

## HORÁRIO LETIVO 2025/2026

### MANHÃ

| SEGUNDA-FEIRA                                                                                                | TERÇA-FEIRA                                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                                                   | QUINTA-FEIRA                                                                                                               | SEXTA-FEIRA                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>INFORMÁTICA AVANÇADA 4</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. José Cosme<br>Sala 3- H                              | <b>HISTÓRIA ECONÓMICA E SOCIAL</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. Mário Barroso<br>Sala 1           | <b>HISTÓRIA DA EUROPA</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. Manuela Lemos<br>Salão UTIL                                | <b>PINTURA</b><br>10H30 - 12H30<br>Prof. Rosa Barriga<br>Sala D'Artes                                                      | <b>DANÇAS CIRCULARES</b><br>9H30-10H50<br>Prof. Lúcia Bertho<br>Salão UTIL           |
| <b>HISTÓRIA DO ANTIGO EGITO</b><br>Prof. Joana Agostinho<br>10H00 - 10H50<br>Sala 1                          | <b>ENGLISH IS GREAT I</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. Olga Avelino<br>Sala 2                     | <b>ALEMÃO AVANÇADO</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. Maria Adelaide Brito<br>Sala 2                                | <b>INFORMÁTICA NÍVEL II</b><br>10H00-10H50<br>Prof. Fernanda Serras<br>Sala informática                                    | <b>CONHECER O COMPUTADOR</b><br>10H00-10H50<br>Prof. Célia Aboim<br>Sala informática |
| <b>CHI KUNG TERAPÊUTICO</b><br>10H30 - 11H50<br>Prof. José Coelho<br>Lagar Telheiras                         | <b>ASTROFÍSICA, O UNIVERSO E A VIDA</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. António Costa<br>Sala 3      | <b>ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE 4</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. José Carlos Ribeiro<br>Sala 3 - H  | <b>CHI KUNG TERAPÊUTICO</b><br>10H30 - 11H50<br>Prof. José Coelho<br>Lagar Telheiras                                       | <b>TÊNIS *6</b><br>10H00 - 11H00<br>Clube de ténis do Paço do Lumiar                 |
| <b>HATHA YOGA PARA SENIORES</b><br>10H00-10H50<br>Prof. José Magro<br>Salão UTIL                             | <b>GINÁSTICA TERAPÊUTICA E MEDITAÇÃO</b><br>10H00 - 11H30<br>Prof. Etelvira Baltazar<br>Zoom   | <b>ALEMÃO INICIAÇÃO 1</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Patrick Wallerand<br>Sala 1                                | <b>HATHA YOGA PARA SENIORES</b><br>10H00-10H50<br>Prof. José Magro<br>Salão UTIL                                           | <b>CORO</b><br>11H00-12H50<br>Prof. Joana Devesa<br>Salão UTIL                       |
