

DICAS APDC

RECURSOS ONLINE 3

N.º 4


Exercício Físico

Em período de isolamento, não se esqueça de cuidar da sua saúde física e mental. Reforçamos a importância de uma alimentação equilibrada e exercício físico regular, para que se sintam bem e com energia. É importante ainda não descurar atividades de relaxamento que o/a ajudem a controlar a ansiedade natural causada pela privação de contacto social.

Partilhamos alguns dos ginásios, entre outras entidades, que disponibilizam aulas gratuitas e em direto:

- Clube da Quinta da Ribeira 
- Academia Life Club 
- FitnessHut_Oficial 
- Ginásio Clube Português 
- Holmes Place 
- Gym Tónico Wellness Center 
- Pump - fitness spirit 
- Live Gym Sport Zone 
- UMinho Sports 
- UPFit CDUP-UP   
- Solinca Health & Fitness 
- Sport Tv+

Aulas de Dança

- clickondance
- Academia João Capela
- Jazzy Dance Studios 

Aulas de Yoga

- Atria Yoga: Yoga Online
- Práticas de Yoga
- Yoga With Adriene 