

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 14 A 20 | SETEMBRO 2020

14

11h00

Vamos falar sobre

Síndrome das pernas inquietas

* Associação Portuguesa de Sono

15

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

16

09h00

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

15h30

Webinar

Novos mitos da Alimentação

inscrição para:

academia.saude@cm-cascais.pt

* SCML

17

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

18

21h00

Reiki em Casa

* INME

19

10h00

Surpresa à Mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

20

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de Cascais

21h00

Consultório de Segurança Infantil

* Associação para a Promoção da segurança infantil