

# Lisboa e Sul

## Quem são os Docentes?



COORDENADOR  
PEDAGÓGICO

Carla Gaspar

- Mestrado em Marketing Desportivo, ISCTE
- Licenciatura em Educação Física e Desporto, ULHT
- Docente convidado da Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT
- Diretora Geral Ericeira Club



Eduarda Veloso

- Licenciada em Ciências do Desporto pela FMH-UTL
- Mestre em Desenvolvimento da Criança pela FMH-UTL
- Docente de Atividades Aquáticas na Licenciatura em Ciências do Desporto e da Atividade Física da Universidade Europeia e - Pós-Graduação em Atividades Aquáticas ULHT/Manz
- Coordenadora Pedagógica de atividades infantis em Health Clubs desde 2006
- Presenter internacional.



Eliana Carraça

- Investigadora do CIPER - Self-Regulation Group, FMH-UL
- Professora Auxiliar da Faculdade de Educação Física e Desporto - ULHT
- Doutora em Saúde e Condição Física, FMH-UL
- Mestre em Exercício e Saúde, FMH-UL
- Licenciada em Ciências do Desporto, ramo de Educação Física e Desporto Escolar, FMH-UL



Fausta Rendall

- Frequência Mestrado em Ciências da Saúde (Body-Mind Therapeutic Process
- Workshop de Processo Terapêutico Corpo Mente
- Workshop de Psicoenergética
- Formação em Medicina Ortomolecular
- Frequência da Licenciatura em Dança na FMH-UL
- Mestre em Reiki (2005)
- Intrutora de Pilates (Mat-2006)
- Massagem Ayurvédica e Tui Na



Filipe Lucas

- Licenciatura em Motricidade Humana - Ciências da Educação e do Desporto Especialização em Musculação e Cardio-Fitness
- Instrutor IFE e ERA-RTS
- Coach CrossFit Level 2
- PMT 2015 Performance Movement Taping
- Certificação em Nutrição Tudor Bompa Institute
- Pós Graduação Gestão de Health Clubs
- Professor no LEVEL Health Club



Hugo Pereira

- Doutorando em Motricidade Humana e Mestre em Exercício e Saúde - FMH-UL
- Pós-graduado em Reabilitação Cardíaca, FMH-UL
- Licenciado em Ciências do Desporto, FMH-UL
- Professor assistente da Faculdade de Educação Física e Desporto - ULHT
- PT Certificado, National Strength and Conditioning Association e Gray Institute
- Autor do livro "Transforme-se no seu Personal Trainer"



Alexandre Júnior

- Graduação: Universidade Castelo Branco - FICAB
- Licenciado em Educação Física - Técnico em Desporto Club Manager Fitness Hut Amadora e Club Manager Support Fitness Hut (Desde 2016 e atual)
- Orientador de estágio no Projeto de Estágio Fitness Hut / Manz
- Personal e Group Trainer Fitness Hut



Amâncio Santos

- Licenciado em Ciências do Desporto (Faculdade de Motricidade Humana)
- Licenciado em Osteopatia (ITS)
- Experiências acumuladas de Personal Trainer, Coordenador do Ginásio, Diretor Técnico e Club Manager em várias cadeias de ginásios, desde 2001
- Training Manager da Technogym em Portugal



Ana Sacavém

- Partner, Gestora da Formação, Formadora e Coach na António Sacavém Communication Academy
- Formadora de Coaching na Bwizer.
- Trainer de Micro Expressões, António Sacavém Communication Academy
- Disk Facilitator. TTI
- Coach certificada pela BeCoach e pela Activision - ACTP (ICF).
- Membro ICF ACTP nº0091988461
- Licenciada em Ciências do Desporto menção Gestão do Desporto, pela FMH.
- Pós Graduada em Gestão de Recursos Humanos, pela Universidade Lusíada
- Master em Gestão da Formação



Ana Crisóstomo

- Licenciatura em Ciências do Desporto Maior em Educação Física e Menor em Exercício e Saúde
- Professora e Personal trainer de Natação;
- Aulas de grupo (Pilates, Body Balance, Barra de Chão, Alongamentos);
- Personal trainer de sala de exercício I



Andreia Rodrigues

- Trainer Les Mills-Diretora Programa BodyJam
- Coordenadora Atividades Grupo - Kalorias Fitness Club - Linda-a-Velha



