

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

Componente de Apoio Educativo

12h00

Toca a Mexer - FitClub Ginásio

12h30