



Ano Letivo 22/23

HORAS	2ª Feira	Sala	3ª Feira	Sala	4ª Feira	Sala	5ª Feira	Sala	6ª Feira	Sala
9:00-9H50	Ginástica	CV - G								
10:00-10:45					Yoga	G (-3)				
10:00-10:50			Arte de Bem Dizer	F2	Inglês	F2	Reiki	F2	Danças Latinas Nível II	G (-3)
10:30-11:20	Expressão Plástica	F2								
11:00-11:50			Património Turma I	F2	Direito e Sociedade	F2				
11:00-12:30							Escrita Criativa	F2	Artes Manuais	F2
11:15-12:15									Pilates	CV - G
11:30-12:20	Astronomia	F2								
11:45-12:30			Hidroginástica Turma I	Suspensa			Hidroginástica Turma II	Suspensa		
12:00-12:50			História da Arte	F2	Património Turma II	F2				
12:10-13:00							Move and Be Happy	G (-3)		
12.30-13:15					Natação	Suspensa				
13:30-14:20	Danças Latinas Nível I	G (-3)					Zumba Gold	G (-3)		
14:00-14:50							Espanhol	F2		
14:00-16:30	Informática Passaporte Competências Digitais/G1*	F2	Informática Passaporte Competências Digitais/G1*	F2	Informática Passaporte Competências Digitais/G1*	F2				
14:30-15:50	Cavaquinhos e Cantares	Ref.								
15:00-15:50							Psicologia	Ref.		
16:00-16:50							Francês	F2		
16:00-16:50							Tai-Chi	G (-3)		
16:15-18:00	Teatro Veteranos	G (-3)			Teatro Iniciados	G (-3)				
16:40-17:30					Cuidados de Saúde	Ref.				
18:30-19:20	A Ciência Explica	Online								

F2 – Sala de Formação 2 / CV-G – Ginásio do Pavilhão do Casal Vistoso / G (-3) – Ginásio (-3) – SSCML / Ref. – Refeitório dos SSCML / Online – Videoconferência via Zoom / * - Passaporte Digital/G1 - Início de 7.11.22 a 16.11.22