

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 1 A 12 | JULHO 2020

1

09h00

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

2

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

3

21h00

Reiki em Casa

* INME

4

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

5

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Consultório de segurança infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil

6

11h00

Vamos falar sobre

Família

7

10h00

MOVE-TE

Zumba

* Prevenir

8

09h00

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

9

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

10

11h00

Vamos falar sobre

Diabetes Mellitus

* DIAVERUM

15h00

Conselhos e exercícios para pessoas com diabetes

* URAP - ACES Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

11

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

12

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Consultório de segurança infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil