

3ª CAMINHADA PELA DIABETES

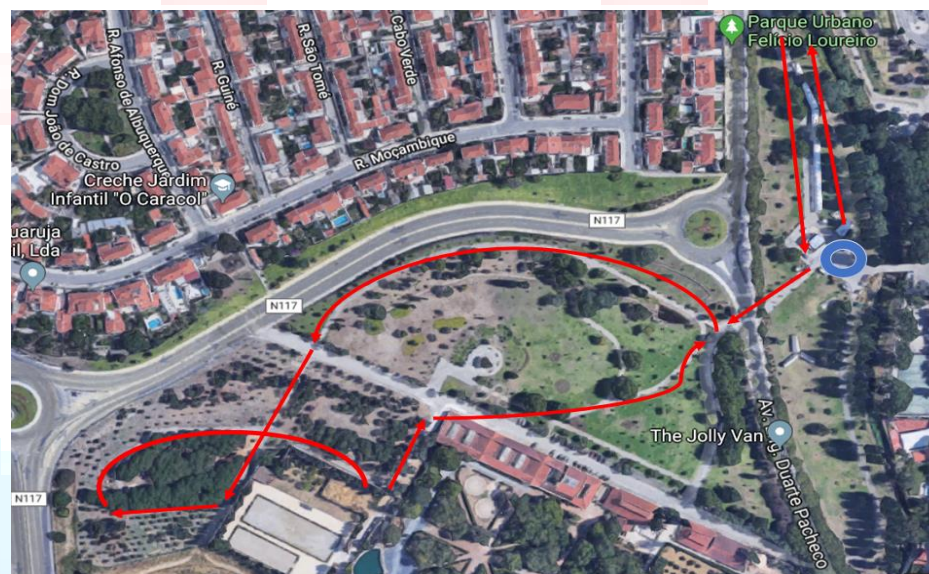
18 de maio de 2019

Das 09:00H às 13:00H



Programa

| Hora | Atividade | Responsável |
|---------|---|---|
| 09:00 H | Concentração dos participantes junto aos Jardins de Queluz - Parque Urbano Felício Loureiro. Entrega do Kit de participação, no Stand da Organização. | Organização |
| 09:30H | Aquecimento e preparação para a caminhada. | Profissional de Atividade Física |
| 10:00H | Caminhada percorrendo o Parque Urbano Felício Loureiro, com uma distância calculada em 4 000 m. | Profissional de Atividade Física |
| 11:00H | Final da caminhada com exercícios de relaxamento e de alongamentos. | Profissional de Atividade Física |
| 11:30H | Mesas de Promoção de Estilos de Vida Saudável para esclarecimento de dúvidas dos participantes Mesa 1. Alimentação Mesa 2. Cuidados ao pé Mesa 3. Atividade física | Profissionais de Saúde das 3 Instituições |
| 13:00H | Encerramento | Organização |



Organização: Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes Amadora Sintra



Ponto de Encontro:

Jardins de Queluz - Parque Urbano Felício Loureiro junto ao Palácio de Queluz

Percurso: - Parque Urbano Felício Loureiro—Cerca de 45 Minutos

Traga roupa e calçado confortável

Apoios: