

Plano semanal de atividades 2018/19

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 €
Inglês Nível 2	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
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 Eletrónica	14h30/15h30	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 €
Hidroginástica	09h00/09h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Hidroginástica	09h45/10h30	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Inglês Nível 1 (apreçoamento)	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
Yoga	10h00/11h30	Ana Veríssimo	Auditório (2º andar)	12,00 €
Ginásio	10h30/12h30	Marta Fernandes	Ginásio (2º andar)	7,50€ (2 x semana)
Informática 2/Internet	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Zumba	14h30/15h30	Catarina Gonçalves	Polivalente (Cave)	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 €
Informática 3 /Oficina Novas Tecnologias	10h00/12h00	Nelson Gomes	Sala de Informática (1º andar)	10,00 €
Espanhol Iniciação	14h30/15h30	Elisabete Ferreira	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
Pintura	14h30/17h30	Rosa Costa	Sala de Pintura (1º andar)	12,00 €

Plano semanal de atividades 2018/19

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 Nível 2	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	10,00 €
Hidroginástica	10h00/10h45	Marta Fernandes	Piscina (Cave)	12,00 €
Agulhas e Linhas	14h30/16h00	Cecília / Felizberta/Belmira	Sala de Pintura (1º andar)	10,00 €
Agulhas e Linhas	16h00/17h30	Cecília / Felizberta/Belmira	Sala de Pintura (1º andar)	10,00 €
Informática 1 /Iniciação	14h30/16h30	João Oliveira	Sala de Informática (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 €
Inglês Nível 1 (iniciação)	10h00/11h00	Dulce Pessoa	Biblioteca (1ºAndar)	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 €