

Festa da Saúde

8 e 9 de julho

Jardim Vasco da Gama



SÁBADO 8 de julho

10.00 - 19.00h

ATIVIDADES AO AR LIVRE

10.00 - 19.00h

Remo/Vela/Jogos tradicionais

11.00 - 11.45h

Aula de Zumba

17.00 - 18.00h

Aula de Ioga

10.00 - 19.00h

ESPAÇOS DE RASTREIO, INFORMAÇÃO AO PÚBLICO

11.30 - 12.00h

RECEÇÃO DOS CONVIDADOS DE HONRA E VISITA AO ESPAÇO

18.00 - 19.15h

CONVERSAS SAUDÁVEIS (PALCO)

Moderador: Adelino Gomes

Como pode a cidade promover a saúde

Ana Souto, Constantino Sakelarides, Jorge Mourão, João Afonso e Rita Castel Branco

19.15h

SHOW COOKING DE COMIDA SAUDÁVEL

Chef Fábio Bernardino

DOMINGO 9 de julho

10.00 - 19.00h

ATIVIDADES AO AR LIVRE

10.00 - 19.00h

Remo/Vela/Jogos tradicionais

09.30 - 10.00h

Credenciação para Caminhada pela saúde

10.00h

Caminhada pela saúde

11.00 - 12.00h

Aula de *Stretching*

17.00 - 17.30h

Aula de Dança

10.00 - 19.00h

ESPAÇOS DE RASTREIO, INFORMAÇÃO AO PÚBLICO

17.30 - 19.00h

CONVERSAS SAUDÁVEIS (PALCO): VIVER COM MAIS SAÚDE

Moderador: José Vitor Malheiros

A importância dos estilos de vida saudáveis

Como mudar comportamentos de risco

Como gerir melhor a sua saúde

Andreia Silva, António Vaz Carneiro, Luís Campos, Pedro Graça e Themudo Barata

19.00h

CONCERTO PELA SAÚDE

Trio Edu Miranda