

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09h00				Oficina de tecnologias digitais (B1.35) 09h00 – 10h30	
09h30	Clube de Bridge (SA.12 -60+) 09h30 – 10h30		Atividade física Ginásio 09h30 – 10h30		
10h00		Encontros de reflexão sobre a Ciência (B1.37) 10h00-12h00			
10h30					
11h00	Artes Plásticas (SA.12 -60+) 10h30 – 12h30				
11h30					
12h00					
12h30					Yoga (Estúdio Marta Loreto) 11h45 – 12h45 Sujeito a pagamento no local
13h00	Almoço				
13h30					
14h00	Sessentuna Auditório do IPDJ 14h00 - 16h00	Inglês do dia-a-dia (A.12) (60+) 14h – 15h30		Oficina de artes dramáticas (B1.38)	
14h30					
15h00					
15h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30					