

HORÁRIO LETIVO 2026/2027

MANHÃ

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
				DANÇAS CIRCULARES Profª. Lúcia Bertho 9H30-10H50 Salão UTIL
FINANÇAS PESSOAIS, LITERACIA FINANCEIRA Prof. João Abreu 10H00 - 10H50 Sala 1	HISTÓRIA ECONÓMICA E SOCIAL Prof. Mário Barroso 10H00 - 10H50 Sala 1	ALEMÃO III Profª. Adelaide Brito 10H00 - 10H50 Sala 2	LITERACIA EM ROTULAGEM ALIMENTAR 3 Profª Leonor Nunes 10H00-10H50 Sala 1	LITERACIA EM SAÚDE: CONHECIMENTOS E COMPORTAMENTOS Prof. Themudo Barata 10H00-11H15 Sala 2
HISTÓRIA DO ANTIGO EGITO Profª. Joana Agostinho 10H00 - 11H50 Sala 2	ENGLISH IS GREAT I Prof. Olga Avelino 10H00 - 10H50 Sala 2	ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS E SUSTENTABILIDADE 1 Prof. José Carlos Ribeiro 10H00 - 10H50 Sala 3	PINTURA Profª. Rosa Barriga 10H30 - 12H30 Sala D'Artes	DA TERRA AO ESPAÇO 2 Prof. Pedro Coimbra 10H00 - 10H50 Sala 1
INFORMÁTICA: OFFICE 365-WORD Profª. Ana Serranito 10H00 - 10H50 Sala Informática	ASTROFÍSICA, O UNIVERSO E A VIDA Prof. António Costa 10H00 - 10H50 Sala 3	HISTÓRIA DA EUROPA Profª. Manuela Lemos 10H00 - 10H50 Salão UTIL	HATHA YOGA PARA SENIORES Prof. José Magro 10H00-10H50 Salão UTIL	INFORMÁTICA I Profª. Célia Aboím 10H00-10H50 Sala informática
HATHA YOGA PARA SENIORES Prof. José Magro 10H00-10H50 Salão UTIL	GESTÃO DOMÉSTICA COM EXCEL Prof. Ernesto Ramos 10H00-10H50 Sala de Informática	ALEMÃO I Prof. Patrick Wallerand 11H00 - 11H50 Sala 1	O PODER NO FEMININO - RAINHAS REINANTES E RAINHAS CONSORTE Profª. Ana Oliveira 10H00 - 10H50 Auditório Orlando Ribeiro	ESPAÑHOL I 1 Prof. Germán Ruiz 10H00-10H50 Zoom
CHI KUNG TERAPÊUTICO Prof. José Coelho 10H30 - 11H50 Lagar Telheiras	CAVAQUINHOS I Prof. Guilherme Cancelinha 10H00 - 13H00 UTIL (Alameda)	ALEMÃO II Profª. Adelaide Brito 11H00-11H50 Sala 2	CHI KUNG TERAPÊUTICO Prof. José Coelho 10H30 - 11H50 Lagar Telheiras	OFICINA CRIATIVA Profª. Ana Borges 10H-11H50 Sala D'Artes
HISTÓRIA DA COMUNICAÇÃO, CULTURA GERAL E CINEMA Prof. Francisco Jacinto 11H00 - 11H50 Sala 2	GINÁSTICA TERAPÊUTICA E MEDITAÇÃO Profª. Etelvira Baltazar 10H00 - 11H30 Zoom	INFORMÁTICA-WINDOWS E OFFICE Prof. José Carlos Simões 11H00 - 11H50 Sala Informática	CONVERSATION EN FRANÇAIS Prof. Patrick Wallerand 11H00 - 11H50 Sala 2	LITERACIA MUSICAL: DA CLÁSSICA AO FADO Prof. Themudo Barata 11H15-12H30 Sala 2
OUTRO OLHAR SOBRE A SAÚDE 3 Profª Mª Manuel Magalhães 11H00-11H50 Sala 3	RITMOSCONVIDA Profª Mariana Boléo 10H00 -10H50 Salão UTIL	LEITURAS. ENCONTRO COM AS PALAVRAS 3 Profª. Odília Baleiro 11H00 - 12H50 Salão UTIL	SAÚDE E LONGEVIDADE 3 Prof. Andrew Hatch 11H00-11H50 Sala 3	ESPAÑHOL II 1 Prof. Germán Ruiz 11H00-11H50 Zoom
INFORMÁTICA-WINDOWS E OFFICE Prof. José Carlos Simões 11H00 - 11H50 Sala Informática	ENGLISH IS GREAT II Profª. Olga Avelino 11H00 - 11H50 Sala 2	A PINTURA PORTUGUESA (1800-1970) Profª Conceição Ferrão 11H00-11H50 Salão UTIL	HISTÓRIA DE PORTUGAL VII (ESTADO NOVO) Profª. Ana Oliveira 11H00 - 11H50 Auditório Orlando Ribeiro	TÊNIS 4 11H00 - 12H00 Clube de Ténis do Paço do Lumiar

HORÁRIO LETIVO 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
BIODANZA 11H00 - 12H50 Prof. São Capela Salão UTIL	WALKING FOOTBALL Prof. Carlos Baptista 11H00-11H50 Pavilhão Alto da Faia	PINTURAS COLORIDAS Prof.ª Conceição Teixeira 11H00 - 12H50 Sala D'Artes	WALKING FOOTBALL II Prof. Carlos Baptista 11H00-11H50 Pavilhão Alto da Faia	INFORMÁTICA II Prof.ª. Célia Aboím 11H00-11H50 Sala informática
ORIENTE CULTURAS E POVOS Prof. Nelson Cortez 11H00 - 11H50 Zoom	DIREITO DIGITAL: ENTRE A HUMANIZAÇÃO DA JUSTIÇA E A I.A. Prof. Luís Melo e Silva 11H00-12H30 Salão	HISTÓRIA E PATRIMÓNIO III Prof. Carlos Franco 11H00-11H50 Zoom	LITERACIA INFORMÁTICA Prof. Ernesto Ramos 11H00-11H50 Sala de Informática	CORO Prof.ª. Joana Devesa 11H00-12H50 Salão UTIL
	HISTÓRIA DA FARMÁCIA E MEDICAMENTO Prof.ª Fátima Falcão 12H00-12H50 Sala 2	GOLF 4 11H00-13H00 Academia de Golf de Lisboa	HISTÓRIA DA CULTURA E DA ARTE VI Prof.ª. Ana Oliveira 12H00 - 12H50 Auditório Orlando Ribeiro	DIREITO DIGITAL: ENTRE HUMANIZAÇÃO DA JUSTIÇA E INTEL. NORMATIVA Prof. Luís Melo e Silva 11H00-12H30 Sala 1
	GINÁSTICA Prof.ª. Marta Cranmer 12H30-13H20 Pavilhão Alto Faia	O MUNDO DA CERVEJA Prof.ª. M.ª José Pombeiro 12H00 - 12H50 Sala 1	GINÁSTICA Prof.ª. Marta Cranmer 12H30-13H20 Pavilhão Alto Faia	
		ESCRITA CRIATIVA Prof.ª Adelaide Brito 12H00-12H50 Sala 2		
		HISTÓRIA DA PINTURA EUROPEIA Prof.ª Conceição Ferrão 12H00-12H50 Salão UTIL		
		ECONOMIA PORTUGUESA Prof. João Marino Gomes 12H00 - 12H50 Zoom		

HORÁRIO LETIVO 2026/2027

TARDE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
INGLÊS I Prof. Ana Panandiker 14H05-14H55 Sala 2	INGLÊS II Prof. ^a . Ana Panandiker 14H05-14H55 Sala 2	FILOSOFIA DAS CIÊNCIAS E UNIVERSO Prof. Vítor Oliveira 14H05 – 14H55 Sala 1	MITOLOGIA GREGA Prof. ^a . Ana Rosa Bispo 14H05-15H50 Sala 3	MEDICINA TRADICIONAL CHINESA Prof. ^a Alexandra Pássaro 14H05-14H55 Sala 2
DANÇAS REGIONAIS Prof. ^a . Odete Sabino e Prof. Guilherme Cancelinha 14H05-16H50 Salão UTIL	INFORMÁTICA I Prof. Lina Vicente 14H05-14H55 Sala informática	MENTE ATIVA Prof. ^a . Ana Amaral 14H05-14H55 Sala 2	INFORMÁTICA GERAL Prof. ^a . Filomena Marques 14H05-14H55 Sala informática	SEXTA-DENTRO (Palestras, workshops, etc.) 14H00 - 17H00
CROCHÊ MODERNO Prof. ^a Florbela Machado 14H05-15H50 Sala D'Artes	TUNA ACADÉMICA Prof. Guilherme Cancelinha 14H05-16H50 Salão UTIL	O GOSTO PELA MÚSICA Prof. ^a . Isabel Pimentel 14H05-14H55 Sala 3	DANÇAS REGIONAIS Prof. ^a . Odete Sabino e Prof. Guilherme Cancelinha 14H05-16H50 Salão UTIL	JOIAS DO CINEMA 2 Prof. ^a . M. ^a José Bentes 14H15 - 16H50 Salão
PILATES CLÍNICO 4 14H-14H30 Clínica das Conchas	JOGATÓRIO Prof. José Guerreiro 14H05-14H55 Sala de Jogos	DANÇAS SOCIAIS Prof. Mário Lourenço, Prof. Luís Almeida e Prof. ^a Fernanda Simões 14H05-15H50 Salão UTIL	FAZER ARTE Prof. ^a Zélia Rebelo 14H05 - 15H50 Sala D'Artes	EXERCÍCIO FÍSICO Prof. Rodrigo Matos 14H30 - 15H20 Clube de Judo HAJIME
ECONOMIA E GESTÃO PARA TODOS Prof. Manuel Rodrigues 15H00-15H50 Sala 1	PINTURA, TÉCNICAS DE ACRÍLICO Prof. ^a Rafaela Gallis 14H05 – 15H50 Sala de Artes	BORDADOS Prof. ^a . Anna Bretas 14H05-16H50 Sala de D'Artes	PROTEÇÃO CIVIL CML/Proteção Civil 14H05-15H50 UTIL (Alameda)	SEXTA-FORA 13H45 (Visitas/Caminhadas, etc)
ITALIANO I Prof. Liliete Carito 15H00-15H50 Sala 2	O SOM DAS PALAVRAS Prof. ^a . Graça Vasconcelos e Prof. Mário Furtado 15H00-15H50 Sala 1	EXERCÍCIO FÍSICO Prof. Rodrigo Matos 14H30 - 15H20 Clube de Judo HAJIME	MANDARIM I Prof. Carlos Brighton 15H00-15H50 Sala 1	
SAÚDE E ENVELHECIMENTO Prof. Viriato Moreira 15H00-15H50 Sala 3	PATRIMÓNIO CULTURAL MATERIAL E IMATERIAL Prof. ^a Filomena Barata 15H00-15H50 Sala 3	PILATES CLÍNICO 4 14H-14H30 Clínica das Conchas	SEXED 3 Nova Medical School 15H00-15H50 Sala 2	
ORIENTE CULTURAS E POVOS Prof. Nelson Cortez 16H00 - 16H50 Sala 3	PESQUISA DIGITAL Prof. José Frias 15H00-15H50 Sala informática	CHARADISMO Prof. Fernando Silva 15H00-15H50 Sala 1	ENCONTROS CONNOSCO 3 Prof. ^a . Fátima Frazão 3 15H00 - 16H30 Sala 2	

HORÁRIO LETIVO 2026/2027

XADREZ Prof. José Guerreiro 16H00-16H50 Online	INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL GENERATIVA E A LITERATURA Prof. Mário Furtado 16H00-16H50 Sala 1	ARTE DE ENVELHECER Prof. Pinto Serra 15H00-15H50 Sala 2	ENCONTROS DE ESCUTA E AUTO CUIDADO 3 Profª Fátima Frazão 15H00-16H30 Sala 2	
	AS ARTES DO PALCO E A SUA HISTÓRIA: DANÇA, ÓPERA E TEATRO Prof. José Alvarez 16H00-16H50 Sala 2	DESCOBRIMENTOS PORTUGUESES VISÃO REFRESCADA Prof. Filipe Fidanza 15H00-15H50 Sala 3	DOMINAR O SMARTPHONE Profª. Filomena Marques 15H00-15H50 Sala 3	
		TEATRO Prof. José Guerreiro/Profª. Mariana Boléo 16H00-16H50 UTIL (Alameda)	MANDARIM II Prof. Carlos Brighton 16H00-16H50 Sala 1	
		FILOSOFIA EM PESSOA...O «GRANDE ARQUITETO» DA MITO-LOGIA DE SER EU Prof. Luís Filipe Teixeira 16H00-16H50 Sala 1		
		HISTÓRIA DA MATEMÁTICA Prof. Fernando Silva 16H00-16H50 Sala 2		
		EDUCAÇÃO MUSICAL Profª Helena Malta 16H00-16H50 Sala de D'Artes B		
		FOTOGRAFIA/VÍDEO: DESENHAR COM LUZ 3 Profª Rosa Soahre 16H00- 16H50 Sala Convívio		

1. HIBRÍDO (EM SALA OU ZOOM)
2. QUINZENAL
3. MENSAL
4. AULAS EM PARCERIA (VER CONDIÇÕES)

LÍNGUAS E INFORMÁTICAS:

I - Nível I - Iniciação

II - Nível II - Intermédio

III- Nível III - Avançado

HORÁRIO LETIVO 2026/2027

AULAS DE HIDROGINÁSTICA * (IMPLICA PAGAMENTO MENSAL/VER CONDIÇÕES)

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				

AULAS DE NATACÃO * (IMPLICA PAGAMENTO MENSAL/VER CONDIÇÕES)

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

Nome	Dias da Semana
NAT255 NATACÃO - Adultos NABCD 3ª, 5ª I	terça, quinta (7:45 -> 8:30)
NAT256 NATACÃO - Adultos NABCD 3ª, 5ª II	terça, quinta (8:30 -> 9:15)
NAT257 NATACÃO - Adultos NABCD 3ª, 5ª III	terça, quinta (9:15 -> 10:00)
NAT258 NATACÃO - Adultos NABCD 3ª, 5ª IV	terça, quinta (13:00 -> 13:45)
NAT259 NATACÃO - Adultos NABCD 2ª, 4ª, 6ª I	segunda, quarta, sexta (7:45 -> 8:30)
NAT260 NATACÃO - Adultos NABCD 2ª, 4ª, 6ª II	segunda, quarta, sexta (8:30 -> 9:15)
NAT261 NATACÃO - Adultos NABCD 2ª, 4ª, 6ª III	segunda, quarta, sexta (9:15 -> 10:00)
NAT262 NATACÃO - Adultos NABCD 2ª, 4ª, 6ª IV	segunda, quarta, sexta (12:15 -> 13:00)
NAT263 NATACÃO - Adultos NABCD 2ª, 4ª, 6ª V	segunda, quarta, sexta (13:00 -> 13:45)