



# ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

ABRIL | 2025



# ABRIL

**1**

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

## Chikung

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

**2**

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

**3**

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

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

**4**

16H00

## Zumba

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

**5**

10H15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Heartfulness

**7**

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

12H30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

**8**

14H30

## Não tenho queda para isto...

## Sessão sobre prevenção de quedas

Associação Cultural e Recreativa dos Alentejanos residentes em Tires  
\* ULS-LO

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

## Chikung

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

# ABRIL

**9**

09H00

## Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.<sup>a</sup> 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

**10**

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

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

**11**

16H00

## Zumba

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

**12**

10H15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Heartfulness

**14**

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

12H30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

**15**

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

## Chikung

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

**16**

09H00

## Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.<sup>a</sup> da Assunção  
Trajouce

09H00

## Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

# ABRIL

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

17

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

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

18

16H00

## Zumba

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

19

10H15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Heartfulness

21

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

12H30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

22

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

## Chikung

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

23

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

# ABRIL

**24**

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

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

**25**

16H00

## Zumba

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

**26**

10H15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Heartfulness

**28**

09H30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

12H30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

**29**

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

## Chikung

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

**30**

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