

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 1 A 9 | AGOSTO 2020

- | | | |
|---|---|---|
| <p>1
10h00
Surpresa à mesa
* Vitamimos</p> <p>15h00
Cultiva-te
Sugestões Culturais</p> | <p>4
10h00
Move-te
Zumba
* Prevenir</p> <p>5
09h00
Garfada de saber
Dicas de nutrição
* Câmara Municipal de Cascais</p> <p>15h00
Sugestão deliciosa
Gelado de Manga e Hortelã
* DIAVERUM</p> | <p>7
10h30
Aula de Tai-chi
* URAP-ACES Cascais</p> <p>21h00
ReikiEmCasa
* INME</p> |
| <p>2
10h30
Mindfulness
* Câmara Municipal de Cascais</p> <p>21h00
Consultório de segurança infantil
* Associação para a Promoção da Segurança Infantil</p> | <p>6
17h00
Move-te
Nirvana Fitness
* Prevenir</p> | <p>8
10h00
Surpresa à mesa
* Vitamimos</p> <p>15h00
Cultiva-te
Sugestões Culturais</p> |
| <p>3
11h00
Vamos falar sobre Sol e Lazer</p> | | <p>9
10h30
Mindfulness
Nirvana Fitness
* Câmara Municipal de Cascais</p> <p>21h00
Consultório de segurança infantil
* Associação para a Promoção da Segurança Infantil</p> |