

**CENTROS DE CONVÍVIO DE LISBOA  
ATIVIDADES FIXAS**
**ABRIL 2026**

ATIVIDADES	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
<b>CENTRO DE CONVÍVIO FILIPE FOLQUE</b>					
<i>Yoga</i>	10H00 - 11H00				
Jograis	10H30 - 12H30				
Língua Italiana	11H30 - 12H30				
Filosofia		14H30 - 16H00			
Grupo de Cantares "Ritmo da Alegria"			10H00 - 12H00		
Do Desenho à Pintura			10H00 - 12H00		
Pintura em Porcelana			14H00 - 17H00		
Grupo de Danças Tradicionais		11H00 - 12H00			
Língua Inglesa		10H30 - 11H30 (Nível Avançado)  11H35 - 12H35 (Nível Intermédio)	10H30 - 11H30 (Nível Iniciação)  11H35 - 12H35 (Nível Intermédio)		
História de Arte e das Culturas			15H30 - 16H30 (Quinzenal)		
Relaxamento Holístico				10H00 - 10H45	
Grupo de Cavaquinhos e Cantares "Roda e Salta"				11H00 - 12H00	
Língua Francesa				11H30 - 12H30	
Danças No Salão				14H00 - 15H00	
Artes Decorativas		14H00 - 17H00			
Oficina de Teatro					10H00 - 12H00
Clube de Leitura				15H00 - 17H00 (Quinzenal)	
Língua Espanhola					11H00 - 12H00
<b>CENTRO DE CONVÍVIO GUERRA JUNQUEIRO</b>					
Massagem Terapêutica		10H00 - 14H00			
Português Como se diz, como se escreve?		13H30 - 14H15			
Grupo Coral		14H30 - 15H30			
Encadernação e Recuperação de Livros	14H00 - 16H00				
Pontos em Malhas e <i>Tricôt</i>	14H00 - 17H00				
Dançoterapia			10H15 - 11H15		10H00 - 11H00
Ginástica de Micromovimentos			11H30 - 12H30		14H15 - 15H15
<i>Reiki</i>			10H30 - 12H00  15H00 - 16H30 (Quinzenal)		
Arte com Flores				14H30 - 16H30	
<b>CENTRO SOCIOCULTURAL</b>					
Pilates	10H00 - 10H45 *		10H00 - 10H45 (Turma 1) 10H55 - 11H40 (Turma 2)		
Ginástica	11H15 - 12H05 **			11H15 - 12H05 **	

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

**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](mailto:centro.junqueiro@ssap.gov.pt)

**CENTRO SOCIOCULTURAL** | As atividades que decorrem no Centro Sociocultural estão sujeitas a interrupção letiva: Páscoa - dias 2, 6 e 9 de abril)

Av. Visconde Valmor, 76 C - 1050-070 Lisboa - Telefone: 217 932 003 | Email: [centro.sociocultural@ssap.gov.pt](mailto:centro.sociocultural@ssap.gov.pt)