



Academia da Saúde

+Saúde todos os dias
outubro 2025

cascais.pt

CASCAIS Câmara
Municipal

outubro

1

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

10h00

Yoga

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Literacia Digital

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º Maio | Tires
* Alexandra Moreira

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

2

11h00

Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

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

15h30

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

3

10h00

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Yoga do Riso

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

16h00

Zumba

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

outubro

4

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

6

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

10h00

Meditação

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar
* Decilo Bailando

14h00

Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

15h30

Atelier de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

7

10h00

Escrita Musical

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h00

Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

15h00

Arte terapia

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

Chikung

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

8

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

10h00

Yoga

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

outubro

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Literacia Digital

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

9

11h00

Grupo de apoio:

o meu Baú

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

15h30

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

10

10h00

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

16h00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

11

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

13

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10h00

Meditação

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

outubro

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

14h00

Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Atelier

de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14

10h00

Escrita Musical

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h00

Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h00

Arte terapia

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

15

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

10h00

Yoga

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Literacia Digital

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

outubro

14h30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU

16

11h00

Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

15h30

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

17

10h00

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

16h00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

18

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

20

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10h00

Meditação

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

outubro

14h00

Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Atelier

de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

21

10h00

Escrita Musical

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h00

Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h00

Arte terapia

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

Chikung

(Inscrições para dsbm@cm-cascais.pt)

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Pedro Vaz Viegas

22

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

10h00

Yoga

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Literacia Digital

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14h30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º Maio | Tires

* Alexandra Moreira

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

outubro

23

11h00

Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

15h30

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

24

10h00

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Yoga do Riso

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

16h00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

25

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

27

09h30

Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça
Tires

10h00

Meditação

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h30

Ritmos Latinos

Museu do Mar

* Decilo Bailando

14h00

Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

15h30

Atelier

de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

28

10h00

Escrita Musical

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

outubro

11h00

Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h00

Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

15h00

Arte terapia

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

18h00 | Zoom e presencial

Chikung

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

29

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

10h00

Yoga

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h00

Treino Funcional

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

12h00

Alongamentos

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Literacia Digital

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Zumba

Grupo Recreativo e Dramático
1º Maio | Tires
* Alexandra Moreira

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

30

11h00

Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

14h30

Inclusão Digital: nível 1

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

18h00 | 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

outubro

15h30

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

31

10h00

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h00

Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

12h00

Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

16h00

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho | Alcoitão

* Alexandra Moreira

* Promotor

** Cluster da Longevidade | inscrição