

HORÁRIO LETIVO 2025/2026 MANHÃ

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

	BIOLOGIA HUMANA 12H00-12H50 Prof. Ana Salvador Sala 2	O MUNDO DA CERVEJA 12H00 - 12H50 Prof. Mª José Pombeiro Sala 1	GINÁSTICA 12H00-12H50 Prof. Marta Cranmer Pavilhão Alto da Faia	
	GINÁSTICA 12H00-12H50 Prof. Marta Cranmer Pavilhão Alto Faia		HISTÓRIA DA CULTURA E DA ARTE V 12H00 - 12H50 Prof. Ana Rodrigues Oliveira Auditório B. Orlando Ribeiro	

HORÁRIO 2025/2026

TARDE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
DANÇAS REGIONAIS 14H00-16H50 Prof. Odete Sabino e Guilherme Cancelinha Salão UTIL	TUNA ACADÉMICA 14H00-16H50 Prof. Guilherme Cancelinha Salão UTIL	BORDADOS 14H00-16H50 Prof. Anna Bretas Sala de Artes	DANÇAS REGIONAIS 14H00-16H50 Prof. Odete Sabino e Guilherme Cancelinha Salão UTIL	SEXTA-FORA 13H45 (Visitas)
INGLÊS I 14H00-14H50 Prof. Ana Panandiker Sala 2	VAMOS FALAR INGLÊS 14H00 - 14H50 Prof. Robin Mendes Sala 1	DANÇAS SOCIAIS 14H00-15H50 Prof. Mário Lourenço, Luís Almeida e Fernanda Simões Salão UTIL	INGLÊS INICIAÇÃO 14H00-14H50 Prof. António Óscar Silva Sala 1	SEXTA-DENTRO (Palestras, workshops, etc.) 14H00 - 17H00 Prof. José Guerreiro e parceiros
SAÚDE E ENVELHECIMENTO 14H00-14H50 Prof. Viriato Moreira Sala 3	INGLÊS II 14H00-14H50 Prof. Ana Panandiker Sala 2	O GOSTO PELA MÚSICA 14H00-14H50 Prof. Isabel Serra Sala 3	ENCONTROS CONNOSCO 15H00 - 16H15 Prof. Fátima Frazão Sala 1	JUDO ADAPTADO 14H30 - 15H20 Prof. Rodrigo Matos Clube de Judo HAJIME
INICIAÇÃO AO ITALIANO 15H00-15H50 Prof. Liliete Carito Sala 2	INTRODUÇÃO À INFORMÁTICA 14H00-14H50 Prof. Lina Vicente Sala informática	INICIAÇÃO AO GOLF *6 14H30 - 16H00 Prof. José Gaspar The One City Golf - Paço do Lumiar	HISTÓRIA DE ÁFRICA 15H00-15H50 Prof. Eula Pereira Sala 2	
BORDADOS TRADICIONAIS 15H00-16H50 Prof. Lídia Simões Sala D'Artes	JOGATÓRIO 14H00-14H50 Prof. José Guerreiro Sala de Jogos	JUDO ADAPTADO 14H30 - 15H20 Prof. Rodrigo Matos Clube de Judo HAJIME	MANDARIM 15H00-15H50 Prof. Carlos Brighton Sala 3	
ORIENTE CULTURAS E POVOS 15H00 - 15H50 Prof. Nelson Cortez Sala 3	O SOM DAS PALAVRAS 15H00-15H50 Prof. Graça Vasconcelos e Mário Furtado Sala 1	FILOSOFIA DAS CIÊNCIAS E UNIVERSO 15H00 - 15H50 Prof. Vítor Oliveira Sala 1	SEXED 3 15H00-16H00 Nova Medical School Salão UTIL	
XADREZ 16H00-16H30 Prof. José Guerreiro Online	A ARTE DE ENVELHECER (MÚSICA E POESIA) 15H00-15H50 Prof. Pinto Serra Sala 2	FILOSOFIA EM PESSOA 15H00-15H50 Prof. Luís Filipe B. Teixeira Sala 2		
ECONOMIA E GESTÃO PARA TODOS 16H00-16H50 Prof. Manuel Silva Rodrigues Sala 1	PATRIMÓNIO CULTURAL MATERIAL E IMATERIAL 15H00-15H50 Prof. Filomena Barata Sala 3	DESCOBRIMENTOS PORTUGUESES VISÃO REFRESCADA 15H00-15H50 Prof. Filipe Fidanza Sala 3	HISTÓRIA DAS MATEMÁTICAS 4 16H00-16H50 Prof. José Cosme Sala 3 - H	
	REDES SOCIAIS NO TELEMÓVEL Prof. Raquel Franck	TEATRO 16H00-16H50		

	15H00-15H50 Sala de Artes	Prof. José Guerreiro/Prof. Mariana Boléo Salão UTIL		
	PESQUISA DIGITAL 15H00-15H50 Prof. José Frias Sala informática			
	POESIA, TEXTO POÉTICO E PRÁTICA 16H00-16H50 Prof. Mário Furtado Sala 1			
	HISTÓRIA DO TEATRO 16H00-16H50 Prof. José Alvarez Sala 2			
	ESTUDOS PESSOANOS 16H00-16H50 Prof. José Correia 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