

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ONLINE



Academia da Saúde Cascais



PROGRAMA DE 24 A 31 | AGOSTO 2020

24

11h00

Alimentação

Respeite a sazonalidade
Legumes e Frutas de
Verão

* Vitamimos

15h00

Gestão alimentar Inteligente

* Vitamimos

18h00

Semáforo Nutricional

* Vitamimos

25

10h00

Move-te

Zumba

* Prevenir

26

09h00

Garfada de saber

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de
Cascais

27

17h00

Move-te

Nirvana Fitness

* Prevenir

28

21h00

ReikiEmCasa

* INME

29

10h00

Surpresa à mesa

* Vitamimos

15h00

Cultiva-te

Sugestões Culturais

30

10h30

Mindfulness

* Câmara Municipal de
Cascais

21h00

Consultório de segurança Infantil

* Associação para a
Promoção da Segurança
Infantil

31

11h00

Vamos falar sobre

Desafios Saudáveis