

POLO DE ALDOAR

Horário 2025/2026

Segunda-Feira

Manhã	Tarde
10h00m-11h55m – Pintura (Foz)	14h00m-16h55m - Intr. Cons. e Restauro (Foz)
10h00m-11h25m – Literacia Digital	15h00m-16h00m – Estimulação Cognitiva – Unidade Local de Saúde-UCC Cuidar Aldoar
10h30m-11h20m – Pilates (sala 2º andar)	

Terça-feira

Manhã	Tarde
09h30m-10h25m – loga (sala 2º andar)	14h00m-14h45m – Hidroginástica (Ágora)
10h00m-10h45m – Hidroginástica (Ágora)	14h30m-15h25m – Exercício Físico (auditório)
10h30m-12h00m – Minigolfe (Clube Minigolfe do Porto)	14h30m-16h25m – Pintura (Foz)
10h30m-12h25m – Pintura (Foz)	

Quarta-feira

Manhã	Tarde
09h30m-12h25m – Intr. à Conservação e Restauro (Foz)	14h00m-16h55m - Intr. Cons. e Restauro (Foz)
09h15m-11h00m – Desenho (Foz)	14h30m-16h00m – Mundo Atual e Cidadania*
11h00m-12h55m – Desenho (Foz)	14h30m-16h25m – Pintura (Foz)
10h00m-11h55m – Artes Decorativas	15h00m-16h30m – Folclore (Foz)

Quinta-feira

Manhã	Tarde
09h00m-10h55m – Intr. Conservação e Restauro (Foz)	14h00m-14h45m – Hidroginástica (Ágora)
11h00m-12h55m – Intr. Conservação e Restauro (Foz)	14h30m-16h00m – Inglês (Foz)
10h00m-11h55m – Pintura (Foz)	14h30m-15h25m – Exercício Físico (auditório)
10h00m-10h45m – Hidroginástica (Ágora)	15h00m-16h00m – Informática (turma iniciados)
10h30m-11h20m – Pilates (sala 2º andar)	16h00m-17h00m – Informática (turma avançados)

Sexta-feira

Manhã	Tarde
10h30m-12h25m – Costura Criativa	14h30m-16h30m – Dança (Foz)
09h30m-10h25m – loga (sala 2º andar)	15h00m-16h55m – Arte em Visita (Foz)
09h30m-11h00m - Ativa(mente) - Foz	
11h00m-12h30m - Ativa(mente) - Foz	

Atividades com parcerias e horários sujeitos a alterações.

*Início em outubro

Atividade	Professor/ Entidade Parceira
Arte em Visita	Profª. Adélia Gonçalves
Artes Decorativas	Profª. Rita Garcez
Ativa(Mente)	Profª. Eduarda Barradas
Costura Criativa	Profª. Rita Garcez
Dança	Prof. André Almeida
Desenho	Profª. Sara Botelho
Exercício Físico	Prof. Manuel Vieira
Folclore	Júlio Santos
Hidroginástica	Ágora
Informática	Prof. Leite Machado
Inglês	Prof. André Coelho
Intr. à Conservação e Restauro	Profª. Esmeralda Amaral/ Profª. Ana Brito
Ioga	Profª. Amélia Loureiro
Literacia Digital	
Minigolfe	Clube de Minigolfe do Porto
Mundo Atual e Cidadania	Biblioteca Municipal do Porto; Casa do Infante; UCC Cuidar.
Pilates	Profª. Sofia Almeida/ Profª. Mila
Pintura	Profª. Sofia Pinheiro/ Profª. Luciana Vilanova