

Programa Certificação Fitball Trainer - Aviz

Sábado - 30 Nov10		Domingo - 31 Nov 10		Segunda - 1 Dez 10	
09:30	Recepção aos formandos	09:30	Fitball Strength (Teórico & Prático)	09:30	Fitball Cardio (Teórico & Prático)
10:00	Apresentação Instituto Fitball Portugal			10:45	Intervalo
10:45	Intervalo			11:00	Apresentações Práticas
11:00	Fitball Stretch (Teórico & Prático)			12:00	Mesa Redonda
13:00	Almoço	13:00	Almoço	13:00	Almoço
14:30	Planeamento Fitball	14:30	Fitball Stability (Teórico & Prático)	16:00	Exame Teórico
15:30	Fitball Balance (Teórico & Prático)			17:00	Exame Prático
18:30	Encerramento	18:30	Encerramento		

27 de Julho de 2010