

Calendarização

- 26 Março** Caminhada ✓ no Complexo Desportivo do Jamor
- 2 de Abril** Caminhada ✓ em Belém e circuito de força
- 16 de Abril** Multitreinamento ✓ na FMH
- 7 de Maio** Caminhada ✓ no Paredão de Oeiras
- 14 de Maio** Peddy Paper no Jamor

Notas

A recordar:

14 de Maio, das 9.30h às 11h

Ponto de encontro: Entrada principal da FMH



Para mais informações contacte:

pesocomunitario@fmh.utl.pt

962 625 467



Experiências de Actividade Física



Sessão prática 5: Peddy Paper no Jamor

Bem vindo(a) à 5ª sessão prática de actividade física do Programa PESO COMUNITÁRIO 2011!

Agradecemos e felicitamo-lo pela sua participação nas sessões práticas anteriores. Esperemos que dê continuidade à prática regular de actividade física, agora de uma forma mais autónoma.

Esperamos por si !

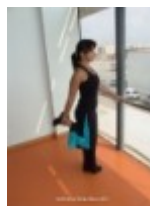
Faça deste momento, um momento de prazer e convívio. Traga um amigo consigo!

Como e porquê alongar?

Os alongamentos correspondem ao final da sessão de exercício. É tão importante como o aquecimento e a parte fundamental da sessão. Previna as dores musculares e as lesões musculares...sinta-se bem no fim do treino!



Isquio-Tibiais e Gêmeos



Quadrícipete e Psoas-Ilíaco



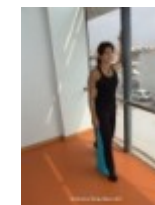
Tricícipete



Bicícipete



Costas



Peitorais



Grande dorsal e grande dentado

Aconselhamo-lo a consultar o site do programa Rituais, para mais informações.

<http://www.rituais.net/>