

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



## Academia Sénior 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**