

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 23 A 30 | NOVEMBRO 2020

23

Vamos Falar Sobre

Ressonar e apneia na
criança

* Associação Portuguesa
de Sono

24

Move-te

Zumba

* Prevenir

25

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal
de Cascais

26

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

27

Reiki em Casa

* INME

28

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

Cultiva-te

Sugestões Culturais

29

Mindfulness

* Câmara Municipal
de Cascais

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a
Promoção da segurança
infantil

30

Vamos Falar Sobre

Como educar para a
felicidade

(inscrições até 29 de novembro
para academia.saúde@cm-
cascais.pt ou 214 815 511)

* Prevenir