| <b>INFORMÁTICA-WINDOWS E OFFICE</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. José Carlos Simões<br>Sala Informática         | <b>VIOLA II E CANTARES</b><br>10H00 - 11H50<br>Prof. Guilherme Cancelinha<br>Salão UTIL        | <b>INFORMÁTICA-WINDOWS E OFFICE</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. José Carlos Simões<br>Sala Informática           | <b>HISTÓRIA DE PORTUGAL VI</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. Ana Rodrigues Oliveira<br>Auditório B. Orlando Ribeiro            | <b>INFORMÁTICA GERAL</b><br>11H00-11H50<br>Prof. Célia Aboim<br>Sala informática     |
| <b>BIODANZA</b><br>11H-12h50<br>Prof. São Capela<br>Salão UTIL                                               | <b>ENGLISH CONVERSATION IV</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Manuela Horton<br>Sala 3              | <b>HISTÓRIA E PATRIMÓNIO III</b><br>11H00-11H50<br>Prof. Carlos Franco<br>Zoom                                 | <b>CONVERSATION EN FRANÇAIS 1</b><br>10H00 - 10H50<br>Prof. Patrick Wallerand<br>Sala 2                                    | <b>TÊNIS *6</b><br>11H00 - 12H00<br>Clube de Ténis do Paço do Lumiar                 |
| <b>ORIENTE CULTURAS E POVOS</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Nelson Cortez<br>Zoom                              | <b>ENGLISH IS GREAT II</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Olga Avelino<br>Sala 2                    | <b>A PINTURA PORTUGUESA (1800-1970)</b><br>11H00-11H50<br>Prof. M <sup>a</sup> da Conceição Ferrão<br>Sala 3   | <b>HISTÓRIA DA PINTURA EUROPEIA</b><br>11H00-11H50<br>Prof. M <sup>a</sup> da Conceição Ferrão<br>Sala 3                   | <b>ESPAÑHOL INICIAL</b><br>16H00-16H50<br>Prof. Germán Ruiz<br>Sala 3                |
| <b>HISTÓRIA DA COMUNICAÇÃO, CULTURA GERAL E CINEMA</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Francisco Jacinto<br>Sala 2 | <b>ENGLISH CONVERSATION V</b><br>11H00 - 12H50<br>Prof. Philip Horton<br>Sala 1                | <b>ALEMÃO INTERMÉDIO</b><br>11H00-11H50<br>Prof. M <sup>a</sup> Adelaide Brito<br>Sala 2                       | <b>LITERACIA INFORMÁTICA</b><br>11H00-11H50<br>Prof. Ernesto Ramos<br>Sala de Informática                                  |                                                                                      |
| <b>CULTURA INDIANA 5</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Neha Bhawnani<br>Sala 3                                   | <b>GESTÃO DOMÉSTICA COM EXCEL</b><br>11H00-11H50<br>Prof. Ernesto Ramos<br>Sala de Informática | <b>INICIAÇÃO AO GOLF *6</b><br>11H00 - 12H30<br>Prof. José Gaspar<br><i>The One City Golf - Paço do Lumiar</i> | <b>HISTÓRIA DE PORTUGAL (ESTADO NOVO)</b><br>11H00 - 11H50<br>Prof. Ana Rodrigues Oliveira<br>Auditório B. Orlando Ribeiro |                                                                                      |
| <b>JUDO ADAPTADO</b><br>12H00 - 12H50<br>Prof. Rodrigo Matos<br>Clube de Judo HAJIME                         | <b>WALKING FOOTBALL</b><br>11H00-11H50<br>Prof. Carlos Baptista<br>Pavilhão Alto da Faia       | <b>ECONOMIA PORTUGUESA 4</b><br>12H00 - 12H50<br>Prof. João Marino Gomes<br>Sala 3 - H                         | <b>MENTE ATIVA</b><br>11H00-11H50<br>Prof. Ana Amaral<br>Sala 2                                                            |                                                                                      |

