



HOLMES PLACE
ACADEMY

INVISTA EM SI

PREPARE O SEU FUTURO COM O NOSSO
CONHECIMENTO

WWW.TRAININGACADEMYHP.PT



HOLMES PLACE
ACADEMY

CALENDÁRIO

LISBOA

WWW.TRAININGACADEMYHP.PT

EXERCÍCIO FÍSICO

EF	FORMAÇÃO	FORMADOR	DESTINATÁRIOS	DATA DE INICIO	DURAÇÃO	DATA DO FIM	VALOR	LOCALIZAÇÃO
	Treino em Suspensão	Sofia Silva	All Fitness Staff	12-04-2018	10h00-15h30 (5h) *	12-04-2018	60€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Treino Funcional Kettlebells	Sofia Silva	All Fitness Staff	19-04-2018	10h00-15h30 (5h) *	19-04-2018	60€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Grávidas e Pós-Parto	Paula Santos	All Fitness Staff	10-04-2018	13h00-18h00 (10h) *	11-04-2018	90€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Iniciação Exercícios Hipopressivos	Paula Santos	All Fitness Staff	04-04-2018	13h00-18h00 (5h) *	04-04-2018	60€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Periodização	Edgar Borja	All Fitness Staff	14-04-2018	Sáb: 09h00-16h00 Dom: 09h00-13h00 (10h) *	15-04-2018	90€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Coaching Desportivo	Paula Madeira	All Fitness Staff	19-04-2018	9h00-18h00 (8h) *	19-04-2018	60€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Totally Bosu	Isabel Carepa	All Fitness Staff	13-04-2018	13h00-17h00 (8h30) *	20-04-2018	90€ **	Holmes Place Training Academy - Quinta da Fonte
	Iniciação Exercícios Hipopressivos	Paula Santos	All Fitness Staff	18-04-2018	13h00-18h00 (5h) *	18-04-2018	60€ **	Holmes Place Training 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 INÍCIO DE CADA FORMAÇÃO.



HOLMES PLACE
ACADEMY

CALENDÁRIO NORTE

WWW.TRAININGACADEMYHP.PT

EXERCÍCIO FÍSICO

EF	FORMAÇÃO	FORMADOR	DESTINATÁRIOS	DATA DE INICIO	DURAÇÃO	DATA DO FIM	VALOR	LOCALIZAÇÃO
	Treino Funcional Kettlebells	António Gonçalves	All Fitness Staff	17-04-2018	09h00-14h00 (5h) *	17-04-2018	60€ **	Holmes Place Constituição
	Grávidas e Pós-Parto	Tânia Cruz	All Fitness Staff	12-04-2018	09h00-14h00 (10h) *	13-04-2018	90€ **	Holmes Place Constituição
	Iniciação Exercícios Hipopressivos	José Pereira	All Fitness Staff	18-04-2018	14h00-19h00 (5h) *	18-04-2018	60€ **	Holmes Place Arrábida
	Periodização	Vasco Barbosa	All Fitness Staff	19-04-2018	9h00-14h00(10h) *	20-04-2018	90€ **	Holmes Place Arrábida
	Totally Bosu	Tânia Cruz	All Fitness Staff	26-04-2018	13h00-17h00 (8h30) *	27-04-2018	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