

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 8 A 14 | JUNHO 2020

**8**

11h00

### **Vamos falar sobre**

Prevenção de Dependências

**9**

10h00

### **Move-te**

Zumba

\* Prevenir

18h00

### **Showcooking**

Bolo de canela ou

Pasta de grão

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**10**

09h00

### **Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**11**

17h00

### **Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**12**

10h30

### **Move-te**

\* Jazzy Dance Studios

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**13**

10h00

### **Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

### **Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**14**

10h30

### **Mindfulness**

\* Câmara Municipal  
de Cascais

16h00

### **Consultório de Segurança Infantil**

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil