

CEPEUSP

CARTÃO VERMELHO AO SEDENTARISMO

25 A 28 de MARÇO

PROGRAMAÇÃO 2008

25.03 A 28.03

11h30 - 13h30 e 17h30 - 19h30

ORIENTAÇÃO PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

CÁLCULO DO IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA)

AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL

LOCAL: RECEPÇÃO DO CEPEUSP (AO LADO DA LOJA)

25.03

12h e 18h

AULA ABERTA DE FITNESS

LOCAL: GRAMADO DA LANCHONETE

**INCENTIVAR A PRÁTICA
REGULAR DA ATIVIDADE FÍSICA
É A PRINCIPAL META DA SEMANA DO
CARTÃO VERMELHO AO SEDENTARISMO.
DURANTE QUATRO DIAS DE EVENTO, O CEPEUSP
IRÁ CONSCIENTIZAR A COMUNIDADE SOBRE OS RISCOS
CAUSADOS PELA FALTA DE EXERCÍCIOS. PROFISSIONAIS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESTARÃO À DISPOSIÇÃO PARA ORIENTAR E MOSTRAR
COMO PRÁTICAS SAUDÁVEIS AJUDAM NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA.**

www.cepe.usp.br
3091-3361

