

DIA EUROPEU DO
DESPORTO NA ESCOLA

JORNADAS DA SAÚDE

26 SETEMBRO

Escola Secundária de Almeida Garrett

Vamos colocar a ESAG em movimento e fomentar a saúde!

No dia **26 de setembro de 2019**, vamos contribuir para a promoção da saúde, do desporto e da atividade física em toda a Europa. Assim, a ESAG leva a comunidade escolar a realizar um conjunto alargado de atividades.

Programa

Manhã - Caminhada; “Suporte básico de **Vida**”; aula de “**Ritmos**”; “Atividade **Física e Saúde**”; “**Alimentação Saudável** e Snacks Saudáveis”; “aula de “**Body Combat**”; “Dados/Índices do teu **corpo**”

Tarde - Treinos Abertos dos vários Grupos/Equipa do **Desporto Escolar**

Contamos com a vossa participação!