

# Reguengos Saudável III edição



**24 maio - Parque da Cidade  
Reguengos de Monsaraz**

## Organização



Unidade de Cuidados na Comunidade  
Reguengos de Monsaraz/Mourão

## Apoios



# Ficha de Inscrição

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Contacto: \_\_\_\_\_

Assinale com um «x» as atividades em que se pretende inscrever

**Caminhada**

**Atividades em grupo**

**Pilates**

**Yoga e Danças Latino-Africanas**

**Toca a Mexer**

**Almoço**

Inscrições na Câmara Municipal no serviço de Desporto, no Centro de Saúde de Reguengos de Monsaraz ou pelo telefone 266 503 072 até às 12h00 do dia 22 de maio, para efeitos de seguro.



# Programa

**Caminhada** dificuldade baixa com oferta de lanche saudável **9h30**

**Rastreios** tensão arterial, glicémia, colesterol, Índice de Massa Corporal e Perímetro Abdominal

**Sensibilização** prevenção das doenças cardiovasculares

**Rastreios de espirometria** **11h00**

**Simulação de apoio à vítima de enfarte ou AVC**

**Treino de suporte básico - Coral**

**O cantinho dos afetos - Equipa de Intervenção Local**

**Atividades de Grupo «Cores Divertidas»** **11h00**

**Pilates** Centro Terapêutico em Movimento **11h30**

**Yoga e Danças Latino - Africanas** **12h00**  
Componente de Apoio Educativo

**Toca a Mexer - FitClub Ginásio** **12h30**