

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2025/2026

Sala dos Arcos e Centro Lúdico:

- **Grupo Coral – 4ª feira (Sala dos Arcos) e 6ª feira (Centro Lúdico) das 10h00 às 11h25 – Prof.ª Tânia Viegas Gomes**

Sala dos Arcos:

- **Grupo de Música Popular – 2ª feira, das 12h00 às 13h00, Prof. João Ferreira.**

Horta Comunitária (Quinta das Flores):

- **Clube Hortícola – 6ª feira, das 14h30 às 16h00 - Prof.ª Paula Guerreiro**

Horta Comunitária (Monte Abraão):

- **Clube Hortícola – 4ª feira, das 15h00 às 16h30 - Prof.ª Isilda Martins**

Centro Shotokai Queluz:

- **Shorinji Kempo – 5ª feira, das 11h00 às 12h30 – Mestre José Araújo**

Fablab:

- **Costura Criativa – 3ª feira, das 10h30 às 12h30 – Prof.ª Natalina Amaro**

Exclusivamente online:

- **Tecnologias Digitais Aplicadas; 4ª-feira, das 18h30 às 19h30 (2ºSemestre) Prof.ª Jaqueline Bueno**
- **Língua e Cultura Castelhana; 5ª-feira, das 18h30 às 19h30 (2ºSemestre) Prof.ª Jaqueline Bueno**

+ Atividades extracurricular:

➤ **Em parceria com a CMS:**

- **Desporto Sénior (2X/Semana)** - de outubro 2025 a julho 2026, no Complexo Desportivo Municipal João Carlos Cifuentes – Monte Abraão:
 1. **Atividades de “TERRA” – horário a definir brevemente; e**
 2. **Atividades de “AGUA” - 3ªf das 14h40 às 15h10 OU das 15h10 às 15h40.**

➤ **Em Parceria com a Associação Narrativa Aleatória:**

- **O Espaço da Memória – 3ª e sáb. das 17h00 às 19h00 – Prof.ª Rafaela Binbal**

O Horário poderá sofrer alterações