

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2018/2019

Horário - CASA ANIMADA - Sala 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pintura a Óleo Prof. Porfírio Pirraça 9h30 - 12h30	Dicas Informáticas (Aplicações Google) Prof. José Mota 9h10 – 11h	Museus e Organizações com Memórias Prof. Alfredo Anciães 9h30 – 10h30	Alemão (Continuação) Prof. Miriam Monteiro 9h10 - 10h30	Hist. Universal Económica e Social Prof. Manuel Coutinho 9h30 – 11h
	ABC Informática T1 Prof. José Batista 11h10 - 12h30	Ética, Princípios de Mindfulness e Ecosfera – T1 Prof. António Faria 10h40 – 11h30	Cultura Africana Prof. Cláudia Jacinto 10h40 - 11h30	
		Ética, Princípios de Mindfulness e Ecosfera – T2 Prof. António Faria 11h40 – 12h30	Mundo Atual Prof. Serafim Leitão 11h40 – 12h30	Iniciação ao Inglês Prof. Bernardo 11h10 – 12h00
ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	Psicologia Prof. Hélia Alves 13h00 – 13h50	Inglês Intermédio Prof. Bernardo 12h10 – 13h00
Hist. Local Sintrense (Iniciação) Prof. Rui Oliveira 14h00 – 15h20	ABC Informática T2 Prof. José Batista 14h00 - 15h20	Costura e Bainhas Prof. Lília Fortunato 14h00 – 15h20	Cidadania Prof. António Dias 14h00 – 15h20	Inglês Avançado Prof. Bernardo 13h10 – 14h00
	História do Património T1 Prof. Júlio Cortez Fernandes 15h30 – 16h20		Fundamentos da Informática Prof. José Batista 15h30 – 17h00	Traço e Desenho Prof. João Gancho 1º Semestre 14h10 – 15h30
Hist. Local Sintrense (Continuação) Prof. Rui Oliveira 15h30 – 17h00	História do Património T2 Prof. Júlio Cortez Fernandes 16h30 – 17h20	Manualidades Prof. Eugénia Neto Prof. Luísa Gama 15h30 – 17h20	Ponto Cruz e Bainhas Abertas Prof. M ^ª José Pacheco 15h40 – 17h20	
			Grupo de Cantares Prof. António Catarino 17h30 – 19h00	

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2018/2019

Horário – Sala 2 (Pavilhão)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Informática Geral (Continuação) Prof. Cláudio Fernandes 9h10 – 10h30	Matemática Prof. António Moleiro 2º Semestre 9h10 – 10h20	Estudos Jurídicos Prof. Elísio Pinto 9h10 – 10h00	Chi-Kung Prof. Jimmy	Costura Criativa Prof. Natalina Amaro 9h10 – 11h00
Alfabetização de Adultos Prof. Lizette Trolho 10h40 – 12h30	Oficina de Poesia Prof. Ana Matias 10h30 – 12h00	Ginástica de Manutenção Prof. Anabela Marques 10h10 – 11h00	9h30 - 11h00	Terapêuticas Energéticas Prof. Cláudia Carvalho 11h10 – 12h30
		Dança Criativa Prof. Anabela Marques 11h10 – 12h00	Medicina Complementar Prof. Carla Jesus 11h10 – 12h30	
Reiki Prof. Luísa Fonseca 12h30 – 13h15	Motricidade Sénior Prof. São Morgado 12h10 – 13h00	Redes Sociais Prof. Ana Borges 12h30 – 13h50	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00
Astrologia Evolutiva I Prof. Luísa Fonseca 13h30 – 14h15	Linguagem Humana e Lit. Exp. Portuguesa Prof. Anabela Fidalgo 14h00 – 15h20	Tratamento de Imagem Digital (GIMP) Prof. Alexandre Sousa 14h00 – 15h20	Informática Geral Prof. Lima Costa 14h00 - 15h20	Artes Decorativas Prof. Alice Sousa Prof. Teresa Ascensão 14h30 – 17h00
Astrologia Evolutiva II Prof. Luísa Fonseca 14h15 – 15h20				
Edição de vídeo e Multimédia (Nível II - Continuação) Prof. Manuel Galvão 15h30 – 17h20	Fale bem com desenvoltura (Arte e Técnica) Prof. Luís Biasi 15h30 – 17h00	Atelier de Fotografia Prof. Mário Delgado Prof. Alexandre Sousa 15h30 – 16h50	Cuidados Práticos de Saúde Prof. Tânia Afonso 16h00 – 17h20	
	Expressão Corporal e Dramática Prof. Vitor Sezinando 17h30 – 19h00			



Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2018/2019

Centro Lúdico:

- **Grupo Coral – 6ª feira, das 9h30 às 11h30;**
- **Cavaquinho – versão UKELELE 6ª feira, das 11h30 às 12h30;**
- **Grupo de Teatro “Teatralidades” – 2ª e 4ª feira, das 10h às 12h.**
- **Clube de Leitura – 5ª feira, das 16h às 17h30**

Horta Comunitária (Quinta das Flores):

- **Horticultura – 4ª feira, das 16h00 às 17h30 (Outros horários a acordar com o prof.)**

O Horário poderá sofrer alterações.