



HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a
5 de Janeiro

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

- Horário sujeito a alterações -



HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a
5 de Janeiro

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

- Horário sujeito a alterações -



HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a
5 de Janeiro


	2ª Feira	Sala	3ª Feira	Sala	4ª Feira	Sala	5ª Feira	Sala	6ª Feira	Sala	Professores
Línguas											
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
Outras Disciplinas											
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
Aula Improvável			14:00 - 14:50	1							Leonor Carmo
Íntima Idade			15:00 - 15:50	1							Leonor Carmo
Filosofia como Terapia	10:00 - 10:50	2									António Faria
O mundo em que vivemos									14:00 - 14:50	2	Hugo Bettencourt
Os números à nossa volta			10:00 - 10:50	2							Hugo Bettencourt
Grupos Fechados											
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 -