



MASTERCLASSES

20 ABRIL

MANHÃ

09H00 - PILATES | RAQUEL RIBEIRO | PT ACADEMY | SALA FIT 4

09H00 - FITBALL | ANA A. & NUNO S. | WE WONDER | SALA FIT 1

09H45 - SHAKE YOUR BODY | DESP. UTAD | DCDES-ECVA | SALA FIT 1

10H30 - ABS | RAQUEL RIBEIRO | PT ACADEMY | SALA FIT 1

10H30 - DANÇA PARA CRIANÇAS | NÁDIA & JOANA | ESC. DANÇA SÃO ALEIXO | SALA FIT 3

11H15 - 3B BUMBUM BRASIL | ANA ANJOS | WE WONDER | SALA FIT 1

11H15 - PILATES | MARISA RIBEIRO | POWERFUL | SALA FIT 3

11H15 - STEP | TERESA PÁDUA | SALA FIT 3

11H30 - MOBILIDADE | RAQUEL RIBEIRO | PT ACADEMY | SALA FIT 2

12H00 - HIP HOP | MARIA MATIAS | ESC. DANÇA SÃO ALEIXO | SALA FIT 1



MASTERCLASSES

20 ABRIL

TARDE

14H00 - KIZOMBA | SÃO & TIAGO | ESC. DANÇA SÃO ALEIXO | SALA FIT 1

14H45 - EXPRESS CORE | ANA A. & NUNO S. | WE WONDER | SALA FIT 1

15H30 - SHAPE YOUR MUSCLES | DESP. UTAD | DCDES-ECVA | SALA FIT 1

16H15 - BILA SÉNIOR – ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR | SALA FIT 1

17H00 - STEP LATINO | ANA A. & INÊS D. | WE WONDER | SALA FIT 1

17H45 - BACHATA | SÃO & TIAGO | ESC. DANÇA SÃO ALEIXO | SALA FIT 1

18H30 - DANÇA CIGANA FLAMINGA C/ SAIAS DE RODA. | CRISTIAN ALVES | ESTUDIO DANÇ'ARTES C.A. | SALA FIT 1



WORKSHOPS & PALESTRAS

20 ABRIL

MANHÃ

09H00 – PILATES COM BOLA | KATY VILELA | SALA FIT 2

10H00 - MODERN JAZZ | TIAGO CASTRO | ESC. DANÇA SÃO ALEIXO | SALA FIT 2

10H15 - "ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS EFEITO VÁCUO" LPF | KATY VILELA | SALA FIT 4

11H30 – CHAIR DANCE | KATY VILELA | SALA FIT 4

09H00 - AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO TREINO PARA IDOSOS. | GABRIELA CHAVES | POWERFUL | SALA DE PALESTRAS



WORKSHOPS & PALESTRAS

20 ABRIL

TARDE

14H00 - A LIGAÇÃO DO EXERCÍCIO E A SAÚDE | RUI VIEGAS | PT ACADEMY | SALA FIT 2

15H00 - FLEXIBILIDADE | KATY & BEATRIZ | SALA FIT 3

**15H00 - BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CANCRO DA MAMA | GABRIELA MONTEIRO
| POWERFUL | SALA PALESTRAS**

15H30 - BACHATA BODY MOVEMENT | ANA & JULIANA | PARA CÁ DOS MONTES | SALA FIT 2

16H15 - BILA SÉNIOR - ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR | SALA FIT 1

**16H30 - DESAFIA-TE NO STEP: DA TEORIA À PRÁTICA | ISABEL MACHADO | PT ACADEMY |
SALA FIT 2**

16H30 - POLE DANCE FITNESS | KATY VILELA | SALA FIT 3

17H30 - JAZZ FUNK | CRISTIAN ALVES | ST. DANÇ'ARTS C.A. | SALA FIT 3

**18H00 - FEEL [TRABALHO COREOGRÁFICO] | ANA & JULIANA | PARA CÁ DOS MONTES |
SALA FIT 2**



MASTERCLASSES

21 ABRIL

MANHÃ

• 09H00 - CONTEMPORÂNEO | CRISTIAN ALVES | ESTUDIO DANÇ'ARTS C.A. | SALA FIT 1

09H00 - HATHA YOGA | MARINA VALDIGEM | SALA FIT 2

09H15 - LUOHAN CHI KING | ROSA GABRIEL | SALA FIT 3

09H45 - PILATES | ISABEL MACHADO | PT ACADEMY | SALA FIT 1

10H15 - YANG TAI CHI | ROSA GABRIEL | SALA FIT 3

10H30 - STRETCHING | TERESA PÁDUA | SALA FIT 1

11H30- CAPOEIRA | WIRY M. | SALA FIT 1



MASTERCLASSES

21 ABRIL

TARDE

14H00 - SALTOS ALTOS HEELS | CRISTIAN ALVES | ESTUDIO DANÇ'ARTS C.A. | SALA FIT 1

15H30 - LYRICAL | CRISTIAN ALVES | ST. DANÇ'ARTS C.A. | SALA FIT 3

16H30 - RITMOS LATINOS | ANDRÉ MADEIRA | PARA CÁ DOS MONTES | SALA FIT 1

16H15 - BILA SÉNIOR - ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR | SALA FIT 1

17H30 - DANÇA COM AS ESTRELAS | PEDRO BORRALHO & MARIANA LUÍS | WE WONDER | SALA FIT 1

18H30 - ZUMBA - MEGA AULA | INSTRUTORES DOS GINÁSIOS | SALA FIT 1



WORKSHOPS & PALESTRAS

21 ABRIL

MANHÃ

09H30 - EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE MENTAL | DANIELLE BETTENCOURT [PSICÓLOGA] | SALA PALESTRAS

