

AmaSénior Viva+ Época 2025/2026

Ateliês e Horários a Frequentar

| Horas Dias | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira |
|-----------------------------|---|--|--|---|--|
| <u>09h30 / 10h30</u> | | | <u>Pintura a Óleo/ Acrílico</u> <u>9h30/11h30</u> | | <u>Pintura Tecido/</u> <u>Tec. Mistas</u> |
| <u>10h30 / 11h30</u> | <u>Yoga da</u> <u>Cadeira/Reiki I</u> <u>10h00/11h00</u> | <u>Biodanza/Reiki I</u> <u>10h00/11h00</u> | <u>Biodanza/Reiki I</u> <u>10h00/11h00</u> | <u>Biodanza/Reiki I</u> <u>10h00/11h00</u> | <u>Pintura Tecido/</u> <u>Tec. Mistas</u> |
| <u>11h30 / 12h30</u> | <u>Yoga da</u> <u>Cadeira/Reiki II</u> <u>11H00/12H00</u> | <u>Biodanza/Reiki II</u> <u>11H00/12H00</u> | <u>Pintura em Aguarela</u> | <u>Yoga da</u> <u>Cadeira/Reiki II</u> <u>11h00/12h00</u> | |
| <u>12h30 / 13h30</u> | <u>Yoga da</u> <u>Cadeira/Reiki III</u> <u>12H00/13H00</u> | | <u>Pintura em Aguarela</u> | <u>Yoga da</u> <u>Cadeira/Reiki III</u> <u>12H00/13H00</u> | |
| <u>14h00 / 15h00</u> | <u>Inglês</u> | <u>Costura Criativa</u> | <u>Yoga da Cadeira/Reiki I</u> | <u>Informática I</u> | |
| <u>15h00 / 16h00</u> | <u>Inglês</u> | <u>Costura Criativa</u> | <u>Biodanza/Reiki II</u> | <u>Informática I</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€
3 atividades 10,00€
4 ou mais atividades 9,00€/atividade
*Isenção valor inscrição c/cartão 65+