

# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias  
SETEMBRO | 2023



# SETEMBRO

**1**

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

**4**

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

**5**

09H00

## **Paragem de Caminhada**

Praceta Nossa Senhora  
da Assunção | Trajouce

**6**

09H00

## **Paragem de Caminhada**

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

09H30

## **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

**7**

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

# SETEMBRO

**8**

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

19H30

## **Paragem de Caminhada**

Parque Urbano Outeiro  
de Polima

**11**

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

**12**

09H00

## **Paragem de Caminhada**

Praceta Nossa Senhora  
da Assunção | Trajouce

14H30

## **À Conversa Sobre Primeiros Socorros**

### **Básicos**

Espaço + Adroana

\* Hospital de Cascais

**13**

09H00

## **Paragem de Caminhada**

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

09H30

## **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 Moreir

19H30

## **Paragem de Caminhada**

Parque Urbano Outeiro  
de Polima

# SETEMBRO

**14**

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

## Chikung

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

Bombeiros Voluntários  
de Carcavelos

\* Pedro Vaz Viegas

15H00

## Aula de Surf Terapeutico

Praia de Carcavelos

\* Wave by wave

15H30

## Zumba

GMD 9 de Abril Trajouce

\* Alexandra Moreira

**15**

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

**18**

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

15H00

## À Conversa Sobre

## Dia a Dia sem Ais

GMD 1ºJulho Alcoitão

\* Eu Consigo!

**19**

09H00

## Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora  
da Assunção | Trajouce

**20**

09H00

## Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

09H30

## 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

# SETEMBRO

15H30

## Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

\* Alexandra Moreira

19H30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro  
de Polima

21

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

22

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

14H30

## À Conversa Sobre

## O Sono

UNIS-Universidade Sénior  
de Sassoeiros

\* Hospital de Cascais

24

09H30

## Aula de Surf

## Terapeutico

Praia de Carcavelos

\* Wave by wave

25

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

26

09H00

## Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Senhora  
da Assunção | Trajouce

27

09H00

## Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

09H30

## Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar  
de Carcavelos

# SETEMBRO

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

**28**

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

**29**

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