

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA 18 A 24 JANEIRO 2021

18

VAMOS FALAR SOBRE

Demência: O que é?

* Fórum Concelhio para a
Promoção da Saúde - Cascais

19

MOVE-TE

Zumba
* Prevenir

20

GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição
* Câmara Municipal de Cascais-
Divisão de Promoção da Saúde

21

MOVE-TE

Nirvana Fitness
* Prevenir

22

ReikiEmCasa

* INME

23

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

24

MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais