

Academia Sénior Vida Por Vida
ASVPV - Horários para o Ano Letivo 2022 - 2023

2.ª Feira	Atividade	3.ª Feira	Atividade	4.ª Feira	Atividade	5.ª Feira	Atividade	6.ª Feira	Atividade	sábado	Atividade
09:00 h – 10:30 h	Português P/ Estrang. 1			09:30 h	Português P/ Estrang. 2						
09:30 h - 11:00 h	Agricultura Biológica										
		11:00 h	Inglês			10:30 h - 11:30 h	Hidroginástica (Piscina Municipal)	10:00 h - 12:00 h	Literacia Digital (telemóveis e as novas tecnologias)		
12:00 h	Almoço	12:00 h	Almoço	12:00 h	Almoço	12:00 h	Almoço	12:00 h	Almoço		
14:00 h	Artes Decorativas	14:00 h	Bordados	14:00 h	Tricot & Crochet	14:00 h	Saúde e Bem-Estar	15:00 h	Tertúlia***		
		16:00 h	Yoga			15:30 h - 17:00 h	Teatro** (Casa da Cultura)	16:00 h	História		
		16:30 h	Culinária			17:45 h - 19:00 h	Costura Criativa	17:00 h	Música - Cavaquinho		

Períodos de encerramento das atividades da Academia:

Férias de Natal - 19/12/22 a 02/01/23

Carnaval - 20/02/23 a 22/02/23

Páscoa – 03/04/23 a 14/04/23

Verão – a partir de 01 de julho de 2023

Observações:

1 - as atividades, salvo se houver informação adicional, serão realizadas nas dependências da AHBV

** atividades dependentes de parceria com a Câmara Municipal de Pedrógão Grande

*** atividade quinzenal