

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 13 A 19 | JULHO 2020

13 3º ANIVERSÁRIO DA ACADEMIA DA SAÚDE

10h00
Zumba
* Prevenir

11h30
Sugestão deliciosa
Bolo de Mel
* DIAVERUM

15h00
Webinar
Como viver nesta
“nova normalidade”
* DIAVERUM
inscrição para
academia.saude@cm-cascais.pt

16h30
**Sessão
de relaxamento**
* URAP - ACES Cascais

14
10h00
Move-te
Zumba
* Prevenir

18h00
Showcooking
* Câmara Municipal
de Cascais

15
09h00
Garfada de Saber
Dicas de nutrição
* Câmara Municipal
de Cascais

21h00
Reiki em Casa
* INME

16
17h00
Move-te
Nirvana Fitness
* Prevenir

17
21h30
Reiki em Casa
* INME

18
10h00
Surpresa à Mesa
* Vitamimos

15h00
Cultiva-te
Sugestões Culturais

19
10h30
Mindfulness
* Câmara Municipal
de Cascais

21h00
**Consultório de
Segurança Infantil**
* Associação para a
Promoção da segurança
infantil