

FÓRUM
CONCELHIO PARA A
PROMOÇÃO
DA SAÚDE
CASCAIS



Academia da Saúde

+Saúde todos os dias
abril 2026

cascais.pt

CASCAIS Para toda
a vida

abril

1

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

2

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

3

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

4

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

abril

6

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

7

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

8

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

abril

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima

* AMU

9

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

10

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

11

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

13

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

abril

14h

Conexão e Vitalidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Atelier de Sustentabilidade

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

14

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

15

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

16

11h

Grupo de apoio: o meu Baú

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

abril

15h30

Zumba

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

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

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

17

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

18

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

20

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

21

10h

Escrita Musical

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

11h

Oficina do cavaquinho (nível 2)

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

abril

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

22

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

23

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

24

10h

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

abril

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

25

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

27

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

28

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

29

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 Musical e Desportivo
9 de Abril · Trajouce
* Susana Martins

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

30

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

Inclusão Digital: nível 2

Cluster da Longevidade
**atividade sujeita a inscrição

* Promotor

** Cluster da Longevidade | inscrição