

Uma iniciativa:

# nosies

## Acção de Formação

### Técnicas de

# Alongamentos Assistidos

### Lisboa, Club Fit

### Sábado, 26 de Julho de 2008, das 9h às 18h

FLEXIBILIDADE é uma qualidade física frequentemente abordada nas áreas desportiva e da saúde, sendo a sua prescrição aconselhada por diversas entidades prestigiadas (p.e. ACSM e NSCA). No entanto, existe muito pouca informação ao nível da sua prescrição, metodologias de treino e técnicas de operacionalização.

Perante esta realidade, a presente formação visa possibilitar a todos os profissionais relacionados com as áreas de intervenção da motricidade, a sua formação ao nível das técnicas de operacionalização (Técnicas de Alongamentos Assistidos).

#### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### INSCRIÇÃO

O valor da inscrição é de 50 € até dia 22 de Julho. Após esta data terá um acréscimo de 10€.

O formulário deve ser solicitado em [alongamentos@gmail.com](mailto:alongamentos@gmail.com), devendo ser, devidamente preenchido, reenviado juntamente com uma cópia do comprovativo de transferência bancária para o mesmo endereço de e-mail.

Esta deve ser feita para o seguinte nib:

**NIB: 0018 0000 5411 3812020 77**

(Sandro Remo Martins Neves Ramos Freitas)

#### LOCALIZAÇÃO

A presente formação terá lugar nas instalações do Club Fit:

Av.ª Almirante Gago Coutinho, 56 CV

1700-031 Lisboa



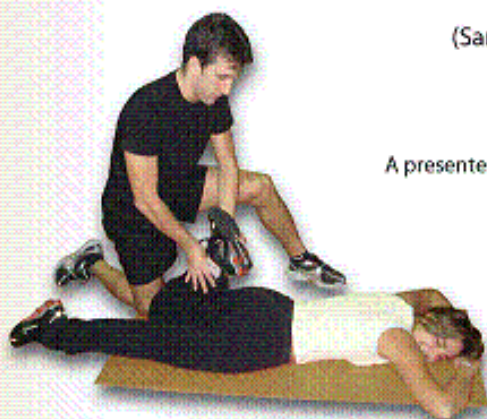
#### CONTACTOS

Sandro Freitas

Tel. 91 785 99 38

E-mail: [alongamentos@gmail.com](mailto:alongamentos@gmail.com)

#### APOIO



#### PARTE I (1h30m)

\_ Fundamentos e princípios teóricos do treino de Alongamento e Flexibilidade  
\_ Princípios de aplicação dos Alongamentos Assistidos

#### PARTE II (5h30m)

\_ Aplicação prática de Alongamentos Assistidos (120 técnicas)

#### PARTE III (1h)

\_ Imagery Motor Techniques

#### FORMADORES:



**Sandro Freitas**

Licenciado em Exercício e Saúde - FMH-UTL,  
NSCA-CSCS



**Luís Folgado**

Licenciado em Exercício e Saúde - FMH-UTL