

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 17 A 23 | OUTUBRO 2020

17

10h00

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

15h00

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

18

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal
de Cascais

21h00

**Consultório de
segurança infantil**

* Associação para a
Promoção da segurança
infantil

19

11h00

VAMOS FALAR SOBRE

Envelhecimento Ativo

20

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

21

09h00

Garfada de Saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal
de Cascais

22

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

23

21h00

Reiki em Casa

* INME