|  |                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                                         |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                                                                              | <b>LEITURAS. ENCONTRO COM AS PALAVRAS 3</b><br>Prof. Odília Baleiro<br>11H00 – 12H50<br>Salão UTIL |                                                                                                                         |  |
|  | <b>BIOLOGIA HUMANA</b><br>12H00-12H50<br>Prof. Ana Salvador<br>Sala 2        | <b>O MUNDO DA CERVEJA</b><br>12H00 - 12H50<br>Prof. Mª José Pombeiro<br>Sala 1                     | <b>GINÁSTICA</b><br>12H00-12H50<br>Prof. Marta Cranmer<br>Pavilhão Alto da Faia                                         |  |
|  | <b>GINÁSTICA</b><br>12H00-12H50<br>Prof. Marta Cranmer<br>Pavilhão Alto Faia |                                                                                                    | <b>HISTÓRIA DA CULTURA E DA ARTE V</b><br>12H00 - 12H50<br>Prof. Ana Rodrigues Oliveira<br>Auditório B. Orlando Ribeiro |  |

**HORÁRIO 2025/2026**

**TARDE**

| <b>SEGUNDA FEIRA</b>                                                                              | <b>TERÇA FEIRA</b>                                                                            | <b>QUARTA FEIRA</b>                                                                                        | <b>QUINTA FEIRA</b>                                                                               | <b>SEXTA FEIRA</b>                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DANÇAS REGIONAIS</b><br>14H00-16H50<br>Prof. Odete Sabino e Guilherme Cancelinha<br>Salão UTIL | <b>TUNA ACADÊMICA</b><br>14H00-16H50<br>Prof. Guilherme Cancelinha<br>Salão UTIL              | <b>BORDADOS</b><br>14H00-16H50<br>Prof. Anna Bretas<br>Sala de Artes                                       | <b>DANÇAS REGIONAIS</b><br>14H00-16H50<br>Prof. Odete Sabino e Guilherme Cancelinha<br>Salão UTIL | <b>SEXTA-FORA</b><br>13H45<br>(Visitas)                                                                  |
| <b>INGLÊS I</b><br>14H00-14H50<br>Prof. Ana Panandiker<br>Sala 2                                  | <b>VAMOS FALAR INGLÊS</b><br>14H00 - 14H50<br>Prof. Robin Mendes<br>Sala 1                    | <b>DANÇAS SOCIAIS</b><br>14H00-15H50<br>Prof. Mário Lourenço, Luís Almeida e Fernanda Simões<br>Salão UTIL | <b>INGLÊS INICIAÇÃO</b><br>14H00-14H50<br>Prof. António Óscar Silva<br>Sala 1                     | <b>SEXTA-DENTRO</b><br>(Palestras, workshops, etc.)<br>14H00 - 17H00<br>Prof. José Guerreiro e parceiros |
| <b>SAÚDE E ENVELHECIMENTO</b><br>14H00-14H50<br>Prof. Viriato Moreira<br>Sala 3                   | <b>INGLÊS II</b><br>14H00-14H50<br>Prof. Ana Panandiker<br>Sala 2                             | <b>O GOSTO PELA MÚSICA</b><br>14H00-14H50<br>Prof. Isabel Serra<br>Sala 3                                  | <b>ENCONTROS CONNOSCO</b><br>15H00 - 16H15<br>Prof. Fátima Frazão<br>Sala 1                       | <b>JUDO ADAPTADO</b><br>14H30 - 15H20<br>Prof. Rodrigo Matos<br>Clube de Judo HAJIME                     |
| <b>INICIAÇÃO AO ITALIANO</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Liliete Carito<br>Sala 2                     | <b>INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA</b><br>14H00–14H50<br>Prof. Lina Vicente<br>Sala informática      | <b>INICIAÇÃO AO GOLF *6</b><br>14H30 - 16H00<br>Prof. José Gaspar<br>The One City Golf - Paço do Lumiar    | <b>HISTÓRIA DE ÁFRICA</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Eula Pereira<br>Sala 2                          |                                                                                                          |
| <b>BORDADOS TRADICIONAIS</b><br>15H00-16H50<br>Prof. Lídia Simões<br>Sala D'Artes                 | <b>JOGATÓRIO</b><br>14H00–14H50<br>Prof. José Guerreiro<br>Sala de Jogos                      | <b>FILOSOFIA DAS CIÊNCIAS E UNIVERSO</b><br>15H00 – 15H50<br>Prof. Vítor Oliveira<br>Sala 1                | <b>MANDARIM</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Carlos Brighton<br>Sala 3                                 |                                                                                                          |
| <b>ORIENTE CULTURAS E POVOS</b><br>15H00 - 15H50<br>Prof. Nelson Cortez<br>Sala 3                 | <b>O SOM DAS PALAVRAS</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Graça Vasconcelos e Mário Furtado<br>Sala 1 | <b>FILOSOFIA EM PESSOA</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Luís Filipe B. Teixeira<br>Sala 2                       | <b>SEXED 3</b><br>15H00-16H00<br>Nova Medical School<br>Salão UTIL                                |                                                                                                          |
| <b>XADREZ</b><br>16H00-16H30<br>Prof. José Guerreiro<br>Online                                    | <b>A ARTE DE ENVELHECER (MÚSICA E POESIA)</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Pinto Serra<br>Sala 2   | <b>DESCOBRIMENTOS PORTUGUESES VISÃO REFRESCADA</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Filipe Fidanza<br>Sala 3        |                                                                                                   |                                                                                                          |

