

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



04 OUT '25  
SEDE DA CALISTHENICS  
ACADEMY, GAIA

	<b>15:00</b> RECEPÇÃO
	<b>15:15</b> APRESENTAÇÃO CT
	<b>15:30</b> APRESENTAÇÃO TREINADOR CALISTHENICS ACADEMY
	<b>15:45</b> ATIVIDADES CALISTÉNICAS COM AOS EXTRAGENÁRIOS
	<b>17:00</b> HIDRATAÇÃO E FINAL DA ATIVIDADE