



# HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a  
**3 de Julho**

|                                                                | 2ª Feira      | Sala     | 3ª Feira      | Sala     | 4ª Feira             | Sala     | 5ª Feira                       | Sala     | 6ª Feira                       | Sala     | Professores                                                       |
|----------------------------------------------------------------|---------------|----------|---------------|----------|----------------------|----------|--------------------------------|----------|--------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>Artes</b>                                                   |               |          |               |          |                      |          |                                |          |                                |          |                                                                   |
| Artes Decorativas                                              |               |          |               |          |                      |          |                                |          | 10:00 - 12:30<br>14:00 - 16:30 | <b>A</b> | Inês Coutinho e Fernanda Rosa                                     |
| Bainhas Abertas                                                |               |          |               |          | 14:00 - 15:50        | <b>A</b> |                                |          |                                |          | Madalena Mourão                                                   |
| Costura Criativa                                               |               |          |               |          | 15:00 - 16:50        | <b>A</b> |                                |          |                                |          | Maria Angelina Santos                                             |
| Falso Esmalte                                                  |               |          |               |          | 09:30 - 11:50        | <b>A</b> |                                |          |                                |          | Maria Helena Branco                                               |
| Arte em Papel                                                  |               |          |               |          | 11:00 - 11:50        | <b>A</b> |                                |          |                                |          | Maria Isabel Brito                                                |
| Pintura a Óleo *                                               | 09:00 - 11:50 | <b>A</b> | 09:00 - 11:50 | <b>A</b> |                      |          |                                |          |                                |          | Odete Martins                                                     |
| Pintura Porcelana                                              |               |          |               |          |                      |          | 10:00 - 12:00<br>14:00 - 16:00 | <b>A</b> |                                |          | Albertina Jorge                                                   |
| Técnicas de Sublimação, Stencil e téc. variadas                | 14:00 - 16:50 | <b>A</b> |               |          |                      |          |                                |          |                                |          | Filomena Sobral                                                   |
| Tridimensional                                                 |               |          |               |          | 09:30 - 11:50        | <b>A</b> |                                |          |                                |          | Maria Adelaide Martins                                            |
| Troca de Saberes                                               |               |          | 14:00 - 16:30 | <b>A</b> |                      |          |                                |          |                                |          | Ana Paula Monteiro                                                |
| <b>Canto</b>                                                   |               |          |               |          |                      |          |                                |          |                                |          |                                                                   |
| Escola de Fados de Coimbra (Sujeito a audição)                 |               |          |               |          |                      |          | 14:00 - 15:50                  | <b>G</b> |                                |          | Nuno Sousa                                                        |
| Canção Francesa - Anos 60 e 70                                 | 14:30 - 15:50 | <b>M</b> |               |          |                      |          |                                |          |                                |          | Mário Oliveira                                                    |
| Grupo Coral                                                    |               |          | 15:30 - 16:50 | <b>G</b> |                      |          |                                |          |                                |          | Ana Cristina Costa                                                |
| Cantares do Sul                                                |               |          |               |          |                      |          | 11:00 - 11:50                  | <b>G</b> |                                |          | Hermano Gonçalves                                                 |
| <b>Ciências Sociais e Humanas</b>                              |               |          |               |          |                      |          |                                |          |                                |          |                                                                   |
| História: As invasões Francesas e o avanço das ideias liberais |               |          |               |          | 11:00 - 11:50<br>(A) | <b>2</b> | 11:00 - 11:50<br>(B)           | <b>1</b> |                                |          | António João Carixas                                              |
| História da Colonização e Descolonização de África             | 15:00 - 16:30 | <b>2</b> |               |          |                      |          |                                |          |                                |          | Manuel Balala                                                     |
| História e Cultura Portuguesa                                  |               |          |               |          |                      |          |                                |          | 15:00 - 16:30                  | <b>2</b> | Manuel Balala                                                     |
| Literacia em Saúde                                             |               |          |               |          |                      |          | 10:00 - 10:50                  | <b>2</b> |                                |          | Dra. Elsa Mourão                                                  |
| Literaturas                                                    |               |          |               |          | 14:00 - 14:50        | <b>1</b> |                                |          |                                |          | Filomena Alves                                                    |
| Psicologia / Aula Improvável                                   |               |          |               |          | 14:00 - 14:50        | <b>2</b> |                                |          |                                |          | Carla Perfeito<br>Lídia Gaspar<br>Paula Abrunhosa<br>Leonor Carmo |
| Sociologia e Cidadania                                         |               |          |               |          |                      |          | 16:00 - 16:50                  | <b>1</b> |                                |          | Maria Teresa Denis                                                |
| Tertúlia Literária                                             |               |          |               |          | 15:00 - 16:50        | <b>1</b> |                                |          |                                |          | Isabel Soromenho                                                  |
| A Vida Humana                                                  |               |          |               |          |                      |          | 10:00 - 10:50                  | <b>1</b> |                                |          | Carlos Galvão                                                     |
| História da Arte                                               | 11:00 - 11:50 | <b>2</b> |               |          |                      |          |                                |          |                                |          | Dília Figueiredo                                                  |
| Introdução ao Estudo do Direito                                |               |          |               |          |                      |          | 14:00 - 14:50                  | <b>1</b> |                                |          | Luis Filipe Rodrigues                                             |

