

Promoção de Hábitos de Vida Saudável

Despertar para o Verde

24 de junho | sábado | das 10 às 18h

Parque da Vila,
Quinta do Conde

DURANTE TODO O DIA

das 10h às 18h | Camião Geração Saudável e Champimóvel
Ordem dos Farmacêuticos e Fundação Champalimaud

STAND 1

ESPAÇO DA TERRA À BOCA
Divulgação de Produtos Biológicos do Concelho

WORKSHOP

10.30h

Snacks Saudáveis

15.30h

Fast Food Vegetariano
(Refeição rápida: prato principal + bebida)

STAND 2

ESPAÇO EM MOVIMENTO

9.45h | Sábados em Movimento, com aula de Gritt

11h | Workshop de Capoeira

15.30h | Apresentação de Quizomba

16.30h | Apresentação de Zumba

STAND 3

ESPAÇO CORPO E MENTE

das 10.30 às 18h | Técnicas de Massagem e Relaxamento Shiatsu

11h | Aula de Pilates

15h | Visita Interpretativa ao Parque da Várzea

16h | Aula de Yoga

17h | Aula de Chi-Kung

STAND 4

ESPAÇO INFANTOJUVENIL

das 10 às 18h | Hora do Conto e Jogos Alimentação – Pão
Plasticina caseira, jogos de tabuleiro, livros temáticos e pinturas faciais

STAND 5

ESPAÇO BEM-ESTAR E SAÚDE

10.30h | Caminhada no Parque da Várzea (5 Km)

15h | Peddy Papper no Parque da Vila

STAND 6

ESPAÇO SESIMBRA MAR... PEIXE

das 10 às 12h | Nem Tudo o que Vem à Rede é Peixe para Comer

das 10 às 18h | Jogos Temáticos Alusivos ao Mar, Pinturas Faciais, Mascote Infantil

16.30h | Workshop Consumo de Cavala e Carapau Negro
Degustação e jogos temáticos

