

2024  
2025

# AMASÉNIOR VIVA+

ATELIÊS E  
HORÁRIOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9:30 - 10:30	YOGA DA CADEIRA I			YOGA DA CADEIRA I	
9:30 - 11:30		PATCHWORK	PINTURA A ÓLEO E ACRÍLICO I		PINTURA EM TECIDO E TÊC. MISTAS I
11:00 - 12:00				YOGA DA CADEIRA II	
11:00 - 13:00	INFORMÁTICA I				
11:30 - 13:30		YOGA DA CADEIRA II (11H30 - 12H30)	AGUARELA	YOGA DA CADEIRA III (12H - 13H)	PINTURA EM TECIDO E TÊC. MISTAS II
14:00 - 16:00	INGLÊS I (14H - 15H30) INGLÊS II (15H30 - 17H)	COSTURA CRIATIVA	YOGA DA CADEIRA III (14H - 15H)	INFORMÁTICA II	PINTURA A ÓLEO E ACRÍLICO II

**INTERRUPÇÕES LETIVAS:** NATAL (23/12 A 03/01)  
PÁSCOA (14/04 A 17/04)

**MENSALIDADES:** 1 AULA - 11€  
2 AULAS - 20€ (10€ CADA)  
3 AULAS - 27€ (9€ CADA)  
4 AULAS OU MAIS - 8€ CADA

**INSCRIÇÃO €2,50\***  
\*ISENÇÃO PARA TITULARES DO CA 65+

**MAIORES DE 55 ANOS**

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES A PARTIR DE  
23 SETEMBRO NA DELEGAÇÃO DA JF VENTEIRA  
AV. PANGIM N.º11C TEF: 214 959 479 / 925 670 692**



2024  
2025

# AMASÉNIOR VIVA+

ATELIÊS E  
HORÁRIOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9:30 - 10:30	YOGA DA CADEIRA I			YOGA DA CADEIRA I	
9:30 - 11:30		PATCHWORK	PINTURA A ÓLEO E ACRÍLICO I		PINTURA EM TECIDO E TÊC. MISTAS I
11:00 - 12:00				YOGA DA CADEIRA II	
11:00 - 13:00	INFORMÁTICA I				
11:30 - 13:30		YOGA DA CADEIRA II (11H30 - 12H30)	AGUARELA	YOGA DA CADEIRA III (12H - 13H)	PINTURA EM TECIDO E TÊC. MISTAS II
14:00 - 16:00	INGLÊS I (14H - 15H30) INGLÊS II (15H30 - 17H)	COSTURA CRIATIVA	YOGA DA CADEIRA III (14H - 15H)	INFORMÁTICA II	PINTURA A ÓLEO E ACRÍLICO II

**INTERRUPÇÕES LETIVAS:** NATAL (23/12 A 03/01)  
PÁSCOA (14/04 A 17/04)

**MENSALIDADES:** 1 AULA - 11€  
2 AULAS - 20€ (10€ CADA)  
3 AULAS - 27€ (9€ CADA)  
4 AULAS OU MAIS - 8€ CADA

**INSCRIÇÃO €2,50\***  
\*ISENÇÃO PARA TITULARES DO CA 65+

**MAIORES DE 55 ANOS**

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES A PARTIR DE  
23 SETEMBRO NA DELEGAÇÃO DA JF VENTEIRA  
AV. PANGIM N.º11C TEF: 214 959 479 / 925 670 692

