

## Horário Universidade Sénior Mutualista

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:00-09:30					
09:30-10:00					
10:00-10:30	Ginástica	Grupo Coral	Danças de salão	Psicologia e Mente Activa	Descobrir o Porto
10:30-11:00					
11:00-11:30					
11:30-12:00	Cozinha saudável	Ciências esotéricas	Oficinas de artes e saberes	TaiChi	
12:00-12:30					
12:30-13:00					
13:00-13:30					
13:30-14:00					
14:00-14:30	Informática nível I			Inglês nível I	Informática nível I
14:30-15:00					
15:00-15:30		Gestão de competências emocionais	Italiano		
15:30-16:00					
16:00-16:30	Informática nível II			Inglês nível II	
16:30-17:00					
17:00-17:30					



A BENEFICÊNCIA  
**FAMILIAR**

Rua Formosa 325 1º

☎ 222 087 520

✉ geral@abfamiliar.pt