

PROGRAMA

PISCINA MUNICIPAL DE GUIFÕES

XX AQUA CONVENTION PROMOFITNESS

POWERED BY
GOlfinho
SPORTS

28 MARÇO

	WORKSHOPS	PRESENTER
09h00 - 11h00	W39. Diagonal Dumbbell Training	Javier Bergas
10h15 - 12h15	W47. Como ensinar bem a respiração na Natação?	Susana Soares
11h30 - 13h30	W40. 7 Essential Functional Body Movements	Javier Bergas
12h45 - 14h45	W48. Ensino Multidisciplinar na Natação	Susana Soares
15h00 - 17h00	W46. Psicomotricidade em Meio Aquático	Sofia Vilar
16h00 - 18h00	W43. Personal Trainer Aquático: Do it Better, Make a Difference!	Carla Santos
17h30 - 19h30	W45. Autismo e Natação	Sofia Vilar

	MASTERCLASSES	PRESENTER
15h00 - 15h15	Demos - Novas Tendências	Golfinho Sports
15h15 - 15h45	Intensity Variations	Bruno Barbosa
15h45 - 16h15	Aqua Functional	Maria Simashova
16h15 - 16h45	Water Fight	Gaia Morizzo e Nuno Pereira
16h45 - 17h00	Demos - Novas Tendências	Golfinho Sports
17h00 - 17h30	Power Noodle	Diego Taddei
17h30 - 18h00	Epic Fartlek	Javier Bergas
18h00 - 18h30	Sound of Water vs Power of Music	Gaia Morizzo
18h30-20h30	Master Solidárias	vários instrutores

29 MARÇO

	WORKSHOPS	PRESENTER
09h00 - 11h00	W44. Coluna e Mobilidade em Meio Aquático	Maria Simashova
10h15 - 12h15	W42. Aquabike - New Dimension, New Goals!	Gaia Morizzo
11h30 - 13h30	W41. Functional Water Workout	Diego Taddei
13h00 - 15h00	W49. Propostas de Exercícios para a melhoria das Técnicas de Nado	Ricardo Fernandes
15h30 - 17h30	W50. Como aumentar a Intensidade de Nado nas aulas de Atividades Aquáticas	Ricardo Fernandes