

Rede Cuca Esporte Ao Vivo

Segunda-feira **18 de maio**

7h Pilates

com o fisioterapeuta Emanuel Gomes

 @juventudefortaleza

8h Treinamento funcional: Global

com o professor William Macedo

 @juventudefortaleza

9h Treino físico tático para atletas de voleibol

com a professora Edjane Lima

 youtube.com/JuvTv

20h30 Primeiros socorros no esporte

com o professor Daniel Dantas

 youtube.com/JuvTv

Terça-feira **19 de maio**

7h Pilates

com o fisioterapeuta Emanuel Gomes

 @juventudefortaleza

8h Treinamento funcional: Cardio, abdômen, quadril

e membros inferiores

com o professor Rogério Holanda

 @juventudefortaleza



#QuarentenaJuventude



Prefeitura de
Fortaleza

Coordenadoria Especial de
Políticas Públicas de Juventude

Rede Cuca Esporte Ao Vivo

9h 10 exercícios para a 3ª idade se manter ativa durante o isolamento social

com a professora Luciana Fialho

 youtube.com/JuvTv

14h30 O que é badminton?

com o professor Wilson

 youtube.com/JuvTv

18h Treinamentos e a multidisciplinaridade no esporte de combate

professor Carlos Frota entrevista head coach de MMA Fernando Moura

 youtube.com/JuvTv

20h30 Segurança doméstica e familiar

com o professor Ramalho Neto

 youtube.com/JuvTv

Quarta-feira **20 de maio**

7h Pilates

com o fisioterapeuta Emanuel Gomes

 [@juventudafortaleza](https://www.instagram.com/juventudafortaleza)

8h Treinamento funcional: Membros superiores

com o professor Alexandre Freitas

 [@juventudafortaleza](https://www.instagram.com/juventudafortaleza)



Rede Cuca Esporte Ao Vivo

9h Treinamento funcional para triathlon

com o professor Renato Câmara

 youtube.com/JuvTv

14h30 História da natação: Da sua descoberta às Olimpíadas

com a professora Ângela

 youtube.com/JuvTv

20h30 O futsal como instrumento de inclusão social

com o professor Ricardo

 youtube.com/JuvTv

Quinta-feira **21 de maio**

7h Pilates

com o fisioterapeuta Emanuel Gomes

 [@juventudedefortaleza](https://www.instagram.com/juventudedefortaleza)

8h Treinamento funcional: Membros inferiores e flexibilidade

com a professora Samara Nascimento

 [@juventudedefortaleza](https://www.instagram.com/juventudedefortaleza)

9h Manuseio de bola

com o professor Rogério Holanda

 youtube.com/JuvTv

Rede Cuca Esporte Ao Vivo

9h Analisando a evolução biomecânica do nado livre de atletas de alto rendimento das últimas décadas

com o professor Cirillo Sousa

 youtube.com/JuvTv

14h30 Como manter a performance no cenário atual

professor Lucas Duarte entrevista Diego Ribeiro (técnico da seleção brasileira de taekwondo nas Olimpíadas Rio 2016)

 youtube.com/JuvTv

20h30 20 exercícios para melhorar a mobilidade em geral

com a professora Letícia Câmara

 youtube.com/JuvTv

Sexta-feira **22 de maio**

7h Pilates

com o fisioterapeuta Emanuel Gomes

 [@juventudefortaleza](https://instagram.com/juventudefortaleza)

8h Treinamento funcional: Membros superiores e cardio

com a professora Janaina Mara

 [@juventudefortaleza](https://instagram.com/juventudefortaleza)

9h Crosstraining

com o professor Marcelo Mota

 youtube.com/JuvTv



Rede Cuca Esporte Ao Vivo

Sábado **23 de maio**

8h Treinamento funcional: Global e cardio

com o professor Letícia Câmara

📷 @juventudefortaleza

9h Metodologia de aprendizagem do skate e segurança

com o professor Renne Souza

📺 youtube.com/JuvTv

10h A junção de duas culturas de treinamento e seus resultados no vôlei de praia

professor Julio César entrevista Elmer Calvis Lopes (preparador físico e assistente técnico da seleção francesa de vôlei de praia)

📷 @juventudefortaleza

11h Esporte como ferramenta social

professor Paulo Monte com Valdeci Moreira (ex jogador do Ferroviário Atlético Clube / atual Sportivo Luqueño - Paraguai)

📷 @juventudefortaleza

Domingo **24 de maio**

14h As dificuldades para as mulheres

prof. Raphael Mesquita entrevista a lutadora cearense Angélica Rodrigues (faixa preta de Jiujiitsu / coach BJJ Sports Al Ain - Emirados Árabes)

📺 youtube.com/JuvTv

