

OFICINAS FULL EXPRESS 2017

1 – STEP TOTAL – 09:00 as 11:00

Musicalidade
Construção de coreografia
Didática - do básico para o complexo
Metodologia aplicada

INSTRUTOR

Prof. Ms. Paulo Ayres (Paulão)
CREF 000997-G/RS
Graduado em Educação Física pela ESEF/IPA
Especializado em Ciências do Esporte pela ESEF/UFRGS
Mestre em Ciências Aplicadas a La Actividad Física y El Deporte pela UCO-Universidad de Medicina de Córdoba/Espanha
Conselheiro do Conselho Regional de Educação Física CREF/RS no Período de 2003 à 2015.
Administrador e Professor da Cia Athletica Unidade Porto Alegre
Sócio-Proprietário da PR Ayres Eventos

2 -MUAY THAI – 11:00 as 13:00

- História, Teoria E Prática
Téc de socos, chutes, cotoveladas e joelhadas
MATERIAIS
Te pao / Manopla / Escudo
Técnicas de luta - Sequencias combinadas

INSTRUTOR

Rui Bichinho Corrêa
- Precursor do muay thai no Brasil
- introdutor da modalidade no RS
- 30 anos de pratica
Cref 00337p/RS

3 –BOXE FUNCIONAL: 13:00 as 15:00

O que é, como surgiu, porque
Boxe – Golpes, esquivas, posicionamento e base
Treinamento Funcional
 Introdução Treinamento Funcional
 Liberação Miofascial
 Mobilidade
Prática
Boxe: golpes retos, Base, esquiva, movimentação e deslocamentos
Estabilização Core
Prática Boxe Funcional

INSTRUTORES

Aimore Goulart, Professor de Boxe, CREF 5101P/RS

Professor de Boxe com 28 anos de experiência
Técnico de Boxe pela CBB e pela FRGP.
Arbitro de Boxe pela FRGP.
Responsável pelo Departamento de Boxe da Sogipa.
Ministra Cursos, Workshops e Clínicas de Boxe no RS e SC.

Leandro Elias, Educador Físico, CREF 5890G/RS

Formado em Ed Física pelo IPA em 1996.

Trabalhou no Sport Clube Internacional como preparador físico e técnico de 1996 até 1997, preparado físico de 1996 até 2002.

Cursos/Formações:

*Arte da Força- Treinamento Funcional - 2004

* GAFF - Treinamento Funcional- 2007

* Crossfit Brasil - 2014.

Proprietário do Estúdio Treinamento Físico Funcional Leandro Elias- desde 2010.

Lusiani Borba, Fisioterapeuta, CREFITO 51270F/RS

Formada em Fisioterapia pela UNIPLAC, Brasília, 2003

Experiência de 14 anos em reabilitação com enfoque no exercício funcional.

Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica, IPA em 2005

Formações em cinesioterapia, terapia manual, ergonomia, postura.

Especializando em Treinamento Funcional Para a Saúde e Condicionamento.

Life Coaching e Business Coaching, pela Line Coaching.

4 – EMAGRECIMENTO – 15:00 as 17:00

- PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA O EMAGRECIMENTO

O Tecido Adiposo

Balanco Energético

Oxidação do Ácidos Graxos

O papel do Educador Físico

- O PAPEL DAS CATECOLAMINAS E DOS HORMÔNIOS NO EMAGRECIMENTO

Adrenalina e Noradrenalina no exercício

Hormônio do Crescimento e o Emagrecimento

Cortisol

- ESTRATÉGIAS PARA OTIMIZAR O EMAGRECIMENTO

Como otimizar o emagrecimento com o seu aluno?

Metodologias

INSTRUTOR

Roger Cardoso Ferreira

Cref: 022136-G/RS

Formado em Educação Física pela PUCRS 2014/2,

Trabalho com ênfase na Obesidade e no Emagrecimento.

Extensão em Obesidade e Emagrecimento pela Faculdade Unyleya

Isak nível 1

Curso de Modulação Hormonal pelo treinamento e nutrição, Curso de Bioquímica da nutrição, Curso de Fisiologia do Exercício Aplicada, Curso de Treinamento de Força e Emagrecimento, Curso de Aspectos da Obesidade

5- WORKOUT RITMOS & DANCE – 09:00 as 16:45

WORKOUT RITMOS & DANCE

HORA	AULA	INSTRUTOR
09:00	Batucalê – Tributo a Tim Maia	José Anchieta
09:45	Ritmos Extreme	Patrícia Coutinho
10:30	Body Combat	Prof. Nika
11:15	Ritmos Mix Dance	Everton
12:00	ALMOÇO	
13:30	Danças não tem idade	Tifani Schokal
14:00	Diversão em 1º Lugar	Taty Energia
14:30	Mixturado Clássico	Natty Pereira
15:30	Funk Fit	Anielle Lemos
16:10	Quebrabum II	Maíra Goyer
16:45	Master Class Final	Maíra/Tifani/Anielle/Patricia