|                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                        |                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ECONOMIA E GESTÃO PARA TODOS</b><br>16H00-16H50<br>Prof. Manuel Silva Rodrigues<br>Sala 1 | <b>PATRIMÓNIO CULTURAL MATERIAL E IMATERIAL</b><br>15H00-15H50<br>Prof. Filomena Barata<br>Sala 3 | <b>TEATRO</b><br>16H00-16H50<br>Prof. José Guerreiro/Prof. Mariana Boléo<br>Salão UTIL | <b>HISTÓRIA DAS MATEMÁTICAS 4</b><br>16H00-16H50<br>Prof. José Cosme<br>Sala 3 – H |  |
|                                                                                              | <b>REDES SOCIAIS NO TELEMÓVEL</b><br>Prof. Raquel Franck<br>15H00-15H50<br>Sala de Artes          |                                                                                        |                                                                                    |  |
|                                                                                              | <b>PESQUISA DIGITAL</b><br>15H00-15H50<br>Prof. José Frias<br>Sala informática                    |                                                                                        |                                                                                    |  |
|                                                                                              | <b>POESIA, TEXTO POÉTICO E PRÁTICA</b><br>16H00-16H50<br>Prof. Mário Furtado<br>Sala 1            |                                                                                        |                                                                                    |  |
|                                                                                              | <b>HISTÓRIA DO TEATRO</b><br>16H00-16H50<br>Prof. José Alvarez<br>Sala 2                          |                                                                                        |                                                                                    |  |
|                                                                                              | <b>ESTUDOS PESSOANOS</b><br>16H00-16H50<br>Prof. José Correia<br>Zoom                             |                                                                                        |                                                                                    |  |

- 1 INICIA MAIS TARDE (ENVIAREMOS INFORMAÇÃO OPORTUNAMENTE)  
2 QUINZENAL  
3 MENSAL  
4 H – COM ALTERNATIVA DE FAZER COM ZOOM (HÍBRIDO)  
5 AULA EM INGLÊS  
6 AULAS EM PARCERIA | TEM PAGAMENTO DE MENSALIDADES (VER CONDIÇÕES)

#### AULAS DE HIDROGINÁSTICA \*6

As aulas de Hidroginástica decorrem nas piscinas do Sporting com vários horários possíveis. Trata-se de uma disciplina que decorre e é paga no Sporting.

| SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| 07H30/08H15   | 09H00/09H45 | 07H30/08H15  | 09H00/09H45  | 07H30/08H15 |
| 08H15/09H00   | 09H45/10H30 | 08H15/09H00  | 09H45/10H30  | 08H15/09H00 |
| 09H00/09H45   | 10H30/11H15 | 09H00/09H45  | 10H30/11H15  | 09H00/09H45 |
| 09H45/10H30   | 11H15/12H00 | 09H45/10H30  | 11H15/12H00  | 09H45/10H30 |
| 10H30/11H15   | 13H00/13H45 | 10H30/11H15  | 13H00/13H45  | 10H30/11H15 |
| 11H15/12H00   | 14H45/15H30 | 11H15/12H00  | 14H45/15H30  | 11H15/12H00 |
|               | 20H00/20H45 |              | 20H00/20H45  |             |

|            |
|------------|
| 2 X SEMANA |
| 3 X SEMANA |