

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 21 A 31 | DEZEMBRO 2020

21

15h00

Webinar

Refeições de Natal

(inscrições até 20 de dezembro
para academia.saúde@cm-cascais.
pt ou 214 815 511)

* Fundação Portuguesa de
Cardiologia

22

Move-te

Zumba

* Prevenir

23

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal
de Cascais

24

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

25

Reiki em Casa

* INME

26

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

Cultiva-te

Sugestões Culturais

27

Mindfulness

* Câmara Municipal
de Cascais

Consultório de

Segurança Infantil

* Associação para a
Promoção da segurança
infantil

28

VAMOS FALAR SOBRE

Ervas Aromáticas- Uma
estratégia para a redução
do sal na Alimentação dos
Portugueses

* DGS

29

Move-te

Zumba

* Prevenir

30

GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal
de Cascais

31

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir