

# AmaSénior Viva+ Época 2025/2026

## Ateliês e Horários a Frequentar

<u>Horas   Dias</u>	<u>2ª feira</u>	<u>3ª feira</u>	<u>4ª feira</u>	<u>5ª feira</u>	<u>6ª feira</u>
<u>09h30 / 11h30</u>	<b>Yoga da Cadeira/Reiki I</b> <u>10h00/11h00</u>		<b>Pintura a Óleo/ Acrílico</b>	<b>Yoga da Cadeira/Reiki I</b> <u>10h00/11h00</u>	<b>Pintura Tecido/ Tec. Mistas I</b>
<u>11h30 / 13h30</u>	<b>Yoga da Cadeira/Reiki II</b> <u>11H00/12H00</u>		<b>Pintura em Aguarela</b>	<b>Yoga da Cadeira/Reiki II</b> <u>11h00/12h00</u>	<b>Pintura Tecido/ Tec. Mistas II</b>
	<b>Yoga da Cadeira/Reiki III</b> <u>12H00/13H00</u>			<b>Yoga da Cadeira/Reiki III</b> <u>12H00/13H00</u>	
<u>14h00 / 16h00</u>	<b>Inglês</b>	<b>Costura Criativa</b>		<b>Informática II</b>	<b>Informática I</b>

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€/ atividade  
3 atividades 10,00€/ atividade  
4 ou mais atividades 9,00€/ atividade  
\*Isenção valor inscrição c/cartão 65+