



# HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2025/2026

Alterado a  
**10 de Abril**

	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 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
<b>Canto</b>											
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
<b>Ciências Sociais e Humanas</b>											
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									Dilia 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  
**10 de Abril**

	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>			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
As perguntas que fazemos aos nossos filhos			15:00 - 15:50	<b>3</b>							Maria João Marino
O mundo num quadrado			11:00 - 11:50	<b>2</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 Mairós
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  
**10 de Abril**

	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
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
Bem-Estar e Saúde Mental Positiva			14:00 - 14:50	3							Maria João Marino
O mundo em que vivemos									14:00 - 14:50	2	Hugo Bettencourt
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 -