



HOLMES PLACE
ACADEMY

CALENDÁRIO DE FORMAÇÕES **VERÃO 2018**



WWW.TRAININGACADEMYHP.PT



HOLMES PLACE
ACADEMY

CALENDÁRIO LISBOA



EXERCÍCIO FÍSICO

EF	MÊS	FORMAÇÃO	FORMADOR	DESTINATÁRIOS	DATA DE INICIO	DURAÇÃO	DATA DO FIM	VALOR	LOCALIZAÇÃO
	JUNHO	Totally FitBoxe	Nuno Silva	All Fitness Staff	12-06-2018	9h-16h (12h)*	19-06-2018	90€**	Holmes Place Miraflores
		Libertação Miofascial	Pedro Matias	All Fitness Staff	19-06-2018	13h-18h (10h)*	26-06-2018	90€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
		Prescrição Doentes Oncologicos	Isabel Carepa	All Fitness Staff	28-06-2018	13h-18h (5h)*	28-06-2018	60€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
		Periodização	Edgar Borja	All Fitness Staff	30-06-2018	9h-18h (10h)*	01-07-2018	90€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
	JULHO	Alongamentos Integrados	Pedro Matias	All Fitness Staff	10-07-2018	13h-18h (10h)*	17-07-2018	90€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
		Treino em Suspensão	Sofia Silva	All Fitness Staff	12-07-2018	10h-15h30 (5h)*	12-07-2018	60€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
	AGOSTO	Grávidas e Pós Parto	Isabel Carepa	All Fitness Staff	02-08-2018	13h-18h (10h)*	03-08-2018	90€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
		Treino Funcional Kettlebells	Sofia Silva	All Fitness Staff	09-08-2018	10h-15h30 (5h)*	09-08-2018	60€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte
		Prescrição treino para idosos	Edgar Borja	All Fitness Staff	30-08-2018	13h-18h (5h)*	30-08-2018	60€**	Holmes Place Academy - Quinta da Fonte

NOTA: * 5 HORAS = 1 UNIDADE DE CRÉDITO

** ACRESCE AO VALOR DA FORMAÇÃO UMA TAXA DE INSCRIÇÃO DE 20€

AS INSCRIÇÕES SÃO LIMITADAS E DEVERÃO SER EFETUADAS COM UM MÍNIMO DE 5 DIAS DE ANTECEDÊNCIA AO INICIO DE CADA FORMAÇÃO.



HOLMES PLACE
ACADEMY

CALENDÁRIO NORTE

EXERCÍCIO FÍSICO

EF

MÊS	FORMAÇÃO	FORMADOR	DESTINATÁRIOS	DATA DE INICIO	DURAÇÃO	DATA DO FIM	VALOR	LOCALIZAÇÃO
JUNHO	Totally FitBoxe	Bruno Alves	All Fitness Staff	09-06-2018	9h-16h (12h)*	17-06-2018	90€**	Holmes Place Gaia
	libertação Miofascial	José Pereira	All Fitness Staff	14-06-2018	14h-19h (10h)*	21-06-2018	90€**	Holmes Place Constituição
	Prescrição Doentes Oncologicos	Luis Marques	All Fitness Staff	20-06-2018	13h-18h (5h)*	20-06-2018	60€**	Holmes Place Constituição
JULHO	Treino em Suspensão	Luis Maia Silva / Ant. Gonçalves	All Fitness Staff	02-07-2018	9h-14h (5h)*	02-07-2018	60€**	Holmes Place Constituição
	Alongamentos Integrados	Luis Maia Silva	All Fitness Staff	09-07-2018	9h-14h(10h)*	11-07-2018	90€**	Holmes Place Arrábida
	Iniciação aos Exercicios Hipopressivos	Ana Rita Franco	All Fitness Staff	18-07-2018	13h-18h (5h)*	18-07-2018	60€**	Holmes Place Arrábida
AGOSTO	Grávidas e Pós Parto	Tânia Cruz	All Fitness Staff	02-08-2018	9h-14h (10h)*	03-08-2018	90€**	Holmes Place Constituição
	Prescrição treino para idosos	Luis Marques	All Fitness Staff	08-08-2018	13h-18h (5h)*	08-08-2018	60€**	Holmes Place Constituição
	Treino Funcional Kettlebells	Luis Maia Silva /Ant Gonçalves	All Fitness Staff	20-08-2018	9h-14h(5h)*	20-08-2018	60€**	Holmes Place Constituição
	Tottally Bosu	Tania Cruz	All Fitness Staff	29-08-2018	14h-18h(10h)*	30-08-2018	90€**	Holmes Place Constituição

NOTA: * 5 HORAS = 1 UNIDADE DE CRÉDITO

** ACRESCE AO VALOR DA FORMAÇÃO UMA TAXA DE INSCRIÇÃO DE 20€

AS INSCRIÇÕES SÃO LIMITADAS E DEVERÃO SER EFETUADAS COM UM MÍNIMO DE 5 DIAS DE ANTECEDÊNCIA AO INICIO DE CADA FORMAÇÃO.



HOLMES PLACE
ACADEMY