

CONVENÇÃO DE

FITNESS

VILA REAL



PROGRAMA

SEXTA, 12'MAIO

21H00 | GALA FITNESS

Apresentações coreografadas dos ginásios/academias de Vila Real

**PAVILHÃO DOS
DESPORTOS
ENTRADA LIVRE**

SÁBADO, 13'MAIO

PALCO PRINCIPAL | MASTERCLASSES

09H00 | STEP | TERESA PÁDUA | PT ACADEMY
09H45 | DANÇA PARA CRIANÇAS | TIAGO CASTRO | A. DANÇA EM NÓS
10H30 | FITBALL | NUNO SOUSA & ANA ANJOS | WE WONDER
11H15 | SHAKE YOUR BODY | DCDES - FTDEII - UTAD
12H00 | HIP HOP | MARIA MATIAS & JÉSSICA FONSECA | A. DANÇA EM NÓS

14H00 | CORPO E MOVIMENTO | MAJÓ & REBOREDO | PT ACADEMY
14H45 | STEP LATINO | ANA ANJOS | WE WONDER
15H30 | SHAPE YOUR MUSCLE | DCDES - FTDEII - UTAD
16H15 | VIDA ATIVA + 55 ANOS | PROG. FREGUESIAS BILA- SÉNIOR
17H00 | POWER YOGA | GERALDINE TEIXEIRA
17H45 | BACHATA | SÃO ALEIXO & TIAGO CASTRO | A. DANÇA EM NÓS
18H30 | KIZOMBA & SEMBA | ARTEMISA - AFRICAN DANCE

SALA DE GINÁSIO | WORKSHOPS & MASTERCLASSES

09H30 | PILATES | RAQUEL RIBEIRO | PT ACADEMY
10H30 | STRETCHING | TERESA PÁDUA | PT ACADEMY
11H30 | TIK TOK CHALLENGE | JOANA CORREIA | A. DANÇA EM NÓS

14H00 | MODERN JAZZ | TIAGO CASTRO
15H30 | BACHATA LADY STYLING | JULIANA & ANA | PARA CÁ DOS MONTES
16H30 | BURLESCO | JULIANA & ANA | PARA CÁ DOS MONTES
17H30 | LYRICAL DANCE | INÉS CARVALHO | GO GYM

SALA AUDITÓRIO | WORKSHOPS

09H00 | HIPNOTERAPIA: MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO FÍSICO | DIANA DIAS
11H00 | ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS EFEITO LPF | KATY VILELA
AF Creditada IPDJ
14H30 | FLEXIBILIDADE | KATY VILELA AF Creditada IPDJ
16H30 | POLE DANCE | KATY VILELA

PISCINA MUNICIPAL VILA REAL | ACTIVIDADES AQUÁTICAS

14H30 | ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO | NUNO GARRIDO | FPN
AF Creditada IPDJ
14H30 | HIDROGINÁSTICA | INSTRUTORES DO C.A. ARAUCÁRIA
16H30 | PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS: TÉCNICAS ALTERNADAS E
SILMULTÂNEAS | NUNO GARRIDO | FPN AF Creditada IPDJ



Inscrições em: <https://shorturl.at/eqxC6>

WWW.CM-VILAREAL.PT



CONVENÇÃO DE

FITNESS

VILA REAL



PROGRAMA

DOMINGO, 14' MAIO

09H30 | CAMINHADA FITNESS

| Concentração no Centro de Marcha e Corrida
Parque Corgo

**PAVILHÃO DOS
DESPORTOS
ENTRADA LIVRE**

PALCO PRINCIPAL | MASTERCLASSES

09H00 | FLY YOGA | TERESA PÁDUA | PT ACADEMY

10H30 | SJ KIDS | MAJÓ & REBOREDO | PT ACADEMY

11H15 | HIP HOP | MARIA JOÃO | PT ACADEMY

12H00 | GROWN UP | MARIA JOÃO | PT ACADEMY

14H30 | JUMP | NATÁLIA E DÉBORA | GO GYM

15H15 | KUDURO E AFROHOUSE | MIGUEL GRAÇA | WE WONDER

17H00 | CYCLING | NATÁLIA, DÉBORA & MARIANA | GO GYM

18H00 | ZUMBA - MEGA-AULA

SALA DE GINÁSIO | WORKSHOPS & MASTERCLASSES

09H00 | HATHA YOGA | MARINA VALDIGEM

09H45 | LUOHAN CHI KUNG | ROSA SILVA

10H45 | YANG TAI CHI | ROSA SILVA

11H30 | PILATES C/ MAGIC E FITBALL | ANA & NUNO | WE WONDER

14H00 | HOUSE DANCE | FLÁVIA MOREIRA | PT ACADEMY

16H00 | SALSA LADY STYLING | JULIANA E ANA | PARA CÁ DOS MONTES

17H00 | SENSUAL MOVES | JULIANA E ANA | PARA CÁ DOS MONTES

SALA AUDITÓRIO | PALESTRAS

09H00 | COMUNICAÇÃO E VOZ DE ALTA PERFORMANCE | VASCO SOUSA

10H30 | LIBERAÇÃO MIOFASCIAL E LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS |

PRODEMY NETO | GO GYM AF Creditada IPDJ

15H00 | DANÇA PARA CRIANÇAS: COMO PLANEAR | SÃO, TIAGO & NÁDIA



Inscrições em: <https://shorturl.at/eqxC6>

WWW. CM-VILAREAL.PT