- Horário sujeito a alterações -



# HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a  
**3 de Julho**

|                                | 2ª Feira      | Sala     | 3ª Feira      | Sala     | 4ª Feira      | Sala     | 5ª Feira      | Sala     | 6ª Feira      | Sala     | Professores                             |
|--------------------------------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|-----------------------------------------|
| <b>Dança</b>                   |               |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                                         |
| Danças Sociais                 | 14:00 - 14:50 | <b>G</b> |               |          | 14:00 - 14:50 | <b>G</b> |               |          |               |          | Maria Adelaide Martins                  |
| Danças Espanholas              |               |          | 09:00 - 10:50 | <b>G</b> | 09:00 - 10:50 | <b>G</b> |               |          |               |          | Ema Batista                             |
| Grupo de Dançares do Minho *   |               |          | 11:00 - 12:20 | <b>G</b> |               |          | 12:00 - 12:50 | <b>G</b> |               |          | Joaquim Pinto                           |
| <b>Exercício Físico</b>        |               |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                                         |
| Ginástica de Manutenção        | 10:00 - 10:50 | <b>P</b> |               |          | 10:00 - 10:50 | <b>P</b> |               |          |               |          | Luís Santos                             |
| Mais Saúde                     |               |          | 10:00 - 10:50 | <b>P</b> |               |          | 10:00 - 10:50 | <b>P</b> |               |          | Maria Adelaide Martins e<br>Luís Santos |
| Marcha e Saúde                 |               |          | 09:00 - 09:50 | <b>E</b> |               |          | 09:00 - 09:50 | <b>E</b> |               |          | Carlos Nobre Justo                      |
| Pilates                        | 11:00 - 11:50 | <b>P</b> |               |          | 11:00 - 11:50 | <b>P</b> |               |          |               |          | Maria José Laranjo                      |
| Yoga                           |               |          |               |          | 11:00 - 11:50 | <b>G</b> |               |          |               |          | Eulália Curtinhas                       |
| Tai Chi                        |               |          | 09:00 - 09:50 | <b>P</b> |               |          | 09:00 - 09:50 | <b>P</b> |               |          | Pedro Rodrigues                         |
| <b>Informática **</b>          |               |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                                         |
| Informática Básica             |               |          |               |          |               |          |               |          | 10:00 - 10:50 | <b>3</b> | Rui Pereira                             |
| Informática Dúvidas            |               |          | 16:00 - 16:50 | <b>3</b> |               |          |               |          |               |          | Maria João Marino                       |
| Informática                    |               |          | 11:00 - 11:50 | <b>3</b> |               |          |               |          |               |          | Hugo Bettencourt                        |
| Notação Musical por computador |               |          |               |          |               |          | 10:00 - 11:50 | <b>3</b> |               |          | António Serrano                         |
| <b>Grupos Musicais</b>         |               |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                                         |
| Bandolins                      |               |          |               |          |               |          |               |          | 10:00 - 11:50 | <b>G</b> | José Arrifano Lopes                     |
| Tuna Académica                 | 10:00 - 10:50 | <b>G</b> |               |          |               |          |               |          |               |          | Paulo Cordeiro                          |
| Cavaquinhos Iniciados          |               |          | 14:00 - 14:50 | <b>G</b> |               |          |               |          |               |          | Hermano Gonçalves                       |
| Grupo de Cavaquinhos           |               |          |               |          |               |          | 10:00 - 10:50 | <b>G</b> |               |          | Luís Mairos                             |
| Viola (Iniciados)              |               |          |               |          | 14:30 - 15:50 | <b>M</b> |               |          |               |          | Joaquim Matos                           |
| Viola I                        |               |          |               |          | 10:00 - 11:50 | <b>1</b> |               |          |               |          | Luís Costa                              |
| Grupo de Concertinas           |               |          | 09:00 - 10:50 | <b>M</b> |               |          |               |          |               |          | Maria Gabriela Silva                    |

