

**CENTROS DE CONVÍVIO DE LISBOA
ATIVIDADES FIXAS****MARÇO 2026**

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

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 | As atividades que decorrem no Centro Sociocultural estão sujeitas a interrupções letivas (Carnaval, Páscoa, Férias de Verão, Natal) |

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