



UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal ano letivo 2023/2024

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		D Práticas Alternativas De Bem Estar			
10:00 às 11:00	A Percurso na Natureza (Caminhadas)	Novo! E Jogos de Sociedade e Competição: •Malha •Boccia •Xadrez •Damas •Cartas			A 19h30 Percurso na Natureza (Caminhadas)
11:00 às 12:00			D Hidroginástica	D Pilates Clínico	D Treino Funcional
ALMOÇO					
14:00 às 14:45	Reedição! B Artes Decorativas • Laveres • Estanhos • Decoração de vidro (I)	Reedição! C Histórias de Armamar	C Orfeão	Novo! C Conversas Entre Nós (I) C Viagens pelo Mundo (I)	Novo! C Letras em Dia
14:45 às 15:30			B Cozinha Tradicional e Contemporânea: • Gastronomia endógena • Pastelaria original • Pratos de Chef • Aperitivos e lanches gourmet; (2)		Novo! C 15h00 Terapias Holísticas (I) C 15h00 Academia de Saúde (I)
15:30 às 16:15	Reedição! C Agricultura Criativa (I) Novo! C Arte Fotográfica (I)	Novo Dinâmico! B Costura Criativa		Reedição! B 15h00 Pintura em Tecido	
16:15 às 17:00	C Etnografia: "Roga Pró Doiro"		C Património Natural (com aulas em sala e de campo)		F Informática
17:00 às 17:45	Danças, Cantares, Usos e Costumes		C Teatro		

- A:** as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
B: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão) da sede da USA (antiga Escola Primária)
C: as aulas decorrerão na sala 2 (1º andar) da sede da USA (antiga Escola Primária)
D: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
E: as aulas decorrerão na sala de convívio, na sala 1, área circundante do edifício-sede da USA, conforme o tipo de dinâmica de jogo elegido
F: as aulas decorrerão na Sala de Informática da sede da USA

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.

(2) Nesta disciplina, haverá semanalmente um colaborador diferente, de modo rotativo.

Calendário anual

Abertura do ano: **23 de outubro**
 Férias de Natal: **18 dez. a 02 de jan.**
 Férias de Carnaval: **12 e 13 de fevereiro**
 Férias de Páscoa: **25 mar. a 05 de abril**
 Encerramento do ano: **21 de junho**