

Programação setembro'25



**Dias 5, 13, 20 e 27
sábado | 10.30h**

YOGA

com **Carla Shivanni**

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5 €

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

**Dia 27
sábado | 9h às 18h**

JUNTA-TE AO DESPORTO

Evento de cariz desportivo que tem como primordial objetivo dar a conhecer as principais modalidades desportivas praticadas na Freguesia do Castelo, motivando todos os visitantes, à prática de exercício físico e aquisição de hábitos de vida saudável.

Destinatários: tod@s

Entrada Livre

Parque Augusto Pólvora

Inscrições a decorrer

2^{as} feiras

14.30h

ESPAÇO ALFARIM

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

2^{as} feiras

14.30h

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Azoia

2^{as} feiras

17h às 19h

MÚSICA ENTRE NÓS

APRENDIZAGEM EM GRUPO
DE INSTRUMENTOS DE CORDA
E PERCUSSÃO

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

3^{as} feiras

18.30h às 19.30h

MÚSICA ENTRE NÓS

CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

3^{as} ou 5^{as} feiras

14.30h às 17.30h

COSTURA CRIATIVA

AULAS DE COSTURA

com **Gisela Marques**

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Lugar da Terra

3^{as} e 5^{as} feiras

9.30h, 10.30h, 11.30h ou 12.30h

CORPO EM MOVIMENTO SÉNIOR

AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO

Destinatários: + 55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

4^{as} feiras

15.30h às 17h

INFORMÁTICA SÉNIOR

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

6^{as} feiras

14.30h

ESPAÇO ALFARIM

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Biblioteca Grupo Desportivo de Alfirim

6^{as} feiras

14.30h

ESPAÇO AZOIA

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Espaço Azoia

Sábados

GRUPO DE TEATRO JFC

grupo I – 9h às 10.30h

grupo II – 10.30h às 12.30h

Destinatários:

dos 8 aos 13 (grupo I) e + de 14 anos (grupo II)

Valor mensal: 15€

Participação sujeita a inscrição

Espaço Zambujal

Horário a definir

ESPAÇO SANTANA

OFICINAS ARTÍSTICAS

OFICINAS DE COSTURA CRIATIVA

MÚSICA
INFORMÁTICA

Destinatários: +55 anos

CAIES



Plataformas digitais:

FB – Espaço Zambujal

INST – @espaco.zambujal

YOUTUBE – Espaço Zambujal

Canal WATHS – JF CASTELO _ Sesimbra

Site – WWW.JF-CASTELO.PT

*Atividades com número limite de participantes
Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27