

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	Prof ^a . Adélia Gonçalves
Artes Decorativas	Prof ^a . Rita Garcez
Ativa(Mente)	Prof ^a . Eduarda Barradas
Costura Criativa	Prof ^a . Rita Garcez
Dança	Prof. André Almeida
Desenho	Prof ^a . 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	Prof ^a . Esmeralda Amaral/ Prof ^a . Ana Brito
Ioga	Prof ^a . Amélia Loureiro
Literacia Digital	
Minigolfe	Clube de Minigolfe do Porto
Mundo Atual e Cidadania	Biblioteca Municipal do Porto; Casa do Infante; UCC Cuidar.
Pilates	Prof ^a . Sofia Almeida/ Prof ^a . Mila
Pintura	Prof ^a . Sofia Pinheiro/ Prof ^a . Luciana Vilanova