

# 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