A actividade física e o desporto:

um meio para melhorar a saúde e o bem-estar!

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar.

Atividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias prejudiciais à saúde