

Organização:



funchal.pt  
MUNICÍPIO

Patrocinador:



Apoio:



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Desporto

28 de Setembro

# FITNESS SUMMIT

## Madeira 2024

Jardins do Lido | 9h00 às 19h00  
Acesso Livre

Clubes:



Siga-nos:



@FitnessSummitMadeira

Oferta de tshirt e água aos primeiros participantes. Importante trazer água e toalha  
Aulas de grupo com instrutores regionais e zona de treino de força e treino personalizado



Organização:



funchal.pt  
MUNICÍPIO

Patrocinador:

Atlântida  
Água da Madeira



Apoio:



Secretaria Regional  
de Educação, Ciência e Tecnologia  
Direção Regional de Desporto

**FITNESS**

**28 de Setembro**

Jardins do Lido

**SUMMIT**

Acesso Livre

**Madeira 2024**

9h00  
às  
19h00

## PROGRAMA

9h00 Les Mills BodyBalance

10h00 Abertura

10h15 Les Mills BodyCombat (Lançamento BC 100)

11h30 Palestra "Os 5 pilares da longevidade"  
Dra. Nádia Brazão

12h45 Les Mills BodyPump

13h30 Pausa para Almoço

15h00 Pilates

16h00 Circuito

17h00 Palestra "Envelhecimento Ativo , a Importância do Treino de Força"  
Dr. João Miguel Freitas

18h00 Zumba

Aulas de Grupo com Instrutores Regionais  
e Zona de Treino de Força e Treino Personalizado



**INSCREVA-SE  
AQUI**

Oferta de tshirt e água aos primeiros participantes.  
Importante trazer água e toalha

Siga-nos:



@FitnessSummitMadeira