

	Segunda – feira	Terça – feira	Quarta – feira	Quinta – feira	Sexta – feira
Manhã	Livre	<p><u><i>Ginásio móvel</i></u> 10h30m – 12h00m</p> <p>- Atividades com equipamento de ginásio...</p>	<p><u><i>Mexa-se, pela sua saúde</i></u> 11h00m – 12h00m</p> <p>- Aula de manutenção física no Polivalente do Centro – Comunitário</p>	<p><u><i>Ginásio móvel</i></u> 10h30m – 12h00m</p> <p>- Atividades com equipamento de ginásio...</p>	<p><u><i>Manualidades</i></u> 10h00m – 12h00m</p> <p>- Atividades nas áreas da Expressão Plástica e Trabalhos</p>
		<p><u><i>Nós e as novas tecnologias</i></u> 10h30m – 12h00m</p> <p>- Iniciação à informática</p>	<p><u><i>Exercícios para a mente</i></u> 10h00m – 12h00m</p> <p>- Atividades na área de estimulação cognitiva...</p>	<p><u><i>Piscina em movimento</i></u> 11h30m/15h30m</p> <p>- Atividades aquáticas</p>	
Tarde	<p><u><i>Mexa-se, pela sua saúde</i></u> 15h00m – 16h00m</p> <p>- Aula de manutenção física no Polivalente do Centro Comunitário</p>	<p><u><i>Tempo de Passeio e outras atividades</i></u> 14h30m-16h30m</p> <p>- Saídas ao exterior (ex. jardins, esplanadas, etc.) e outras atividades</p>	<p><u><i>Música p`ra Avós</i></u> 14h30m – 16h30m</p> <p>- Atividades Musicais no Bar do Centro Comunitário</p>	<p><u><i>Tempo de Reflexão</i></u> 14h30m – 15h30m</p> <p>- Tempo de dicado à reflexão espiritual e religiosa</p>	<p><u><i>Mexa-se, pela sua saúde</i></u> 15h00m – 16h00m</p> <p>- Aula de manutenção física no Bar do Centro Comunitário</p>