PROGRAMA

Horário	Sábado
08h30 – 09h15	Sessão de Boas Vindas
09h15 – 10h00	Pequeno-Almoço | Avaliação Inicial Opcional
10h00 – 12h00	Treino 1
12h30 – 14h00	Almoço
14h00 – 14h40	Conversas de Nutrição
15h00 – 17h00	Treino 2
17h00 – 18h00	Snack
18h00 – 20h00	Treino 3
20h30	Jantar | Entrega de Diplomas*

*Entrega de diplomas aos participantes do programa de sábado

Horário	Domingo
07h00	Sumo Detox
07h15 – 08h30	Treino 4
08h30 – 09h30	Pequeno Almoço | Sessão de Boas Vindas**
09h30 – 11h30	Treino 5
11h00 – 12h00	Snack
12h00 – 13h00	Avaliação Final Opcional
13h30 – 14h30	Almoço
15h00 – 17h00	Treino 6
17h00 – 17h30	Snack & Entrega de Diplomas

**Receção dos participantes do programa de domingo

TREINOS

Treino	Local	Detalhes	Intensidade*	Responsáveis
1	Polidesportivo	Treino funcional e calisténico	5 – 7	Equipa Fitness Vila Galé Pedro Correia Alexandre Martins
2	Polidesportivo Circuito de Manutenção	Resistência muscular global calisténicos Pliometria Coordenação cognitiva e reativa	6 – 8	Pedro Correia Equipa Fitness Vila Galé Alexandre Martins
3	Polidesportivo Circuito de Manutenção	Competição de TeamBuilding Exercícios funcionais Yoga	6 – 8	Equipa Bootcamp Pedro Correia Alexandre Martins Ana Batalha
4	Circuito de Manutenção	Recuperação muscular	4 – 6	Alexandre Martins Equipa Fitness Vila Galé Pedro Correia
5	Polidesportivo Circuito de Manutenção	Competição individual e de grupos Resistência cardiovascular e muscular	5 – 7	Equipa Fitness Vila Galé Pedro Correia Alexandre Martins
6	Polidesportivo	Condição física geral	5 – 8	Bruno Salgueiro Pedro Correia Alexandre Martins Equipa Fitness Vila Galé

*Numa escala de 0 a 10