

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



## PROGRAMA DE 17 A 23 | AGOSTO 2020

**17**

11h00

### Vamos falar sobre

Verão, tempo de praia e de piqueniques

\* Fundação Portuguesa de Cardiologia

15h30

### Webinar

Estilos de Vida Saudáveis  
inscrição para academia.  
[saude@cm-cascais.pt](mailto:saude@cm-cascais.pt)

\* Câmara Municipal de Cascais

**18**

10h00

### Move-te

Zumba

\* Prevenir

18h00

### Showcooking

\* Câmara Municipal de Cascais

**19**

09h00

### Garfada de saber

Dicas de nutrição

\* Câmara Municipal de Cascais

**20**

17h00

### Move-te

Nirvana Fitness

\* Prevenir

**21**

21h00

### ReikiEmCasa

\* INME

**22**

10h00

### Surpresa à mesa

\* Vitamimos

15h00

### Cultiva-te

Sugestões Culturais

**23**

10h30

### Mindfulness

\* Câmara Municipal de Cascais

21h00

### Consultório de segurança Infantil

\* Associação para a Promoção da Segurança Infantil