



Federação Portuguesa de Badminton

50 Anos
1954 • 2011

1 e 2

Julho 2011

Centro de Alto Rendimento

Caldas da Rainha

Dia 1

9h30m / 13h - Rastreio de Glicémia e Colesterol

10h00 - Badminton - Jogos e Actividades - "Todos Diferentes, Todos Iguais"

10h30 - Aula Ginástica "Centros de Dia"

14h30 - Badminton - Jogos e Actividades - "Cedo se Começa"

15h30 / 16h30 - Palestra - Nutrição Desportiva, ministrada por Nuno Mendes

16h45 / 17h15 - Palestra - Suplementos, ministrada por Fernando Paulo

18h00 / 18h40 - Aula Circuito - Exterior

18h45 / 19h25 - Aula Step - Exterior

19h30 / 20h30 - Aula Cycling - Exterior

Dia 2

9h30m - Recepção na Sede FPB

9h30 / 10h30 - Exposição do Espólio - "História da FPB"

10h30 - Concentração e Visita ao CAR

11h00 - Badminton - Jogos

12h30 - Comunicação Interventiva - Órgãos Sociais FPB

13h00 - Almoço

Esta iniciativa conta com a Participação de:

Farmácia Oliveira - Óbidos * Nuno Mendes (Orador, Nutricionista Desportivo Licenciado pela FCNA-UP) * Fernando Paulo (Orador, Licenciado em Condição Física e Saúde no Desporto - ESDRM)