

ANIMAÇÕES DE RUA ♥ AULAS ABERTAS ♥ INSUFLÁVEIS LÚDICOS ♥ CAMINHADAS  
RASTREIOS DE SAÚDE ♥ ACONSELHAMENTO E SENSIBILIZAÇÃO PARA A SAÚDE  
ATIVIDADES DE SAÚDE, NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR ♥ ATIVIDADES DE RELAXAMENTO



SAÚDE  
PARA TODOS

DIA NACIONAL  
DAS COLETIVIDADES

DOMINGO

31

MAIO

2015

10 H

ZONAS RIBEIRINHAS  
DE AMORA, ARRENTELA  
E SEIXAL

*pela sua saúde, mexa-se!*

cm-seixal.pt



# Agita Seixal 2015 / Saúde para Todos

Animações de rua | Aulas abertas | Insufláveis lúdicos | Caminhadas | Rastreios de saúde | Aconselhamento e sensibilização para a saúde | Atividades de saúde, nutrição e bem-estar | Atividades de relaxamento | E muito mais...



## **Caminhadas Comemorativas do Dia Nacional das Coletividades**

Às 10.30 horas, com as seguintes partidas:

**Amora** – Largo do coreto de Amora | **Seixal** – Antigo cais de embarque do Seixal |

**Arrentela** – Junto à antiga Companhia de Lanifícios | **Corroios** – Jardim de Santa Marta do Pinhal

## **PROGRAMA DESPORTIVO E CULTURAL**

### **Seixal | Parque da Quinta dos Franceses e zona ribeirinha do Seixal**

Futebol | Percursos gímnicos | Insuflável lúdico – tumbling | Área de demonstrações – aulas livres | Voleibol | Jogos de raquete | Artes marciais | Hóquei em patins | Basquetebol

Visite ainda no Seixal...

...o Espaço Memória – Tipografia Popular, onde poderá acompanhar a impressão de laudas alusivas ao Agita Seixal

...o espaço A Sua Biblioteca Oferece-lhe Um Livro

### **Arrentela | Zona ribeirinha de Arrentela – espaço em frente à Quinta da Fidalga**

Percursos gímnicos | Andebol | Ténis de mesa | Insuflável lúdico – palmeiras | Área de demonstrações – aulas livres | Jogos de raquete | Basquetebol

### **Arrentela | Companhia de Lanifícios**

8.30 horas – Torneio de malha

Visite ainda em Arrentela...

... o Núcleo Naval do Ecomuseu Municipal e participe no ateliê Dança dos Barcos

### **Amora | Zona ribeirinha de Amora – espaço em frente ao E.Leclerc**

Atletismo | Andebol | Futebol | Basquetebol | Jogos tradicionais | Demonstrações gímnicas | Demonstrações de dança | Aulas livres | Insuflável lúdico – obstáculos | Voleibol | Artes marciais | Canoagem | Corfebol

Visite ainda em Amora...

... o Agita Artesanato, com uma feira de artesanato e... o espaço Herbalife DI e faça a sua avaliação corporal gratuita

## **PROGRAMA ESPECÍFICO DE SAÚDE**

Das 10 às 19 horas

### **Espaço Saúde – Zona ribeirinha de Amora**

Visite os stands de saúde, participe nos vários rastreios, consultas e terapias à sua disposição – tensão arterial, glicemia, colesterol, psicologia, terapia da fala, visão, audição, osteopatia, pé diabético, nutrição e muito mais...

## **PARTICIPA AINDA...**

### **Peddy-Paper AGITA Seixal**

Durante a manhã, nos três locais de atividade, inscreve-te e participa no Peddy-Paper AGITA, conhece melhor o nosso concelho e responde corretamente a todos os desafios.

### **2.ª Travessia Extreme Rio Judeu**

Testa os teus limites nesta travessia. Inscrições na Associação Humanitária dos Bombeiros Mistos de Amora

### **Agita Solidário**

Durante o dia, junto ao E.Leclerc, realiza-se uma angariação de alimentos pela Cruz Vermelha Portuguesa para a população carenciada do município do Seixal.

### **Ementa Agita (mostra gastronómica)**

Após uma manhã desportiva, venha conhecer as propostas saudáveis que os restaurantes participantes lhe propõem e experimentar a Ementa Agita.

Venha «agita» durante uma manhã a marginal do Seixal, celebrando ativamente a importância da atividade física. Como o exercício físico não pode estar dissociado do conceito de saúde, participe no Saúde para Todos, na zona ribeirinha de Amora, das 10 às 19 horas!

**Participe! Consulte o programa detalhado e inscreva-se no Peddy-Paper AGITA em [cm-seixal.pt](http://cm-seixal.pt)**