

## CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO ATIVIDADES FIXAS

JANEIRO 2026

ATIVIDADES	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
CENTRO DE CONVÍVIO ÁLVARES CABRAL					
Inglês	10H30 – 11H30				
Dança Comigo 1	14H00 – 15H00				
Dança Comigo 2	15H00 – 16H00				
Portugal no Mundo e Cidadania				15H00 – 16H00	
Estética e Teorias da Arte	15H00 – 16H00				
Filosofia				14H30 – 15H30	
Técnicas de Relaxamento				14H30 – 15H30	
Ginástica Geriátrica			10H30 – 11H30 11H30 – 12H30 14H30 – 15H30		10H30 – 11H30 11H30 – 12H30 14H30 – 15H30
Iniciação à Cerâmica/Moldagem			11H30 – 12H30		
À Procura da Arte			14H30 – 16H30		
Pintura a Óleo		10H00 – 12H00			
Danças e Cantares		15H00 – 16H00			
CENTRO DE CONVÍVIO COSTA CABRAL					
Canto Coral	14H00 – 16H00				
História do Cinema				10H00 – 12H30	
Tai Chi, Qi-Gong e Meditação	15H00 – 16H00				
História do Porto			10H00 – 11H00		
Artes Decorativas			14H30 – 16H00		
Inglês/Médio	15H00 – 16H00				
Cultura Médica				14H30 – 15H30	
Conversação da Língua Francesa			14H00 – 17H00		
Cavaquinho		15H00 – 16H30			
Yoga de Relaxamento 1		14H30 – 15H30			
Yoga de Relaxamento 2			14H30 – 15H30		
Ginástica Geriátrica			16H15 – 17H15		16H15 – 17H15
Reciclar com Arte					14H30 – 16H00
Pilates 1		15H30 – 16H30			
Pilates 2				14H30 – 15H30	
VIVAMAISFitness 1	10H00 – 11H00				
VIVAMAISFitness 2			10H00 – 11H00		
Desenho/Pintura		10H30 – 12H30			
Curso de Pintura				15H00 – 16H30	

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*.

**CENTRO DE CONVÍVIO ÁLVARES CABRAL** Rua de Álvares Cabral, 351 – 4050-041 – Porto – Telefone: 222 037 815 / Telemóvel: 916 367 075 Email: [centro.a.cabral@ssap.gov.pt](mailto:centro.a.cabral@ssap.gov.pt)

**CENTRO DE CONVÍVIO COSTA CABRAL** Rua de Costa Cabral, 1024 – 4200-213 Porto – Telefone: 225 059 591 / Telemóvel: 916 369 842 Email: [centro.c.cabral@ssap.gov.pt](mailto:centro.c.cabral@ssap.gov.pt)

