

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA 1 A 10 JANEIRO 2021

1
ReikiEmCasa

* INME

2
SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE
Sugestões Culturais

3
MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais

4
VAMOS FALAR SOBRE

* Bem-Estar

5
MOVE-TE

Zumba

* Prevenir

6
GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais

7
MOVE-TE

Nirvana Fitness

* Prevenir

8
ReikiEmCasa

* INME

9
SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE
Sugestões Culturais

10
MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais