

VERÃO

SAUDÁVEL

27 a 31 de Julho



27 JULHO

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO
MELHORA O TEU VERÃO**

- Receitas Sopas frias
- Sugestões para Piqueniques
- A hora do jogo
- WEBINAR “Coaching Nutricional”

Inscrição até dia 26 julho para
academia.saude@cm-cascais.pt

- 5 Mandamentos Alimentação
- Conservação de Alimentos

28 JULHO

MOVE-TE

- Zumba
- Importância da Atividade física
- 5 Mandamentos hidratação
- A hora do jogo

29 JULHO

CUIDA DA TUA PELE

- Exposição Solar Segura
- Proteger a visão com óculos de sol
- A hora do jogo
- ReikiEmCasa

30 JULHO

SAÚDE + PRÓXIMA

- WEBINAR “Novos Mitos da Alimentação”

Inscrição até dia 29 julho para
academia.saude@cm-cascais.pt

- A hora do jogo
- Nirvana Fitness

31 JULHO

**UM VERÃO SAUDÁVEL
ESTÁ NA TUA MÃO**

- A hora do jogo
- Receitas de Shots sem Álcool
- ReikiEmCasa

ACOMPANHE NO  ACADEMIA DA SAÚDE