

# DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

**09h00-12h00/  
15h00-18h00**

## Rastreios de parâmetros de saúde realizados pela ULSLA

(glicemia, tensão arterial, perímetro abdominal,  
entre outros)

Piscinas Municipais de  
Santiago do Cacém

**Destinatários:**

População em geral

**10h30**

## Miniaula de ginástica localizada Posturas corretas no local de trabalho

Sala de Sessões do Edifício-Sede do  
Município

**Destinatários:**

Trabalhadores da Câmara  
Municipal de Santiago do Cacém

IEFP (Santo André),

MareDeus (Ermidas-Sado)

Águas de Santo André

**Destinatários:**

Trabalhadores das empresas

**14h30**

## Palestra: Atividade Física vs Sedentarismo, O conforto do sofá

ULSLA

**Destinatários:**

Profissionais de saúde



**6 ABRIL  
2023**