

AmaSénior Viva+ Época 2025/2026

Ateliês e Horários a Frequentar

<u>Horas Dias</u>	<u>2ª feira</u>	<u>3ª feira</u>	<u>4ª feira</u>	<u>5ª feira</u>	<u>6ª feira</u>
<u>09h30 / 11h30</u>	Yoga da Cadeira/Reiki I <u>10h00/11h00</u>		Pintura a Óleo/ Acrílico	Yoga da Cadeira/Reiki I <u>10h00/11h00</u>	Pintura Tecido/ Tec. Mistas
<u>11h30 / 13h30</u>	Yoga da Cadeira/Reiki II <u>11h00/12h00</u>		Pintura em Aguarela	Yoga da Cadeira/Reiki II <u>11h00/12h00</u>	
	Yoga da Cadeira/Reiki III <u>12h00/13h00</u>			Yoga da Cadeira/Reiki III <u>12h00/13h00</u>	
<u>14h00 / 16h00</u>	Inglês	Costura Criativa	Biodanza/Reiki <u>14h30/15h30</u> Yoga da Cadeira/Reiki IV <u>15h30/16h30</u>	Informática I	Biodanza <u>14h30/15h30</u> Yoga da Cadeira/Reiki IV <u>15h30/16h30</u>

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES A PARTIR DE 22 DE SETEMBRO NA DELEGAÇÃO DA JF VENTEIRA - AV. PANGIM N.º11C TEF.:214959479 / 925670692

Maiores de 55 anos
Inscrição €2,50 *
Mensalidade -1 atividade 12,00€
2 atividades 11,00€/ atividade
3 atividades 10,00€/ atividade
4 ou mais atividades 9,00€/ atividade
*Isenção valor inscrição c/cartão 65+