CENTRO DE CONVÍVIO DE COSTA CABRAL
ATIVIDADES FIXAS

OUTUBRO 2026

ATIVIDADES	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
VIVAMAISFitness 1	10H00 – 11H00				
Inglês/Médio 1	11H00 – 12H00				
Dança Comigo 1	14H00 – 15H00				
Grupo Coral	14H30 – 16H30				
Dança Comigo 2	15H00 – 16H00				
Iniciação à Cerâmica/Moldagem	15H00 – 16H00				
Tai Chi, Qi-Gong e Meditação	16H00 – 17H00				
Mais Energia		10H00 – 11H00			10H00 – 11H00
Pintura a Óleo		10H00 – 13H00			
Desenho/Pintura		10H30 – 12H30			
Yoga de Relaxamento 1		14H30 – 15H30			
Danças e Cantares		15H00 – 16H00			
Inglês Inicial 1		15H00 – 16H00			
VIVAMAISPilates 1		15H40 – 14H40			
VIVAMAISFitness 2			10H00 – 11H00		
Ginástica Geriátrica 1			11H00 – 12H00		11H00 – 12H00
Inglês/Médio 2			11H00 – 12H00		
Ginástica Geriátrica 2			14H30 – 15H30		14H30 – 15H30
Yoga de Relaxamento 2			14H30 – 15H30		
Artes Decorativas			14H30 – 15H30		
À Procura da Arte			14H30 – 16H30		
Conversação da Língua Francesa			14H30 – 16H30		
Ginástica Geriátrica 3			15H40 – 16H40		15H40 – 16H40
História do Cinema				10H00 – 12H30	
Inglês Inicial 2				10H00 – 11H00	
Cultura Médica				14H30 – 15H30	
VIVAMAISPilates 2				14H30 – 15H30	
Técnicas de Relaxamento				14H30 – 15H30	
Curso de Pintura				15H00 – 16H30	
Portugal no Mundo e Cidadania				15H30 – 16H30	
Filosofia				15H40 – 16H40	
Dança Comigo 3					10H00 – 11H00
Reciclar com Arte					14H00 – 15H30
Psicologia - Teoria					15H30 – 16H30

O Centro de Convívio dispõe 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 COSTA CABRAL Rua de Costa Cabral, 1024 – 4200-213 Porto – Telefone: 225 511 426 / 222 037 815 Telemóvel: 916 369 842 / 916 367 075
Email: centro.c.cabral@ssap.gov.pt

Serviços Sociais
Administração Pública