



ACADEMIA DA SAÚDE

+ Saúde todos os dias

MAIO | 2025



MAIO

2

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

3

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

5

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

6

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

7

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

Saúde em Dia

09H00 às 19H00

Avaliações em Saúde

Baía de Cascais

14H30

Olhar sobre a doença oncológica:

a pessoa e a família

Casa Reynaldo dos Santos

18H00

Delícias sem sal: como manter um sabor na alimentação

CascaShopping

8

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

MAIO

15H30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

9 de Abril | Trajouce

* Alexandra Moreira

9

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

10

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

12

09H30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

11H30

Soft Stretching e Educação Postural

Museu do Mar

* Decilo Bailando

12H30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

13

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

14

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

15

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

16

15H00

Vida estável

coração saudável

Sessão sobre fatores de

risco cardiovascular

Junta de freguesia de Carcavelos

* ULS

MAIO

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

17

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

19

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

20

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

21

09H00

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.ª da Assunção

Trajouce

09H00

Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social

de Alcabideche

09H00

Sustenta(mente) Desafios locais que surgiram com

as alterações climáticas

AHED Carcavelos

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

22

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

MAIO

23

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

24

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

26

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

27

18H00 | ZOOM E PRESENCIAL

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

28

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

29

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

30

16H00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

31

10H15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness