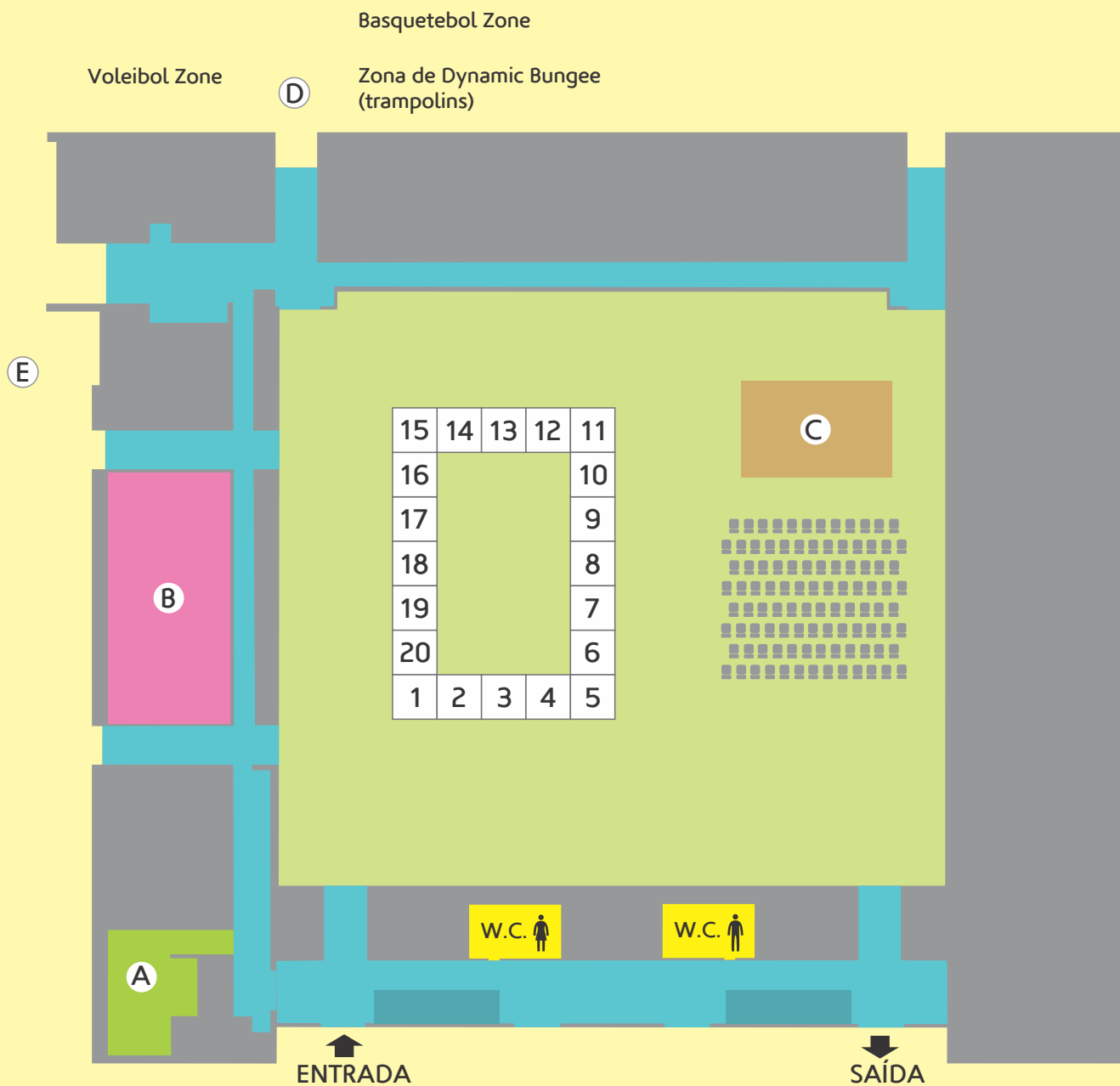


1ª Feira de Exercício, Saúde e Bem-Estar

PAVILHÃO MULTIUSOS



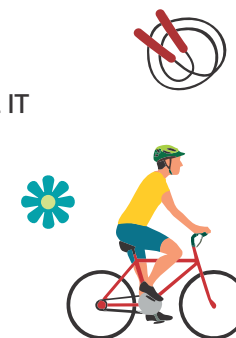
Desenho esquemático S/Escala



LEGENDA:

