



Academia da Saúde

+Saúde todos os dias

julho 2025

julho

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU

3

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

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

9

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU

10

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

julho

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

Verão Saudável

15h00 - 18h00

Avaliações em Saúde; Jogos tradicionais e Quizz

Praia do Tamariz
* Essilor * Ser+ * FPC * APSI
* Mundo a Sorrir * Prevenir
* Liga Portuguesa Contra o Cancro

16h00

Simulacro Afogamento

Praia do Tamariz
* Braveheart

16h30

Zumba

Praia do Tamariz
* Alexandra Moreira

16

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

Verão Saudável

15h00 - 19h00

Avaliações em Saúde; Jogos tradicionais e Quizz

Baía de Cascais
* Essilor * Ser+ * FPC * APSI
* Mundo a Sorrir * Prevenir
* Liga Portuguesa Contra o Cancro

15h00 - 19h00

Batidos Pedalados

Baía de Cascais
* Batidos com coração

16h30

Zumba

Baía de Cascais
* Alexandra Moreira

17

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

julho

18

16h00

Zumba

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

Verão Saudável

09h00 - 18h00

Avaliações em Saúde;

Jogos tradicionais e Quizz

Praia de Carcavelos
* Essilor * Ser+ * FPC * APSI
* Mundo a Sorrir * Prevenir
* Liga Portuguesa Contra o Cancro

09h00 - 18h00

Simulador de Embate

Praia de Carcavelos
* APSI

14h00 - 19h00

Batidos Pedalados

Praia de Carcavelos
* Batidos com coração

10h00

Surf

Praia de Carcavelos
* SurfART

11h00

Danças Latinas

Praia de Carcavelos
* DAT

16h30

Zumba

Praia de Carcavelos
* 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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

24

15h00 | Zoom e presencial

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)
Bombeiros Voluntários
de Carcavelos
* Pedro Vaz Viegas

julho

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

10h00 - 18h00

Clínicas

de Segurança Infantil

Quinta da Alagoa -Carcavelos

* APSI

27

10h00 - 18h00

Clínicas

de Segurança Infantil

Quinta da Alagoa -Carcavelos

* APSI

31

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