



Comité Olímpico Angolano

**PROGRAMA DE ACTIVIDADE DA SEMANA
OLÍMPICA 2015**

MARCHA OLÍMPICA

6:30 - Concentração dos Participantes

- Medição da Tensão Arterial e dos Níveis de Glicémia dos Participantes

- Alongamentos

*- Percurso: Administração da Centralidade do Kilamba/Kero
Kilamba/ Pavilhão Multiuso do Kilamba*

8:00 - Início da Caminhada

Fim da Caminhada 9:00

- Alongamentos, Exercícios de Retorno à Calma

- Hidratação com Água e Recuperadores

10:30 / 12:00 - Outras Actividades

POR UMA SAÚDE PÚBLICA ABRANGENTE

FAÇAMOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

