

| 1º Sábado |  | 1º Domingo |  |
|-----------|--|------------|--|
| 09:30     | Recepção Participantes                 | 09:30      | Fitball Strength<br>(Teórico & Prático)  |
| 10:00     | Apresentação Fitball Portugal          |            |  |
| 10:45     | Intervalo                              |            |  |
| 11:00     | Planeamento Fitball                    |            |  |
| 13:00     | Almoço                                 | 13:00      | Almoço                                   |
| 14:30     | Fitball Balance<br>(Teórico & Prático) | 14:30      | Fitball Stability<br>(Teórico & Prático) |
| 18:30     | Encerramento                           | 18:30      | Encerramento                             |

| 2º Sábado |  | 2º Domingo    |                           |
|-----------|--|---------------|---------------------------|
| 9:30      | Fitball Stretch<br>(Teórico & Prático) | 10:00         | Exame Teórico             |
|           |  | 11:15         | Intervalo                 |
| 12:00     | Apresentações Práticas (Prático)       | 11:30         | Exame Prático             |
|           |  | 14:00         | Encerramento              |
| 13:00     | Almoço                                 |               |                           |
| 14:30     | Fitball Cardio<br>(Teórico & Prático)  |               |                           |
| 17:30     | Discussão & Dúvidas                    |               |                           |
| 18:30     | Encerramento                           | 20:00         | Jantar + Entrega Diplomas |
|           |  | (obrigatório) |                           |