



7º CONGRESSO IBÉRICO DE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE

PROGRAMA

8h45 - 9h00	Receção dos participantes		
9h00 - 9h30	Sessão de Abertura Clínica das Conchas, IPBeja, CMBeja, REDESPP		
9h30 - 10h00	Comunicação teórica No futuro, existirá espaço para o corpo humano na prática de Exercício Físico? Nuno Loureiro		
10h00 - 11h30	Workshop A: Dicas e Mitos na Prescrição de Exercício Físico Rodrigo Ruivo	Workshop B: Prevenção de lesões na corrida Tiago Correia	Workshop C: Exercício Clínico para a Coluna Lombar Pedro Medeiros
11h30 - 12h00	Coffee Break		
12h00 - 13h30	Workshop D: Avaliação Funcional na Prevenção de Lesões André Sousa	Workshop E: Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) Bases Teóricas e Aplicabilidade Prática Ruben Francisco	Workshop F: Treino de Força na 3ª Idade Pedro Medeiros
13h30 - 15h00	Almoço		
15h00 - 15h30	Comunicação: Treino Funcional na Prevenção de Lesões Rodrigo Ruivo		
15h30 - 16h30	Sessões Paralelas: Comunicações Oraís Livres		
16h30 - 17h45	Workshop G: Treino Corretivo na prevenção de lesões e otimização de performance André Sousa	Workshop H: Treino em Superfícies Instáveis – Sua Aplicabilidade Fátima Ramalho	Workshop I: Estratégias e Métodos de Perda de Massa Gorda Pedro Medeiros
17h45 - 18h00	Coffee Break		
18h00 - 18h45	Master Class: Localizada – Desafio Final Fátima Ramalho		

MAIS INFO
<http://ciafd.clinicadasconchas.pt/>



LOCALIZAÇÃO:
INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA
7800-295 Beja

ORGANIZAÇÃO:
CENTRO DE FORMAÇÃO CLUB CLÍNICA DAS CONCHAS
Rua Luis Pastor Macedo, nº 27 C
1750-156 Lumiar, Lisboa
www.formacao.clinicadasconchas.pt

MAIS INFORMAÇÕES:
E: formacao@clinicadasconchas.pt
E: pedroagostinho@clinicadasconchas.pt
TEL: 21 750 70 00 | TLM: 91 968 85 85