

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 10 A 16 | AGOSTO 2020

10

11h00

Vamos falar sobre

As Dietas de Verão

* Fundação Portuguesa de
Cardiologia

11

10h00

Move-te

* Prevenir

12

09h00

Garfada de saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de
Cascais

13

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

14

21h00

ReikiEmCasa

* INME

15

10h00

Surpresa à mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

16

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de
Cascais

21h00

Consultório de segurança infantil

* Associação para a
Promoção da Segurança
Infantil