

Workshop

11ª Corrida de Solidariedade ISCPSI/APAV

No âmbito da **11ª Corrida de Solidariedade ISCPSI/APAV**, iniciativa esta promovida pelo Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (ISCPSI) em conjunto com a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, a Associação Académica do Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna (AAISCPSI) apresentou no próximo dia **18 de Março de 2014, às 18h30**, um workshop gratuito para os entusiastas da corrida.

Se começaste a correr e te estás a preparar para a **11ª Corrida de Solidariedade ISCPSI/APAV**, temos algumas orientações para te apresentar, para que tenhas o máximo rendimento possível nesta causa solidária.

O workshop teve como objectivo incentivar a população para a prática da actividade física, como forma de combate ao sedentarismo, na procura de um maior bem-estar e de uma vida mais saudável. Nessa medida, iremos apresentar uma abordagem essencialmente teórica sobre as diversas áreas que envolvem a corrida, havendo espaço para debate e esclarecimento de dúvidas.

Ø Conteúdos

- **Treino**
- **Nutrição e Saúde**
- **Motivação, Liderança e Desempenho**

Não percas a grande oportunidade de participar neste workshop onde podes adquirir ou aprofundar conhecimentos no teu desporto preferido!

Inscrições: abertas de 13 a 18 de Março 2014 (as vagas são limitadas a 160 participantes) - Os interessados, deverão fazer chegar o nome e o nº do Cartão do Cidadão ou BI através do e-mail aaiscpsi@gmail.com

Custo: Gratuito

Local: Auditório Superintendente- Chefe Afonso de Almeida , ISCPSI , Rua 1º Maio, nº 3, 1349-040 , Alcântara

Ø Oradores

Rui Lança (Formador e Coach Individual e de Equipas, Colaborador em revistas com crónicas sobre Equipas e o Treino, Mestre e Licenciado em Gestão e Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana).

Filipa Vicente (Nutricionista, Doutoranda em Alimentação e Nutrição pela Universidade de Barcelona, Docente no Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz).

Sandra Teixeira (Sassi) (Atleta do Sporting Clube de Portugal, Vencedora das três últimas edições da prova, 23 vezes Campeã de Portugal, Licenciada em Educação Física na Faculdade Lusófona e guarda prisional).

António Nascimento (Atleta de Judo e de Jiu Jitsu, 4 vezes campeão Mundial, Atleta de Triatlo - primeiro cidadão português a completar um Ultraman, uma das mais duras competições desportivas do mundo, composta por 10km a nadar, 420,6km a pedalar e 84,3km a correr).

José Guimarães (Formado em Marketing Digital, autor do site De Sedentário a Maratonista, Manager da empresa ProRunner - primeira loja exclusivamente dedicada à corrida).

(www.corridadesolidariedade.org)