LesMILLS KNOWLEDGE

GONDOMAR | 08 DE NOVEMBRO | MULTIUSOS DE GONDOMAR

HORÁRIO	TEMA	ORADOR
10:00h - 11:00h	CHECK-IN	
11:00h - 11:15h	BOAS-VINDAS	
11:15h - 12:00h	Fiz 35 anos, e agora?	Steve Tansey (Vídeoconferência)
12:10h - 13:00h	Avaliação física: do passado ao futuro	Rui Garganta
PAUSA		
14:15h - 15:00h	Benefícios do exercício no doente Oncológico	Lia Bahút
15:05h - 15:50h	Repensar o abdominal	Rui Garganta
PAUSA NETWORKING		
16:15h - 16:25h	LES MILLS AWARDS	
16:25h - 17:00h	Menopausa, e agora, como treinamos?	Sara Amorim
17:05h - 17:35h	Resultados mudam corpos, atitudes mudam vidas	Ivens Kucharski
SESSÃO DE ENCERRAMENTO		

LesMILLS KNOWLEDGE

FUNCHAL | 14 DE NOVEMBRO
UNIVERSIDADE DA MADEIRA

HORÁRIO	TEMA	ORADOR
10:00h - 11:00h	**CHECK-IN**	
11:00h - 11:15h	**BOAS-VINDAS**	
11:15h - 12:00h	Fiz 35 anos, e agora?	Steve Tansey (Vídeoconferência)
12:10h - 13:00h	Avaliação física: do passado ao futuro	Rui Garganta
PAUSA		
14:15h - 15:00h	Benefícios do exercício no doente Oncológico	Lia Bahút
15:05h - 15:50h	Repensar o abdominal	Rui Garganta
PAUSA NETWORKING		
16:25h - 17:00h	Menopausa, e agora, como treinamos?	Lisa Gonçalves
17:05h - 17:35h	Resultados mudam corpos, atitudes mudam vidas	Luís Cerca
SESSÃO DE ENCERRAMENTO		

LesMILLS
KNOWLEDGE

SINTRA | 21 DE NOVEMBRO | CENTRO CULTURAL OLGA CADAVAL

HORÁRIO	TEMA	ORADOR
10:00h - 11:00h	CHECK-IN	
11:00h - 11:15h	BOAS-VINDAS	
11:15h - 12:00h	Fiz 35 anos, e agora?	Steve Tansey (Vídeoconferência)
12:10h - 13:00h	Avaliação física: do passado ao futuro	Rui Garganta
PAUSA		
14:15h - 15:00h	Benefícios do exercício no doente Oncológico	Lia Bahút
15:05h - 15:50h	Repensar o abdominal	Rui Garganta
PAUSA NETWORKING		
16:15h - 16:25h	LES MILLS AWARDS	
16:25h - 17:00h	Menopausa, e agora, como treinamos?	Ana Domingos
17:05h - 17:35h	Resultados mudam corpos, atitudes mudam vidas	Luís Cerca
SESSÃO DE ENCERRAMENTO		