

CENTROS DE CONVÍVIO DO PORTO

ATIVIDADES FIXAS

MARÇO 2023

ATIVIDADES	CENTRO DE CONVÍVIO	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
Inglês	AC	10H30 - 11H30				
Filosofia	AC				10H45 - 11H45	
Portugal no Mundo e Cidadania	AC				15H00 - 16H00	
Estética e Teorias da Arte	AC			15H00 - 16H00		
Técnicas de Relaxamento	AC				14H30 - 15H30	
Ginástica Geriátrica	AC		14H30 - 15H30	10H30 - 11H30 11H30 - 12H30		10H30 - 11H30 11H30 - 12H30 14H30 - 15H30
À Procura da Arte	AC			14H30 - 16H30		
Amigos da Dança	AC					15H00 - 16H00
Manualidades	AC	14H30 - 16H30				
Pintura a Óleo	AC		10H00 - 12H00			
Danças e Cantares	AC		15H00 - 16H00			
Canto Coral	CC				14H00 - 16H00	
Aulas de Música e Instrumentos	CC				10H00 - 13H00	
Cavaquinhos Seniores	CC		14H00 - 15H55			
Arraiolos	CC			10H30 - 12H30		
História do Cinema	CC	10H30 - 12H30				
História do Porto	CC					10H30 - 11H30
Artes Decorativas	CC			14H30 - 16H00		
História da Arte Clássica	CC	10H30 - 11H30				
Cultura Médica	CC		14H30 - 15H30			
Rabiscos na Tela	CC			14H30 - 16H00		
Ginasticando	CC				10H30 - 11H30	
Yoga de Relaxamento 1	CC		14H30 - 15H30			10H00 - 11H00
Yoga de Relaxamento 2	CC			14H30 - 15H30		11H00 - 12H00
Dança Contemporânea	CC	15H00 - 16H30				
Pilates	CC		15H30 - 16H30			
Desenho/Pintura	CC		10H30 - 12H30			

Os Centros de Convívio dispõem das seguintes valências: biblioteca, sala de formação sénior, sala de estar, bilhar livre, sala de TV, jogos de mesa, sala de informática com acesso à *internet*.

AC - 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

CC - 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