10H00 - BURLESCO | ANA & JULIANA | PARA CÁ DOS MONTES | SALA FIT 2

10H15 - A LINGUAGEM ENERGÉTICA DO CORPO | D'ALMA E CORAÇÃO | SALA FIT 4

11H00 - PILATES COM MAGIC E FITBALL | ANA A. & NUNO S. | WE WONDER | SALA FIT 2

11H00 - O PODER DA VOZ | VASCO SOUSA | SALA PALESTRAS

11H15 - REFLEXOLOGIA INTEGRADA | ROSA GABRIEL | SALA FIT 3



WORKSHOPS & PALESTRAS

21 ABRIL

TARDE

14H00 - SENSUAL MOVES | ANA & JULIANA | PARA CÁ DOS MONTES | SALA FIT 2

14H00 - FUSION ART DANCE | KATY & ELODIE | SALA FIT 3

15H00 - AERIAL HOOP | BEATRIZ SANTOS | WE WONDER | SALA FIT 1

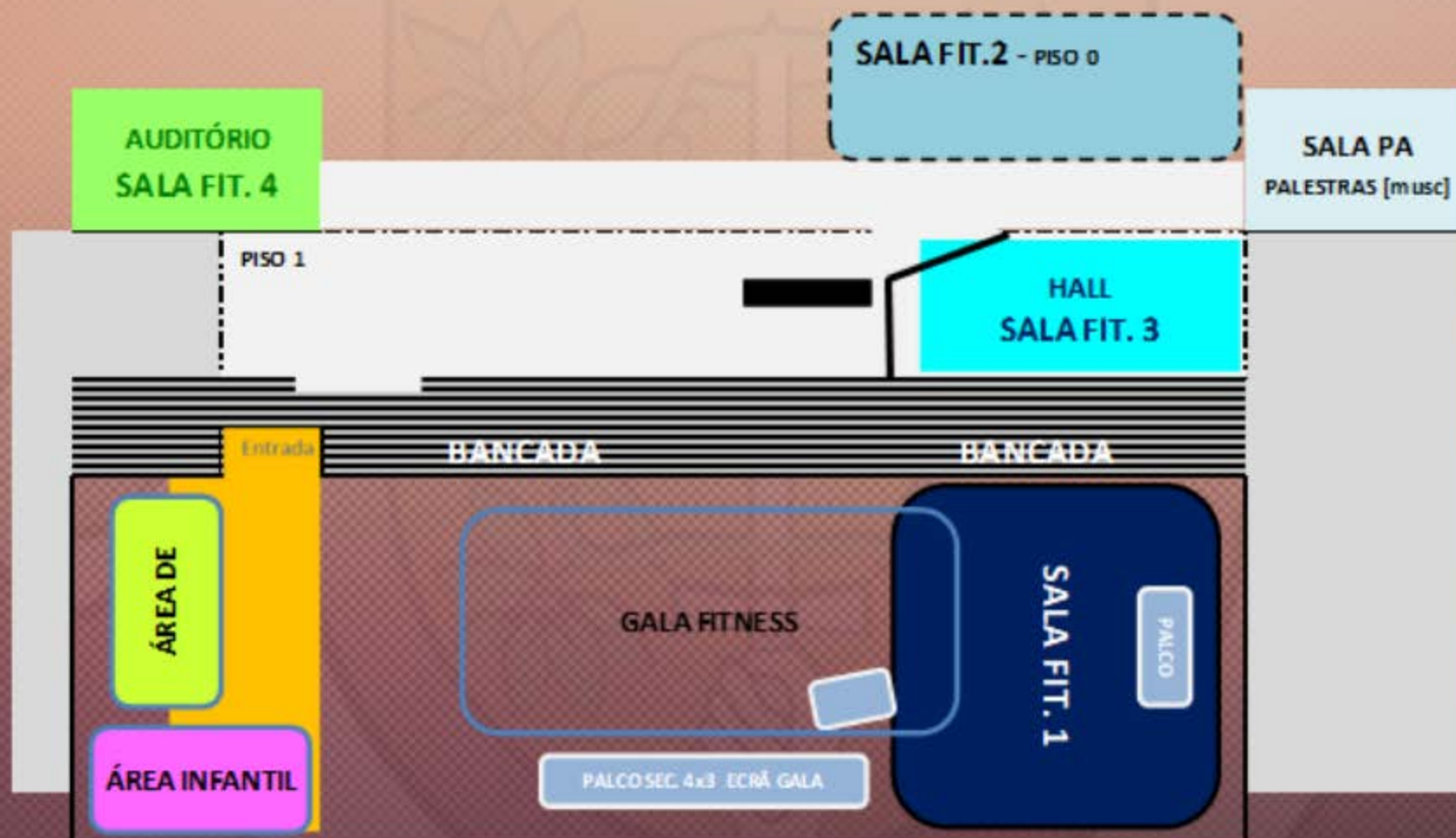
15H30 - DANÇA PARA SHOW | SÃO, TIAGO, JOANA & BEATRIZ | ESC. DANÇA SÃO ALEIXO | SALA FIT 2

15H30 - LYRICAL | CRISTIAN ALVES | ESTUDIO DANÇ'ARTS C.A. | SALA FIT 3



MAPA DO EVENTO

CONVENÇÃO DE FITNESS'24 | DISPOSIÇÃO



VILA REAL