

SALA 1 | AUDITÓRIO TEÓRICO

SÁBADO | 16 Novembro

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

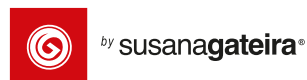
Legenda:

<b>GMV</b>	Gestão, Marketing e Vendas
------------	----------------------------

SALA 2   AUDITÓRIO PRÁTICO			
SÁBADO   16 Novembro			
TF1	11:00   12:30	A maximização das cordas navais e kettlebell	Filipe Pereira
TF2	13:00   14:30	Core Training: Movimentos Rotacionais e a sua importância na segurança da prática desportiva	Allan Menache
TF3	15:30   17:00	Agilidade e Velocidade: Estratégias de Treino para aumentar a destreza na prática desportiva	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	Os benefícios entre o Crosstraining VS Pilates, prevenção de lesões e melhoria da performance	Luís Ribeiro
TF5	12:00   13:30	Moestabilidade e a relação com o Treino Integrado	Allan Menache
SGT3	14:00   15:30	Coaching avançado: de movimentos simples a complexos	Filipe Pereira
TF7	16:00   17:30	Especialidade e Transferência	Allan Menache

Legenda:

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



SALA 3 | AUDITÓRIO TEÓRICO E PRÁTICO

SÁBADO | 16 Novembro

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

Legenda:

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

SALA 4   AUDITÓRIO PRÁTICO			
SÁBADO   16 Novembro			
<b>EFR1</b>	11:00   12:30	<u>Exercício corretivo – abordagem de corpo inteiro</u>	<u>Marty Miller</u>
<b>EFR2</b>	13:00   14:30	<u>Prevenção de lesões e exercícios preventivos</u>	<u>Nuno Pina</u>
<b>PT1</b>	15:30   17:00	<u>Avaliação de exercício na sua execução, regressões e suas adaptações Neurofisiológicas</u>	<u>Luís Ribeiro</u>
<b>EFR4</b>	17:30   19:00	<u>Crosstraining Fundamentals: como reduzir o risco da lesão</u>	<u>Nuno Pina</u>
DOMINGO   17 Novembro			
<b>TF4</b>	10:00   11:30	<u>Gray Institute: 3D Flexibility &amp; Strength</u>	<u>Steve Powell</u>
<b>SGT2</b>	12:00   13:30	<u>Movement Intro Spinal Work</u>	<u>Tiago Martins</u>
<b>EFR6</b>	14:00   15:30	<u>Treino de Integração Neuromecânica</u>	<u>Pedro Aleixo</u>
<b>SGT4</b>	16:00   17:30	<u>Movement Intro Locomotion</u>	<u>Tiago Martins</u>

Legenda:

<b>EFR</b>	Exercício Funcional e Reabilitação	<b>PT</b>	Personal Training	<b>TF</b>	Treino Funcional	<b>SGT</b>	Small Group Training
------------	------------------------------------	-----------	-------------------	-----------	------------------	------------	----------------------

SALA 5 | AUDITÓRIO PRÁTICO

SÁBADO | 16 Novembro

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

Legenda:

<b>TF</b>	Treino Funcional
-----------	------------------

Com o apoio:

