



Cofinanziato
dall'Unione europea

Erasmus+

Arricchisce la vita, apre la mente.



UNAGUI - Universidade da 3ª Idade de Guimarães



**OLTRE I CONFINI, DENTRO LE CULTURE: MUOVERSI PER CRESCERE,
CONFRONTARSI PER CAPIRE**

Costruire cittadinanza attiva attraverso l'incontro e il confronto con realtà diverse.

**Programma percorso di formazione Erasmus+ per discenti adulti presso UNAGUI di
GUIMARÃES – PORTOGALLO**

24 – 31 maggio 2026

Domenica 24 maggio

Viaggio e sistemazione presso HOTEL TOURAL

- 17:00 – Arrivo all' Aeroporto di Porto
- 18:25 – Flixbus per GUIMARÃES
- 19:05 – Arrivo alla Stazione dei Bus di GUIMARÃES
- 19:10 – Camminata fino all'hotel – Bagagli trasportati
- 19:30 – Check-in HOTEL TOURAL e sistemazione nelle camere
- 20:30 – Cena libera

Lunedì 25 Maggio

Mattina:

- 9:30 – Punto di ritrovo presso l'hotel
- 9:45 – Tour guidato della città
- 12:30 - PRANZO presso ORIENTAL RESTAURANT (Prezzo concordato 18,00€)

Pomeriggio:

- 14:00 – Punto di ritrovo presso la fermata del bus e partenza

- 14:15 – Arrivo a UNAGUI
- 14.15 – Benvenuto e visita della sede dell'UNAGUI
- **AUDITORIUM** – lezioni interattive/partecipate
- 14.30 – CORO
- CAVAQUINHO (strumento musicale)
- ANTHROPOLOGY (presentazione Guimarães e della nostra area)
- 17:10 – 18:00 INGLESE (prevede la presentazione di ogni ospite)
- 18.00 – Rientro in hotel
- Tempo libero e cena autogestita

Martedì, 26 Maggio

Mattina:

- 9:30 - Punto di ritrovo presso l'hotel
- 9:45 – Arrivo a UNAGUI con bus
- 10:00 -10:50 – TAI CHI CLASS (con gruppo)
- 10:50 – 11:30 – GYM CLASS (con gruppo)
- 11:45 – Rientro in hotel con bus
- 12:30 – PRANZO presso ORIENTAL RESTAURANT (Prezzo concordato 18,00€)

Pomeriggio:

- 14:15 – Ritrovo alla fermata del bus
- 14:45 – Arrivo a UNAGUI
- 15:00 – 15:50 – TRAVELLING WITH BOOK CLASS
- 16:00 – 16:50 – ART HISTORY CLASS
- 17:00 – Rientro all'hotel e passeggiata libera in città
- Cena libera

Mercoledì, 27 Maggio

Mattina:

- 9:30 – Punto di ritrovo presso l'hotel e trasporto a UNAGUI
- 10:00 – 11:00 – REIKI CLASS
- 11:00 – 12:00 – COOKING WORKSHOP (preparazione di piatti tradizionali dei due Paesi – Portogallo e Italia)
- 12:30 – PRANZO con il gruppo di UNAGUI

Pomeriggio:

- 15:00 -15:50 - HISTORY CLASS
- 16:00 – 16:50 – FOLKLORE CLASS
- 17:10 – 18:00 HEALTH CLASS (opzionale)
- Rientro all' hotel
- Cena libera

Giovedì, 28 Maggio

Mattina:

- 9:30 – Ritrovo presso l'hotel
- 9:45 – Trasporto a PENHA – tempo libero per esplorare l'area, visita al Santuario e al punto panoramico
- 12:30 – PRANZO AL RISTORANTE DAN JOSE (prezzo concordato 30€)

Pomeriggio:

- 14:30 - Trasporto da PENHA a UNAGUI
- 15:00 – 15:50 PERCUSSION CLASS
- 16:00 – 16:50 TUNA CLASS
- 18:30 - CARROÇA RESTAURANT con taxi
- 19:00 – Cena di gruppo (cena tradizionale)

Venerdì, 29 Maggio

Mattina:

- 9:30 – Punto di ritrovo presso l'hotel
- 9:45 – Bus e arrivo a UNAGUI
- 10:00 – 12:00 – DRAMA CLASS

- 12:30 – PRANZO AL RISTORANTE DIGNO DE PARTILHAR (prezzo da 12,00 a 15,00€ - menù a scelta)

Aftenoon:

- 14:30 – Rientro a UNAGUI
- 15:00 – 15:50 – SPANISH CLASS
- 16:00 – Trasporto a S. TORCATO e visita alla Basilica
- 17:00 – Rientro in hotel
- 17:30 – Breve incontro do gruppo per la valutazione dell’esperienza
- 18:00 – Relax e cena libera

Sabato 30 Maggio

- 8:00 – Ritrovo presso la reception dell’hotel
- 8:10 – Camminata fino alla stazione dei treni
- 8:51 – Partenza, con il treno, per Porto
- 10:00 – Arrivo alla Stazione S. Bento di Porto
- 10:10 – Visita guidata della città
- Tempo libero per mangiare qualcosa e passeggiare in città
- Ritorno a Guimarães

Domenica 31 Maggio

- 7:30 – Ritrovo alla reception dell’hotel con i bagagli
- 7:45 – Partenza con il bus
- 8:30 – Arrivo all’aeroporto di Porto
- 10:30 – Partenza del volo per Treviso

Alcune raccomandazioni:

- abbigliamento adatto per le lezioni di Tai Chi e Ginnastica
- scarpe comode per camminare in generale
- smartphon o macchina fotografica per documentare l’esperienza
- TANTA VOGLIA DI METTERSI IN GIOCO