by ZUMBA™   | João Domingues                 |
| 13:30   14:00 |           | MC4   | CX WORX™   | Equipa Nacional Manz           |
| 14:15   15:00 |           | MC5   | SH'BAM™  | Equipa Nacional Manz           |
| 15:15   15:45 |           | MC6   | Les Mills GRIT™  | Equipa Nacional Manz           |
| 16:00   17:00 |           | MC7   | BODYBALANCE™   | Equipa Nacional Manz           |
| 11:00   12:30 | AUDITÓRIO | LM1   | Gestão Pessoal & Profissional  | Carla Gaspar                   |
| 13:00   14:30 |           | PT2   | Sensores e Tecnologia para PT's  | José Teixeira                  |
| 15:30   17:00 |           | PT3   | Marketing Pessoal do Personal Trainer - Estratégias práticas para o sucesso    | Cauê La Scala Teixeira         |
| 17:30   19:00 |           | LM2   | Fatores críticos de sucesso das equipas de Gestão e Instrutores Les Mills      | Steven Renata                  |
| 11:00   12:30 | SALA P1   | TF1   | Core Training - Sistema estabilizador x sistema de movimento                   | Allan Menache                  |
| 13:00   14:30 |           | TF2   | Deixa de dar treinos! Aprende a proporcionar experiências inesquecíveis!       | Travis Barnes                  |
| 15:30   17:00 |           | AG1   | Aulas de grupo: Força/Resistência-Diferentes planos e estruturas para as aulas | Carla Gaspar                   |
| 17:30   19:00 |           | PT5   | RaP, RUN away from PAIN - Exercício para uma corrida rápida e sem dor          | Hugo Meca                      |
| 11:00   12:30 | SALA P2   | SGTB1 | HIIT - Les Mills GRIT/Sprint   | Nuno Teixeira e Jorge Mendes   |
| 13:00   14:30 |           | SGTB2 | AIR BIKE PRO™ - um novo conceito de aula de grupo                              | José Vilaça-Alves e Rui Lemos  |
| 15:30   17:00 |           | SGTB3 | Preparação muscular - treinar movimentos e não músculos                        | Allan Menache                  |
| 17:30   19:00 |           | SGTB4 | Especialmente conveniente e simples. A nova tendência no processo de treino!   | Bruno Castro                   |
| 11:00   12:30 | SALA P3   | D1    | Urban Mix™ - A Fórmula   | Carlos Magno e Trajano Gontijo |
| 13:00   14:30 |           | D2    | Vivência Tribal Dance  | Madalena Aparício              |
| 15:30   17:00 |           | CM1   | Pilates – Toalha, um pequeno equipamento cheio de possibilidades               | Ana Luís Martins               |
| 17:30   19:00 |           | CM2   | Meditação e relaxamento com o corpo  | Madalena Aparício              |
| 11:00   12:30 | SALA P4   | EFR1  | Atividade Física na Gravidez   | Mirca Batista                  |
| 13:00   14:30 |           | EFR2  | Stick Mobility® Experience   | Eugénio Santos e Eq. GTF       |
| 15:30   17:00 |           | EFR3  | Reeducação Postural Global   | Mirca Batista                  |
| 17:30   19:00 |           | EFR4  | Programação segura e eficaz para grupos heterogéneos                           | Travis Barnes                  |
| 11:00   12:30 | SALA T1   | PT1   | Métodos avançados de treino para hipertrofia muscular                          | Cauê La Scala Teixeira         |
| 13:00   14:30 |           | NCP1  | Nutrição para Hipertrofia  | Filipe Teixeira                |
| 15:30   17:00 |           | NCP2  | Porque é que as dietas de emagrecimento engordam?                              | Michelle Castro                |
| 17:30   19:00 |           | PT4   | Já lançaste a tua APP?   | Ivens Kucharski                |
| 10:00   11:30 | PISCINA   | A1    | WS Core Coreo Circuit  | Silvia Senati                  |
| 11:45   13:15 |           | A2    | WS BioExercise: Total Body Tone Up   | Katrien Lemahieu               |
| 13:30   15:00 |           | A3    | WS Aquabalance Jump  | Deborah Benetti                |
| 15:30   16:00 |           | MA1   | MC ThaiFit water kombat  | Silvia Senati                  |
| 16:05   16:35 |           | MA2   | MC Ultimate Dumbbells workout  | Emanuel Pereira                |
| 16:40   17:10 |           | MA3   | MC Express Yourself 2018   | Deborah Benetti                |
| 17:15   17:45 |           | MA4   | MC Fire Up & Down  | Katrien Lemahieu               |
| 17:50   18:20 |           | MA5   | MC ABS, Core and MORE  | Emanuel Pereira                |

# HORÁRIO | DOMINGO 25 NOV

|  |  | #     | WORKSHOPS  |  |
|---|---|-------|--|---|
| 10:00   11:00   | MASTERS   | MC8   | BODYPUMP™ A  | Equipa Nacional Manz  |
| 11:15   12:15   |   | MC9   | BODYPUMP™ B  | Equipa Nacional Manz  |
| 12:45   13:45   |   | MC10  | Afro Dance   | Felisberto Veiga  |
| 14:00   15:00   |   | MC11  | BODYJAM™   | Equipa Nacional Manz  |
| 15:15   16:15   |   | MC12  | Urban Dance™   | Carlos Ronconi  |
| 16:30   17:30   |   | MC13  | BODYATTACK™  | Equipa Nacional Manz  |
| 17:45   18:45   |   | MC14  | BODYCOMBAT™  | Equipa Nacional Manz  |
| 10:00   11:30   | AUDITÓRIO   | NCP3  | Suplementação ergogénica no praticante de Fitness                  | Paulo Rocha   |
| 12:00   13:30   |   | NCP4  | Proteína na Perda de Peso  | Filipe Teixeira   |
| 14:00   15:30   |   | NCP6  | Real World Fat Loss  | Travis Barnes   |
| 16:00   17:30   |   | NCP7  | Suplementação na Hipertrofia                                       | Filipe Teixeira   |
| 10:00   11:30   | SALA P1   | TF3   | Kettlebell e Bodyweight training                                   | Filipe Pereira  |
| 12:00   13:30   |   | TF5   | Desenvolvimento dos sistemas energéticos                           | Allan Menache   |
| 14:00   15:30   |   | AG2   | Local 360º   | Luís Cerca  |
| 16:00   17:30   |   | TF8   | Bases científicas do treino funcional e suas características       | Cauê La Scala Teixeira  |
| 10:00   11:30   | SALA P2   | D3    | O melhor do Urban Mix Hip Hop Dance                                | Carlos Magno  |
| 12:00   13:30   |   | TF6   | Movement by Tiago Martins  | Tiago Martins   |
| 14:00   15:30   |   | SGTB5 | Crosstraining - avaliação, aconselhamento e controlo de treino     | Paulo Rocha   |
| 16:00   17:30   |   | SGTB6 | Preparação de movimento - o aquecimento ideal para qualquer treino | Allan Menache   |
| 10:00   11:30   | SALA P3   | CM3   | Yoga Dance, a dança de Shiva                                       | Sónia Monteiro  |
| 12:00   13:30   |   | CM4   | Pilates – Instrução, a chave para uma aula de sucesso              | Ana Luís Martins  |
| 14:00   15:30   |   | CM5   | Yoga para todos  | Sónia Monteiro  |
| 16:00   17:30   |   | CM6   | Step Up your Pilates   | Ana Luís Martins  |
| 10:00   11:30   | SALA P4   | TF4   | Superior Functional Fitness Program Design                         | Travis Barnes   |
| 12:00   13:30   |   | EFR5  | Massagem Corporal  | Mirca Batista   |
| 14:00   15:30   |   | D5    | Pole Dance – Acrobatic   | Sarita Pollerina  |
| 16:00   17:30   |   | TF7   | Battling Ropes mastery   | Filipe Pereira  |
| 10:00   11:30   | SALA T1   | D4    | Pole Dance – Choreography  | Sarita Pollerina  |
| 12:00   13:30   |   | NCP5  | Índice Glicémico - um indicador do passado                         | Michelle Castro   |
| 14:00   15:30   |   | PT6   | Comunicação Motivacional para retenção de clientes                 | Hugo Meca   |
| 16:00   17:30   |   | EFR6  | Pavimento Pélvico, conhece? Muito prazer!                          | Mirca Batista   |
| 10:00   11:30   | PISCINA   | A4    | WS RPE in REPS: Fire & Fun!  | Katrien Lemahieu  |
| 11:45   13:15   |   | A5    | WS Reabilitação Aquática da Coluna                                 | Ricardo Maia  |
| 13:30   15:00   |   | A6    | WS HIT para natação e Fitness Aquático                             | Silvia Senati   |
| 15:30   16:00   |   | MA6   | MC OXY-gen: O2 in H2O  | Katrien Lemahieu  |
| 16:05   16:35   |   | MA7   | MC Circuito Intervalado  | Silvia Senati   |
| 16:40   17:10   |   | MA8   | MC WWW - Water Wall Workout  | Deborah Benetti   |
| 17:15   17:45   |   | MA9   | MC Block & Go  | Ricardo Maia  |
| 17:50   18:20   |   | MA10  | MC Power Legs  | Deborah Benetti   |