



Caminhada pela Diabetes

Andar em Família contra a Diabetes

12 de outubro de 2019, Parque Central da Amadora

PROGRAMA

Hora	Atividade	Responsável
9h00	Concentração junto ao Lago do Parque Central da Amadora; Entrega do Kit de participação, Edifício do Eco Espaço, junto ao Lago	Organização
9h30	Aquecimento e preparação para a caminhada	Profissional de Atividade Física
10h00	Caminhada com início no Parque Central da Amadora, percorrendo o Parque Aventura, com uma distância calculada em 4 000 m	Profissional de Atividade Física
11h00	Final da caminhada no Parque Central da Amadora, alongamentos e regresso à calma.	Profissional de Atividade Física
11h30	Animação Musical Ação de Promoção de Saúde/Estilos de Vida Saudável	Organização
13h00	Encerramento	Organização

INSCREVA-SE na Sua Unidade de Saúde, Junta de Freguesia ou Divisão de Intervenção Social da Câmara Municipal da Amadora **até dia 4 de outubro 2019**

ORGANIZAÇÃO: Unidade Coordenadora Funcional da Diabetes Amadora Sintra em colaboração com a Câmara Municipal da Amadora e Federação Portuguesa de Atletismo