

**CENTROS DE CONVÍVIO DE LISBOA  
ATIVIDADES FIXAS**

DEZEMBRO 2025

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

**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

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