

HORA	Sala A	Sala B	Sala C	Sala D+E	Sala G	Só Zoom	Só Zoom	No Exterior	
2ª Feira									
09:00					DANÇA A Carmo Prazeres				
10:00	GUITARRA B1 Vitor Carvalho	ESPANHOL Oscar Zuluaga		PINTURA EM AZULEJO Elvira Vidigal					
11:00		CLUBE DE LEITURA Ricardo Correia	GINÁSTICA POSTURAL I Graça Coelho			CHI KUNG Ana Rodrigues	AMBIENTE E CIDADANIA José Freitas Campos		
12:00		ITALIANO I Maria Rosa Adanjo					DANÇA B Carmo Prazeres		
14:30	MENTE, ARTES E LETRAS José Augusto Capucha	CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM ESTAR Arlete Rodrigues		PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTUS - NOVA ATENA Vitor Paiva			
15:30	HISTÓRIA DE PORTUGAL Isabel Eugénio	CONVERSAS SOBRE O SIMBOLICO DO QUOTIDIANO Maria Balthazar	RAJA YOGA Isabel Ribas						
16:30	HISTÓRIA DAS RELIGIÕES Isabel Eugénio	OFICINA DE TERAPIAS, EQUILÍBRIO E MOVIMENTO José da Costa				CANTE ALENTEJANO Rui Rodrigues /Joana Canoa			
3ª Feira									
09:00		GUITARRA B2 Vitor Carvalho							
10:00	HISTÓRIA DA ARTE - A CIDADE DE LISBOA Pedro Silvano				ANTROPOLOGIA E FILOSOFIA Paulo Fernandes				
11:00	INGLÊS III Rafaela Melo	INFORMÁTICA DO DIA-A-DIA (Nível I) Ewa Martins	TEATRO Carlos Lopes	TRICÔ Rosa Andrade	LITERATURA PORTUGUESA Luís Santos				
12:00	HISTÓRIA DO UNIVERSO Vasco Melo					ALEMÃO Graça Cêncio			
14:30	INGLÊS, LÍNGUA E CULTURA Maria Helena Franco	INGLÊS I Maria Augusta Vilão	MUSICOTERAPIA José Eugénio Ramos	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes		CAVAQUINHOS Francisco Matos			
15:30	GUITARRA A Vitor Carvalho	INGLÊS II Maria Augusta Vilão							
16:30		SOCIOLOGIA Manuela Ramalhete	NOÇÕES TEORIA MUSICAL Carmo Vital						

4ª Feira										
09:00			GUITARRA A Fernando Botas							
10:00	INFORMÁTICA DO DIA-A-DIA (Nível II) Paulo Folgado	HISTÓRIA, TRADIÇÕES E SABORES DE PORTUGAL Joana Canoa / Ana Martins				GINÁSTICA MANUTENÇÃO Elsa Silva				
11:00			GUITARRA B Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		ATIVIDADES FÍSICAS Francisco Lourenço				
12:00	DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL Antonieta Faria	ITALIANO II Maria Rosa Adanjo				BIODANZA Eduarda e Paulo	ESCRITA CRIATIVA (Oficina) Elisabete C. Branco			
14:30		LITERATURA PORTUGUESA DO SÉC. XX Maria de Freitas		TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos	CONVERSAS EM FRANCÊS Josiane Boudon			
15:30	GUITARRA B3 Vítor Carvalho	CINEMA Jorge Barata	HATHA YOGA Florinda Grave				ENERGIA NO DIA-A-DIA José Freitas			
16:30			A VOZ DOS POETAS Teresa Melo, Helena Franco e Regina Ferreira							
5ªFeira										
09:00			GUITARRA C Fernando Botas							
10:00	FIGURAS RELEVANTES DA HISTÓRIA DE PORTUGAL Inês Sanches	LITERACIA FINANCEIRA Nelson Carreto			ATELIER DE DESENHO Benilde Salgado		GINMODANÇA António Praça			
11:00	CLUBE DE FOTOGRAFIA Manuel Monteiro	INGLÊS CONVERSACÃO Ofélia Mendes	GINAST. POSTURAL II Graça Coelho			ECONOMIA Vitor Carvalho	SMARTPHONES IPHONE E TABLETS IPAD (APPLE) Fátima Vaz Ferreira			
12:00		PSICOLOGIA NO DIA A DIA Lina Barata	MEDITAÇÃO Graça Coelho							
14:30	SAÚDE E ALIMENTAÇÃO Nelly Gomes	TERTÚLIA Luísa M. Rodrigues	JOGOS, JOGATINAS E JOGATANAS Atividade da Biblioteca			CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos	INFORMÁTICA DO DIA-A-DIA (Nível II) Paulo Folgado			
15:30	REFLEXOLOGIA (nível 1) Nelly Gomes							O LADO BELO DA VIDA Graça Cêncio	CAMINHADAS Arlete Medina	
16:30	REFLEXOLOGIA (nível 2) Nelly Gomes	ARTE EM DIRETO Conceição Gonçalves				QUINTETO NOVA ATENA Francisco Matos				

6ª Feira									
09:00									
10:00	G. E. M. A. José Eugénio Ramos		TEATRO Carlos Lopes						CLUBE DE JARDINAGEM Maria Vidal
11:00		HISTÓRIA DA ARTE CONTEMPORÂNEA Maria Margarido Pires					MAR - MEDITAR, AMAR, RELAXAR Maria Lourdes Santos		
12:00								CHAIR YOGA Florinda Grave	
14:30									
15:30									
16:30									FUTEBOL A ANDAR Francisco Lourenço

Legenda:

Aula Online (por Zoom ou mista)
Aula apenas presencial (sem Zoom)

Com o apoio de:



MUNICÍPIO OEIRAS



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

www.novaatena.pt