

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA 11 A 17 JANEIRO 2021

**11**  
**SABE COMO ADAPTAR  
O SEU COMPUTADOR  
PORTÁTIL?**

\* EU CONSIGO!

**12**  
**MOVE-TE**

Zumba

\* Prevenir

**13**  
**GARFADA DE SABER**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal de Cascais

**14**  
**MOVE-TE**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**15**  
**ReikiEmCasa**

\* INME

**16**  
**SURPRESA À MESA**

\* Vitamimos

**CULTIVA-TE**  
Sugestões Culturais

**17**  
**MINDFULNESS**  
\* Câmara Municipal de Cascais