

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

MAIO | 2023



MAIO

1

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede
* União de Freguesias
Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos
* União de Freguesias
Carcavelos Parede

2

09H30

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora
da Assunção | Trajouce

3

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

10H00

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede
* União de Freguesias
Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos
* União de Freguesias
Carcavelos Parede

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires
* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

4

09H00

Paragem de Caminhada

Paredão da Praia da Poça

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

GMD 9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

5

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede
* União de Freguesias
Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos
* União de Freguesias
Carcavelos Parede

16H00

Zumba

GMD 1º Julho Alcoitão
* Alexandra Moreira

MAIO

8

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias
Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias
Carcavelos Parede

9

19H30

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora
da Assunção | Trajouce

10

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

10H00

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias
Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias
Carcavelos Parede

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

11

09H00

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

GMD 9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

12

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias
Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias
Carcavelos Parede

MAIO

16H00

Zumba

GMD 1ºJulho Alcoitão

* Alexandra Moreira

15

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Paredes

* União de Freguesias

Carcavelos Paredes

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Paredes

15H00

Conversas com Sabor Escolhas saudáveis e económicas - Produtos da época vs produtos congelados

Sociedade de Alcoitão

16

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora
da Assunção | Trajouce

17

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

10H00

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Paredes

* União de Freguesias

Carcavelos Paredes

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Paredes

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

MAIO

18

09H30

Paragem de Caminhada

Paredão da Praia da Poça

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

GMD 9 de Abril Trajouce

* Alexandra Moreira

14H30

À Conversas Sobre Envelhecimento dos órgãos sensoriais

Associação Amigos da Paz
de Bicesse

* ACES Cascais

19

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários

Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

16H00

Zumba

GMD 1ºJulho Alcoitão

* Alexandra Moreira

22

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União

Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários

Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

23

09H30

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora
da Assunção | Trajouce

24

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

10H00

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União

Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários

Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

MAIO

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

15H00

À Conversas Sobre Enfarte do miocárdio e acidente vascular cerebral

Vicentinos de Trajouce

* ACES Cascais

25

09H00

Paragem de Caminhada

Paredão da Praia da Poça

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

GMD 9 de Abril Trajouce

* Alexandra Moreira

26

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União

Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários

Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

16H00

Zumba

GMD 1ºJulho Alcoitão

* Alexandra Moreira

29

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União

Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários

Carcavelos/SDR | Carcavelos

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

30

09H30

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora

da Assunção | Trajouce

15H00

À Conversas Sobre Doenças Cardiovasculares

Espaço + Adroana

* ACES Cascais

MAIO

31

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H45

Ginástica +65

Sociedade Musical União
Paredense SMUP | Parede

* União de Freguesias

Carcavelos Parede

10H45

Ginástica +65

Bombeiros Voluntários
Carcavelos/SDR | Carcavelos
* União de Freguesias
Carcavelos Parede