



Academia da Saúde

+Saúde todos os dias

junho 2025

cascais.pt

CASCAIS Câmara Municipal

junho

2

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

16h00

Zumba

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

7

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

9

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

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

junho

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

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

16h00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

14

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

16

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

junho

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

16h00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

21

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

23

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

24

18h00 | Zoom e presencial

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

18h00

Domir mal não é natural!

Cascaishopping

* Irmãs Hospitaleiras

25

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

26

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

junho

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

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando