

DEMORA O

AGITA

EDUCAÇÃO FÍSICA



PROGRAMAÇÃO COMPLETA

Das 7h30 às 8h30	Credenciamento.
Das 8h40 às 9h30	Musculação – Novas Tendências – Me. Rodrigo Volga.
Das 9h30 às 10h20	Cross Funcional Periodização – Coach César Hideki.
Das 10h20 às 11h30	Hidroginástica – Me. Aide Angélica Nessi.
Das 11h30 às 12h	MARKETING FPA

Intervalo

Das 13h às 14h30	Introdução ao Fitness – Esp. Zuleika de Albuquerque.
Das 14h30 às 15h	Step in Chalk (prático) – Esp. Zuleika de Albuquerque.
Das 15h30 às 16h20	Fight Fitness – Esp. Ricardo Lima (prático).
Das 16h20 às 17h	Lista de presença para certificados e sorteios.