



# CASCAIS SPORTS WEEKEND

21 A 23 DE OUTUBRO'22

## PROGRAMA

### 21 OUTUBRO

**19.00 - 22.00** | **O Desenvolvimento do Padel** | Nuno Mateus, Federação Portuguesa de Padel  
LOCAL: DNA Cascais

### 22 OUTUBRO

**9.00 - 11.00** | **Nadar Águas Abertas - Como Treinar! Como Preparar!** | Federação Portuguesa de Natação

**11.30 - 13.00** | **Prevenção de lesões ou bom treino?**  
Fisioterapeutas João Francisco Almeida e Beatriz Almeida

**15.00 - 16.30** | **Recuperação Pós COVID e treino**  
Doutor João Paulo Delgado, Sociedade Portuguesa de Medicina no Desporto

**17.00 - 19.00** | **Saúde Mental na Atividade Física** | Psicóloga Mónica Mexia  
LOCAL: Escola Salesiana de Manique

### 23 OUTUBRO

**9.00 - 13.00** | **Componente Artística aliada à performance** | Prof. Maria de Lurdes Ávila Carvalho

**14.30 - 16.30** | **Formação Desportiva: que problemas?** | Professor Carlos Neto

**17.00 - 19.00** | **Fórum de Encerramento "Competências Emocionais - Influência no Sucesso Desportivo"**  
LOCAL: Casa das Histórias Paula Rego

● [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS**  
Tudo começa nas pessoas