

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 21 A 30 | SETEMBRO 2020

**21**

11h00

### Vamos falar sobre

Como escolher e adaptar  
uma mochila escolar

\* Eu Consigo!

14h00

### Webinar

Microbiota Intestinal  
inscrição para:

academia.saude@cm-cascais.pt  
até ao dia 20 de setembro

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**22**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

**23**

09h00

### Garfada de Saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**24**

17h00

### Move-te

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**25**

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**26**

10h00

### SURPRESA À MESA

\* Vitamimos

15h00

### CULTIVA-TE

Sugestões Cultura

\* INME

**27**

10h30

### Mindfulness

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

### Consultório de Segurança Infantil

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil

**28**

11h00

### VAMOS FALAR SOBRE

Cheque Dentista

**29**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

**30**

09h00

### Garfada de Saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais