

BUSINESS S6			
SÁBADO 16 Novembro			
GMV1	11:00 12:30	<u>Vendas para Fidelizar</u>	<u>Vanessa Jodar</u>
GMV2	13:00 14:30	<u>Como vender ideias publicamente</u>	<u>Ney Pereira</u>
GMV3	15:30 17:00	<u>AS LEIS DA GUERRA NA SELVA para o mundo corporativo</u>	<u>Fernando Montenegro</u>
GMV4	17:30 19:00	<u>Como usar as Redes Sociais para aumentar as vendas dos seus serviços</u>	<u>Sónia Costa</u>
DOMINGO 17 Novembro			
GMV5	12:00 13:30	<u>Videocomunicação: como comunicar de forma eficaz por meio de vídeo</u>	<u>Ney Pereira</u>
GMV6	14:00 15:30	<u>Como utilizar uma estratégia de Email Marketing e CRM no seu negócio</u>	<u>Sónia Costa</u>
GMV7	16:00 17:30	<u>Comunicação Intergeracional</u>	<u>Ney Pereira</u>

Legenda:

GMV	Gestão, Marketing e Vendas
------------	----------------------------

SALA HERBALIFE TRI BLEND SELECT | S7
SÁBADO | 16 Novembro

TF1	11:00 12:30	A maximização das cordas navais e kettlebell	Filipe Pereira
TF2	13:00 14:30	<u>Core Training: Movimentos Rotacionais e a sua importância na segurança da prática desportiva</u>	Allan Menache
TF3	15:30 17:00	<u>Agilidade e Velocidade: Estratégias de Treino para aumentar a destreza na prática desportiva</u>	Allan Menache
PT2	17:30 19:00	Periodização ondulatória: uma abordagem avançada ao modelo NASM OPT	Marty Miller

DOMINGO | 17 Novembro

SGT1	10:00 11:30	<u>Os benefícios entre o Crosstraining VS Pilates, prevenção de lesões e melhoria da performance</u>	Luís Ribeiro
TF5	12:00 13:30	<u>Moestabilidade e a relação com o Treino Integrado</u>	Allan Menache
SGT3	14:00 15:30	<u>Coaching avançado: de movimentos simples a complexos</u>	Filipe Pereira
TF7	16:00 17:30	<u>Especialidade e Transferência</u>	Allan Menache

Legenda:

TF	Treino Funcional	SGT	Small Group Training	PT	Personal Training
-----------	------------------	------------	----------------------	-----------	-------------------

SALA PROFESSOR JORGE PROENÇA | S8

SÁBADO | 16 Novembro

NCP1	13:00 14:30	Nutrição Funcional – Interação corpo e mente	<u>Julien Sartori</u>
EFR3	15:30 17:00	Fascial Fit	<u>Patrícia Pimenta</u>
NCP2	17:30 19:00	Jejum Intermitente e longevidade	<u>Julien Sartori</u>
DOMINGO 17 Novembro			
PT3	10:00 11:30	Treine o cérebro! Treine o mais importante músculo do corpo	<u>Marty Miller</u>
EFR5	12:00 13:30	Barefoot Flow	<u>Patrícia Pimenta</u>
TF6	14:00 15:30	Gray Institute: Treinar no Plano Transverso	<u>Steve Powell</u>
PT4	16:00 17:30	Ciência da Recuperação: Estarão os seus clientes em overtraining?	<u>Marty Miller</u>

Legenda:

NCP	Nutrição e Controlo de Peso	EFR	Exercício Funcional e Reabilitação	PT	Personal Training	TF	Treino Funcional
------------	-----------------------------	------------	------------------------------------	-----------	-------------------	-----------	------------------

SALA HERBALIFE CR7 DRIVE | S9

SÁBADO | 16 Novembro

EFR1	11:00 12:30	<u>Exercício corretivo – abordagem de corpo inteiro</u>	<u>Marty Miller</u>
EFR2	13:00 14:30	<u>Prevenção de lesões e exercícios preventivos</u>	<u>Nuno Pina</u>
PT1	15:30 17:00	<u>Avaliação de exercício na sua execução, regressões e suas adaptações Neurofisiológicas</u>	<u>Luís Ribeiro</u>
EFR4	17:30 19:00	<u>Crosstraining Fundamentals: como reduzir o risco da lesão</u>	<u>Nuno Pina</u>

DOMINGO | 17 Novembro

TF4	10:00 11:30	<u>Gray Institute: 3D Flexibility & Strength</u>	<u>Steve Powell</u>
SGT2	12:00 13:30	<u>Movement Intro Spinal Work</u>	<u>Tiago Martins</u>
EFR6	14:00 15:30	<u>Treino de Integração Neuromecânica</u>	<u>Pedro Aleixo</u>
SGT4	16:00 17:30	<u>Movement Intro Locomotion</u>	<u>Tiago Martins</u>

Legenda:

EFR	Exercício Funcional e Reabilitação	PT	Personal Training	TF	Treino Funcional	SGT	Small Group Training
------------	------------------------------------	-----------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------------------

SALA MANZ PARCEIROS | S1

SÁBADO | 16 Novembro

TF8	11:00 12:30	Miofascial Training	Vasco Dinis
TF9	13:00 14:30	Strike & Cross	Ivo Santos e Ricardo Lisboa
TF10	15:30 17:00	Tweackology	Fernando Costa
TF11	17:30 19:00	Skills & Tools	Ivo Santos e Daniel Santos

Legenda:

TF	Treino Funcional
-----------	------------------

Com o apoio:

