

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA 1 A 7 FEVEREIRO 2021

1
VAMOS FALAR SOBRE
Cascais Cidade dos Afetos

2
MOVE-TE
Zumba
* Prevenir

3
GARFADA DE SABER
Dicas de nutrição
* Câmara Municipal de Cascais

4
MOVE-TE
Nirvana Fitness
* Prevenir

5
ReikiEmCasa
* INME

11H30
Workshop
Práticas de Mindfulness
como Ferramenta de Bem
Estar
Plataforma Zoom
(Inscrições até ao dia 4 de fevereiro
para academia.saude@cm-cascais.pt)
* Bloom Focus on the Good

6
SURPRESA À MESA
* Vitamimos

CULTIVA-TE
Sugestões Culturais

11H00
WEBINAR
Segurança em Casa
Plataforma Zoom
(Inscrições até ao dia 5 de fevereiro
para academia.saude@cm-cascais.pt)
* Associação para a Promoção
da Segurança Infantil

7
MINDFULNESS
* Câmara Municipal de Cascais