ATIVIDADES ABERTAS À COMUNIDADE

// 9 ABRIL

10H00-17H00 **RASTREIOS DE SAÚDE**

| Enfermeiros Centro Saúde Leiria

10H30-11H30 **MEGA AULA PILATES**

O Pilates dá vida ao corpo pelo movimento. Permite melhorar a mobilidade e bem estar no dia-a-dia. É uma modalidade que utiliza o peso do corpo na sua execução e trabalha a força e a flexibilidade de forma equilibrada e controlada. Nesta Mega Aula o aluno vai despertar o bem-estar do seu corpo, respeitando os seus limites e potenciando as suas capacidades.

12H00-12H45 **MEGA AULA HIDROGINÁSTICA**

| Professores do Clube do Bairro dos Anjos
O objetivo principal é proporcionar à comunidade leiriense uma mega aula de hidroginástica repleta de energia e pura diversão.

15H00-16H30 **WORKSHOP DE COZINHA SAUDÁVEL**

| Olinda - Projeto Fitfood
Cada vez mais tem sido reconhecido que o equilíbrio entre a prática do exercício físico e a manutenção de uma alimentação saudável é a chave para uma maior longevidade. Neste sentido, ao longo deste Workshop, os alunos irão aprender a cozinhar snacks saudáveis, podendo desfrutar ainda de uma experiência única de degustação.

// 10 ABRIL

10H00-12H00 **RASTREIOS DE SAÚDE**

| Enfermeiros Centro Saúde Leiria

10H30-11H30 **JOGOS AQUÁTICOS PARA CRIANÇAS**

| Professores do Clube do Bairro dos Anjos
O objetivo principal é proporcionar atividades e jogos que vislumbrem a ludicidade e a diversão das crianças leirienses.

10H30-11H30 **MEGA AULA ZUMBA**

A zumba é um tipo de atividade física que se diferencia das outras atividades aeróbicas porque existe uma fusão musical que provoca uma oscilação da frequência cardíaca que faz com que o aluno experimente diversos níveis de intensidade sem pausa. Neste sentido, ao longo desta Mega Aula os alunos vão vivenciar uma experiência única e divertida, potenciando o seu bem-estar físico e psicológico.

CO-ORGANIZADOR

Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt

Leiria2022 CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO
European City of Sport 2022

PARCEIROS

Golfinho SPORTS

ANDL

ipdj INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.