

SEMANA DO DESPORTO

CÂMARA DE LOBOS 2023



PROGRAMA

30 SET. CASA DA CULTURA

WORKSHOPS

“Adaptações do Exercício Físico às Características, Necessidades e Objetivos Individuais”

Entidade Formadora: REP-ESCOLA DE FORMAÇÃO DE EXERCÍCIO PARA PROFISSIONAIS DE FITNESS

14h30 Temática 1: **“Ansiedade, Depressão e Exercício”**

Formador: João Moscão (Fundador da Escola REP, criador do curso REP e da Metodologia TOMM)

15h45 Temática 2: **“Exercício na Doença - Diabetes, Hipertensão, Cancro e Doenças Autoimunes”**

Formador: Afonso Franco (PT na Mais Clinic Studio e Especialista em Exercício Clínico)

16h30 Intervalo

17h00 Temática 3: **“Individualização do Treino em Aulas de Grupo”**

Formador: David Costa (PT no Ginásio Norte Fit e Especialista em Anatomia e Biomecânica com Resistência)

18h00 Temática 4: **“Fatores Determinantes na Performance da Corrida - Alongamentos e Calçado”**

Formador: Paulino Moreira (PT e Consultor Técnico de Atletismo e Ciclismo para Otimização da Performance)

19h00 Encerramento

REP

EXERCISE
INSTITUTE

www.repinstitute.com