

**CENTRO DE CONVÍVIO DE  
COSTA CABRAL  
ATIVIDADES FIXAS**

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

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: 225 059 591 / Telemóvel: 916 369 842 / 916 367 075  
Email: [centro.c.cabral@ssap.gov.pt](mailto:centro.c.cabral@ssap.gov.pt)