

# Reguengos Saudável III edição



**24 maio - Parque da Cidade**  
**Reguengos de Monsaraz**

**Caminhada** dificuldade baixa com oferta de lanche saudável

9h30

**Rastreios** tensão arterial, glicémia, colesterol, Índice de Massa Corporal e Perímetro Abdominal

**Sensibilização** prevenção das doenças cardiovasculares

**Rastreios de espirometria**

**Simulação de apoio à vítima de enfarte ou AVC**

Bombeiros Voluntários de Reguengos de Monsaraz

**Treino de Suporte Básico - CORAL**

**O Cantinho dos Afetos** Equipa de Intervenção Local

11h00

**Atividades de Grupo** «Cores Divertidas»

11h00

**Pilates** - Centro Terapêutico em Movimento

11h30

**Yoga e Danças Latino-Africanas** - Componente Apoio Educativo

12h00

**Toca a Mexer** - Fitclub Ginásio

12h30

Inscrições na Câmara Municipal no serviço de Desporto, no Centro de Saúde de Reguengos de Monsaraz ou pelo telefone 266 503 072 até às 12h00 do dia 22 de maio, para efeitos de seguro.

