



Certificação Fitball Trainer – UBI

6ª Feira – 3 Dez 10		Sábado – 4 Dez 10		Domingo – 5 Dez 10	
		09:30	Introdução Prática ao Fitball	09:30	Fitball Stretch
		11:30	Intervalo	11:15	Intervalo
		11:45	Fitball Stability 1	11:30	Fitball Cardio
		13:30	Almoço	13:00	Almoço
19:30	Recepção Participantes	15:00	Fitball Stability 2	14:30	Apresentações Práticas
19:45	Abertura do Curso			17:30	Intervalo
20:00	Apresentação IFP	17:00	Intervalo	17:45	Exame Teórico
				19:00	Encerramento
20:30	Planeamento Fitball	17:15	Fitball Strength		
22:00	Encerramento	19:00	Encerramento		

Avaliação Prática – Enviada em vídeo uma semana após termo da certificação.

2 de Setembro de 2010