João Coelho

- Pós-graduado em Neuropsicologia Clínica
- Licenciatura e Especialização em Reabilitação Psicomotora
- Coordenador Geral na Qlnesis



João Neves

- Licenciado em Exercício e Bem Estar pela Universidade Lusófona
- Professor de Sala de exercício
- Preparador Físico de Futebol
- Personal Trainer
- Professor de Natação
- Professor de hidroginástica
- Professor de Localizada



José Reis

- Licenciado em Educação Física pelo ISEF 1982/87
- Programa de Direção de Empresas AESE 2003/04
- Director Geral do Ginásio Clube Português



João Faria

- Licenciatura em Educação Física e Desporto
- Mestrado em Exercício e Saúde
- Fisiologista colaborador da Universidade de Lisboa
- Fisiologista e Personal trainer do Lisboa Ginásio Clube
- Fisiologista colaborador da empresa Rackets Pro



João Pinheiro

- Licenciatura em Psicologia (ULHT)
- Especialização em Gestão de Ginásios e Health Clubs (Manz)
- Docente Convidado (ULHT, ESDRM, Univ.Europeia)
- Coordenador Pedagógico do Curso de Formação Intensiva Personal Training Business (Manz)
- Especialista em Desenvolvimento Estratégico, Formação e Consultoria Comercial na área do Exercício Físico, Saúde e Bem-Estar



António Sacavém

- Partner na António Sacavém Communication Academy
- Especialista em Comunicação e Coach (standards internacionais)
- Leadership & Organisational Transformation na London Business School
- Executive MBA no ISCTE Business School
- Mestrado em Comportamento Organizacional no Instituto Superior de Psicologia Aplicada
- Foi Director de Negócios na Sonae Turismo (Hospitality & Fitness)



Bruno Monteiro

- Licenciatura em Educação Física - ISCE
- Diretor Técnico Level Health Club
- Coordenação de PT Level Health Club
- Personal Trainer
- Headcoach Level2316 CrossFit & Level2316 CrossFit Kids Program
- Business Coach in Personal Training Management



Carla Gaspar

- Mestrado em Marketing Desportivo, ISCTE
- Licenciatura em Educação Física e Desporto, ULHT
- Docente convidado da Faculdade de Educação Física e Desporto, ULHT
- Diretora Geral Ericeira Club
- Coordenadora dos CET em Lisboa



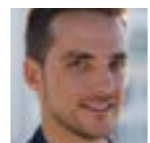
Carla Gomes

- Doutoramento em Estudos de Literatura e Cultura/ Estudos Ingleses, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.
- Mestrado (Pré - Bolonha) em Estudos Anglisticos; área de Estudos de Cultura/ Programa "Cultura e Sociedade".
- Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.



Carlos Santos

- Licenciado em Ciências do Desporto pela FMH-UTL
- Mestre em Educação Física pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT)
- Docente de Atividades Aquáticas na ULHT e na Pós-Graduação em Atividades Aquáticas ULHT/Manz onde é Coordenador Pedagógico
- Coordenador de atividades aquáticas em piscina de Health Clubs, desde 1999
- Presenter internacional
- Coautor do livro "Educação Aquática do Bebê - O Programa".



Jorge Encantado

- Mestrado em Psicologia
- Pós-Graduação em Psicologia do Desporto e da Atividade Física
- Investigador Assistente (ISPA, FMH)
- Gestão administrativa e leccionação partilhada das Unidades Curriculares de Modificação Comportamental e de Promoção da Saúde.
- Co-Formador ATEC



Luís Cerca

- Doutorando em Educação Física e Desporto, especialização em Atividade Física e Saúde
- Mestrado em Exercício e Saúde, FMH/UTL
- Master Trainer / Training Manager Les Mills
- Master Trainer Humansport



Lúcio Correia

- Licenciatura em Direito pela Universidade Lusíada de Lisboa;
- Pós-Graduação em Direito do Trabalho pela Universidade Lusíada de Lisboa;
- Mestre em Direito - Ciências Jurídico-Civis pela Universidade Lusíada de Lisboa;
- Doutorando em Direito na Universidade Carlos III em Madrid
- Membro da Comissão Arbitral Paritária no âmbito do CCT dos Jogadores Profissionais de Futebol



