

CENTROS DE CONVÍVIO DE LISBOA
ATIVIDADES FIXAS
DEZEMBRO 2023

ATIVIDADES	CENTRO DE CONVÍVIO	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
Yoga	FF	10H00 - 11H00				
Jograis	FF	10H30 - 11H30				
Italiano	FF	11H30 - 12H30				
Grupo de Cantares FF	FF			10H00 - 12H00		
Do Desenho à Pintura	FF			10H00 - 12H00		
Pintura em Porcelana	FF			14H00 - 17H00		
História de Arte e das Culturas	FF			15H00-17H00		
Folclore	FF		10H30 - 11H30			
Inglês	FF		11H00 - 12H00			
Relaxamento Holístico	FF				10H00-10H45	
Grupo de Cavaquinhos	FF				11H00 - 12H00	
Francês	FF				11H30-12H30	
Danças de Salão*	FF		13H30 - 15H30 (Centro Sociocultural)		13H30 - 15H30 (Centro Sociocultural)	
Artes Decorativas	FF				14H00 - 17H00	
Oficina de Teatro	FF					10H00 - 12H00
Clube de Leitura	FF				15H00-17H00 (quinzenal)	
Solfejo	FF				15H30-17H00	
Tertúlia da Amizade	FF					12H00 - 13H00
Filosofia	FF					14H30 - 16h00
Massagem Terapêutica (Prestação de Serviços)	GJ		10H00 - 14H00			
Costura Criativa	GJ		10H00 - 11H30			
Português e os seus Escritores	GJ		11H00- 12H00			
Francês Escrito e Falado	GJ		13H30-14H30			
Grupo Coral	GJ		14H30-15H30			
Pilates*	GJ	10H00 - 10H50 (Centro Sociocultural)		10H00 - 10H50 (Centro Sociocultural)		
Arte com Flores	GJ	10H30 - 12H30				
Ginástica*	GJ	11H15 - 12H05 (Centro Sociocultural)			11H00 - 11H50 (Centro Sociocultural)	
Encadernação e Recuperação de Livros	GJ	14H00-16H00				
Pontos em Malhas e Tricot	GJ	14H00-17H00				
Dançoterapia	GJ			10H00-11H00		10H00-11H00
Costura	GJ					10H30 - 12H30
Macramé	GJ					11H30-12H30
Ginástica de Micromovimentos	GJ			11H30-12H30		
Vamos Dançar a Salsa	GJ					Grupo 1 - 1.ª e 3.ª sexta-feira do mês 14H30-15H30 Grupo 2 - 2.ª e 4.ª sexta-feira do mês 14H30-15H30
Reiki	GJ			15H00-16H30 (quinzenalmente)		

Os Centros de Convívio dispõem das seguintes valências: biblioteca, sala de estar, sala de jogos, sala de TV, jogos de mesa, sala de informática com acesso à internet.

FF – CENTRO CONVÍVIO FILIPE FOLQUE
R. Filipe Folque, n.º 67 - 1.º -1050-112 Lisboa – Telefone: 213 161 322
Email: centro.filipefolque@ssap.gov.pt

GJ – CENTRO CONVÍVIO GUERRA JUNQUEIRO
Av. Guerra Junqueiro, n.º 19- 3.º Esq. e 4.º Dto. – 1000-066 Lisboa – Telefone: 218 405 048
Email: centro.junqueiro@ssap.gov.pt

*** CENTRO SOCIOCULTURAL**
Av. Visconde Valmor, 76 C – 1050-070 Lisboa – Telefone: 217 932 003
Email: centro.sociocultural@ssap.gov.pt