
Percursos na Natureza


Pilates Clínico


Danças Clássicas e Latinas


Histórias de Armamar


Etnografia
Grupo: Roga Pró Doiro


Oficina “Arte Cerâmica


Reflexões da Vida

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR


Orfeão


Coro de Literatura

2026-2027

INÍCIO DO ANO 22 DE OUTUBRO

INSCRIÇÕES ABERTAS!

na Câmara Municipal


Oficina “Arte Texturada Alternativa”


Pintura em Tela


Teatro

Requisitos de acesso:

- Ter idade igual ou superior a 50 anos;
- Ter disponibilidade de tempo para frequentar as aulas;
- Decidir livremente as disciplinas que pretende integrar;
- Ter vontade de viver melhor.


Longevidade no Prato:
Nutrição Saudável


Hidroginástica

Esqueça os mitos…

- Não é necessário possuir habilitações escolares;
- Não é obrigatória a frequência às aulas;
- Não existe qualquer tipo de avaliação do aluno;
- Não tem necessariamente que se utilizar papel e caneta.


Treino Funcional


Academia de Saúde

Com 22 fantásticas disciplinas à escolha e novos projetos extracurriculares, venha enriquecer-se, socializar e, sobretudo, passar um bom tempo!

Agricultura Criativa


Ancorar Raízes, Semear Futuro
(Intergeracionalidade, Legado, Território)


Informática


Inglês Sem Fronteiras:
Língua e Cultura


Práticas Alternativas de Bem-Estar


Oficina “Fios de Arte”