
Ação de Formação “O Treino de Halterofilismo”

Data: 20/12/2025

Carga horária: 5 horas

Local: CAR Jamor Nave

Programa Horário

Horas	Tema	Formador
14:30 – 16:00	Teoria dos Movimentos de Halterofilismo (sessão teórica)	António Vital e Silva
16:00 – 19:30	Teoria dos Movimentos de Halterofilismo (sessão prática)	António Vital e Silva

PARCEIROS INSTITUCIONAIS



PATROCINADORES

