



Percursos na Natureza



Pilates Clínico



Histórias de Armamar



Informática



Costura Criativa

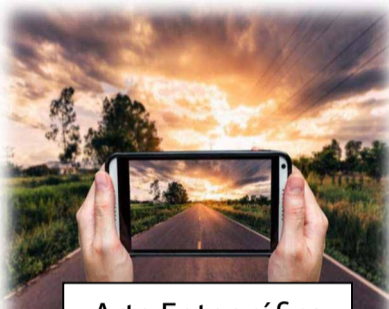


Terapias Holísticas



Orfeão

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR  
2023-2024



Arte Fotográfica

**INÍCIO DO ANO  
23 DE OUTUBRO**

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS!**  
na Câmara Municipal



Cozinha Tradic./Contemporânea



Pintura em Tecido



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.



Viagens pelo Mundo

**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



Hidroginástica



Agricultura Criativa



Conversas Entre Nós

Com 23 fantásticas disciplinas à escolha e novos projetos extracurriculares, venha enriquecer-se, socializar e sobretudo passar um bom tempo!

Traga consigo um novo aluno e ganhe um bónus!



Jogos de Sociedade e Competição



Património Natural



Artes Decorativas



Práticas Alternativas de Bem-Estar



Letras em Dia



Academia de Saúde