

CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO ATIVIDADES FIXAS

JULHO 2025

ATIVIDADES	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
	CENTRO DE CONVÍVIO ÁLVARES CABRAL				
Dança Comigo 2	14H00 - 15H00				
Dança Comigo 1	15H00 - 16H00				
Portugal no Mundo e Cidadania				15H00 - 16H00	
Técnicas de Relaxamento				14H30 - 15H30	
Ginástica Geriátrica			10H30 - 11H30 11H30 - 12H30 14H30 - 15H30		10H30 - 11H30 11H30 - 12H30 14H30 - 15H30
Pintura a Óleo		10H00 - 12H00			
Danças e Cantares		15H00 - 16H00			
	CENTRO DE CONVÍVIO COSTA CABRAL				
Canto Coral	14H00 - 16H00				
Tai Chi, Qi-Gong e Meditação	15H00 - 16H00				
Conversação da Língua Francesa			14H00 - 17H00		
Yoga de Relaxamento 1		14H30 - 15H30			
Yoga de Relaxamento 2			14H30 - 15H30		
Ginástica Geriátrica			16H15 - 17H15		16H15 - 17H15
Pilates 1		15H30 - 16H30			
Pilates 2				14H30 - 15H30	

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 Álvares Cabral, 351 – 4050-041 – Porto - Telefone: 222 037 815 / Telemóvel: 916 367 075 *Email:* 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

NOTA IMPORTANTE

DE 28/07 A 25/08 ENCONTRAM-SE ABERTAS AS INSCRIÇÕES PARA AS ATIVIDADES FIXAS NOS CENTROS DE CONVÍVIO.