

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
9H	HIDROGINÁSTICA 9H-9H45 SOLINCA		HIDROGINÁSTICA 9H-9H45 SOLINCA		
10H	INFORMÁTICA INTERMÉDIA PROGRAMAÇÃO 10H00 - 10H50 Professor José Cosme Zoom	ENGLISH IS GREAT I 10H00 - 10H50 Professora Olga Avelino Sala 2	ALEMÃO INICIAÇÃO 10H00 - 10H50 Professor Patrick Wallerand Sala 3	HISTÓRIA DE PORTUGAL IV 10H00 - 10H50 Professora Ana Rodrigues Oliveira Salão	DANÇAS CIRCULARES 9H30 - 11H Professora Lúcia Bertho Salão
10H	CHI KUNG 10H00 - 11H50 Professor José Coelho Lagar Telheiras	GINÁSTICA TERAPÊUTICA SEGUIDA DE MEDITAÇÃO 10H00 - 10H50 Professora Etelvira Baltazar Zoom	ALEMÃO INTERMÉDIO 10H00 - 10H50 Professora Maria Adelaide Brito Sala 2	PINTURA 10H00 - 11H50 Professora Rosa Barriga Sala de Artes	INTRODUÇÃO INFORMÁTICA 10H00-10H50 Professora Célia Aboim Sala Informática
10H	BIODANZA 10H00 - 11H50 Professora Helena Botelho e Luisa Sá Salão	VIOLA NÍVEL II 10H00 - 11H50 Professor Guilherme Cancelinha Salão	HISTÓRIA DA EUROPA VI 10H00 - 10H50 Professora Manuela Lemos Salão	INFORMÁTICA NÍVEL II 10H00 - 10H50 Professora Fernanda Serras Sala Informática	CIÊNCIA DA FELICIDADE 10H00 - 11H50 Professor Rui Piteira Sala de Artes
10H		HISTÓRIA ECONÓMICA E SOCIAL 10H00 - 10H50 Professor Mário Barroso Sala 1	ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE 10H00 - 10H50 Professor José Carlos Ribeiro Zoom	CHI KUNG 10H00 - 11H50 Professor José Coelho Lagar Telheiras	COMUNIQUE-SE 10H00 - 10H50 Professora Maria Cecília Moutinho Sala 1
10H	DIREITO CONSTITUCIONAL 10H00-10H50 Professor Tiago Gonçalves Sala 3	ASTROFÍSICA 10H00 - 10H50 Professor António Costa Sala 3	INTRODUÇÃO AO DIREITO CIVIL (TEORIA GERAL) E DIREITO PENAL 10H00 - 11H50 Professor Álvaro Rodrigues Sala 1		
10H		ATELIERS DE PAPEL 10H00 - 10.50H Professora Ira Fonseca Sala de Artes			
11h		ENGLISH CONVERSATION II 11H00 - 11H50 Professora Manuela Horton Sala 3	ALEMÃO AVANÇADO 11H00 - 11H50 Professora Maria Adelaide Brito Sala 2	HISTÓRIA DE PORTUGAL (ESTADO NOVO) 11H00 - 11H50 Professora Ana Rodrigues Oliveira Salão	CORO 11H00-12H30 Professora Joana Devesa Salão
11H	ORIENTE CULTURAS E POVOS 11H00 - 11H50 Professor Nelson Cortez Zoom	ENGLISH IS GREAT II 11H00 - 11H50 Professora Olga Avelino Sala 2	WINDOWS E OFFICE 11H00 - 11H50 Professor José Carlos Simões Sala Informática	FRANCÊS (CONVERSAÇÃO) 11H00 - 11H50 Professor Patrick Wallerand Sala 2	INTRODUÇÃO INFORMÁTICA 11H00-11H50 Professora Célia Aboim Sala Informática
11H	WINDOWS E OFFICE 11H00 - 11H50 Professor José Carlos Simões Sala Informática	ENGLISH CONVERSATION III 11H00 - 12H50 Professor Philip Horton Sala 1	YOGA PARA SENIORES 11H00-11H50 Professor José Magro Salão		
11H	HISTÓRIA DA COMUNICAÇÃO, CULTURA GERAL E CINEMA 11H00 - 11H50 Professor Francisco Jacinto Sala 2		HISTÓRIA E PATRIMÓNIO 11H00-11H50 Professor Carlos Franco Sala 3 / Zoom		

12H	A SIMBÓLICA DO CORPO HUMANO 12H00 - 12H50 Professor Andrade Lemos Zoom	GINÁSTICA 12H00-12H50 Professora Marta Gameiro Pavilhão Alto Faia	ECONOMIA PORTUGUESA 12H00 - 12H50 Professor João Marino Gomes Sala 3 , Zoom	GINÁSTICA 12H00-12H50 Professora Marta Gameiro Pavilhão Alto Faia	
12H	SAÚDE E BEM ESTAR 12H00-12H50 (quinzenal) Professora Cecília Frazão Salão			HISTÓRIA DA CULTURA E DA ARTE III 12H00 - 12H50 Professora Ana Rodrigues Oliveira Salão	



HORÁRIO 2023/2024

[Tarde](#)

	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
14H	DANÇAS REGIONAIS E ESQUEMAS DE SALÃO 14H00-16H50 Professora Odete Sabino/ Professor Guilherme Cancelinha Salão	TUNA ACADÉMICA 14H00-16H50 Professor Guilherme Cancelinha Salão	BORDADOS 14H00-16H50 Professora Anna Bretas Sala de Artes	TUNA ACADÉMICA 14H00-16H50 Professor Guilherme Cancelinha Salão	SEXTA-FORA 13H45 (Visitas, caminhadas, palestras, workshops, entre outros)
14H	HISTÓRIA DO TEATRO 14H00-14H50 Professor José Alvarez Sala 1	TARDE DE JOGOS 14H00-14H50 Professor José Guerreiro/ Professora Sónia Brás Sala jogos	DANÇAS SOCIAIS 15H00-16H50 Professor Luís Almeida/Professora Fernanda Simões Salão	MITOLOGIA GREGA 14H00-14H50 Professora Ana Rosa Bispo Sala 1	
14H	INICIAÇÃO AO INGLÊS 14H00-14H50 Professora Ana Panandiker Sala 2	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA 14H00-14H50 Professora Lina Vicente Sala informática		INGLÊS INICIAÇÃO 14H00-14H50 Professor António Óscar Silva Sala 3	
15H		LONGEVIDADE/ARTE DE ENVELHECER 15H00-15H50 Professor Pinto Serra Sala 1		MANDARIM 15H00-15H50 Professor Carlos Brighton Sala 2	
15H	BORDADOS TRADICIONAIS 15H00-16H50 Professora Lúcia Simões Sala de Artes			CINEMA 15H00 - 17H00 Professor José Guerreiro Sala 1	
16H	ORIENTE CULTURAS E POVOS 16H00 - 16H50 Professor Nelson Cortez Sala 3	PATRIMÓNIO CULTURAL MATERIAL E IMATERIAL 16H00-16H50 Professora Filomena Barata Sala 3	TEATRO 16H00-16H50 Professor José Guerreiro/ Professora Sónia Brás Salão	HISTÓRIA DAS MATEMÁTICAS 16H00-16H50 Professor José Cosme Zoom	
16H		ESTUDOS PESSOANOS 16H30 - 17H30 Professor José Correia Zoom			