

#BEACTIVE

Madeira



Região Autónoma
da Madeira
Governo Regional

Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Direção Regional de Desporto

6 abril

Programa

09h15 - 09h30: Abertura

09h30 - 10h00: Les Mills Body Balance (Portugal Ativo)

10h00 - 10h10: "Importância da atividade física na prevenção de doenças"

Dr. João Miguel Freitas - Médico

10h15 - 11h00: Fit Sénior - Dança Sénior (Associação Desportiva Campanário/
Dança Sénior)

11h00 - 11h10: "Benefícios da atividade física para a saúde mental"

Dr.ª Omaira Weky - Psicóloga

11h15 - 11h45: HiiT (Portugal Ativo)

11h45 - 11h55: "A nutrição em simbiose com a atividade física"

Dr.ª Nádia Brazão - Nutricionista

12h00 - 12h30: Les Mills Body Combat (Portugal Ativo)

12h30 - 12h40: "A atividade física para uma melhoria da qualidade de vida"

Dr. Pedro Sousa - Fisiologista do exercício

12h40 - 13h10: Zumba (Portugal Ativo)

Avaliação de indicadores de saúde!

Praça do Povo

09h00 às 13h00

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

Traga a sua toalha, tapete e água!

Apoios:



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia
Gabinete do Secretário



ASSOCIAÇÃO DA MADEIRA DE
DESPORTO para TODOS

Parceiros:



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil
Direção Regional de Saúde



Durante o evento será feita captação de fotografias e vídeo. Ao participar concorda com a utilização das imagens para efeitos promocionais.