

# 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

