

## Horário 2024/2025

Dia	Hora	Disciplina	Professor(a)	Sala	Observações
2ª Feira	9h30/11h00	Cavaquinhos & Companhia	Jorge Rocha	5	
	10h00/11h00	Iniciação à Astrologia	Ana lúcia	2	
	11h10/12h10	Atividade Física	João Neves	Nave	
	14h00/16h00	Tricôt e Crochet	Maria Manuel Costa	1	
	14h00/15h00	Postura e Movimento	Jorge Nascimento	2	
	14h00/15h30	Meditação e Práticas de Reiki	David Silva	4	
	16h00/17h30	História de Arte	Ana Raquel Machado	2	
Dia	Hora	Disciplina	Professor(a)	Sala	Observações
3ª Feira	9h15/10h30	Massagem Tradicional Japonesa	Maria José Duarte	8	
	11h00/12h00	Saber Agir em Caso de Emergência	Acácio Raimundo	1	
	14h00/15h00	Canto	Beatriz Ventura	5	
	15h30/17h00	Iniciação ao Inglês	Teresa Garcez	4	
	15h30/16h30	Patchwork	Anabela Almeida	2	Quinzenalmente
	14h30/16h30	Oficina do Papel	Conceição Anes	1	
Dia	Hora	Disciplina	Professor(a)	Sala	Observações
4ª feira	9h30/10h30	Postura e Movimento	Jorge Nascimento	2	
	9h30/11h00	Francês	Maria José Cavaco	8	
	10h00/11h30	Clube do Ponto Cruz	Ana Maria Rodrigues	1	
	11h10/12h10	Atividade Física	João Neves	Nave	
	14h15/15h15	Postura e Movimento	Jorge Nascimento	4	
	14h30/16h00	Alemão	Paulo Câmara	1	
	15h30/17h00	Poesia e Outras Viagens	Catarina Gaspar	2	
	16h00/17h30	Jardinagem e Horticultura	André Laurins	1	
Dia	Hora	Disciplina	Professor(a)	Sala	Observações
5ª Feira	9h00/11h00	Artes Decorativas	Sandra Real	1	
	9h30/11h00	Oficina da Pintura	Maria José Duarte	8	
	11h00/12h30	Informática II	Carmo Catela	4	
	14h30/16h00	Promoção da Saúde	Enfª Celeste	2	
	14h30/16h00	Iniciação ao Inglês	Teresa Garcez	4	
	16h00/17h30	Espanhol	Aurélis Rojas	1	
	16h00/17h00	Astronomia	Carla Natário	8	
	17h00/17h30	Meditação	Carla Natário	8	
Dia	Hora	Disciplina	Professor(a)	Sala	Observações
6ª Feira	9h00/10h30	Informática I	Jorge Metelo	4	
	9h30/11h30	Iniciação à Costura	Helena Jardim	1	Quinzenalmente
	9h30/11h00	Inglês	Mariana Moura	2	
	10h00/11h00	Zumba	Bruna Rodrigues	Nave	
	11h00/12h00	Medicina Germânica	Mariana Moura	2	