

## Programa Certificação Fitball Trainer - ESDRM

| Sexta - 19 Fevereiro 10 |  | Sábado - 20 Fevereiro 10 |  | Domingo - 21 Fevereiro 10 |                                       |
|-------------------------|--|--------------------------|--|---------------------------|---------------------------------------|
| 10:00                   | Recepção aos formandos                     | 09:30                    | Fitball Strength<br>(Teórico & Prático)  | 09:30                     | Fitball Cardio<br>(Teórico & Prático) |
| 10:30                   | Apresentação Instituto<br>Fitball Portugal |                          |  | 10:45                     | Intervalo                             |
| 11:15                   | Intervalo                                  |                          |  | 11:00                     | Apresentações<br>Práticas             |
| 11:30                   | Fitball Stretch<br>(Teórico & Prático)     |                          |  | 12:00                     | Mesa Redonda                          |
| 13:30                   | Almoço                                     | 13:00                    | Almoço                                   | 13:00                     | Almoço                                |
| 15:00                   | Planeamento Fitball                        | 14:30                    | Fitball Stability<br>(Teórico & Prático) | 16:00                     | Exame Teórico                         |
| 16:00                   | Fitball Balance<br>(Teórico & Prático)     |                          |  | 17:00                     | Exame Prático                         |
| 19:00                   | Encerramento                               | 18:30                    | Encerramento                             |                           |                                       |

19 de Janeiro de 2010