



ATHENAS

RUN FASTER

presented by 

TALKS EXPO

SÁBADO
14 DE MARÇO
MARKET PLACE

PROGRAMAÇÃO

Horários Temas

11h00

**ESTRATÉGIAS PARA CONCILIAR A ROTINA
FEMININA COM A CORRIDA**

Anna Cecília Lande - Treinadora
Tainah Scavone - Nutricionista

12h00

**COMO AUMENTAR A DISTÂNCIA SEM RISCO
DE LESÃO**

César Oliveira - Sócio MPR Assessoria Esportiva

13h00

CORRIDA ALÉM DO PACE

Carlos Koji - Idealizador Ibira Runners
Rodrigo Lobo - Head Coach Lobo Assessoria

14h00

**COMO UMA NUTRIÇÃO ADEQUADA PODE
SER A CHAVE PARA MELHORAR SUA
PERFORMANCE ESPORTIVA**

Dra. Emily Istambul e Dra. Stephanie Carneiro - Médicas
e meia-maratonistas

15h00

**BENEFÍCIOS DE CORRER PEQUENAS E
MÉDIAS DISTÂNCIAS**

André Masella - Head Coach Azon Assessoria Esportiva