

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA 25 A 31 JANEIRO 2021

**25**

### VAMOS FALAR SOBRE

Programa de Apoios  
Psicoterapêuticos  
\* Câmara Municipal de Cascais

**26**

### MOVE-TE

Zumba  
\* Prevenir

**27**

### GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição  
\* Câmara Municipal de Cascais

**28**

### MOVE-TE

Nirvana Fitness  
\* Prevenir

**29**

### ReikiEmCasa

\* INME

**30**

### SURPRESA À MESA

\* Vitamimos

### CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

**31**

### MINDFULNESS

\* Câmara Municipal de Cascais