

## **Programa AmaSénior | Viva +**

**Atividade: Viva + Ativo – 8 de maio'15**

**Escola Secundária Seomara da Costa Primo – Venteira**

9h30 – Receção aos participantes

### **Pavilhão**

10h

– Sessão de Aquecimento

Tai-Chi - J.F. Falagueira/V. Nova

10h25

Danças do Mundo – J.F. Águas Livres

10h50

Pilates – Ginásio Clube da Amadora

11h10 – Danças – J.F. Venteira

11h30 – Zumba Gold (NOVO)- AURPIDamaia

12h

- Sessão de Relaxamento

Ginástica - J.F. Águas Livres

12h30

Fim das Atividades manhã

### **Em simultâneo no Pavilhão – Espaço B**

(das 10h30 às 12h) Boccia Sénior

### **Ginásio 1**

Das 10h30 às 12h – Prevenção de Quedas - Instituto do Judo

### **Zona Exterior**

Das 10h30 às 12h

Ténis – Clube de Ténis da Amadora

Jogos Tradicionais - Esc. Sec. Seomara da Costa Primo

### **Zona do Bar**

Rastreios – Centro Clínico da Luz – Amadora

Reflexologia – Assoc. Olhar com saber

### **Pavilhão – Atividades Tarde**

14h/16h30

III Encontro de Boccia Sénior

### **21h – Auditório - Edifício Paços do Concelho**

Performance de dança – Ser em Mim – Associação Recomeço