

III FEIRA DA SAÚDE

PROGRAMA

11.12.13. MAIO
LARGO DE S. JOÃO
ALCOCHETE



HORÁRIO:

Sexta-feira, 11 de Maio | das 10:30H às 22:00H
Sábado, 12 de Maio | das 10:00H às 22:00H
Domingo, 13 de Maio | das 10:00H às 19:00H

**SEXTA-FEIRA,
11 DE MAIO**

- > **10:30 | Abertura**
 - > **11:00 | Aula de Ginástica**
Dinamização: Club Viva + CMA
Local: Palco
 - > **15:00 | Dança Criativa Infantil**
Dinamização: Fundação João Gonçalves Júnior
Local: Palco
 - > **18:00 | Aulas de Hiphop**
Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom
Local: Palco
 - > **18:00 | Workshop de desenho e pintura**
Dinamização: Primeira Academia
Local: Stand Primeira Academia
 - > **21:00 | Demonstração de Artecake**
Dinamização: Primeira Academia
Local: Stand Primeira Academia
-

**SÁBADO,
12 DE MAIO**

- > **10:30 | Aula de Ginástica**
Dinamização: CMA
Local: Palco
- > **11:00 | Aula de Combat**
Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom
Local: Palco
- > **11:45 | Aula de Jujutsu**
Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom
Local: Palco
- > **14:00 | Aula de Hiphop**
Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom
Local: Palco
- > **15:00 | Workshop de Desenho e Pintura**
Dinamização: Primeira Academia
Local: Stand Primeira Academia
- > **16:00 | Demonstração de Taichi e Armas**
Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom
Local: Palco
- > **16:20 | Dança Sevilhana**
Dinamização: Sevilhanas Rocieras
de Alcohete
Local: Palco
- > **17:00 | Aula de Balance
com Ritmos Brasileiros**
Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom
Local: Palco

**SÁBADO,
12 DE MAIO**

› **18:00 | Demonstração de Artecake**

Dinamização: Primeira Academia

Local: Stand Primeira Academia

› **21:00 | Festa Surpresa**

Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom

Local: Stand Ginásio Quinta do Valbom

**DOMINGO,
13 DE MAIO**

› **11:00 | Aula de Taichi**

Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom

Local: Palco

› **15:30 | Aula de Yoga**

Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom

Local: Palco

› **16:00 | Concerto com Gongos Tibetanos**

Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom

Local: Palco

› **16:30 | Aula de Balance
com Ritmos Brasileiros**

Dinamização: Ginásio Quinta do Valbom

Local: Palco

› **17:00 | Demonstração de Artecake**

Dinamização: Primeira Academia

Local: Stand Primeira Academia

› **19:00 | Encerramento
da III Feira da Saúde de Alcochete**

**DURANTE
TODA A FEIRA**

RASTREIOS

Análise da Composição Corporal | Audição
Avaliação de Condição Física e Aconselhamento
Nutricional TRX | Celulite | Frequência
Cardíaca (FC) | Glicemia | Índice de Massa
Corporal (IMC) | Índice de Massa Gorda (IMG)
Índice de Massa Hídrica (IMH) | Intolerâncias
Alimentares | Medição da Tensão Ocular
Optometria | Peso | Pressão Arterial | Sol
e Pele - Controlo e Vigilância de Sinais
Teste Esforço

DEMONSTRAÇÕES E WORKSHOPS

Artes Plásticas | Artecake | Desafios Sensoriais
Desenho e pintura | Endermologia (LPG)
Ensaios de fotografia digital | Experiências
Sensoriais com Gongos Tibetanos | Massagem
de relaxamento | Massagem Shiatsu | Reiki
Testes escritos de inglês

ORGANIZAÇÃO

Câmara Municipal
de Alcochete

Unidade de Cuidados
na Comunidade
Montijo/Alcochete
do ACES
Arco Ribeirinho

ENTIDADES PRESENTES

- › Acústica Médica
- › Camâra Municipal de Alcochete
- › Canto da Psicologia
- › Casa do Povo de Alcochete
- › Centro Comunitário Cais do Sal
- › Clínica de Estética Maria do Carmo Noronha
- › Corine de Farme
- › Definição Óptica
- › Ervanária Bela Estrela
- › Escola Comunitária de Alcochete
- › Escola Secundária de Alcochete
- › Fundação João Gonçalves Júnior
- › Ginásio Quinta do Valbom
- › Instituto Becel
- › Instituto Português de Medicina Holística Integrativa
- › Linden Day Spa
- › Lusocare – Clínica Médica Dentária de Alcochete
- › MDM Pulse
- › Primeira Academia
- › QVSenior
- › SerhogarSystem Montijo
- › Special Care
- › Unidade de Cuidados na Comunidade Montijo/Alcochete do ACES Arco Ribeirinho