

Programa 2º Congresso CEFAD, 05 de abril de 2025

Horário	Palestra	Horário	Workshop 1	Workshop 2
09h30 – 10h00	Abertura do Evento			
10h00 - 10h05	Sessão Introdutória			
10h10 - 10h55	Manoel Rios	10h25 - 11h25	Alcides Fernandes	Humberto Angélico
	Bioenergética da avaliação à prescrição do exercício		Biomecânica do Grande Peitoral	Anatomia Palpatória
11h00 - 11h45	Daniela Costa			
	Libertação miofascial: mito ou evidência			
11h45-12h00	Coffee Break			
12h00 - 12h45	Raynier Montoro	12h00-13h00	Manoel Rios	Daniela Costa
	Brevemente		Bioenergética do exercício	Técnicas miofasciais na lombalgia
13h00-14h30	Almoço			
14h30 - 15h15	Liliana Lúcio	14h45 - 15h45	Raynier Montoro	Luis Pereira
	Tui Na		Brevemente	Como treinar os abdominais na gravidez?
15h20 - 16h05	Tomás Mota			
	Antifragilidade atlética- amplitudes críticas			
16h05 - 16h20	Coffee Break			
16h20 - 17h05	Ciro Tavarves	16h30 - 17h30	Tomás Mota	Ricardo Moreira
	Anti-aging Personal Training		Anti Fragilidade do Atleta	Pilates dinâmico e coreografado
17h10 - 18h00	Jorge Braz (selecionador nacional futsal) Motivação e Comunicação em Equipas de Alto Rendimento			