



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal



INSTITUTO
FITBALL®
PORTUGAL



Programa Certificação Fitball Trainer - UBI

6ª Feira		Sábado		Domingo	
		09:00	Fitball Balance (Teórico)	09:00	Fitball Cardio (Teórico)
		09:30	Fitball Balance (Prático)	09:30	Fitball Cardio (Prático)
		11:00	Intervalo	11:00	Intervalo
		11:15	Fitball Strength (Teórico)	11:15	Apresentações Práticas
		11:45	Fitball Strength (Prático)	12:30	Discussão / Dúvidas
		13:30	Almoço	13:00	Almoço
19:30	Recepção Participantes	15:00	Fitball Stretch (Teórico)	15:00	Exame Teórico
20:00	Abertura do Curso	15:30	Fitball Stretch (Prático)	16:15	Intervalo
20:15	Apresentação IFP	17:00	Intervalo	16:30	Exame Prático
20:45	Intervalo	17:15	Fitball Stability (Teórico)		
21:00	Planeamento Fitball	17:45	Fitball Stability (Prático)		
22:00	Encerramento	19:30	Encerramento		

19 de Janeiro de 2010