

**CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO
ATIVIDADES FIXAS**

DEZEMBRO 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 1 | 14H00 – 15H00 | | | | |
| Dança Comigo 2 | 15H00 – 16H00 | | | | |
| Portugal no Mundo e Cidadania | | | 15H00 – 16H00 | | |
| Estética e Teorias da Arte | 15H00 – 16H00 | | | | |
| Filosofia | | | 14H30 – 15H30 | | |
| Técnicas de Relaxamento | | | 14H30 – 15H30 | | |
| Ginástica Geriátrica | | 10H30 – 11H30 11H30 – 12H30 14H30 – 15H30 | | 10H30 – 11H30 11H30 – 12H30 14H30 – 15H30 | |
| Iniciação à Cerâmica/Moldagem | | 11H30 – 12H30 | | | |
| À Procura da Arte | | 14H30 – 16H30 | | | |
| Pintura a Óleo | | 10H00 – 12H00 | | | |
| Danças e Cantares | | 15H00 – 16H00 | | | |
| CENTRO DE CONVÍVIO COSTA CABRAL | | | | | |
| Canto Coral | 14H00 – 16H00 | | | | |
| História do Cinema | | | 10H00 – 12H30 | | |
| Tai Chi, Qi-Gong e Meditação | 15H00 – 16H00 | | | | |
| História do Porto | | | 10H00 – 11H00 | | |
| Artes Decorativas | | | 14H30 – 16H00 | | |
| Inglês/Médio | 15H00 – 16H00 | | | | |
| Cultura Médica | | | 14H30 – 15H30 | | |
| Conversação da Língua Francesa | | 14H00 – 17H00 | | | |
| Cavaquinho | | 15H00 – 16H30 | | | |
| Yoga de Relaxamento 1 | | 14H30 – 15H30 | | | |
| Yoga de Relaxamento 2 | | | 14H30 – 15H30 | | |
| Ginástica Geriátrica | | | 16H15 – 17H15 | | 16H15 – 17H15 |
| Reciclar com Arte | | | | | 14H30 – 16H00 |
| Pilates 1 | | 15H30 – 16H30 | | | |
| Pilates 2 | | | | 14H30 – 15H30 | |
| VIVAMAISFitness 1 | 10H00 – 11H00 | | | | |
| VIVAMAISFitness 2 | | | 10H00 – 11H00 | | |
| 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

