

## PROGRAMA DO EVENTO:

**17H00** – Workshop de Kuduro, com Fabio Jorge  
Inscrição Prévia\*

**19H00 às 22H00** – Abertura de portas  
Bodypaint,  
Distribuição de kits Glow,  
Avaliações nutricionais com Herbalife,  
Fotografia com Francisco Sanches

**20H00** – Dance Fusion com Catarina Mendes e Rogério Franco

**21H00** – Master de Kuduro com Fábio Jorge

**22H00** – Bokwa com Ricardo Morais

**22H30** – Bodycombat com Filipe Ferreira e Ana Lucas

**23H30** – Zumba Fitness com Catarina Fonseca,  
Ricardo Pinto e Ângela Saraiva



FÁBIO JORGE

## NORMAS DE FUNCIONAMENTO DA GLOW FIT PARTY:

- Só serão permitidas entradas no recinto entre as 19h e as 22h.
- Não é permitida a entrada a menores de 16 anos.
- Não é permitida recolha de imagens durante a festa.
- Não é permitido comer dentro do espaço onde decorre o programa do evento, apenas nas áreas designadas para o efeito.
- Só é permitida entrada no recinto com calçado e roupa adequado à prática de exercício físico.
- Não é permitido fumar em NENHUMA ÁREA do recinto.
- Não serão toleradas acções que coloquem qualquer participante em risco de segurança, incluindo o próprio.
- Só é permitido entrar no recinto uma vez, não são permitidas reentradas.
- A organização do evento não se responsabiliza por qualquer acidente que venha a ocorrer com os participantes ANTES, DURANTE e APÓS o evento, sendo que todas as medidas serão tomadas para a segurança dos participantes.
- O não cumprimento destas normas levará à exclusão do recinto do evento.

- \* 10 Glow's (só workshop);  
15 Glow's (workshop e entrada na Glow Fit Party)

## INSCRIÇÕES:

Ginásio Nova Academia (Covilhã); Ginásio Simply Fit (Castelo Branco);  
Pólo I da UBI; Departamento de Ciências do Desporto.

### PARA MAIS INFORMAÇÕES:

<https://www.facebook.com/ GlowFitParty>  
[GlowFitPartyUBiana@gmail.com](mailto: GlowFitPartyUBiana@gmail.com)

### HERBALIFE: Receba uma avaliação de bem estar gratuita!

Fique a saber a sua % de massa magra, % de massa gorda, gordura visceral, IMC, Idade Metabólica. Após a avaliação de bem estar o seu treinador irá ensiná-lo como obter melhores resultados!