

HORARIO 2025-26

Atualizado em: 26 de junho de 2025

HORA	Sala A	Sala B	Sala C	Sala D+E		Sala G	Só ZOOM	Só ZOOM	No Exterior
SEGUNDA									
9H00						DANÇA A Carmo Prazeres			
10H00	GUIARRA Vitor Carvalho	ESPANHOL (Z) Oscar Zuluaga		PINTURA EM AZULEJO Elvira Vidigal		DANÇA A Carmo Prazeres			
11H00	GUIARRA Vitor Carvalho	CLUBE DE LEITURA Ricardo Correia	GINÁSTICA POSTURAL I Graça Coelho	PINTURA EM AZULEJO Elvira Vidigal		CHI KUNG (Z) Ana Rodrigues	AMB. E CIDADANIA (Z) José Freitas Campos		
12H00	GUIARRA Vitor Carvalho					DANÇA B Carmo Prazeres			
14H30	CEREBRO, EQUILIBRIO E BEM ESTAR Arlete Rodrigues	MENTE, ARTES E LETRAS José Augusto Capucha		PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTUS - NOVA ATENA Vitor Paiva			
15H30	HISTÓRIA DE PORTUGAL Isabel Eugénio	CONVERSAS SOBRE O SIMBOLICO DO QUOTIDIANO Maria Balthazar	RAJA YOGA Isabel Ribas	PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTUS - NOVA ATENA Vitor Paiva			
16H30	HISTÓRIA DAS RELIGIÕES Isabel Eugénio	OFIC. TERAPIAS, EQUILIBR. E MOVIMENTO (Z) José da Costa		PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTE ALENTEJANO Rui Rodrigues /Joana Canoa			
TERÇA									
10H00	HISTÓRIA DA ARTE - A CIDADE DE LISBOA Pedro Silvano					ANTROPOLOGIA E FILOSOFIA (Z) Paulo Fernandes			
11H00		INFORMÁTICA DIA-A-DIA (nível 1) (Z) Ewa Martins	TEATRO Carlos Lopes	TRICÔ Rosa Andrade		LITERATURA PORTUGUESA (Z) Luís Santos			
12H00		INFORMÁTICA DIA-A-DIA (nível 1) (Z) Ewa Martins	TEATRO Carlos Lopes	TRICÔ Rosa Andrade			INGLÊS III (Z) Carminda Noronha	ALEMÃO (Z) Graça Cêncio	
14H30	INGLÊS, LÍNGUA E CULTURA Maria Helena Franco	INGLÊS I Maria Augusta Vilão	MUSICOTERAPIA José Eugénio Ramos	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes		CAVAQUINHOS Francisco Matos			
15H30	GUIARRA (nível 2) Vitor Carvalho	INGLÊS II Maria Augusta Vilão	MUSICOTERAPIA José Eugénio Ramos	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes		CAVAQUINHOS Francisco Matos			
16H30	GUIARRA (nível 2) Vitor Carvalho	SOCIOLOGIA (Z) Manuela Ramalhete	NOÇÕES TEORIA MUSICAL Carmo Vital	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes					
QUARTA									
9H00			GUIARRA A Fernando Botas						
10H00	INFORMÁTICA DIA-A-DIA (nível2)(Z) Paulo Folgado	HISTÓRIA, TRADIÇÕES e SABORES DE PORTUGAL Joana Canoa / Ana Martins	GUIARRA A Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		GINÁSTICA MANUTENÇÃO Elsa Silva			
11H00	INFORMÁTICA DIA-A-DIA (nível2)(Z) Paulo Folgado	ITALIANO I (Z) Maria Rosa Adanjo	GUIARRA B Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		ATIVIDADES FÍSICAS Francisco Lourenço			
12H00	DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL Antonieta Faria	ITALIANO II (Z) Maria Rosa Adanjo	GUIARRA B Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		BIODANZA Eduarda e Paulo	ESCRITA CRIATIVA (Oficina) (Z) Elisabete C. Branco		
14H30		LITERATURA PORTUGUESA DO SEC XX (Z) Maria Freitas		TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos	CONVERS. FRANCÊS (Z) Josiane Boudon		
15H30	GUIARRA (nível 3) Vitor Carvalho	CINEMA (Z) Jorge Barata	HATHA YOGA Florinda Grave	TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos	DESENVOLVIMENTO SUSTENT. E ENERGIA (Z) José Freitas		
16H30	GUIARRA (nível 3) Vitor Carvalho	CINEMA (Z) Jorge Barata	A VOZ DOS POETAS Teresa Melo, Helena Franco e Regina Ferreira	TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos			

HORA	Sala A	Sala B	Sala C	Sala D+E	Sala G	Só ZOOM	Só ZOOM	No Exterior
QUINTA								
9H00								
10H00		LITERACIA FINANCEIRA (Z) Nelson Carreto		ATELIER DE DESENHO Benilde Salgado				
11H00		INGLÊS CONVERSAÇÃO Ofélia Mendes	GINASTICA POSTURAL II Graça Coelho	ATELIER DE DESENHO Benilde Salgado	ECONOMIA (Z) Vitor Carvalho	SMARTPHONES (Z) Fátima Vaz Ferreira		
12H00		PSICOLOGIA NO DIA A DIA Lina Barata	MEDITAÇÃO Graça Coelho					
14H30	SAÚDE E ALIMENTAÇÃO (PZ) Nelly Gomes	TERTÚLIA (Z) Luísa M. Rodrigues		JOGOS, JOGATINAS E JOGATANAS Atividade da Biblioteca	CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos			
15H30	REFLEXOLOGIA (nível 1) (Z) Nelly Gomes	O LADO BELO DA VIDA (Z) Graça Cêncio	CLUBE DE FOTOGRAFIA Manuel Monteiro	JOGOS, JOGATINAS E JOGATANAS Atividade da Biblioteca	CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos			CAMINHADAS ⁽¹⁾ Arlete Medina
16H30	REFLEXOLOGIA (nível 2) (Z) Nelly Gomes	ARTE EM DIRETO (Z) Conceição Gonçalves	CLUBE DE FOTOGRAFIA Manuel Monteiro	JOGOS, JOGATINAS E JOGATANAS Atividade da Biblioteca	CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos			
SEXTA								
9H00								
10H00	G. E. M. A. (Z) José Eugénio Ramos		TEATRO Carlos Lopes					CLUBE DE JARDINAGEM Maria Vidal
11H00	G. E. M. A. (Z) José Eugénio Ramos		TEATRO Carlos Lopes			MAR - MEDITAR, AMAR, RELAXAR (Z) Maria Lourdes Santos		CLUBE DE JARDINAGEM Maria Vidal
12H00	G. E. M. A. (Z) José Eugénio Ramos						CHAIR YOGA (Z) Florinda Grave	
14H30								
15H30								
16H30								FUTEBOL A ANDAR Francisco Lourenço

Aulas presenciais / Online (Zoom) - explicação das indicações

(Z) Disciplina por Zoom

Outras Só presencial (sem Zoom)

CAMINHADAS - início a horas variáveis, de acordo com a estação do ano.

<https://www.novaatena.pt/>

Notas:

Convers. Em Francês - Horário provisório