



# 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