

ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

NOVEMBRO | 2024



NOVEMBRO

2

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

4

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

5

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

6

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

7

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

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

8

15H00

À conversa sobre o Cancro (na pessoa e na família)

LAB Adroana
* Hospital de Cascais

16H00

Zumba

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

NOVEMBRO

9

10H15

Mindfulness

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

11

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

12

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

13

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

14

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

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

11H00

Comemoração do Dia Mundial da Diabetes

Centro de Saúde da Parede
USF Mare

15

14H30

À conversa sobre Disfagia

Espaço Sénior do Bairro
do Rosário
* Hospital de Cascais

16H00

Zumba

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

NOVEMBRO

16

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

18

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

19

11H00

À conversa sobre Nutrição e Diabetes

Gaivotas da Torre

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

20

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

21

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

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

22

16H00

Zumba

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

NOVEMBRO

23

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

25

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

26

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

27

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

28

15H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

15H30

Zumba

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

29

16H00

Zumba

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

30

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness