

# AmaSénior Viva+ Época 2026/2027

## Ateliês e Horários a Frequentar

| <u>2ª feira</u>                                                                | <u>3ª feira</u>                                             | <u>4ª feira</u>                                                      | <u>5ª feira</u>                                                      | <u>6ª feira</u>                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Iniciação à Inteligência Artificial</u></b><br><b><u>10h00/12h00</u></b> | <b><u>Meditação</u></b><br><b><u>11h00/12h00</u></b>        | <b><u>Pintura a Óleo Acrílico</u></b><br><b><u>09h30/11h30</u></b>   | <b><u>Yoga da Cadeira Reiki I</u></b><br><b><u>10h00/11h00</u></b>   | <b><u>Pintura Tecido Tec. Mistas I</u></b><br><b><u>09H30/11H30</u></b>  |
| <b><u>Inglês</u></b><br><b><u>14h00/16h00</u></b>                              | <b><u>Costura Criativa</u></b><br><b><u>14h00/16h00</u></b> | <b><u>Pintura Aguarela</u></b><br><b><u>11h30/13h30</u></b>          | <b><u>Yoga da Cadeira Reiki II</u></b><br><b><u>11h00/12h00</u></b>  | <b><u>Pintura Tecido Tec. Mistas II</u></b><br><b><u>11H30/13H30</u></b> |
|                                                                                |                                                             | <b><u>Yoga da Cadeira Reiki I</u></b><br><b><u>14h00/15h00</u></b>   | <b><u>Yoga da Cadeira Reiki III</u></b><br><b><u>12H00/13H00</u></b> | <b><u>Meditação</u></b><br><b><u>14h00/15h00</u></b>                     |
|                                                                                |                                                             | <b><u>Yoga da Cadeira Reiki II</u></b><br><b><u>15h00/16h00</u></b>  | <b><u>Informática II</u></b><br><b><u>14h00/16h00</u></b>            | <b><u>Informática I</u></b><br><b><u>15h00/17h00</u></b>                 |
|                                                                                |                                                             | <b><u>Yoga da Cadeira Reiki III</u></b><br><b><u>16h00/17h00</u></b> |                                                                      |                                                                          |



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES A PARTIR DE 23 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+