



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

DEZEMBRO | 2024



DEZEMBRO

2

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

3

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

4

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

5

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

6

14H15

À conversa sobre Alzheimer e outras Demências

Centro de Convívio
de Matos-Cheirinhos

* Alzheimer

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

7

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

DEZEMBRO

9

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

10

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

11

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

14H15

Conversas Loucas

Exercício Físico e

Alimentação Saudável

Centro de Convívio
Natael Rianço

15H30

Zumba

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

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

12

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

13

14H30

À conversa sobre

Refeições de Natal

Económicas e Saudáveis

Centro de Convívio de Vinhais

16H00

Zumba

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

14

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

DEZEMBRO

16

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

17

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

18

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

19

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

20

14H30

À conversa sobre Prevenção de Doenças Cardiovasculares

Hospital de Cascais
* ARIA

16H00

Zumba

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

21

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

DEZEMBRO

23

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

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo 9
de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

27

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

28

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

30

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