

OPEN WEEK ISMAI / IPMAIA

CONVENÇÃO DE FITNESS E OUTDOOR

Complexo Desportivo da Maiêutica | 1 de abril

Contextualização

O fitness e as atividades de outdoor assumem-se hoje como uma tendência mundial na área da atividade física e lazer, estando em grande expansão e de enorme implantação no nosso país. Assumem-se também como um dos instrumentos de maior visibilidade nos meios de comunicação, na área do desporto. Apresentamos para os alunos e ex-alunos do universo maiêutica, assim como público externo, um evento que vai promover a contínua formação, novos conhecimentos e acreditação na sua área de formação.

Com esta grande tendência surge também cada vez um maior número de pessoas formadas na área. Segundo o decreto de Lei nº 39 /2012 de 28 de agosto é exigido para exercício destas funções, a cédula de Técnico de Exercício Físico, pelo que surge a necessidade de creditação/formação continua para o exercício destas funções. Nesta perspetiva, planeamos para este evento, Workshops e Master Classes, com uma carga horária total 17 horas e 30 minutos.

Objetivos

Promover a Formação continua e creditada na área do fitness, fundamental e obrigatória para os profissionais desta área;

Promover formação contínua e adicional para alunos e antigos alunos do ISMAI/IPMAIA, bem como para o público interessado na área fitness e do desporto de natureza e outdoor;

Promover a prática da atividade física e interação social.

Programa

WHORKSHOPS:

CROSSTRAINING | 10H00 – 12H30 | *Formador: Marco Poço – 2,5h*

INICIAÇÃO AO STEP | 10H00 – 12H30 | *Formador: Tânia Ferreira – 2,5h*

MANUSEAMENTO DE CORDAS | 10H00 – 12H30 | *Formador: Joel Pereira – 2,5h*

TREINO EM SUSPENSÃO E KETLEBELL | 14H00 – 16H30 | *Formador: Magno Almeida – 2,5h*

TREINO FUNCIONAL | 14H00 – 16H30 | *Formador: Iolanda Cardoso – 2,5h*

MASTERCLASSES:

AERODANCE | 10H00 – 11H00 | *Formador: Raquel Franco – 1h*

TREINO FUNCIONAL | 11H00 – 12H00 | *Formador: Iolanda Cardoso – 1h*

STEP MIX | 12H00 – 13H00 | *Formador: Juliana Costa – 1h*

COMBAT | 14H00 – 15H00 | *Formador: Sérgio Ribeiro – 1h*

PILATES | 15H00 – 16H00 | *Formador: Lígia Guilherme – 1h*

ZUMBA | 15H00 – 16H00 | *Formador: Sara Mota e Sílvia Borges – 1h*