

FULL HOUSE @ ESTÁDIO ULISBOA

6 - 13 ABRIL

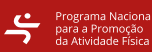
PALESTRAS
RASTREIOS
WORKSHOPS
EXPERIÊNCIAS DESPORTIVAS

INSPIRE .
EXPIRE .
VIVA MAIS
SAUDÁVEL .

WWW.ESTADIO.ULISBOA.PT



CRECUL
CENTRO DE REFERÊNCIA EM FISIOTERAPIA E CIÊNCIAS BIOMÉDICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA



UM CONTRIBUTO PARA UMA UNIVERSIDADE MAIS SAUDÁVEL

FULL HOUSE @ Estádio Universitário, um evento que abre as portas do Estádio Universitário da ULisboa a toda a comunidade, entre os dias 6 e 13 de abril, promovendo gratuitamente um conjunto de experiências - Palestras, *Workshops*, Rastreios e práticas desportivas -, que pretendem a sensibilização da comunidade académica para a adoção e a manutenção de estilos de vida saudáveis e a melhoria da qualidade de vida.

No Estádio Universitário da ULisboa, estamos comprometidos com a Promoção da Atividade Física e Desportiva com impacto na Saúde Pública e Bem-Estar.

Participação **gratuita** limitada ao número de vagas existentes.

INSCRIÇÕES

até 4 de abril

eventos@estadio.ulisboa.pt

+ INFO

www.estadio.ulisboa.pt

eventos@estadio.ulisboa.pt

PROGRAMA

6 ABRIL / ABERTURA	9 ABRIL / ATLETISMO	10 ABRIL / FITNESS	11 ABRIL / COLETIVOS	12 ABRIL / COMBATE	13 ABRIL / NATAÇÃO
<p>11h00-12h00</p> <p>Sessão de Abertura</p> <p>Palestra</p> <p>O Exercício Verde</p> <p>Reitoria, Universidade de Lisboa</p> <p>Demonstração</p> <p><i>Rope Skipping</i></p>	<p>7h00-21h00</p> <p>Open Day</p> <p>Pista de Atletismo 2</p> <p>Estádio Universitário de Lisboa, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>7h45-14h00 e 15h30-21h45</p> <p>Open Day</p> <p>Salas de Exercício de Fitness</p> <p>Academia de Fitness, Campus da Cidade Universitária Health & Fitness, Campus da Cidade Universitária Complexo Desportivo da Ajuda, Campus da Ajuda</p>	<p>9h00-11h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Oftalmologia</p> <p>Centro Médico, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>9h00-17h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Centro Médico, Campus da Ajuda</p>	<p>6h30-14h15 e 15h45-22h00</p> <p>Open Day</p> <p>Piscina Olímpica</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>
<p>12h00-13h00</p> <p>Trilho para a Saúde</p> <p>Estádio de Honra do Estádio Universitário de Lisboa, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>9h00-17h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Centro Médico, Campus da Ajuda</p>	<p>9h00-17h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Centro Médico, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>9h00-17h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Centro Médico, Campus da Ajuda</p>	<p>9h00-12h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Faculdade de Medicina Dentária da ULisboa, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>9h00-11h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Otorrinolaringologia</p> <p>Centro Médico, Campus da Cidade Universitária</p>
	<p>14h00-16h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Dermatologia</p> <p>Centro Médico, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>9h00-11h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Risco Cardiovascular e Aconselhamento</p> <p>Academia de Fitness, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>17h00-18h30</p> <p>Café de Ciência</p> <p>Alimentação: Bem-estar e Tradição?</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>12h00-13h00</p> <p>Workshop</p> <p>Desportos de Combate</p> <p>Pavilhão 3, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>9h00-17h00</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Centro Médico, Campus da Ajuda</p>
	<p>18h00-18h45</p> <p>Palestra</p> <p><i>On Running</i>: Pés e Postura</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>11h00-13h00</p> <p>Mesa Redonda</p> <p>Mente & Substâncias</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>18h00-20h00</p> <p>Open Day</p> <p>Basquetebol e Futsal</p> <p>Pavilhão 1, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>17h00-17h45</p> <p>Workshop</p> <p>Desportos de Combate</p> <p>Pavilhão 3, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>18h00-18h45</p> <p>Palestra</p> <p>Psicologia do Desporto</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>
	<p>19h15-20h00</p> <p>Workshop</p> <p>Como Complementar o teu Treino de Corrida</p> <p>Pista de Atletismo n.º 2, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>14h00-16h45</p> <p>Rastreio</p> <p>Medicina Dentária</p> <p>Faculdade de Medicina Dentária da ULisboa, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>19h15-20h00</p> <p>Workshop</p> <p>Alongamento Miofascial</p> <p>Academia de Fitness, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>18h00-18h45</p> <p>Palestra</p> <p>Lesões Oro-faciais Associadas ao Desporto</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>20h30-22h00</p> <p>Workshop</p> <p>Primeiro Contato com a Natação</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>
	<p>20h30-21h10</p> <p>Palestra</p> <p>A Alimentação durante um <i>Ultra Trail</i> > 40 km</p> <p>Complexo Desportivo da Ajuda, Campus da Ajuda</p>	<p>18h00-18h45</p> <p>Palestra</p> <p>A Ameaça do <i>Doping</i> nos Ginásios</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>	<p>19h15-20h00</p> <p>Workshop</p> <p>Pilates Clínico</p> <p>Centro Médico, Campus da Cidade Universitária</p>		
	<p>21h15-22h15</p> <p>Corrida <i>Night Run</i> - Monsanto</p> <p>Complexo Desportivo da Ajuda, Campus da Ajuda</p>	<p>19h15-20h00</p> <p>Workshop</p> <p>Aquece como um PRO</p> <p>Academia de Fitness, Campus da Cidade Universitária</p>			
		<p>19h15-20h00</p> <p>Workshop</p> <p>Pilates Ring</p> <p>Complexo de Piscinas, Campus da Cidade Universitária</p>			