

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 15 A 21 | JUNHO 2020

**15**

11h00

### Vamos falar sobre

CyberBullying

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**16**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

18h30

### Webinar

Como ler rótulos

(inscrição para:

academia.saude@cm-cascais.pt)

\* MUN-SI

**17**

09h00

### Garfada de Saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**18**

17h00

### Move-te

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**19**

10h30

### Move-te

\* Jazzy Dance Studios

14h30

### Webinar Teletrabalho sem "ais"

(inscrição para:

academia.saude@cm-cascais.pt)

\* Eu Consigo

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**20**

10h00

### Surpresa à Mesa

\* Vitamimos

15h00

### Cultiva-te

Sugestões Culturais

**21**

10h30

### Mindfulness

\* Câmara Municipal  
de Cascais

16h00

### Consultório de Segurança Infantil

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil