

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2022/2023

Horário - CASA ANIMADA - Sala 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<p>“Cidadania” Prof. António Dias 09h00 – 10h00</p>	<p>Psicologia Prof. Mónica Teixeira 09h30 – 10h30</p>	-	<p>Matemática (Jogos Mentais) Prof. António Moleiro 10h00 – 11h15</p>	<p>Francês Prof. Zulmira Baleiro 10h15 – 11h15</p>
<p>Pintura a Óleo – (Inic.) Prof. Céu Pinheiro 10h15 - 12h30</p>	<p>ABC Informática T1 Prof. José Batista 11h00 – 12h30</p>	<p>Pintura a Óleo – (Cont.) Prof. Porfírio Pirraça 10h15 - 12h15</p>	<p>Mundo Atual Prof. Serafim Leitão 11h30 – 12h30</p>	<p>Lit. Expressão Portuguesa Prof. Zulmira Baleiro 11h30 – 12h30</p>
<p>ALMOÇO 12h30 – 14h00</p>	<p>ALMOÇO 12h30 – 14h00</p>	<p>ALMOÇO 12h30 – 14h00</p>	<p>ALMOÇO 12h30 – 14h00</p>	<p>ALMOÇO 12h30 – 14h00</p>
<p>Reiki Inic. Prof. Luísa Fonseca 14h00 – 15h00</p>	<p>ABC Informática T2 Prof. José Batista 14h00 – 15h30</p>	<p>História Local Sintrense Cont. Prof. Rui Oliveira 14h00 às 15h30</p>	<p>Traço e Desenho – Inic. Prof. Jorge Silva 14h00 – 15h30</p>	<p>Traço e Desenho – Cont. Prof. Jorge Silva 14h00 – 15h30</p>
<p>Reiki Prof. Luísa Fonseca 14h45 – 15h45</p>				
<p>Palavras Vivas Prof. Ana Matias 16h00 – 17h30</p>	<p>Microsoft Office Prof. José Batista 16h00 – 17h30</p>	<p>Grupo de Cantares Prof.ª Margarida Correia e Elvino Pequeno 15h30 às 17h00</p>	<p>Fundamentos da Informática Prof. José Batista 16h00 – 17h30</p>	<p>Ponto Cruz e Bainhas Abertas Prof. M.ª José Pacheco 16h00 – 17h20</p>

O Horário poderá sofrer alterações.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2022/2023

Horário – Sala 2 (Pavilhão)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Arraiolos Prof. Helena Santos 09h30 -11h00	Yôga Integral Prof. Vânia Nunes 09h30 -10h45	Chi-Kung Prof. Jimmy 9h15 – 10h30	Meditação Prof. Vânia Nunes 09h30 – 10h30	Inglês 0 Profª. Mirjam Monteiro 09h00 às 10h30
Escrita Criativa Expressiva Profª. Silvana Rinaldi 10h00 às 11h00 (2º Semestre)	Ginástica de Manutenção Sénior I Prof. Célia Gonçalves 11h00 – 11h45	Alemão (Contin.) Mirjam Monteiro 11h20 – 12h30	Terapias Complementares Prof. Carla Jesus 11h00 – 12h20	Dança Sénior Prof. Joana Mestre 11h00 – 12h00
Geopolítica Prof. Heitor Ribeiro 11h30 – 12h30	Ginástica de Manutenção Sénior II Prof. Célia Gonçalves 12h00 – 12h45			
ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00
Manualidades Prof. Eugénia Neto ----- // ----- Costura e Bainhas Prof. Lília Fortunato 14h00 – 15h30	Costura Criativa Prof. Natalina Amaro 14h00 – 15h30	Arte de Bem Falar Prof. Luiz Biasi 14h00 às 15h00 (2º Semestre)	Clube de Leitura Prof. Dinis Evangelista 14h00 – 15h30	Workshops / Palestras
Terapêuticas Energéticas Prof. Cláudia Carvalho 16h00 – 17h20	História do Património I Prof. Júlio Cortez 15h40 às 16h30	Fotografia (cont.) Prof. Mário Delgado 15h15 – 16h30	Cibercrime e Cibersegurança Prof. César Afonso 16h00 – 17h00 (2º Semestre)	
	História do Património II Prof. Júlio Cortez 16h40 às 17h30	Fotografia (inic.) Prof. Mário Delgado 16h45 – 17h30		
	Oficina de Teatro Prof. Vítor Sezinando 17h30 – 19h00			

O Horário poderá sofrer alterações.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2022/2023

Centro Lúdico:

- **Grupo Coral - 6ª feira, das 10h00 às 11h25** – Profª Tânia Viegas Gomes;
- **UKELELE - 6ª feira, das 11h30 às 12h30** – Prof. Francisco Anjos;

Horta Comunitária (Quinta das Flores):

- **Clube Horticultura – 5ª feira, das 15h00 às 16h30** - Profª Paula Guerreiro

Centro Shotokai Queluz:

- **Shorinji Kempo – 5ª feira, das 11h30 às 12h30** – Mestre José Araújo

Exclusivamente em e-learning

- **Castelhano – 4ª feira – 17h30 às 18h30** – Profª Isabel Gaona
- **Inglês Intermédio Básico – 6ª feira- 11h00 às 12h30** – Prof. Bernardo Brito e Cunha
- **Edição de Fotografia – 4ª feira - 14h00 – 15h00** - Prof. José Mota
- **Dicas Informáticas (Aplicações Google) – 5ª feira - 16h00 – 17h20** - Prof. José Mota

O Horário poderá sofrer alterações.