



# 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](mailto: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