



Código ILUTD	Ações Atividade	Créditos TPTD	Créditos TPTEF/DT	Total Horas	Preço	Estado / Datas	Mês	Data Inicial	Data Final	Tema / Modalidade	Responsável Formadores	Link Site UL	Link Site ILUTD
009/23	Curso de Amplitude Movimento/Desmistificar a Flexibilidade (Bloco Base)	3	3	25	195	De 22 junho a 26 novembro de 2023	6-junho	22/06/2023	26/11/2023	Amplitude de Movimento	Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/amplitude-de-movimento-desmistificar-a-flexibilidade	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/formacao-em-amplitude-de-movimento/
014/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU I - ALGARVE-ALJEZUR	FI		575	870	Inscrições Abertas	10-outubro	10/10/2023 prevista	15/11/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-i-algarve-aljezur	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
015/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU I - LISBOA-COSTA DA CAPARICA	FI		575	870	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/11/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-i-lisboa-costa-da-caparica	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
016/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU I - PORTO-MATOSINHOS	FI		575	870	Inscrições Abertas	10-outubro	10/10/2023 prevista	15/11/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-i-porto-matosinhos	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
017/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU I - ERICEIRA	FI		575	870	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/11/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-i-praia-grande-ericeira	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
018/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU I - PRAIA GRANDE-SINTRA	FI		575	870	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/11/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-i-praia-grande-ericeira	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
019/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU II - ALGARVE-ALJEZUR	FI		680	1070	Inscrições Abertas	10-outubro	10/10/2023 prevista	15/12/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-ii-algarve-aljezur	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
020/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU II - LISBOA-COSTA DA CAPARICA	FI		680	1070	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/12/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-ii-lisboa-costa-da-caparica	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
021/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU II - PORTO-MATOSINHOS	FI		680	1070	Inscrições Abertas	10-outubro	10/10/2023 prevista	15/12/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-ii-porto-matosinhos	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
022/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU II - ERICEIRA	FI		680	1070	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/12/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-ii-praia-grande-ericeira	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
023/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU II - PRAIA GRANDE-SINTRA	FI		680	1070	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/12/2023	Surf	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/surf-e-performance-grau-ii-praia-grande-ericeira	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
024/23	Curso AM Bloco Extensão 5 - Amplitude de Movimentos na(s) Ginástica(s)	1,5	1,5	9	100	27, 29 setembro e 1 outubro	9-setembro	27/09/2023	01/10/2023	Amplitude de Movimento	Andreia Alves / Tânia Vieira / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/amplitude-de-movimento-na-ginastica	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-nas-ginasticas/
025/23	Curso "SBV com 1ºs Socorros"			8	95	07 de outubro de 2023	10-outubro	07/10/2023	07/10/2023	SBV	Carlos Pereira	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/primeiros-socorros-com-suporte-basico-de-vida-acreditado-pelo-inem	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/curso-de-primeiros-socorros-com-suporte-basico-de-vida-acreditado-pelo-inem/
026/23	Curso AM Bloco Extensão 6 - Amplitude de Movimentos no Voleibol	0,8		5	70	10 e 12 outubro de 2023	10-outubro	10/10/2023	12/10/2023	Amplitude de Movimento	Percy Oncken/ Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/amplitude-de-movimento-no-voleibol	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-no-voleibol/
027/23	Curso de Recuperação Física e Psicológica de Atletas e Treinadores através do YOGA	6	6	40	310	12, 17, 19, 24, 26, 31 outubro, 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 novembro, 5, 7, 12, 14 e 19 dezembro de 2023	10-outubro	12/10/2023	19/12/2023	Yoga	António Pereira	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/recuperacao-fisica-e-psicologica-de-atletas-e-treinadores-atraves-do-yoga	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/recuperacao-fisica-e-psicologica-de-atletas-e-treinadores-atraves-do-yoga/
