



Academia da Saúde

+Saúde todos os dias
maio 2026

maio

1

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

2

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

4

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

5

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

maio

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

6

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

Clube Desportivo e Recreativo

"Os Vinhais"

* Susana Martins

7

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

8

10h

Expressão corporal & Dança

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

11h

Yoga do Riso

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

maio

12h

Coaching: Idade Dourada

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

16h

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

1º de Julho · Alcoitão

* Susana Martins

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

9

10h

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

11

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

12

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

maio

13

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

Clube Desportivo e Recreativo
"Os Vinhais"
* Susana Martins

14

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

15

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

maio

16

10h

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

18

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

19

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

20

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

maio

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

Clube Desportivo e Recreativo
"Os Vinhais"
* Susana Martins

21

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

22

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

23

10h

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro
de Polima
* AMU

10h15

Meditação

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
* Heartfulness

maio

25

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

26

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

27

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

maio

15h30

Realidade virtual

Cluster da Longevidade

**atividade sujeita a inscrição

15h30

Zumba

Clube Desportivo e Recreativo "Os Vinhais"

* Susana Martins

28

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

15h30

Zumba

Grupo Musical e Desportivo

9 de Abril · Trajouce

* Susana Martins

29

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

19h30

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

30

10h

Paragem de Caminhada

Parque Urbano Outeiro

de Polima

* AMU

10h15

Meditação

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

* Heartfulness

* Promotor

** Cluster da Longevidade | inscrição