- A - Cafeteria
- B - Ginásio 2
- C - Palco
- D - Exterior Sul
- E - Exterior Leste

- 1 - Centro De Saúde Sines ULSLA
- 2 - Bimby - Vorwerk (Portugal)
- 3 - Skate Brothe RS Academy
- 4 - Kalorias
- 5 - Di Portes Concept
- 6 - C. Rosa Spa
- 7 - A Magia dos Óleos Essenciais
- 8 - Hope
- 9 - Nascer Mulher
- 10 - Ana Vitor / Daniela Bráz Vital IT
- 11 - Município de Sines
- 12 - Fisical Sines
- 13 - Ervanária Cantinho Natural
- 14 - DFA Diogo Filipe Academy
- 15 - Sines Sea View
- 16 - FisiOMove
- 17 - ST Fitness Wear
- 18 - Joana Beja MakeUp
- 19 - D' Balance Centro Terapêutico
- 20 - Boutique Natural



Programa

SÁBADO 5 ABRIL das 10h às 18h

10h00 - Abertura da Feira

10h00 - Aula Ginástica Sénior (CM Sines) (E)

10h30 - Mesa Redonda: Desporto e Saúde Mental (C)
(promovida por profissionais do Centro de Saúde de Sines e do Agrupamento de Escolas de Sines)

10h30 - Workshop de Massagem para Bebés.
Dos 3 aos 10 meses (Centro Saúde Sines) * (B)

10h30 - Showcooking Veg@tal * (A)

11h30 - Aula Zumba (Nádia Raposo) (E)

11h45 - Aula Diabetes em Movimento®(CM Sines) (C)

14h00 - Workshop "Cuidar de Quem Cuida"
- Cuidadores informais (Centro Saúde) * (B)

15h00 - Workshop Dança para Crianças (Art Fusion) (C)

15h00 - Aula de Glúteos 360° (CM Sines) (E)

16h00 - Palestra de Nutrição e Exercício:
O teu "alimento" pode fazer a diferença entre seres muito bom ou excelente. (Nutricionista Dra. Ema Roupá) (B)

17h00 - Exibição de dança: FAME (Artfusion) (C)

17h30 - Flashmob (participantes e alunos Artfusion) (C)
(temas Anos 80, todos convidados a ir vestidos a rigor)

Sábado o restaurante será da responsabilidade do Veg@tal Café Bistrô e, no domingo, da responsabilidade do Sausalito Café - Bar - Restaurante

DOMINGO 6 ABRIL das 10h às 18h

10h00 - Aula Yoga Baby 2-7 meses (Sílvia Santos) * (B)

10h30 - Demonstrações de Ginástica Acrobática e Trampolins (C)
- AGS - Baby Gym
- AGS - 4/5
- ACROESA classe pré competição
- AGS - elite
- ACROESA classe competição

10h30 - Showcooking Sausalito * (A)

10h30 - Aula Treino Funcional (DF Academy) (E)

10h45 - Aula Yoga Baby 7-24 meses (Sílvia Santos) * (B)

11h30 - Aula Yoga Baby 2-3/4 anos (Sílvia Santos) * (B)

12h15 - Aula Yoga Crianças 6-9 anos (Sílvia Santos) * (B)

14h30 - Aula de Dança Mães e Bebés Babywearing *
(Nascer Mulher) (B)

15h00 - Palestra: Exercício, Saúde e Longevidade
(Pedro Correia - The Strenght Clinic) (C)

15h00 - Caminhada "Walk With a Doc" (Centro Saúde Sines) *
Tema: "Importância da atividade física na prevenção e controlo de doenças crónicas" (E)

15h30 - Aula Body Pump (Kalorias) (E)

15h45 - Aula Minfulness Yoga (Milena Carvalho) * (B)

16h30 - Mesa Redonda:
Vivências no Desporto - Atletas de Sines (C)

17h00 - Aula Mat Pilates e Relaxamento
(Di Portes Concept) * (B)

* inscrição obrigatória para desporto@mun-sines.pt

1ª FEIRA EXERCÍCIO SAÚDE E BEM ESTAR 5 e 6 abril de 2025 Pavilhão Multiusos de Sines



Evento comemorativo do Dia Mundial
da Atividade Física que se assinala a 6 abril