

# 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.<sup>a</sup> 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