

Feira



10h00-18h00

*Venha ver
como anda
a sua
Saúde!*



CENTRO
CULTURAL
GAFANHA
DA NAZARÉ



Câmara Municipal de **ilhavo**

O desporto e a saúde



Ao longo do dia:

MANHÃ

- » Check up geral de Saúde

TARDE

- » Medicina chinesa - Acupuntura
- » Dieta dos 3 passos



Atividades Ao Livre:

09h00 Aula aberta de ténis adultos

10h30 Exercícios de Manutenção

11h00 Aula aberta Ténis crianças e jovens

11h30 Zumba

12h00 Yoga

14h30 Zumba

15h00 Torneio de ténis de pares

15h00 Bóccia

15h00 Workshop de Pilates

16h00 Cross Training

16h30 Dança

17h00 Caminhada pela sua Saúde



Rastreios:

- » Tensão arterial
- » Colesterol
- » Glicémia
- » Sífilis
- » Hepatite B e C
- » Saúde Oral
- » Depressão



Aconselhamentos:

- » Nutricionismo
- » Osteopatia
- » Hipnose Clínica
- » Homeopatia
- » Estética
- » Avaliação de patologias e pequenos tratamentos



Exames:

- » Eletrocardiograma
- » Testes auditivos
- » Pedigrafia
- » Espirometria



Workshops:

10h30

- » Cultivo Artesanal de Cogumelos

11h30

- » Técnicas de Gestão de Stress

16h30

- » Como interpretar um rótulo de um cosmético