

AmaSénior Viva+ Época 2025/2026

Ateliês e Horários a Frequentar

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