

## POLO DA Foz DO DOURO

### Horário 2025/2026

Segunda-Feira	
Manhã	Tarde
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)
Terça-feira	
Manhã	Tarde
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	
Quarta-feira	
Manhã	Tarde
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
Quinta-feira	
Manhã	Tarde
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)	
Sexta-feira	
Manhã	Tarde
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	Prof <sup>a</sup> . Adélia Gonçalves
Artes Decorativas	Prof <sup>a</sup> . Rita Garcez
Ativa(Mente)	Prof <sup>a</sup> . Eduarda Barradas
Costura Criativa	Prof <sup>a</sup> . Rita Garcez
Dança	Prof. André Almeida
Desenho	Prof <sup>a</sup> . 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 <sup>a</sup> . Esmeralda Amaral/ Prof <sup>a</sup> . Ana Brito
Ioga	Prof <sup>a</sup> . 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	Prof <sup>a</sup> . Sofia Almeida/ Prof <sup>a</sup> . Mila
Pintura	Prof <sup>a</sup> . Sofia Pinheiro/ Prof <sup>a</sup> . Luciana Vilanova