

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 11 A 17 | MAIO 2020

**11**

11h00

### **Vamos falar sobre**

A Covid 19 e as Doenças do Coração: Cuidados a ter

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

**12**

10h00

### **Move-te**

Zumba

\* Prevenir

20h30

### **Move-te**

Aula de Ginástica

\* Associação David Correia

**13**

09h00

### **Garfada de Saber**

\* Câmara Municipal de Cascais

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**14**

17h00

### **Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

20h30

### **Move-te**

Aula de Ginástica

\* Associação David Correia

**15**

10h30

### **Move-te com**

Jazzy Dance Studios

21h00

### **Reiki em Casa**

\* INME

**16**

10h00

### **Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

### **Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**17**

10h30

### **Mindfulness**

\* Câmara Municipal de Cascais

16h00

### **Consultório de Segurança Infantil**

\* Associação para a Promoção da segurança infantil