

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 - Eng^a Alimentar Carolina Correia e Iolanda Valente*)
- 17:00 | **Formação Primeiros Socorros** (*Formadores certificados pelo INEM*)

SALA MULTIUSOS II

- 10:30 | **Workshop Costura** (*Banco do Bebê*)
- 12:00 | **Workshop Yoga Facial e Massagem** (*Nature in Flow*)
- 15:00 | **Workshop Costura** (*Banco do Bebê*)
- 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 Bebê Sono-Alimentação-atividade/Relação** (*Banco do Bebê - Carolina Albino - Especialista em ritmos de sono do bebê*)
- 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*)