

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA 22 A 28 FEVEREIRO 2021

22

VAMOS FALAR SOBRE

Adoles(Ser): Sexualidade e Afetos

* Maternidade Alfredo da Costa e Centro Hospitalar de Lisboa

24

GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

27

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

23

MOVE-TE

Zumba

* Prevenir

25

MOVE-TE

Nirvana Fitness

* Prevenir

28

MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais

26

ReikiEmCasa

* INME

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais