

**CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
ATIVIDADES FIXAS**

ABRIL 2025

ATIVIDADES	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
CENTRO DE CONVÍVIO ÁLVARES CABRAL					
Inglês	10H30 - 11H30				
Dança Comigo	15H00 - 16H00				
Portugal no Mundo e Cidadania				15H00 - 16H00	
Estética e Teorias da Arte	15H00 - 16H00				
Técnicas de Relaxamento				14H30 - 15H30	
Ginástica Geriátrica			10H30 - 11H30 11H30 - 12H30 14H30 - 15H30		10H30 - 11H30 11H30 - 12H30 14H30 - 15H30
À Procura da Arte			14H30 - 16H30		
Pintura a Óleo		10H00 - 12H00			
Massagens Terapêuticas		16H00 - 17H00			
Danças e Cantares		15H00 - 16H00			
CENTRO DE CONVÍVIO COSTA CABRAL					
Canto Coral	14H00 - 16H00				
Cavaquinhos Seniores		14H30 - 15H55			
História do Cinema			10H00 - 12H30		
Tai Chi, Qi-Gong e Meditação	15H00 - 16H00				
Artes Decorativas			14H30 - 16H00		
Inglês/Médio		11H00 - 12H00			
Cultura Médica	14H30 - 15H30				
Conversação da Língua Francesa			14H00 - 17H00		
Yoga de Relaxamento 1		14H30 - 15H30			11H30 - 12H30
Yoga de Relaxamento 2			14H30 - 15H30		11H30 - 12H30
Ginástica Geriátrica			16H15 - 17H15		16H15 - 17H15
Reciclar com Arte					14H30 - 16H00
Pilates		15H30 - 16H30			
Desenho/Pintura		10H30 - 12H30			
Curso de Pintura				15H00 - 16H30	

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