

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 5 A 13 | DEZEMBRO 2020

5
Surpresa à Mesa
* Vitamimos

Cultiva-te
Sugestões Culturais

6
Mindfulness
* Câmara Municipal
de Cascais

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

7
VAMOS FALAR SOBRE
Vantagens de um pequeno-
almoço completo no teu dia
* Direção-Geral de Saúde

8
Move-te
Zumba
* Prevenir

9
GARFADA DE SABER
Dicas de nutrição
* Câmara Municipal
de Cascais

10
MOVE-TE
Nirvana Fitness
* Prevenir

11
ReikiEmCasa
* INME

12
Surpresa à Mesa
* Vitamimos

Cultiva-te
Sugestões Culturais

13
Mindfulness
* Câmara Municipal
de Cascais

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