

PROGRAMAÇÃO CAMP - RJ

27 de Janeiro - Sexta -feira

Entrega dos Kits até as 19:00 (Local a definir)

28 de Janeiro - Sábado

(Manhã)

Ponto de Encontro - Relógio do Leblon

Saída : 6:00 em ponto

Duração: 3:30 a 4:00 horas de pedal

Percurso: Orla - Ipanema - Lagoa Rodrigo de Freitas - Aterro - Sumaré - Montanhas do Parque da Tijuca (Paineiras, vista chinesa, Cristo Redentor e descendo a Mesa do Imperador) - finalizando na Orla do Leblon.

*Desafio - Sumaré até caixa d'água

(Tarde)

15:00 - Início das atividades;

- Dinâmica de grupo com os coaches OCE e outros profissionais da saúde (Nutricionista esportiva, Ortopedista esportivo e psicólogo de performance)
- Ted talks com Fábio Campos Melo (Sócio administrador Campos Mello, in cooperation with DLA piper).
- Ted talks - Dr.Christiano Cinelli (Médico ortopedista e cirurgião especializado em trauma esportivo)

Local: Escritório de Advocacia Campos Mello

Rua Lauro Müller, 116, 25º andar, Condomínio do Edifício Rio Sul Center - Botafogo.

*Após as atividades teremos a premiação do Desafio e um Happy Hour

* Agendamento bike fit e palmilhas Bauerfeind através do contato:

joapaulo@powerhousebrasil.com.br

(Noite)

Livre

29 de Janeiro - Domingo

(Manhã)

Ponto de encontro - Rélogio do Leblon

Saída: 6:00 horas em ponto

Percurso: Circuito Olímpico

Duração: 3:30 a 4:00 horas de pedal

12:00 - Final de Camp