

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA 15 A 21 FEVEREIRO 2021

15

VAMOS FALAR SOBRE

Doente Coronário

(Inscrições até ao dia 14 de fevereiro
para academia.saude@cm-cascais.pt)

* Fundação Portuguesa
Cardiologia

16

MOVE-TE

Zumba

* Prevenir

17

GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

18

MOVE-TE

Nirvana Fitness

* Prevenir

19

ReikiEmCasa

* INME

20

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

21

MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais