



Academia Sênior de Tábua

Ano letivo:
2023/2024

A - Sede (Centro Cultural de Tábua)

A1 - Sala em Frente

B - Sala de Informática (CCT)

C – Estádio Municipal

D - Palco

E - Biblioteca

F - Campo Tabuense

G – Multiusos

H- Casa Sarah Beirão

DISCIPLINA Professor	DIA SEMANA	HORAS	LOCAL AULA
DIREITO, CIDADANIA E INSTITUIÇÕES (Marco Batista)	2ª FEIRA	09H15 - 10H15	A
OFICINA LÓGICA SENSORIAL (Amélia Costa/Elisa Leitão)	2ª FEIRA	10H20 - 11H20	A
ATIVIDADE FÍSICA 1 (Rui Alves)	2ª FEIRA	11H30 - 12H30	C
TEATRO (Inês Gaudêncio Nunes)	2ª FEIRA	14H00 - 15H45	A/D
INGLÊS 2 (Russell Long)	3ª FEIRA	09H15 - 10H15	A
INFORMÁTICA (Daniel Marques)	3ª FEIRA	10h00 – 11h30	B
LEITURAS EM VOZ ALTA (Ana Paula Neves, Filipe Pais, Dolores Tavares)	3ª FEIRA	10H00 - 11H00	E
HISTÓRIA (José Moura)	3ª FEIRA	11H00 - 12H00	A
MÚSICA (Pedro Fernandes)	3ª FEIRA	14H00 - 15H45	A/D
INTRODUÇÃO À GUITARRA (Casimiro Castanheira)	3ª FEIRA	15H30 – 16H30	A
OLHARES E LEITURAS (Ana Paula Neves, Filipe Pais/ Dolores Tavares)	4ª FEIRA	10H00 - 11H00	E
MINDFULNESS YOGA (Graça Rosa/ Maria Garcia)	4ª FEIRA	11H00 - 12H00	E
SAÚDE E BEM-ESTAR (Helena Sequeira/José Coimbra/ Raquel Magalhães)	4ª FEIRA	14H30 - 15H30	A
CULTURA TRADICIONAL e POPULAR PORTUGUESA (António Nunes)	4ª FEIRA	15H30 - 17H30	A/D
ATELIER DE ARTES (Fátima Pais)	5ª FEIRA	10H30 - 12H00	E
FRANCÊS (Susana Amado)	5ª FEIRA	11H00 - 12H00	A
INGLÊS 1 (Rita Moura)	5ª FEIRA	14H30 - 15H30	A
SURPRESA... (Vários)	5ª FEIRA	15H30 – 16H30	A
RECANTO DA AGULHA E ARTES MANUAIS (Helena Nina)	6ª FEIRA	09H30 - 12H30	A
WALKING FOOTBALL (Rui Alves)	6ª FEIRA	10H30 -12H00	F/G
TÉCNICAS DE PINTURA (Paulo Santos)	6ª FEIRA	14H00 - 17H00	H
ATIVIDADE FÍSICA 2 (Rui Alves)	6ª FEIRA	14H30 - 15H30	C

 Aguardar confirmação do horário