

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA

1 A 10 | MAIO' 20

**1**

10h30  
**Move-te com**  
Jazzy Dance Studio

21h00  
**Reiki em Casa**  
\* INME

**2**

10h00  
**Surpresa à Mesa**  
\* Vitamimos

15h00  
**Cultiva-te**  
Sugestões Culturais

**3**

10h30  
**Mindfulness**  
\* Câmara Municipal  
de Cascais

16h00  
**Consultório de  
Segurança Infantil**  
\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil

**4**

11h00  
**Vamos falar sobre**  
Atividade Física em Família  
\* Family Alive

**5**

10h00  
**Move-te**  
Zumba  
\* Prevenir

20h30

**Move-te**  
Aula de Ginástica  
\* Associação David Correia

**6**

09h00  
**Garfada de Saber**  
\* Câmara Municipal de  
Cascais

15h00

**Sugestão Nutritiva da  
MUN-SI**

21h00

**Reiki em Casa**  
\* INME

**7**

17h00  
**Move-te**  
Nirvana Fitness  
\* Prevenir

20h30

**Move-te**  
Aula de Ginástica  
\* Associação David Correia

**8**

10h30  
**Move-te com**  
Jazzy Dance Studios

21h00

**Reiki em Casa**  
\* INME

**9**

10h00  
**Surpresa à Mesa**  
\* Vitamimos

15h00

**Cultiva-te**  
Sugestões Culturais

**10**

10h30  
**Mindfulness**

16h00

**Consultório de Segurança  
Infantil**  
\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil