

**CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO  
ATIVIDADES FIXAS****SETEMBRO 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                         |               |               |                                                 | 11H00 - 12H00 |                                                 |
| Técnicas de Relaxamento           |               |               |                                                 | 14H30 - 15H30 |                                                 |
| Ginástica Geriátrica              |               |               | 10H30 - 11H30<br>11H30 - 12H30<br>14H30 - 15H30 |               | 10H30 - 11H30<br>11H30 - 12H30<br>14H30 - 15H30 |
| História da Arte                  |               |               | 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](mailto: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](mailto:centro.c.cabral@ssap.gov.pt)

