

## Programa Certificação Fitball Trainer - FitoMédica

### MÓDULO I

5 Junho 2010		6 Junho 2010	
9:30	Recepção Participantes	10:00	Fitball Strength (Teórico & Prático)
10:00	Apresentação Fitball Portugal		
10:45	Intervalo		
11:00	Fitball Stretch (Teórico & Prático)	13:00	Almoço
13:00	Almoço	14:30	Planeamento Fitball I
14:30	Fitball Balance (Teórico & Prático)	15:15	Fitball Stability (Teórico & Prático)
		18:30	Encerramento
18:30	Encerramento		

### MÓDULO II

12 Junho 2010		13 Junho 2010	
10:00	Planeamento Fitball II	10:00	Exame Teórico
10:45	Intervalo	11:15	Intervalo
11:00	Fitball Cardio (Teórico & Prático)	11:30	Exame Prático
		14:00	Encerramento
13:00	Almoço		
14:30	Apresentações Práticas		
16:15	Intervalo		
16:30	Mesa Redonda		
18:30	Encerramento		

29 de Abril de 2010