

SÁBADO

SALA MULTIUSOS I

10:00 | **Treino Mulheres Grávidas e Pós-Parto** (*Mom in Balance*)

11:00 | **Aula de Ginástica para Crianças** (*Associação Desportiva do Clube da Linha de Oeiras*)

12:00 | **Aula de Zumba** (*Holmes Place Miraflores*)

13:00 | **Treino de Pilates Mat** (*Pilates Evolution Studio*)

14:00 | **Debate combate à Solidão e envelhecimento** (*Moderado pela TSF*)

15:00 | **Debate sobre Voluntariado** (*Moderado pela TSF*)

16:00 | **Workshop "Não ao Desperdício Alimentar"** (*Semear - Engª Alimentar Carolina Correia e Iolanda Valente*)

17:00 | **Formação Primeiros Socorros** (*Formadores certificados pelo INEM*)

SALA MULTIUSOS II

10:30 | **Workshop Costura** (*Banco do Bebé*)

12:00 | **Workshop Yoga Facial e Massagem** (*Nature in Flow*)

15:00 | **Workshop Costura** (*Banco do Bebé*)

17:00 | **Workshop Papel - Origami** (*AFID*)

ZONA LOUNGE

15:00 | **Talk "A Jornada Musical: Da Infância à Terceira Idade"** by Gabriela Fernandes (*ACADEMIA OS MÚSICOS*)

17:00 | **Concerto Showcase** [Alunos e Professores da Academia] (*ACADEMIA OS MÚSICOS*)

DOMINGO

SALA MULTIUSOS I

11:00 | **Treino para Idosos** (*Personal Trainer Isis Fernandes*)

12:00 | **Talk Regulação dos ritmos do Bebé Sono-Alimentação-atividade/Relação** (*Banco do Bebé - Carolina Albino - Especialista em ritmos de sono do bebé*)

13:00 | **Treino Funcional** (*Personal Trainer Isis Fernandes*)

14:00 | **Formação Primeiros Socorros** (*Formadores certificados pelo INEM*)

16:00 | **Yoga Kids** (*Agora é Sorrir – Sandra da Rocha*)

SALA MULTIUSOS II

10:00 | **Hora do Conto** (*Agora é Sorrir*)

11:00 | **Workshop Cerâmica** (*AFID*)

12:00 | **Transformar t-shirts em sacos** (*AMI*)

15:30 | **Workshop Yoga Facial e massagem** (*Nature in Flow*)

17:00 | **Talk sobre saúde mental** (*ARIA*)

ZONA LOUNGE

11:00 | **Aula Aberta | Música para Bebés 0-3 anos** (*ACADEMIA OS MÚSICOS*)

12:00 | **Aula Aberta | Coro Infantil 6-12 anos** (*ACADEMIA OS MÚSICOS*)

14:00 | **Desporto adaptado** (*Associação Salvador*)

15:00 | **Sensibilização aos obstáculos numa cadeira de rodas** (*Associação Salvador*)