

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						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		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		ITALIANO I Maria Rosa Adanjo	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	A VOZ DOS POETAS Teresa Melo, Helena Franco e Regina Ferreira				ENERGIA NO DIA-A-DIA José Freitas		
16:30			HATHA YOGA Florinda Grave						
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 CONVERSAÇÃO Ofélia Mendes	GINAST. POSTURAL II Graça Coelho			ECONOMIA Vitor Carvalho	SMARTPHONES 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