

VENUS WOMEN'S HALF MARATHON EXPO

PROGRAMAÇÃO

**29 DE NOVEMBRO
SEXTA-FEIRA**

- 17H O esporte como meio para superação da compulsão alimentar**
Marina Pumar
 Fundadora do grupo de corrida MP Run
- 18H Estratégias de prova: mitos e verdades**
Anna Cecília Lande
 Fundadora e treinadora do Mulheres que Treinam Muito
Bárbara Recacho
 Nutricionista Esportiva
Eduarda Vitorino Ferreira Costa
 Corredora 1ª Maratona
- 19H Desmistificando a suplementação: como e quando usar gel e isotônico**
Andreia Naves
 Nutricionista Esportiva convidada Dobro
- 20H Corra para sempre: pontos de atenção no treinamento para evoluir sem lesões**
Gabi Desiderio
 Treinadora, Personal Trainer e Ultramaratonista
Isabela Portes
 Fisioterapeuta e VP Max Recovery

**30 DE NOVEMBRO
SÁBADO**

- 11H Desbravando cada km: evolução na corrida dos 5K aos 21.1K**
Karina Teixeira
 Ultramaratonista e Produtora de Conteúdo
Joice Pereira
 Treinadora e Atleta de Alta Performance
- 12H A mentalidade do corredor: como a saúde mental influencia o seu desempenho**
Bruna Barbosa
 Jornalista, Escritora, Mentora de bem-estar, Corredora e Mãe
- 13H Mais que uma corrida: histórias da família que corre unida**
Sophia Santos
 Maratonista Cadeirante
Edvaldo Silva
 Personal Trainer, Pai e Guia da Sophia
Manoela Francisca
 Mãe da Sophia
- 13H30 ELITE EM BUSCA DO RECORDE NACIONAL**
Monica Silva
 POR - 1h11,37 (Valencia)
Nubia de Oliveira
 BRA - 1h15,17 (São Paulo) melhor tempo de 21.1K em 2024
Tatiane Raquel da Silva
 BRA - 1h17,27 (Curitiba)
Cláudio Castilho
 CEO da CBAT e Treinador de Atletismo nível 4 World Athletics
 Sócio-fundador da Assessoria Saúde e Performance
Silmara Castilho
 Educadora física
- 14H HELLEN OBIRI**
Hellen Obiri
 Atleta On, bicampeã da maratona de Boston 23 e 24, campeã da maratona de Nova York 23, vice campeã da maratona de Nova York 2024 e medalha de bronze na maratona Olímpica em Paris 2024.
Carol Barcellos
 Jornalista
- 15H Pra você chegar lá com o Itaú Uniclass**
Raquel Castanharo
 Fisioterapeuta e Criadora de conteúdo
Fernanda Pereira
 Criadora de conteúdo
- 16H O corpo feminino e a corrida: particularidades do treinamento, dieta e influência dos hormônios ao longo da vida da mulher**
Lu Dias
 Head coach Lu Dias Assessoria Esportiva
Carina Amorim
 Nutricionista Esportiva
Dra. Patrícia Mathias
 Médica Endocrinologista