

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 9 A 15 | NOVEMBRO 2020

9

Vamos Falar Sobre

Cascais, Cidade Amiga das Crianças

10

Move-te

Zumba
* Prevenir

11

Garfada de Saber

Dicas de nutrição
* Câmara Municipal de Cascais

12

Move-te

Nirvana Fitness
* Prevenir

13

Reiki em Casa

* INME

14

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

Cultiva-te

Sugestões Culturais

15

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil