

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 22 A 30 | JUNHO 2020

**22**

11h00

### Vamos falar sobre

Doença de Alzheimer:

10 sinais de alerta

\* Alzheimer Portugal

**23**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

**24**

09h00

### Garfada de Saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**25**

17h00

### Move-te

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**26**

10h30

### Move-te

\* Jazzy Dance Studios

21h00

### Reiki em Casa

\* INME

**27**

10h00

### Surpresa à Mesa

\* Vitamimos

15h00

### Cultiva-te

Sugestões Culturais

**28**

10h30

### Mindfulness

\* Câmara Municipal  
de Cascais

16h00

### Consultório de Segurança Infantil

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil

**29**

11h00

### Vamos falar sobre

Atividade Física

\* Fundação Portuguesa  
de Cardiologia

**30**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

18h00

### Webinar

Alimentação e Sistema  
Imunitário ou Alimentação e  
Covid-19

(inscrição para:

[academia.saude@cm-cascais.pt](mailto:academia.saude@cm-cascais.pt))

\* Câmara Municipal  
de Cascais