- Horário sujeito a alterações -



# HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a  
**3 de Julho**

|                                       | 2ª Feira      | Sala | 3ª Feira      | Sala | 4ª Feira      | Sala | 5ª Feira      | Sala | 6ª Feira      | Sala | Professores            |
|---------------------------------------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|---------------|------|------------------------|
| <b>Línguas</b>                        |               |      |               |      |               |      |               |      |               |      |                        |
| Inglês 0                              |               |      | 10:00 - 11:50 | 1    |               |      |               |      |               |      | Luís Casimiro          |
| Inglês I                              |               |      |               |      |               |      | 15:00 - 15:50 | 1    |               |      | Anabela Gonçalves      |
| Inglês II                             |               |      |               |      |               |      |               |      | 10:00 - 10:50 | 1    | Filomena Alves         |
| Português                             |               |      |               |      |               |      |               |      | 11:00 - 11:50 | 1    | Filomena Alves         |
| <b>Outras Disciplinas</b>             |               |      |               |      |               |      |               |      |               |      |                        |
| Alfabetização                         | 10:00 - 11:50 | 1    |               |      |               |      | 11:00 - 11:50 | 2    | 10:00 - 11:50 | 2    | Maria Adelaide Martins |
| As comunicações no nosso tempo        | 14:00 - 14:50 | 1    |               |      |               |      |               |      |               |      | António Rolhas         |
| Astrologia Evolutiva *                |               |      |               |      | 16:00 - 16:50 | 2    |               |      |               |      | Maria Luísa Fonseca    |
| Reiki *                               |               |      |               |      | 15:00 - 15:50 | 2    |               |      |               |      | Maria Luísa Fonseca    |
| Bioenergias                           |               |      | 15:00 - 16:30 | 2    |               |      |               |      |               |      | Alzira Acabado         |
| Alimentação e Nutrição                |               |      | 14:00 - 14:50 | 2    |               |      |               |      |               |      | Ana Paula Carneiro     |
| Filosofia como Terapia                | 10:00 - 10:50 | 2    |               |      |               |      |               |      |               |      | António Faria          |
| Os números à nossa volta              |               |      | 10:00 - 10:50 | 2    |               |      |               |      |               |      | Hugo Bettencourt       |
| <b>Grupos Fechados</b>                |               |      |               |      |               |      |               |      |               |      |                        |
| Grupo de Cantares                     | 11:00 - 11:50 | G    |               |      |               |      |               |      |               |      | Paulo Cordeiro         |
| Grupo Os d'Improviso (aula quinzenal) |               |      |               |      |               |      |               |      | 14:00 - 16:50 | G    | António Cardoso        |
| Fados de Lisboa * (aula quinzenal)    |               |      |               |      |               |      |               |      | 14:00 - 16:50 | G    | Carlos Garcia          |

## Legenda:

A - Sala das Artes  
C - Sala de Convívio  
E - Exterior  
G - Ginásio  
M - Sala da Música  
P - Pavilhão

\* - aula com donativo

\*\* - aulas com donativo destinado à manutenção dos equipamentos

– Aula que sofreu alteração desde a última actualização do horário (Alterações possíveis: Horário e/ou Sala e/ou Professor)

– Nova disciplina       – A designar

**Aulas iniciam-se apenas com**  
**um mínimo de 5 alunos.**

- Horário sujeito a alterações -