Mário Santos

- Licenciatura em Ciências do Desporto, FMH/UTL
- Pós Graduação em Gestão com Especialização em Marketing - ISCTE Business School
- Executive Education - Programa Geral de Gestão de Empresas, Universidade Católica de Lisboa
- Executive Education - Leadership & Organisational Transformation, London Business School
- Gestor Operacional de Negócio na cadeia Solinca até Setembro 2011



Mauro Frota

- Licenciado em Ciências do Desporto
- Pós-graduado em Marketing no Fitness
- Pós-graduado em Gestão de Ginásios e Health Clubs
- Mestrado em Exercício e Bem-Estar com especialização em adesão ao exercício físico em ginásios



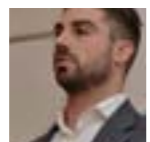
Carlos Fonseca

- Club Manager Support Fitnesshut
- Formador desde 2002 em varias instituições, ALM, Technogym e Holmes Place
- Personal trainer com 20 anos de experiencia.



Catarina Henriques

- Pós-Graduação em Gestão de Ginásios e Health Clubs - MANZ / U.LUSÓFONA
- Licenciatura em Educação Física e Desporto - ISCE (a concluir)
- Trainer BODY BALANCE, BODY VIVE, BODY COMBAT, BORN TO MOVE - ENM / Les Mills
- Club Manager FITNESS HUT Amoreiras



Diogo Monteiro

- Docente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM-IPSantarém)
- Sub-coordenador do Gabinete de Imagem e Comunicação (GIC-ESDRM-IPSantarém)
- Sub-coordenador do Gabinete de Promoção de Estilos de Vida Saudáveis(ESDRM-IPSantarém)



Diogo Teixeira

- Professor Auxiliar na FEFD da ULHT
- Doutoramento em Atividade Física e Saúde
- Mestre em Exercício e Bem-Estar
- Pós-graduado em Saúde, Nutrição e Exercício
- Licenciado em Educação Física e Desporto



Duarte Cabral

- Diretor dos departamentos Les Mills e Eventos na Manz
- Pós-Graduação em Gestão, com especialização em Marketing, ISCTE
- Licenciatura em Gestão do Desporto, FMH/UTL
- Ex-Diretor Mega Craque e Kalorias

# Lisboa e Sul

## Quem são os Docentes?



**Michelle Castro**

- Licenciatura em Nutrição e Dietética, Escola Superior de Saúde de Faro
- Diretora Executiva da empresa LifeNutrition
- Nutrition Coach e Trainer LifeNutrition
- Ex-Diretora do Departamento de Nutrição e Suplementação do Holmes Place Portugal



**Nuno Teixeira**

- Club Manager Support, Personal Trainer e Group Classes Trainer Fitness Hut, Cascais
- Les Mills - National Team



**Paulo Marques**

- Diretor Formação na Manz Produções
- Direção Executiva nas Pós-Graduações ULHT & Manz
- Docente em Diversos Cursos de Formação, desde 2005
- Desempenhou funções como Diretor Técnico, Desportivo e Geral em várias entidades de Referência Nacional
- Desenvolve o seu trabalho desde 1998 na área do Fitness, Saúde-Bem-Estar.
- Doutorando Ciências Educação EU
- Licenciado em Educação Física Desporto
- Especialização em Fitness



**Paulo Pires**

- Doutorando em Motricidade Humana - especialidade de Fisiologia do exercício FMH/UTL
- Mestrado em treino Desportivo - FMH/UTL
- Professor Convidado na Pós Graduação em Reabilitação Cardíaca na Escola Superior de Saúde - Egas Moniz - Almada
- Coordenador de Personal Trainers Fitness Hut Massamá
- CrossFit Level 1 Trainer
- Certificate (CF-L1) - Sintra



**Rui Bernardes**

- Licenciatura em Educação Física e Desporto - ISCE - Instituto Superior de Ciências Educativas
- Licenciatura em Engenharia Eletrotécnica - ISEL - Instituto Superior de Engenharia de Lisboa
- Pós-graduação Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) - ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa
- Formação em Comunicação PNL (Programação Neurolinguística) - Citeforma
- PILATES COMPLETE MATWORK ESSENTIALS - ALM PILATES
- PILATES COMPLETE EQUIPMENT ESSENTIALS - ALM PILATES
- Atualmente na Flow Studio, Holmes Place e Solinca.



**Rui Jorge**

- Licenciado em Ciências da Nutrição pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz (ISCSEM) - 2009
- Mestre em Nutrição Clínica pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) - 2011
- Doutorando em Nutrição Clínica pela FCNAUP
- Nutricionista em Ginásios e Health Clubs - desde 2009
- Docente da Licenciatura em Qualidade Alimentar e Nutrição Humana do Instituto Politécnico de Santarém - desde 2010
- Docente da Licenciatura em Ciências da Nutrição do ISCSEM - desde 2012



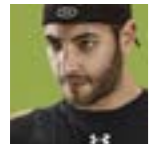
**Sandra Dias**

- Licenciatura em Ciências do Desporto, Exercício e Saúde
- FMH
- Mestrado em Ciências da Fisioterapia - FMH
- Pós-Graduação em Reabilitação Cardíaca - FMH
- Pós-Graduação em Atividades Aquáticas - ULusófona
- Group/Personal Trainer no FitnessHut Cascais
- Program trainee LesMills Body Attack, Body Pump e CxWorx



**Sérgio Sousa**

- Fitness Diretor na Cadeia de Ginásios Pump Fitness Spirit
- Licenciatura em Motricidade Humana pelo Instituto PIAGET
- Certified Personal Trainer - NASM( National Academy of Sports Medicine) CPT
- Presenter Internacional



**Paulo Teixeira**

- Licenciado em Educação Física e Desporto - Universidade de Évora
- Pós-graduação em Exercício e Bem-Estar, com especialização em Fitness, ULHT
- Diretor Técnico do Holmes Place Av. da Liberdade (2014-2015)
- Criador e Corógrafo da Running Class®, uma aula de corrida indoor de alta intensidade, coreografada com música.
- Founder & CEO do POWR® Outdoor Fitness



**Pedro Baracho**

- Mestrado em Exercício e Bem-estar, ULHT
- Mestrado integrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Farmácia - Universidade de Lisboa
- Certificação como Professor do Autêntico Método Pilates
- Personal Trainer, Instrutor de Fitness e Instrutor de Pilates



**Pedro Berjano**

- Advogado na área da Atividade Física e do Desporto
- Juiz- Árbitro no Tribunal Arbitral do Desporto
- Diretor de Serviços da Confederação do Desporto de Portugal
- Monitor Universitário



**Pedro Maia**

- Spinning® Master Trainer; Personal Fitness Trainer
- Cycling Coach
- Fitness Instructor
- Ultra - Endurance Mountain Bike Racer



**Susana Oliveira**

- Docente Mestrado em Ensino de Inglês no 1º Ciclo do Ensino Básico
- Docente nos Cursos Técnicos Superiores Profissionais
- Docente nos Cursos Técnicos Superiores Profissionais Instituto Superior de Tecnologias Avançadas
- Tutora da Universidade Aberta
- Doutoramento em Estudos de Literatura e de Cultura
- Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa



**Valter Pinheiro**

- Doutoramento em Ciências do Desporto pelo INEF - Catalunha
- Docente do Departamento de Ciências do Desporto do ISCE
- Coordenador Científico da Metodologia TOCOF
- Secretário da Direção da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto
- Formador dos cursos de treinador da Associação Futebol Lisboa



**Vasco Salgueiro**

- Formação e experiência nas áreas da Emergência Médica, Proteção Civil e Gestão de Eventos.
- Espírito de equipa, liderança e de responsabilidade aprofundados nas diversas áreas de formação;
- Empreendedorismo Social através de projetos variados no âmbito da Exclusão Social e da Saúde, sendo atualmente - Presidente da Direção de uma Associação de Solidariedade Social.



**Pedro Rodrigues**

- Licenciado em Economia pela Faculdade Economia da Universidade do Porto
- Advanced Management Program pela Nova SBE
- Director Marketing e Vendas Solinca



**Pedro Simão**

- Licenciado em Educação Física na Universidade de Lisboa
- Mestrado em Exercício Físico e Saúde
- Director Executivo do Ginásio Balance Health Club & Spa
- Brand Manager & CEO da Marca Fitness Factory



**Ricardo Dinis**

- Doutorando em Educação Física e Desporto - ULHT
- Mestrado em Treino de Alto Rendimento - FMH
- Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física - UC-FCDEF
- Docente da Licenciatura em Educação Física e Desporto - ISMAT

# Lisboa e Sul