

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 1 A 7 | JUNHO 2020

**1**

11h00

### **Hora do Conto**

A Asinhas e o Contentamento

\* Prevenir

**2**

10h00

### **Move-te**

Zumba

\* Prevenir

**3**

09h00

### **Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal de Cascais

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**4**

17h00

### **Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**5**

10h30

### **Move-te**

\* Jazzy Dance Studios

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**6**

10h00

### **Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

### **Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**7**

10h30

### **Mindfulness**

\* Câmara Municipal de Cascais

16h00

### **Consultório de Segurança Infantil**

\* Associação para a Promoção da segurança infantil