

Horário Universidade Sénior Mutualista

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta			
09:00-09:30								
09:30-10:00								
10:00-10:30		GRUPO CORAL	PILATES CLÍNICO	PSICOLOGIA E MENTE ACTIVA	DANÇAS DE SALÃO	TERAPIAS ORIENTAIS COMPLEMENTARES	FISIOTERAPIA E CORREÇÃO POSTURAL	DESCOBRIR O PORTO GRUPO 2
10:30-11:00	CAVAQUINHO							
11:00-11:30								
11:30-12:00		TERAPIAS ESOTÉRICAS	HIDROTERAPIA	YOGA	TAICHI			
12:00-12:30								
12:30-13:00								
13:00-13:30								
13:30-14:00								
14:00-14:30		HISTÓRIA DA ARTE DOS JARDINS	INFORMÁTICA 1	PINTURA	OFICINA DE ESCRITA CRIATIVA	INGLÊS NÍVEL 1	DESCOBRIR O PORTO GRUPO 1	
14:30-15:00	PORTUGAL CULTO E OCULTO							
15:00-15:30			INFORMÁTICA 2		INGLÊS NÍVEL 2			
15:30-16:00								
16:00-16:30								
16:30-17:00								
17:00-17:30					INGLÊS NÍVEL 3 (CONVERSAÇÃO)			
17:30-18:00								
18:00-18:30								