

Dia 7 de abril, sexta-feira

Horário	Tema/atividade	Entidade	Destinatários	Local
10h00	Prevenção de Quedas	UCC	Idosos e cuidadores/família Grupo de 20/25 elementos	Biblioteca Municipal de Paredes
10h30	Ginástica Sénior	Pelouro do Desporto	Idosos	Junto ao Tribunal de Paredes
11h00	“Alimentação Saudável”	URAP	Crianças e adolescentes	Biblioteca Municipal de Paredes
11h30	<i>Workshop - Treino visual</i>	Ótica Nova Paredes	Público em Geral	Biblioteca Municipal de Paredes
14h15	“Alimentação Saudável”	URAP	Crianças e adolescentes	Biblioteca Municipal de Paredes
15h00	Demonstração de cães de assistências e intervenções assistidas	Animas	Público em geral	Junto ao Tribunal de Paredes
16h00	Aula e apresentação dança Jazz	Escola Artística Dance IA	Público em geral	Junto ao Tribunal de Paredes
17h00	Benefícios da hidroterapia nos diferentes tratamentos clínico	s Instituto de Desenvolvimento	Público em geral	Biblioteca Municipal de Paredes
18h00	Pilates	FreeMotion	Adultos	Junto ao Tribunal de Paredes
19h30	Hip Hop	Pelouro do Desporto	Crianças	Junto ao Tribunal de Paredes
21h00	Jump	Pelouro do Desporto	Adultos	Junto ao Tribunal de Paredes

Dia 8 de abril, Sábado

Horário	Tema/atividade	Entidade	Destinatários	Local
09h00	Caminhada pelo “Bom Trato - Prevenção dos maus tratos” (CPCJ)			Início e fim no Parque José Guilherme
10H00	"O impacto e reabilitação da incontinência urinária"	Clinica Médica Arrifana	Público em Geral	Biblioteca Municipal de Paredes
10h30	Body attack + zumba	Ideal Korpus	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes
11h00	Preparação para o nascimento e Parentalidade	UCC	Grávidas/casais Grupo de 20/25 elementos	Biblioteca Municipal de Paredes
12h00	Zumba	Ginásio Royal	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes
14h00	Sessão de apresentação da 2.ª edição do livro "Tu podes: lê e previne".	Liga Portuguesa Contra o Cancro	Público em Geral	Biblioteca Municipal de Paredes
15h00	Simulacro de Acidentes	Bombeiros Voluntários de Paredes	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes
16H00	Krav Maga	Pelouro do Desporto	Adultos	Junto ao Tribunal de Paredes
	“Socorro, o meu filho ainda não fala!”	Instituto de Desenvolvimento	Público em Geral	Biblioteca Municipal de Paredes
17h00	Danças de Salão	Pelouro do Desporto	Adultos	Junto ao Tribunal de Paredes
18h00	Pilates	Pelouro do Desporto	Adultos	Junto ao Tribunal de Paredes

Dia 9 de abril, domingo

Horário	Tema/atividade	Entidade	Destinatários	Local
10:00	Massagem Infantil	MI	Bebés com acompanhantes	Biblioteca Municipal de Paredes
10h30	Ginástica Localizada	Spaccio Essencia	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes
11h00	Treino Funcional	Chill Out	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes
15h00	Simulacro de Acidentes	Bombeiros Voluntários de Paredes	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes
16h00	“Será o meu filho viciado nas novas tecnologias?”	Instituto do Desenvolvimento	Público em Geral	Biblioteca Municipal de Paredes
16h00	Zumba	HS Fitness center	Público em Geral	Junto ao Tribunal de Paredes