



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

FEVEREIRO | 2025



FEVEREIRO

3

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

11H30

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

4

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

5

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

6

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

7

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

8

10H15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

10

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

11H30

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

FEVEREIRO

11

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

12

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

13

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

14

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

15

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

17

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

11H30

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

18

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

19

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

FEVEREIRO

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

20

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

21

16H00

Zumba

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

22

10H15

Meditação

Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

24

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

11H30

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar
* Decilo Bailando

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

25

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

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

26

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

FEVEREIRO

15H30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º de Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19H30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

27

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

28

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira