

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

JULHO | 2024



JULHO

1

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

2

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Pedro Vaz Viegas

3

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.^a da Assunção
Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

15H30

Zumba

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

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

4

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

5

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão
* Alexandra Moreira

6

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

8

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

JULHO

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

9

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Pedro Vaz Viegas

10

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção
Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

15H30

Zumba

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

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

11

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

12

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo 1º
de Julho | Alcoitão
* Alexandra Moreira

13

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

15 | Verão Saudável

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Avalie a Sua Saúde

Praia da Poça
* Liga Portuguesa contra o Cancro
* Hospital Cascais * Ser+ * Essilor
* Mundo a Sorrir * APSI

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Trilhos da Saúde Jogos e Atividades, Espetadas de Fruta e Batidos

Praia da Poça

JULHO

09H00 - 11H00

FLY4LIFE FIT

Aula aberta de Step

Praia da Poça

* Ename - PT

14H00 - 18H00

Jogos Tradicionais intergeracionais

Praia da Poça

* Prevenir

15H30

Mega Aula de Zumba

Praia da Poça

* Mafalda Prates - Ginásio Fullbeat

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

16

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

17 | Verão Saudável

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social

de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar

de Carcavelos

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Avalie a Sua Saúde

Baía de Cascais

* Liga Portuguesa contra o Cancro

* Hospital Cascais * Ser+ * Opticália

Premium * Mundo a Sorrir * APSI

* Farmácia Cordeiro

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Trilhos da Saúde

Jogos e Atividades,

Espetadas de Fruta

e Batidos

Baía de Cascais

10H30

Os Tambores

Arruada

Baía de Cascais

* TAMBORA

11H30

Mega Aula de Ritmos Latinos

Baía de Cascais

* Decilo Bailando

14H00 - 18H00

Batidos

Animação pedagógica

Baía de Cascais

* Batidos com Coração

15H30

Mega Aula de Zumba

Baía de Cascais

* Alexandra Moreira

17H30

Futevólei

Aula aberta

Baía de Cascais

* Escolinha de Futevolei Alan Cavalcanti

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

JULHO

18

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Bombeiros Voluntários
de Carcavelos

* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

19 | Verão Saudável

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Avalie a Sua Saúde

Praia de Carcavelos

* Liga Portuguesa contra o Cancro

* Hospital Cascais * Ser+ * Essilor

* Mundo a Sorrir * APSI

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Trilhos da Saúde

Jogos e Atividades,
Espetadas de Fruta
e Batidos

Praia de Carcavelos

09H30 - 12H00

14H00 - 18H00

Jogos Tradicionais intergeracionais

Praia de Carcavelos

* Prevenir

10H00

Hip Hop

Aula aberta

Praia de Carcavelos

* Marcio Vicente - mjcvnonstop

10H45

Beach tennis Demonstração e aula aberta

Praia de Carcavelos

* CRC Quinta dos Lombos

15H00

Taekwondo Songham

Demonstração

Praia de Carcavelos

* TOP - Artes Marciais

15H45

Mega Aula de Ritmos Latinos

Praia de Carcavelos

* Decilo Bailando

16H30

Taekwondo Songham

Aula aberta

Praia de Carcavelos

* TOP - Artes Marciais

17H00

Surf

Aula aberta

Praia de Carcavelos

* Surf Art

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

20

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

22

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

JULHO

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

23

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para academia.saude@cm-cascais.pt ou 214815511)
Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Pedro Vaz Viegas

24

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção
Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

15H30

Zumba

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

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

25

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril | Trajouce
* Alexandra Moreira

26

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão
* Alexandra Moreira

27

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

29

09H15

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

JULHO

30

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

31

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.^a da Assunção
Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social
de Alcabideche

09H30

Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar
de Carcavelos

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU