

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 20 A 26 | JULHO 2020

20

11h00

Vamos falar sobre

Sugestões para famílias, amigos e cuidadores de pessoas com demência

* Alzheimer Portugal

21

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

22

09h00

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Reiki em Casa

* INME

23

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

24

11h00

VAMOS FALAR SOBRE

Hipertensão Arterial

* DIAVERUM

21h00

Reiki em Casa

* INME

25

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

26

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil