

Semana da Saúde e Bem-Estar

Programação

Segunda-feira 23/09

-  Palestra sobre combate ao sedentarismo e vício de tela – Dr. Pedro Melo: Psiquiatra e Professor – das 10h às 11h e das 15h às 16h. Online;
-  Exames de bioimpedância – das 09h às 18h. Espaço do Saber;

Terça-feira 24/09

-  Palestra sobre alimentação flexível – Giuliane Benko: Nutricionista integrativa e terapeuta alimentar– das 10h às 11h e das 15h às 16h. Online;
-  Exames de bioimpedância – das 09h às 18h. Espaço do Saber;

Quarta-feira 25/09

-  Palestra sobre mitos e verdades sobre a prática de exercícios – Andrei Siqueira: Personal Trainer – das 10h às 11h, Online;
-  Exames Periódicos – das 09h às 17h. Mezanino;
-  Aula de Tai Chi Chuan – Flavio Matos Moreira – 09h, 14h e 16h. Espaço do Saber.

Quinta-feira 26/09

-  Esfoliação e hidratação de mãos – das 09h às 17h. Espaço do Saber;
-  Exames Periódicos – das 09h às 17h. Mezanino;
-  Exame de vista– das 09h às 17h. Coworking (2º andar).

Sexta-feira 27/09

-  Premiação Vida + Saudável – das 10h às 11h;
-  Exames Periódicos – das 09h às 17h. Mezanino;
-  Quick Massage – das 09h às 17h. Espaço do Saber.