

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 24 A 31 | OUTUBRO 2020

**24**

10h00

**Surpresa à Mesa**

\* Vitamimos

15h00

**Cultiva-te**

Sugestões Culturais

**25**

10h30

**Mindfulness**

\* Câmara Municipal  
de Cascais

21h00

**Consultório de  
Segurança Infantil**

\* Associação para a  
Promoção da segurança  
infantil

**26**

11h00

**VAMOS FALAR SOBRE**

Lidar com a Artrose

\* Saúde Escudeiro

**27**

10h00

**Move-te**

Zumba

\* Prevenir

**28**

09h00

**Garfada de Saber**

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal  
de Cascais

**29**

17h00

**Move-te**

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**30**

21h00

**Reiki em Casa**

\* INME

**31**

10h00

**SURPRESA À MESA**

\* Vitamimos

15h00

**Cultiva-te**

Sugestões Culturais