

IV JORNADAS DA SAÚDE EM MOVIMENTO

23 E 24 MAIO 2014 · PONTE DE LIMA

PROGRAMA

23 MAIO » COLÓQUIO – “MORTE SÚBITA EM JOVENS DESPORTISTAS”

20H30 » AUDITÓRIO MUNICIPAL

24 MAIO » FITNESS E RASTREIOS

9H30 ÀS 12H30 » PASSEIO 25 DE ABRIL | 14H30 ÀS 17H00 » ALAMEDA DE S. JOÃO

	Axis Wellness	Health Club Nova Geração	XL&S – Health e Fitness Club
10h00		Cycle / RPM	RPM
10h30	Bootcamp	Combat	Combat / Kids / TRX / Treino Funcional
10h45			Power Jump
11h00		Step / Karate Kids	
11h15			Body Pump
11h30	Sh'bam		Zumba / Along. assist.
11h45		Zumba / Bokwa / TRX	
12h15			Balance

PARTICIPE GRATUITAMENTE NOS RASTREIOS DE SAÚDE

Avaliação antropométrica / Glicemia / Tensão arterial / Saúde oral / Saúde visual

	Alameda de S. João	Ilha do Rio Lima (junto à Ponte Medieval)	
14h30 às 17h00	Street Basket 3x3 Street Soccer 3x3	Volteio Pressão de Ar	Tiro com Arco Zarabatana
16h00	Caminhada pelas margens do rio Lima (concentração no Largo de Camões)		

www.cm-pontedelima.pt [f /municipiopontedelima](https://www.facebook.com/municipiopontedelima) / geral@cm-pontedelima.pt / 258 900 400