028/23	Curso AM Bloco Extensão 7 - Amplitude de Movimento na Saúde e Bem-estar de Adultos e Sêniores	1,2	1,2	9	100	23, 25, 28 outubro de 2023	10-outubro	23/10/2023	28/10/2023	Amplitude de Movimento	Andreia Alves / Tânia Vieira / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/saude-pela-amplitude-de-movimento-para-adultos-e-seniores	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/saude-e-bem-estar-pela-amplitude-de-movimento-para-adultos-e-seniores/
029/23	Aula aberta/Workshop "Literacia Desportiva-Qual a base motora para uma Iniciação Desportiva?"	1,5	1,5	10	75	28 de outubro e 11 novembro de 2023	10-outubro	28/10/2023	11/11/2023	Formação Desportiva	Paulo V. A. Barata / João Paulo Ramos / Luís Cardoso / Fernando Tavares / Júlio Costa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/workshop-qual-a-base-motora-para-uma-iniciacao-desportiva	a aguardar
030/23	Simpósio "Yoga, a Ciência, o Treino e a Qualidade de Vida"	1,7	1,7	8h	75	28 de outubro de 2023	10-outubro	28/10/2023	28/10/2023	Yoga	António Pereira / Paulo V. A. Barata e Convidados	https://yogasyposium.usulufona.pt/	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/international-symposium-on-yoga-science-training-and-quality-of-life/
031/23	Curso AM Bloco Extensão 8 - Amplitude de Movimentos no Futebol	0,8		5	70	31 outubro e 2 novembro	10-outubro	31/10/2023	02/11/2023	Amplitude de Movimento	Luís Caldeira / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/amplitude-de-movimento-no-futebol	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-no-futebol/
033/23	Curso de Aperfeiçoamento Respiratório para a melhoria do Rendimento Desportivo	2,8	A aguardar	20	185	4, 11, 18, 25 novembro e 16 dezembro de 2023	11-novembro	04/11/2023	16/12/2023	Yoga	António Pereira	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/aperfeicoamento-respiratorio-para-a-melhoria-do-rendimento-desportivo	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/aperfeicoamento-respiratorio-para-a-melhoria-do-rendimento-desportivo/
034/23	Curso AM Bloco Extensão 2 - Amplitude de Movimento versus Força	1,2	1,2	9	100	6, 8 e 11 de novembro de 2023	11-novembro	06/11/2023	11/11/2023	Amplitude de Movimento	Luís Monteiro / Tânia Vieira / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/amplitude-de-movimento-versus-forca	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/amplitude-de-movimento-versus-forca/
035/23	Curso AM Bloco Extensão 9 - Amplitude de Movimentos no Judo	0,7		5	70	14 e 16 novembro	11-novembro	14/11/2023	16/11/2023	Amplitude de Movimento	João Crisóstomo / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/amplitude-de-movimento-no-judo	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-continua/amplitude-de-movimento-no-judo/
036/23	Curso AM Bloco Extensão 1 - Fásia e Cadeias Musculares na Amplitude de Movimento	1,2	1,2	9	100	20, 22 e 25 novembro de 2023	11-novembro	22/11/2023	25/11/2023	Amplitude de Movimento	Andreia Alves / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/fascia-e-cadeias-musculares-na-amplitude-de-movimento	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/fascia-e-cadeias-musculares-na-amplitude-de-movimento/
037/23	Simpósio "Igualdade no e pelo Desporto" (9h)	a definir	a definir	8	a definir	30 de novembro de 2023 (em preparação)	11-novembro	A definir	A definir	Desenvolvimento Desportivo	Paulo V. A. Barata / Sónia Vladimira e mais 10 convidados	a aguardar	a aguardar
041/23	Curso AM Bloco Extensão 3 - Amplitude de Movimento - Avaliação, Prevenção de Lesões e Prescrição	1,2	1,2	9	100	Dezembro de 2023	12-dezembro	A definir	A definir	Amplitude de Movimento	João Francisco Almeida / Paulo V. A. Barata	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/avaliacao-prevencao-de-lesoes-e-prescricao-de-amplitude-de-movimento	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/amplitude-de-movimento-avaliacao-prevencao-de-lesoes-e-prescricao/
042/23	SHAPE, DESIGN E PERFORMANCE DA PRANCHA DE SURF EVOLUÇÃO DA TÉCNICA 70'S - 2020'S	3		15	125	28 e 29 setembro	9-setembro	28/09/2023	29/09/2023	Surfing	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/prancha-de-surf-design-e-performance	https://ilutd.ulusofona.pt/noticias/workshop-prancha-de-surf-design-e-performance/
043/23	TREINO DO MOVIMENTO E TRANSFER SURFING	1		5	45	16 de outubro	10-outubro	16/10/2023	16/10/2023	Surfing	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/o-treino-do-movimento-no-surf	a aguardar
044/23	ESTRATÉGIAS MARKETING NO SURF	1		10	45	17 de outubro	10-outubro	17/10/2023	17/10/2023	Surfing	Sandro Maximiliano e equipa	https://www.ulusofona.pt/lisboa/formacao/estrategias-marketing-no-surf	a aguardar
045/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU I - PENICHE	FI		575	870	Inscrições Abertas	9-setembro	25/09/2023 prevista	15/11/2023	Surfing	Sandro Maximiliano e equipa	a aguardar	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/
046/23	SURF E PERFORMANCE - GRAU II - PENICHE	FI		680	1070	Inscrições Abertas	10-outubro	10/10/2023 prevista	15/12/2023	Surfing	Sandro Maximiliano e equipa	a aguardar	https://ilutd.ulusofona.pt/formacao-inicial/