



APRESENTA

VENUS WOMEN'S HALF MARATHON

PROGRAMAÇÃO EXPO

Horários Tema

10h30

SAÚDE DA MULHER: CUIDADOS PARA MELHORAR A SUA PERFORMANCE NO ESPORTE E NA VIDA

Dra Lívia Martins

Ginecologista com atuação em Ginecologia Endócrina e meia maratonista

Dra Patrícia Mathias

Médica Endocrinologista pela USP com atuação em Nutrição Esportiva e Obesidade e meia maratonista

11h15

VENUS WOMEN'S HALF MARATHON ELITE

Monica Silva

Atleta portuguesa

Nubia de Oliveira

Campeã e recordista Venus Run 2024

Cláudio Castilho

Sócio fundador da Assessoria Esportiva Saúde e Performance, CEO da Confederação Brasileira de Atletismo e Treinador de Atletismo nível 4 World Athletics

12h

O CORRE DELAS: DO DIA-A DIA ATÉ A LINHA DE CHEGADA

Nicole Dayan

Coach Navas Endurance e Co-Fundadora do projeto Navas Femme

13h

CORRER BEM PRA CORRER PRA SEMPRE

Izabela Cozza

Maratonista, Fisioterapeuta esportiva da equipe Newon
Doutora pela USP, Especialista em fisiologia do exercício

14h

COMER PARA CORRER BEM: NUTRIÇÃO PRÁTICA PARA TREINOS, PROVAS E RECUPERAÇÃO

Carina Amorim

Maratonista e nutricionista esportiva

Alice Yuri

Maratonista e atleta de elite

15h

EVOLUÇÃO NA CORRIDA: DOS 5KAOS 21K

Vivi Cordon

Treinadora e Sócia Azon Assessoria, Especialista em treinamento feminino

Ana Carolina Pichitela

Maratonista e aluna Azon

16h

CABEÇA QUE CORRE: SAÚDE MENTAL, ANSIEDADE PRÉ-PROVA E PRAZER NO PROCESSO

Priscila Janaudis

Neuropsicanalista Especialista em treinamento e estratégias mentais, Psicologia do esporte

BOA PROVA!

A CORRIDA DAS MULHERES QUE PODEM TUDO.

Somos mais que uma corrida,
somos Iguana.