

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 16 A 22 | NOVEMBRO 2020

**16**

### Vamos Falar Sobre

Saúde oral e alimentação

\* Direção-Geral de Saúde

16h00

### Showcooking

\* Vitamimos

**17**

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

**18**

### Garfada de Saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**19**

### Move-te

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**20**

### Reiki em Casa

\* INME

**21**

### Surpresa à Mesa

\* Vitamimos

### Cultiva-te

Sugestões Culturais

**22**

### Mindfulness

\* Câmara Municipal  
de Cascais

### Consultório de Segurança Infantil

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil