

AmaSênior Viva+ Época 2026/2027

Ateliês e Horários a Frequentar

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



INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES A PARTIR DE 23 DE SETEMBRO NA DELEGAÇÃO DA JF VENTEIRA - AV. PANGIM N.º 11C 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+