

PROGRAMA 2026

PALESTRAS DE SAÚDE E EXERCÍCIO


09H30 | RITA FIGUEIREDO E ANDRÉ CAMPOS

Abertura do Congresso

09H45 | RUI PEREIRA

Geometrik

10H15 | TIAGO MOREIRA

Exercício Físico e Oncologia

11H00 | JOÃO ALMEIDA

HYROX & Treino Híbrido: O Novo Desafio da Performance

11H45 COFFEE BREAK
12H05 | RAYNIER MONTORO

Treino de Força Baseado na Velocidade: Monitorização, Otimização e Prescrição do Treino

13H00
ALMOÇO
14H30 | NELSON FERNANDES

Treino de Força em Populações Neurológicas: Da Limitação Motora à Capacidade Funcional

15H20 | BRUNO ALEX

Descomplicando a Biomecânica da Musculação

16H10
COFFEE BREAK
16H40 | MELANIE SÁ

Torna-te a escolha óbvia no fitness: como atrair clientes todos os meses com as redes sociais

17H30 | NICK LITTLEHALES

Palestra em inglês

WORKSHOPS DE SAÚDE E EXERCÍCIO


10H15 | TIAGO SAMPAIO

Treino de Força na Mulher: Ciência, Hormonas e Hipertrofia

11H15 COFFEE BREAK
12H00 | SÉRGIO RODRIGUES

PT Online na Prática: Como Estruturar um Serviço de Treino Online

13H00
ALMOÇO
14H30 | RAYNIER MONTORO

Aplicação Prática do Velocity-Based Training: Avaliação, Controlo da Intensidade e Ajuste do Treino em Tempo Real

15H30 | NELSON FERNANDES

O Personal Trainer do Futuro: Da Prescrição de Exercício à Intervenção em Saúde

16H30
COFFEE BREAK
16H40 | BRUNO ALEX

Análise e Construção de Exercícios

WORKSHOPS DE PILATES


09H50 | DANIEL CUSTÓDIO

Powerhouse 360º: Força, Controlo e Estabilidade

10H50 | SARA SILVA

Pilates na Gravidez: Movimento Seguro para Dois

11H50 COFFEE BREAK
12H00 | DIANA RODRIGUES

Pilates com Bandas: Estica, Resiste e Evolui

13H00
ALMOÇO

WORKSHOPS DE TERAPIAS

14H30 | DANIELA COSTA

Pontos Gatilho Miofasciais: Avaliar, Desativar e Tratar

15H30 | HUMBERTO ANGÉLICO

Bandas Neuromusculares: Aplicação Clínica na Prática

16H30
COFFEE BREAK
16H40 | DANIELA E HUMBERTO

Avaliação Terapêutica: Testes que fazem a Diferença

