



Academia da Saúde

+Saúde todos os dias
março 2026

cascais.pt

CASCAIS Para toda a vida

março

9

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

10

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

11

9h

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.^a 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

março

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

12

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

13

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

14

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

16

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

março

14h

Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Atelier

de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

17

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

18

9h

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.^a 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

março

19

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

20

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

14h30

Tardes Temáticas

Palestra sobre Cibersegurança
As burlas telefónicas
Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

16h

Zumba

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

21

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

23

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

março

24

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

25

9h

Paragem de Caminhada

Praceta Nossa Sr.^a 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

26

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

março

15h30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril · Trajouce
* Susana Martins

15h30

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

27

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

28

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

30

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

31

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

março

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

* Promotor

** Cluster da Longevidade | inscrição