



# HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2023/2024

Alterado a  
**2 de Novembro**

	2ª Feira	Sala	3ª Feira	Sala	4ª Feira	Sala	5ª Feira	Sala	6ª Feira	Sala	Professores
<b>Artes</b>											
Artes Decorativas									10:00 - 16:50	A	Inês C., Fernanda L., Helena B.
Bainhas Abertas					14:00 - 15:50	A					Madalena Mourão
Costura Criativa					16:00 - 16:50	A					Maria Angelina Santos
Falso Esmalte					10:00 - 11:50	A					Maria Adelaide Martins
Macramé					11:00 - 11:50	A					Marta Esteves
Pintura a Óleo *	9:00 - 11:50	A	9:00 - 11:50	A							Odete Martins
Pintura Porcelana							11:00 - 16:50	A			Albertina Jorge
Técnicas de Sublimação, Stencil e téc. variadas	14:00 - 16:50	A									Filomena Sobral
Tridimensional					10:00 - 11:50	A					Maria Adelaide Martins
Troca de Saberes			14:00 - 16:50	A							Ana Paula Monteiro
<b>Canto</b>											
Escola de Fados de Coimbra (Sujeito a audição)							14:00 - 15:50	G			Nuno Sousa
Grupo de Fados de Coimbra							16:00 - 16:50	G			António Cardoso
Escola de Fados de Lisboa *(aula quinzenal)									14:00 - 16:50	G	Carlos Garcia
Canção Francesa - dos Anos 60 e 70	14:30 - 16:50	M									Mário Oliveira
Grupo Coral			15:30 - 16:50	G							Ana Cristina Costa
Tuna Académica	10:00 - 10:50	G									Paulo Cordeiro
<b>Ciências Sociais e Humanas</b>											
História: Da Ditadura Militar ao Estado Novo					11:00 - 11:50 (A)	2	11:00 - 11:50 (B)	1			António João Carixas
História da Colonização de África e Brasil	15:00 - 16:50	2									Manuel Balala
História e Cultura Portuguesa									15:00 - 16:50	1	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					Lídia Gaspar Carla Perfeito
Sociologia e Cidadania							14:30 - 15:20	1			Maria Teresa Denis
Tertúlia Literária					15:00 - 16:50	1					Isabel Soromenho
A Vida Humana							10:00 - 10:50	1			Carlos Galvão

- Horário sujeito a alterações -

	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			10:00 - 10:50	<b>G</b>	10:00 - 11:50	<b>G</b>					Ema Batista
Folclore			11:00 - 12:20	<b>G</b>							Joaquim Pinto
Ritmos Latinos*	16:00 - 16:50	<b>G</b>									Mina Esteves
<b>Exercício Físico</b>											
Ginástica Localizada*			14:00 - 15:20	<b>G</b>							Mina Esteves
Ginástica de Manutenção	10:00 - 10:50	<b>P</b>			10:00 - 10:50	<b>P</b>					Luís Santos
Marcha e Saúde			9:00 - 9:50	<b>E</b>			9:00 - 9:50	<b>E</b>			Celestino Carapinha
Mexe-te Mais			10:00 - 10:50	<b>P</b>			10:00 - 10:50	<b>P</b>			Fernando Mota
Pilates 1	11:00 - 11:50	<b>P</b>			11:00 - 11:50	<b>P</b>					Maria José Laranjo
Pilates 2			11:00 - 11:50	<b>P</b>			11:00 - 11:50	<b>P</b>			Luna Marques
Yoga					15:00 - 17:00	<b>G</b>					Carla Jesus
Tai Chi			9:00 - 9:50	<b>BJ</b>			9:00 - 9:50	<b>BJ</b>			Pedro Rodrigues
Zumba*	15:00 - 15:50	<b>G</b>									Mina Esteves
<b>Informática **</b>											
Informática Dúvidas									10:00 - 10:50	<b>3</b>	Rui Pereira
Notação Musical por computador							10:00 - 12:00	<b>3</b>			António Serrano
<b>Instrumentos Musicais</b>											
Bandolins									10:00 - 11:50	<b>G</b>	José Arrifano Lopes
Escola de Cavaquinhos							10:00 - 10:50	<b>G</b>			Hermano Gonçalves
Grupo de Cavaquinhos							11:00 - 11:50	<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			9:00 - 10:50	<b>M</b>							Maria Gabriela Silva

- Horário sujeito a alterações -



# HORÁRIOS - ANO LECTIVO 2023/2024

Alterado a  
**2 de Novembro**


	2ª Feira	Sala	3ª Feira	Sala	4ª Feira	Sala	5ª Feira	Sala	6ª Feira	Sala	Professores
<b>Línguas</b>											
Espanhol			11:00 - 11:50	2							Leonor Carmo
Francês			10:00 - 10:50	2							Leonor Carmo
Inglês 0			10:00 - 11:50	1							Luís Casimiro
Inglês I							15:30 - 16:20	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 - 10:50	2					11:00 - 11:50	2			Maria Adelaide Martins
As comunicações no nosso tempo	14:00 - 14:50	1									António Rolhas
Astrologia Evolutiva					12:00 - 12:50	2					Maria Luísa Fonseca
Reiki					15:00 - 15:50	2					Maria Luísa Fonseca
Bioenergias			14:00 - 14:50	1							Alzira Acabado
Neurofitness					10:00 - 10:50	1					Marta Esteves
Teatro *									10:30 - 11:50	2	Luciano Reis
Alimentação e Nutrição			15:00 - 15:50	1							Ana Paula Carneiro
Aula Improvável			12:00 - 12:50	2							Leonor Carmo
<b>Grupos Fechados</b>											
Grupo de Cantares	11:00 - 11:50	G									Paulo Cordeiro
Grupo Os d'Improvisto (aula quinzenal)									14:00 - 15:50	M	António Cardoso

## Legenda:

- A - Sala das Artes
- C - Sala de Convívio
- E - Exterior
- G - Ginásio
- M - Sala da Música
- P - Pavilhão
- BJ - Aula no "Clube Rec. Bairro Janeiro"

\* - 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

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

- Horário sujeito a alterações -