

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