



2ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Ginástica de Manutenção	9h00/10h00	Marta Fernandes	Polivalente (Cave)	10,00€
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00€
Hidroginástica	10h15/11h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Massoterapia	11h00/11h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Grupo Coral	14h30/16h00	Sílvia Alcobia	Auditório (2º andar)	-----
Cidadania Informática	14h.00/15h.30	Nelson Gomes	Sala Informática (1º andar)	-----

3ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00€
Yoga	9h30/10h30	Ana Veríssimo	Auditório (2º andar)	10,00€
Ginásio	10h30/12h30	Marta Fernandes	Ginásio (2º andar)	7,50€ (2 x semana)
Informática 1 /Iniciação	14h00/16h00	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	10,00€

4ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Hidroginástica	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Hidroginástica	10h30/11h15	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Massoterapia	11h15/12h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00€
Costura	10h00/12h30	Francisca Margarido	Sala de Pintura (1ª andar)	10,00€
Informática 3 /Oficina Novas Tecnologias	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00€
Pintura	14h30/17h30	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00€



CBESZA/ Centro de Convívio **Plano semanal de atividades 2016/17**

5ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Ginástica de Manutenção	9h00/10h00	Marta Fernandes	Polivalente (Cave)	10,00€
Pintura	09h00/12h00	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00€
Ginásio	10h30/12h30	Marta Fernandes	Ginásio (2º andar)	7,50€ (2 x semana)
Informática 2/ Internet	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00€
Inglês 1	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Sala de Línguas (Cave)	10,00€
Hidroginástica	10h00/10h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Inglês 2	14h00/15h00	Dulce Pessoa	Sala de Línguas (Cave)	10,00€
Baú de Costura	14h00/15h30	Milita/ Ermelinda	Sala de Pintura (1º andar)	10,00€
Baú de Costura	15h30/17h00	Milita/ Ermelinda	Sala de Pintura (1º andar)	10,00€

6ª feira				
Atividade	Horário	Monitor	Local	Custo
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Natação	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Hidroginástica	10h30/11h15	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Massoterapia	11h15/12h00	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00€
Informática 3 /Oficina Novas Tecnologias	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00€
Pintura	14h30/17h30	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00€
Danças Populares	15h.00/16h.30	Telma Martinho	Polivalente (Cave)	-----