

□ SEMANA DO DESPORTO E DA SAÚDE

4 a 10 de abril/2022

▪ ATIVIDADE 1 - 2ª feira -4/04/2022

DIA DO FITNESS - 10h-12h // 14h-18h

Várias aulas de Fitness ao longo do dia (Step; Body and Mind - Yoga/ Pilates; Ginástica Localizada; Aero Boxe; Aeróbica).

Organização: Cidália Freitas; Estudantes da Licenciatura em Desporto e CTeSP em Exercício Físico e Saúde.

Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

▪ ATIVIDADE 2 - 3ª feira-5/04/2022

WORKSHOP - BOAS PRÁTICAS EM PISCINAS 10h às 11h

Organização: Jorge Crespo

Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

▪ ATIVIDADE 3 - 4ª feira-6/04/2022

TORNEIOS DESPORTIVOS - 9H às 13h

Organização: Cidália Freitas; Estudantes do Curso de Licenciatura em Desporto

Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Canelas)

MEGA AULA DE ZUMBA - 15h às 16h

Organização: Cidália Freitas; José Canossa (Progresso Fitness ACADEMY)

Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

▪ ATIVIDADE 4 - 5ª feira -7/04/2022

WORKSHOP - INICIAÇÃO AO PARAPENTE - 9h às 12h30

Organização: Valdemar Salselas (Clube Bôar Parapente Clube) e José Dias (Windnordeste / Bôar Parapente Clube)

Local: Seca do Bacalhau - Lavadores (V. N. de Gaia) (restrito aos estudantes do curso de Desporto e CTeSP de Exercício Físico e Saúde)

PALESTRA - Importância da Atividade Física e Saúde - 14h30

Organização: Escola Superior de Saúde - Mafalda Silva

Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

PALESTRA - Prevenção de Lesões no Desporto - 15h

Organização: Escola Superior de Saúde - Pedro Leite

Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

▪ **ATIVIDADE 5 - 6ª feira 8/04/2022**

TERTÚLIA - A TRANSIÇÃO DE CARREIRA NO JOGADOR DE FUTEBOL - 10h às 12h

Organização: André Amorim, António Carapinha,
Eliseu Pinto, Rui Ferreira e Luís Miguel
Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

▪ **ATIVIDADE 6 - Sábado 9/04/2022**

WORKSHOP - ADAPTAÇÃO DO KARATÉ AO 1º CICLO do EB - 16h às 18h

Organização: Sensei Vítor Gomes e Sensei Raquel Seixas (Karaté Clube de Gaia)
Local: Campus Académico de V. N. de Gaia (Gulpilhares)

▪ **ATIVIDADE 7 - Domingo 10/04/2022**

CAMINHADA SOLIDÁRIA (Apio à Liga Portuguesa contra o Cancro) - 9h (inscrição, rastreios e aquecimento) às 11h30

Organização:

Escola Superior de Desporto e Educação - João Paulo Pimentel;
Escola Superior de Saúde - Rastreios e Ações de Literacia em Saúde;
Local: Orla Marítima de Gaia (Marina da Afurada-Praia das Pedras Amarelas-Marina da Afurada).

Apoios - Câmara Municipal de V. N. de Gaia