

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA 8 A 14 FEVEREIRO 2021

8

VAMOS FALAR SOBRE

O meu corpo é só meu
* Direção Geral de Saúde e
Instituto de Apoio à Criança

9

MOVE-TE

Zumba
* Prevenir

10

GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição
* Câmara Municipal de Cascais

11

MOVE-TE

Nirvana Fitness
* Prevenir

12

ReikiEmCasa

* INME

13

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

14

MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais