

PROGRAMA

10:00 **ABERTURA OFICIAL DA EXPO AFA DESPORTO (25-11-2016)**
11:00 ABERTURA AO PÚBLICO

BASKET

10:00 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
10:30 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
11:00 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
11:30 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES

14:00 PLAY WITH MASTER
14:30 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
15:00 DEMO STREET BASKET
15:30 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
16:00 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
16:30 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
17:00 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES
17:30 DEMO STREET BASKET
18:00 1X1 - 2X2 - LANÇAMENTOS - HABILIDADES

PARQUE RADICAL

10:00 OPEN FREE STYLE
10:30 OPEN FREE STYLE
11:00 OPEN FREE STYLE
11:30 OPEN FREE STYLE

14:00 ROLL WITH THE MASTERS
14:30 OPEN FREE STYLE
15:00 OPEN FREE STYLE
15:30 OPEN FREE STYLE
16:00 SKATE CHALLENGE
16:30 OPEN FREE STYLE
17:00 OPEN FREE STYLE
17:30 OPEN FREE STYLE
18:00 OPEN FREE STYLE
18:30 OPEN FREE STYLE
19:00 ROLL WITH THE MASTERS





PLAYGROUND CRIANÇAS

10:00H ABERTURA
19:00H ENCERRAMENTO

SAÚDE E BEM ESTAR

ACADEMIAS

10:00 - 19:00 GINÁSIO EM FORMA - KONCEITO - NÁUTICO - ULTIMATE BURN
LUANDA SPORT CENTER - ACTIVE FIT - SUPER FIT BELAS BUSINESS
MIX CENTER - ACÁCIAS GYM - ENERGIM - IUNETO GYM
GREEN FIT - FITNESS CLUB - IO ACADEMIA - TEAM ELITE CROSS FIT
ZUMBA - PÉ D'SALSA

DESPORTOS DE CONTACTO

10:00 - 19:00 JIU JITSU - ALIANÇA DO TATAMI ANGOLA - Z1 ACADEMY - GRACIE BARRA ANGOLA - GF TEAM ANGOLA
MATILHA BJ - BPT - PLATINA TOP TEAM - RX TEAM - FRED GRACIE - ASS. ANGOLANA DE JIUJITSU
BASILEIRO
JIUJITSU TRADICIONAL - SPORTING CLUB - GUEDAN COMBATENTES
KARATÉ - JKA ANGOLA
KICK BOXING - TEAM ELITE - BRAULIOCHUTE - ANGOLA TOP TEAM
JUDO - 1º DE AGOSTO - LIGA BENGUELENSE DE JUDO
KRAB MAGA - GOJU RYU ANGOLA
MUAY THAY - PABLO BARROS

FUTEBOL

CIRCUITO - 10 MINUTOS POR ACTIVIDADE

10:00 - 19:00 ZONA 1 (JOGOS DE 10 MIN. 1X1 E 3X3) DOS 4 AOS 7 ANOS
ZONA 2 (JOGOS DE 10 MIN. 5X5) DOS 8 AOS 11 ANOS
ZONA 3 (HABILIDADES)TODAS AS IDADES
ZONA 4 (JOGOS DE 10 MIN 7X7) 12 +

ATLETISMO

10:00 - 19:00 SALTO EM COMPRIMENTO
CORRIDA DE 50m
CORRIDA DE 70m
HABILIDADES TÉCNICAS

DESPORTOS MOTORIZADOS

10:00 OPEN KART
11:00 OPEN KART
12:00 OPEN KART
DEMONSTRAÇÃO DE PERÍCIA SUPER MOTO
14:00 OPEN KART
15:00 OPEN KART
16:00 DEMONSTRAÇÃO DE FREE STYLE
17:00 OPEN KART
18:00 DEMONSTRAÇÃO DE PERÍCIA SUPER MOTO
19:00 OPEN KART



grupo
arena



GOLF

10:00 - 19:00 DRIVING RANGE
TREINO DE PERÍCIA

ARCO E FLECHA

10:00 - 19:00 INTRODUÇÃO À MODALIDADE
FREE TIME SHOOT

VOLLEY DE PRAIA

10:00 - 19:00 JOGOS E HABILIDADES

XADREZ

10:00 - 19:00 SIMULTÂNEA COM O MESTRE INTERNACIONAL ERIKSON SOARES
ESPAÇO DE APRENDIZAGEM
JOGO ÀS CEGAS
TORNEIO ABERTO
CAMPEONATO POR EQUIPAS

TÊNIS DE MESA

10:00 - 19:00 TORNEIOS ABERTOS
HABILIDADES
NOÇÕES BÁSICAS DO TÊNIS DE MESA

WORKSHOPS

10:00 - 19:00 MOTIVAÇÃO DESPORTIVA
MÉTODOS ALIMENTARES
TRAUMATOLOGIA NO FUTEBOL
OBSERVAÇÃO E AVALIAÇÃO NO FUTEBOL
FORMAÇÃO VS ALTO RENDIMENTO
AS LESÕES MAIS COMUNS - MÉTODOS PREVENTIVOS
A IMPORTÂNCIA DA CULTURA ALIMENTAR LOCAL PARA A NUTRIÇÃO DOS ATLETAS
ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO NO FUTEBOL
HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS EM IDADES INFANTO-JUVENIS
RELAÇÃO - PRÁTICA REGULAR DA MUSCULAÇÃO E CARDIO FIT. NA IMAGEM CORPORAL DOS PRATICANTES
PROJECTO XEQUE MATE - MASSIFICAÇÃO DO XADRÊS NAS ESCOLAS

25, 26 E 27 DE NOVEMBRO
Horário da **abertura**: 10:00h
Horário de **encerramento**: 20:00h
Info: 947 003 222



grupo
arena