

#BeActiveAtWork

PAUSA

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 e 26 de setembro

Gabinete de Saúde Ocupacional HSEIT

23 de setembro - Dia do fitness

15h00 - Aula de Zumba (20min) e "Cross Training" (20 min)

Com a colaboração do Ginásio Best OF

Local: Parque de Estacionamento do HSEIT

26 de setembro - Desporto no Trabalho

Sessões de exercícios de reforço muscular e/ou alongamentos (cerca de 10 minutos cada),

Com a colaboração do Serviço de Medicina Física e Reabilitação

Local: Serviços do HSEIT



HOSPITAL DE SANTO ESPÍRITO
DA ILHA TERCEIRA, E.P.E.R.



**DESPORTO
PARA TODOS**
PROGRAMA NACIONAL

