

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA

1 A 10 | MAIO' 20

1

10h30

Move-te com

Jazzy Dance Studio

21h00

Reiki em Casa

* INME

2

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

3

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

16h00

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil

4

11h00

Vamos falar sobre

Atividade Física em Família

* Family Alive

5

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

6

09h00

Garfada de Saber

* Câmara Municipal de Cascais

15h00

Sugestão Nutritiva da MUN-SI

21h00

Reiki em Casa

* INME

7

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

8

10h30

Move-te com

Jazzy Dance Studios

21h00

Reiki em Casa

* INME

9

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

10

10h30

Mindfulness

16h00

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 11 A 17 | MAIO 2020

11

11h00

Vamos falar sobre

A Covid 19 e as Doenças do Coração: Cuidados a ter

* Fundação Portuguesa de Cardiologia

12

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

13

09h00

Garfada de Saber

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

14

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

15

10h30

Move-te com

Jazzy Dance Studios

21h00

Reiki em Casa

* INME

16

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

17

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

16h00

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 18 A 24 | MAIO 2020

18

11h00

Vamos falar sobre

Hipertensão Arterial

* Fundação Portuguesa de Cardiologia

19

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

20

09h00

Garfada de Saber

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

21

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

22

10h30

Move-te com

Jazzy Dance Studios

21h00

Reiki em Casa

* INME

23

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

24

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

16h00

Consultório de

Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 25 A 31 | MAIO 2020

25

11h00

**Vamos falar sobre
O Coração**

* Fundação Portuguesa
de Cardiologia

26

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

20h30

Move-te

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

27

09h00

Garfada de Saber

* Câmara Municipal
de Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

28

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

20h30

Move-te com

Aula de Ginástica

* Associação David Correia

29

10h30

Move-te

* Jazzy Dance Studios

21h00

Reiki em Casa

* INME

30

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

31

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal
de Cascais

16h00

**Consultório de
Segurança Infantil**

* Associação para a
Promoção da segurança
infantil