

Programação

Atividades do semestre 2023/2

SEGUNDA-FEIRA

8h30 às 10h: Dança Sênior

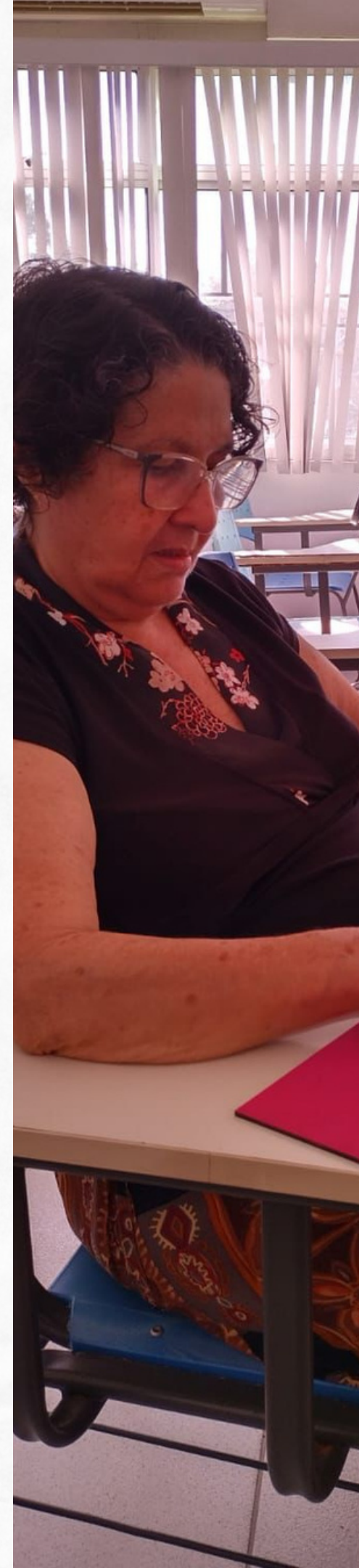
09h30 às 10h30: Smartphone Avançado

10h às 12h: Oficina de Psicologia -
Envelhe(Ser) e Processos
Psicossociais (quinzenal)

14h às 15h: Módulo Direito,
Cidadania e Questões
Sociais

16h às 17h30: Espanhol para iniciantes

19h30 às 20h30: Espanhol en Línea para
iniciantes (online)



Programação

Atividades do semestre 2023/2



TERÇA-FEIRA

09h às 10h: Oficina Conectados

09h às 10h: Yoga (Online)

15h às 16h: Francês para iniciantes



Programação

Atividades do semestre 2023/2

QUARTA-FEIRA

09h30 às 10h30: Smartphone Iniciante

10h às 12h: Oficina de Crochê

13h30 às 15h30 Oficina Dança Flamenca

15h às 16h: Oficina da Memória
(presencial/quinzenal)

15h às 16h: Oficina da Memória
(online/quinzenal)

15h às 16h: Smartphone Iniciante

16h às 17h30: Leyendo y aprendiendo
Español

16h às 17h: Educação Física



Programação

Atividades do semestre 2023/2

QUINTA-FEIRA

09h às 11h: Módulo Saúde e Qualidade de Vida
(quinzenal)

09h às 11h30: Oficina de Desenho
(Módulo 1 - quinzenal)

09h às 11h30: Oficina de Desenho
(Módulo 2 - quinzenal)

14h às 16h: Café com Prosa (quinzenal)



Programação

Atividades do semestre 2023/2

● **SEXTA-FEIRA**

09h às 11h30: Oficina de Lógica (quinzenal)

15h às 16h30: A cantar y a aprender español

