

## POLO DA FOZ DO DOURO

### Horário 2025/2026

<b>Segunda-Feira</b>	
<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>
09h15m-10h05m – Pilates (profª Sofia A.)	14h00m-16h55m - Intr. Cons. e Restauro
10h00m-11h55m – Pintura (profª Luciana)	14h00m-15h25m – Literacia Digital (turma 1)
	15h30m-16h55m – Literacia Digital (turma 2)
	15h00m-16h00m – Estimul. Cognitiva (Aldoar)
<b>Terça-feira</b>	
<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>
09h25m-10h15m – Exercício Físico (turma 2)	14h00m-14h45m – Hidroginástica
10h20m-11h10m – Exercício Físico (turma 1)	14h30m-16h25m – Pintura
10h00m-10h45m – Hidroginástica	16h00m-16h55m – Exercício Físico
10h30m-12h00m – Minigolfe	
10h30m-12h25m – Pintura (profª Sofia P.)	
11h15m-12h10m – loga	
<b>Quarta-feira</b>	
<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>
09h30m-12h25m – Intr. Conservação e Restauro	14h00m-16h55m – Intr. Conserv. e Restauro
09h15m-11h00m – Desenho	14h15m-16h05m – Costura Criativa
11h00m-12h55m – Desenho	14h30m-16h00m – Mundo Atual e Cidadania*
10h00m-10h55m – Pilates (profª Mila)	14h30m-16h25m – Pintura (profª Sofia P.)
	15h00m-16h30m – Folclore
<b>Quinta-feira</b>	
<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>
09h00m-10h55m – Intr. Conservação e Restauro (profª Ana)	14h00m-14h45m – Hidroginástica
11h00m-12h55m – Intr. Conservação e Restauro (profª Ana)	14h00m-15h30m – Inglês (turma 1)
09h15m-10h05m – Pilates (profª Sofia A.)	15h30m-17h00m – Inglês (turma 2)
10h00m-11h55m – Pintura (profª Sofia P.)	16h00m-16h55m – Exercício Físico
10h00m-11h45m – Hidroginástica	
10h15m-11h05m – Exercício Físico (turma 1)	
11h10m-12h00m – Exercício Físico (turma 2)	
<b>Sexta-feira</b>	
<b>Manhã</b>	<b>Tarde</b>
09h30m-11h00m - Ativa(mente)	14h30m-15h55m – Informática
11h00m-12h30m - Ativa(mente)	14h00m-15h55m – Artes Decorativas
10h00m-10h55m – Pilates (profª Mila)	14h30m-15h30m – Dança (turma 1)
11h00m-11h55m – loga	15h30m-16h30m – Dança (turma 2)
	15h00m-16h55m – Arte em Visita

Horários sujeitos a alterações.

<b>Atividade</b>	<b>Professor/ Entidade Parceira</b>
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	Prof. Carlos Bravo
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