



Universidade Sénior Massamá Monte Abraão – Plano de Atividades

09 a 13 de junho de 2025

	Manhã	Almoço	Tarde
Segunda-feira	Jogos Apresentação Praia de Carcavelos	PIQUENIQUE Jardim da Quinta da Alagoa – Carcavelos	Acaba num minuto” Jardim Quinta da Alagoa Carcavelos
Terça-feira	Feriado		
Quarta-feira	Ginástica Matinal Praia de Tamariz		
Quinta-feira	Jogos de Água Praia de Santo Amaro		
Sexta-feira	Ginástica Matinal Praia das Maçãs	PIQUENIQUE Parque Merendas Carrascal	Visita Cultural Museu da Água SMAS Sintra

16 a 20 de junho de 2025

	Manhã	Almoço	Tarde
Segunda-feira	Ginástica Matinal Praia de Tamariz		
Terça-feira	Construções Areia Praia da Torre		
Quarta-feira	Ginástica Matinal Praia de Carcavelos	PIQUENIQUE Parque dos Poetas Oeiras	Photo Papper Parque dos Poetas Oeiras
Quinta-feira	Feriado		
Sexta-feira	Jogos de Cooperação Praia Fluvial do Rosário Moita	PIQUENIQUE Praia Fluvial do Rosário Moita	Adivinha a personagem Praia Fluvial do Rosário Moita

23 a 27 de junho 2025

	Manhã	Almoço	Tarde
Segunda-feira	Jogos de Cooperação Praia dos Pescadores Ericeira	PIQUENIQUE Jardim do Cerco Mafra	Gincana da Música Jardim do Cerco Mafra
Terça-feira	Ginástica Matinal Praia do Tamariz		
Quarta-feira	Jogos de Água Praia de Sesimbra	PIQUENIQUE Parque Augusto Pólvora	Caça ao Tesouro Castelo de Sesimbra
Quinta-feira	Ginástica Matinal Praia da Torre		
Sexta-feira	Festa do Pijama Passagem de Modelos Praia de Carcavelos	PIQUENIQUE Almoço partilhado Parque Salgueiro Maia	Festa Final Demonstração de Talentos Universidade Sénior