

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 7 A 13 | SETEMBRO 2020

**7**

11h00

### **VAMOS FALAR SOBRE**

Regresso às Rotinas

**8**

10h00

### **Move-te**

Zumba

\* Prevenir

**9**

09h00

### **Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**10**

17h00

### **Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**11**

10h30

### **VAMOS FALAR SOBRE**

Diminuir o desperdício  
alimentar

\* Vitamimos

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**12**

10h00

### **Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

### **Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**13**

10h30

### **Mindfulness**

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

### **Consultório de Segurança Infantil**

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil