

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 1 A 6 | SETEMBRO 2020

1

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

2

09h00

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal
de Cascais

3

17h00

MOVE-TE

Nirvana Fitness

* Prevenir

4

21h00

Reiki em Casa

* INME

5

10h00

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

15h00

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

6

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal
de Cascais

21h00

**Consultório de
segurança infantil**

* Associação para a
Promoção da segurança
infantil