

PROGRAMA

CENTRO DE DESPORTOS E CONGRESSOS DE MATOSINHOS



MEETING INTERNACIONAL DE PILATES

POWERED BY



28 MARÇO

	WORKSHOPS	PRESENTER
09h00 - 11h00	W30. Pilates em hérnia discal	Patrícia Alves
11h10 - 13h10	W32. Os Benefícios do Método Pilates no Desporto de Alto Rendimento	Deborah Viecili
13h00 - 15h00	W33. Aeropilates - treino em suspensão	Ana Gonçalves
13h20 - 15h20	W28. Variações e Progressões em Pilates com o uso do bastão e da Fit Ball	Leire Sanchez
15h30 - 19h30	W27. Spine Corrector - Um upgrade nas aulas de Mat Pilates	Fernanda Marcun
15h30 - 17h30	W29. Aplicabilidade do Método Pilates para as Dores Crónicas	Deborah Viecili
17h40 - 19h40	W34. Bases instáveis: Bosu e Pilates	Leire Sanchez

29 MARÇO

	WORKSHOPS	PRESENTER
09h00 - 11h00	W31. Os benefícios e cuidados do Pilates no período de Gestação	Leire Sanchez
09h00 - 13h00	Pilates em Equipamentos (Parte 1)	Fernanda Marcun
14h00 - 18h00	Pilates em Equipamentos (Parte 2)	Fernanda Marcun

	MASTERCLASSES	PRESENTER
09h00 - 09h40	Pilates Clínico	Sandra Oliveira e Joana Soares
09h45 - 10h25	Pilates Towel	António Carvalho
10h00 - 11h10	Pilates com Mini bola	Érica Gonçalves
11h15 - 11h55	Pilates Dinâmico e Coreografado	Patrícia Alves, Alexandra Silva , Kelly Calheiros e Sofia Caetano
12h00 - 12h40	Pilates Matwork Clássico	Luciana Mozzini
12h45 - 13h25	Pilates Matwork Avançado	Júlio Gouveia
13h30 - 14h10	Flexible Pilates	Sofia Oliveira
14h15 - 14h55	Flow Pilates	Ana Gonçalves