

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias



Academia da Saúde Cascais

* Nota: É obrigatório o uso de máscara em todas as atividades presenciais à exceção das aulas de Atividade Física que requerem a apresentação de Certificado Digital COVID da UE ou de um teste à COVID-19 com resultado negativo.



PROGRAMA DE 1 A 10 | OUTUBRO 2021

1

REIKIEMCASA

* INME

9h45

GINÁSTICA +65

Parque Morais | Parede

* União de Freguesias Carcavelos Parede

10h45

GINÁSTICA +65

Parque Quinta da Alagoa

* União de Freguesias Carcavelos Parede

2

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

9h30

GINÁSTICA PARA TODOS

Parque Quinta da Alagoa

* União de Freguesias Carcavelos Parede

3

MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais

4

09h30

VAMOS FALAR SOBRE

Malnutrição

* Câmara Municipal de Cascais

5

MOVE-TE

Zumba

* Prevenir

6

GARFADA DE SABER

Dicas de nutrição

* Câmara Municipal de Cascais
Divisão de Promoção da Saúde

9h45

GINÁSTICA +65

Parque Morais | Parede

* União de Freguesias Carcavelos Parede

10h45

GINÁSTICA +65

Parque Quinta da Alagoa

* União de Freguesias Carcavelos Parede

15h30

ZUMBA

Pavilhão Serafim Tomé dos Santos

Tires | São Domingos Rana

* ACES - Cascais

7

MOVE-TE

Nirvana Fitness

* Prevenir

15h00

SESSÃO DE CHIKUNG / QI GONG TERAPÊUTICO

zoom

Inscrições 214 815 511 ou
academia.saude@cm-cascais.pt

* Pedro dos Santos Pinheiro Vaz Viegas

8

REIKIEMCASA

* INME

9h45

GINÁSTICA +65

Parque Morais | Parede

* União de Freguesias Carcavelos Parede

10h45

GINÁSTICA +65

Parque Quinta da Alagoa

* União de Freguesias Carcavelos Parede

9

SURPRESA À MESA

* Vitamimos

CULTIVA-TE

Sugestões Culturais

9h30

GINÁSTICA PARA TODOS

Parque Quinta da Alagoa

* União de Freguesias Carcavelos Parede

10

MINDFULNESS

* Câmara Municipal de Cascais