

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 – 5ª feira, das 15h00 às 16h30 - 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:

- **O Meu Primeiro Livro com Recursos da IA: da Ideia à Publicação- terça-feira, das 18h00 às 19h00, 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.
- **Cultura para todos – “Oficina de Marionetas – 6ªf das 10h30 às 12h00, Casa Animada**

O Horário poderá sofrer alterações