

MAIS ANOS DE VIDA, MAIS VIDA NOS ANOS: CAPACIDADE FUNCIONAL NO ENVELHECIMENTO



04 OUT '25
SEDE DA CALISTHENICS
ACADEMY, GAIA



15:00 RECEPÇÃO



15:15 APRESENTAÇÃO CT



15:30 APRESENTAÇÃO TREINADOR CALISTHENICS ACADEMY



15:45 ATIVIDADES CALISTÉNICAS COM AOS EXTRAGENÁRIOS



17:00 HIDRATAÇÃO E FINAL DA ATIVIDADE