

28 MARÇO

	WORKSHOPS	PRESENTER
09h00 - 11h00	W21. Hipertrofia: o que realmente funciona?	Ana Goios e Sérgio Teixeira
09h00 - 11h00	W03. A auto superação no treino Body and Mind	Pedro Pereira
09h00 - 11h00	W11. Treino de Força - A Medicina do Exercício	Frederico Abreu
11h10 - 13h10	W22. Perda de massa gorda: rápido e eficiente - Como conseguir?	Ana Goios e Sérgio Teixeira
11h10 - 13h10	W13. Core Training: conceitos básicos para prescrição de treino inteligente	Sabrina Costa
11h10 - 13h10	W10. Planeamento do Treino - O que andamos a fazer mal?	Frederico Abreu
13h20 - 15h20	W20. Alimentação antes e depois do treino	Eunice Costa
13h20 - 15h20	W12. HIIT Training: conceito, modelos de treino e aplicação prática	Sabrina Costa
13h20 - 15h20	W24. Prevenção e Reabilitação de Lesões Desportivas e o Retorno à Competição	Daniel Ramos e Mário Cruz
15h30 - 17h30	W17. Treino Funcional para crianças e jovens desportistas	Fernando Rivera
15h30 - 17h30	W07. A Ciência do "Treino de Pernas" - A Solução para a Hipertrofia e Força	Frederico Abreu
17h40 - 19h40	W04. Método de Ensino de Coreografias no Step (Somatória Vs Progressão)	Robert Rangel
17h40 - 19h40	W16. Treino Funcional e Corretivo	Fernando Rivera

	MASTERCLASSES	PRESENTER
09h00 - 09h40	Step Rookie	Alunos Promofitness
09h45 - 11h15	Zumba®	Vários instrutores
11h20 - 12h05	Two Step Dance	José Cardoso e Nuno Oliveira
12h10 - 12h55	Aerodance New Style	Robert Rangel e Judite Oliveira
13h00 - 13h45	Power Step	Ricardo Laranjo e Robert Rangel
14h00 - 15h15	Mega Master 7º Aniversário Fit Brasil	Sérgio Ferreira e Equipa Fit Brasil

29 MARÇO

	WORKSHOPS	PRESENTER
09h00 - 11h00	W19. Jogos, coreografias e dança no mundo mágico das Crianças!	Mário Gonçalves
09h00 - 11h00	W18. O Treino de Força para Idosos - Como avaliar e prescrever com segurança?	Fernando Rivera
09h00 - 11h00	W25. Rockpods - Ventosas para alívio da Dor e Melhoria do Movimento	Powered by Rocktape
11h10 - 13h10	W02. Assisted Stretching	António Carvalho
11h10 - 13h10	W23. O Foam Roller como assistente de recuperação	Jose Espinazo
11h10 - 13h10	W08. Aprende a treinar mediante perfis de Força-Velocidade	Fernando Rivera
13h20 - 15h20	W26. Rockblades	Powered by Rocktape
11h10 - 13h10	W14. Locomotion	Tiago Martins
13h20 - 15h20	W05. Obesidade e sobrepeso - Qual o papel e importância do PT?	Fernando Pereira
13h20 - 15h20	W09. Clínica Snatch e Clean & Jerk	João Melo e Pedro Claro
15h30 - 17h30	W15. Movement - Spinal Vocabulary	Tiago Martins
15h30 - 17h30	W01. Técnica, Posicionamento e Exercício compensatório no Indoor Cycling	Jose Espinazo
15h30 - 17h30	W06. O PT de Futuro e o PT com Futuro - 10 fatores chave de afirmação no mercado!	Fernando Pereira