



# Academia da Saúde

+Saúde todos os dias  
janeiro 2026

[cascais.pt](http://cascais.pt)

**CASCAIS** Para toda a vida

# janeiro

**2**

10h

## **Expressão corporal & Dança**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Yoga do Riso**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **Coaching: Idade Dourada**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16h

## **Zumba**

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho • Alcoitão

\* Susana Martins

**3**

10h15

## **Meditação**

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

**5**

9h30

## **Paragem de Caminhada**

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10h

## **Meditação**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Treino Funcional**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **Alongamentos**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## **Ritmos Latinos**

Museu do Mar

\* Decilo Bailando

14h

## **Conexão e Vitalidade**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## **Atelier**

## **de Sustentabilidade**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

**6**

10h

## **Escrita Musical**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Oficina do cavaquinho (nível 2)**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **Oficina do cavaquinho (nível 1)**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h

## **Inglês: iniciação**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h

## **Arte terapia**

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

## **18h • Zoom e presencial Chikung**

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Pedro Vaz Viegas

# janeiro

**7**

9h

## Paragem de Caminhada

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

9h

## Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

9h30

## Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar  
de Carcavelos

10h

## Yoga

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## 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

15h30

## Zumba

Grupo Recreativo e Dramático  
1º Maio • Tires  
\* Susana Martins

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro  
de Polima  
\* AMU

**8**

11h

## 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

15h • Zoom e presencial

## Chikung

Bombeiros Voluntários  
de Carcavelos  
\* Pedro Vaz Viegas

15h30

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo  
9 de Abril • Trajouce  
\* Susana Martins

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

**9**

10h

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

16h

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo  
1º de Julho • Alcoitão  
\* Susana Martins

# janeiro

**10**

10h15

## **Meditação**

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

**12**

9h30

## **Paragem de Caminhada**

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

10h

## **Meditação**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Treino Funcional**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **Alongamentos**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## **Ritmos Latinos**

Museu do Mar  
\* Decilo Bailando

14h

## **Conexão e Vitalidade**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## **Atelier de Sustentabilidade**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

**13**

10h

## **Escrita Musical**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Oficina do cavaquinho (nível 2)**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **Oficina do cavaquinho (nível 1)**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h

## **Inglês: iniciação**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h

## **Arte terapia**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

18h • Zoom e presencial

## **Chikung**

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Pedro Vaz Viegas

**14**

9h

## **Paragem de Caminhada**

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

9h

## **Paragem de Caminhada**

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

9h30

## **Paragem de Caminhada**

Unidade de Saúde Familiar  
de Carcavelos

10h

## **Yoga**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

# janeiro

11h

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## 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

15h30

## Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º Maio • Tires

\* Susana Martins

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

\* AMU

15

11h

## 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

## 15h • Zoom e presencial

### Chikung

Bombeiros Voluntários

de Carcavelos

\* Pedro Vaz Viegas

15h30

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo

9 de Abril • Trajouce

\* Susana Martins

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16

10h

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16h

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho • Alcoitão

\* Susana Martins

17

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

19

9h30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça

Tires

10h

## Meditação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

# janeiro

11h

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Alongamentos

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar

\* Decilo Bailando

14h

## Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Atelier

## de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

20

10h

## Escrita Musical

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Oficina do cavaquinho (nível 1)

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

14h

## Inglês: iniciação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h

## Arte terapia

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

18h • Zoom e presencial

## Chikung

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Pedro Vaz Viegas

21

9h

## Paragem de Caminhada

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

Trajouce

9h

## Paragem de Caminhada

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

9h30

## Paragem de Caminhada

Unidade de Saúde Familiar  
de Carcavelos

10h

## Yoga

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## 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

# janeiro

15h30

## Zumba

Grupo Recreativo e Dramático

1º Maio • Tires

\* Susana Martins

19h30

## Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro  
de Polima

\* AMU

22

11h

## 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

15h • Zoom e presencial

## Chikung

Bombeiros Voluntários  
de Carcavelos

\* Pedro Vaz Viegas

15h30

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo

9 de Abril • Trajouce

\* Susana Martins

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

23

10h

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16h

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho • Alcoitão

\* Susana Martins

24

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

26

9h30

## Paragem de Caminhada

Praça Fernando Lopes Graça  
Tires

10h

## Meditação

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Treino Funcional

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Alongamentos

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h30

## Ritmos Latinos

Museu do Mar

\* Decilo Bailando

14h

## Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

15h30

## Atelier

## de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

# janeiro

**27**

10h

## **Escrita Musical**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Oficina do cavaquinho (nível 2)**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **Oficina do cavaquinho (nível 1)**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

14h

## **Inglês: iniciação**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

15h

## **Arte terapia**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

## **18h • Zoom e presencial Chikung**

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal  
\* Pedro Vaz Viegas

**28**

9h

## **Paragem de Caminhada**

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

9h

## **Paragem de Caminhada**

Associação de Bem Estar Social  
de Alcabideche

9h30

## **Paragem de Caminhada**

Unidade de Saúde Familiar  
de Carcavelos

10h

## **Yoga**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## **Treino Funcional**

Cluster da Longevidade  
\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## **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

15h30

## **Zumba**

Grupo Recreativo e Dramático  
1º Maio • Tires  
\* Susana Martins

19h30

## **Paragem de Caminhada**

Parque Urbano Outeiro  
de Polima  
\* AMU

**29**

11h

## **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



# janeiro

15h • Zoom e presencial

## Chikung

Bombeiros Voluntários  
de Carcavelos

\* Pedro Vaz Viegas

15h30

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo  
9 de Abril • Trajouce

\* Susana Martins

15h30

## Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

30

10h

## Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

11h

## Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

12h

## Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

\*\*atividade sujeita a inscrição

16h

## Zumba

Grupo Musical e Desportivo  
1º de Julho • Alcoitão

\* Susana Martins

31

10h15

## Meditação

Centro de Interpretação  
Ambiental da Pedra do Sal

\* Heartfulness

\* Promotor

\*\* Cluster da Longevidade | inscrição