



Viver Bem

Cronograma de atividades

AGOSTO



Seg

Ter

Qua

Qui

Sex

Atividades recorrentes:

- Atividade Física
- Saúde Mental
- Saúde em Pauta
- Nutrição
- Saúde do Bebê

4

5

6

16h Aleitamento Materno: prioritário, sustentável e ecológico

7

8

10h30 Vamos falar sobre colesterol?

11

12 16h30 Grupo Nutrição para Viver Bem PRESENCIAL Auditório JB Encontro 1

13

14

14h Curso para Gestantes: Alimentação na gestação e puerpério. ONLINE Encontro 1
15h Emoções à Flor da Pele: Caminhos para Inteligência Emocional

15

18

19 16h30 Grupo Nutrição para Viver Bem PRESENCIAL Auditório JB Encontro 2

20

14h Curso para Gestantes: Da gestação ao parto, o que é preciso saber! ONLINE - Encontro 2

21

22

25

26 16h30 Grupo Nutrição para Viver Bem PRESENCIAL Auditório JB Encontro 3

27

14h Curso para Gestantes: Cuidar é amar: conexão, afeto e os primeiros passos da maternidade/paternidade PRESENCIAL - Auditório Farrapos Encontro 3

28

17h Vapor que adoce: os riscos reais do cigarro eletrônico

29

Meditação

ter e qui

7h e 17h

Ativação corporal

seg a sex

9h

Caminhada orientada Zona Norte*

seg e qua

9h

Caminhada orientada Zona Sul*

ter e qui

9h

Caminhada orientada Redenção - Manhã*

seg, qua e sex

9h

Caminha orientada Redenção - tarde*

seg e qua

18h15

Caminhada orientada Parcão*

ter e qui

9h e 18h

Caminhada orientada Orla*

seg e qua

18h30

Yoga

ter e qui

18h

Pilates

seg, qua e sex

18h30

*Caminhadas na modalidade presencial. Demais atividades online.

Os horários agendados podem sofrer alterações.
A agenda oficial está sempre atualizada em nosso site:
<https://www.unimedpoa.com.br/viverbem>