

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Horário - CASA ANIMADA - Sala 1

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Pintura a Óleo (Inic.) Prof.ª Céu Pinheiro 09h00 – 11h00	Plataforma Digitais Prof. João Paulo Diz 9h30 – 10h30	EN1 - Inglês 0 Prof.ª. Mirjam Monteiro 09h15 - 10h45	Matemática (Jogos Mentais) Prof. Aureliano Vasconcelos 09h15 – 10h45	A Sustentabilidade do Planeta Prof. Manuel Galvão 09h15 – 10h45 (1º Semestre)
Pintura a Óleo (cont.) Prof.ª Céu Pinheiro 11h15 – 13h15	ABC Informática T1 Prof. José Batista 11h00 – 12h30	EN1 - Inglês I Prof.ª. Mirjam Monteiro 11h00 - 12h30	Mundo Atual Prof. Serafim Leitão 11h30 – 12h30	Evolução dos Jardins – História e Usufruto Prof. Manuel Galvão Prof.ª Rosa Galvão 11h00 – 12h30
ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00
Traço e Desenho – Iniciação Prof. Jorge Silva 14h00 – 15h30	ABC Informática T2 Prof. José Batista 14h00 – 15h30	História Local Sintrense T2 Prof. Rui Oliveira 14h00 às 15h30	Traço e Desenho – Cont. Prof. Jorge Silva 14h00 – 15h30	 Conversas com Agulha e dedal Prof. Assunção Anunciada 14h30 – 16h30
Lendas, Mitos e Poesia Prof.ª Ana Matias 16h00 – 17h20	Microsoft Office Prof. José Batista 16h00 – 17h20	Xadrez Mestre Luís Espírito Santo 15h40 – 16h30	Pintura a Óleo (cont. II) Prof.ª. Céu Pinheiro 15h40 – 17h40	

O Horário poderá sofrer alterações.

Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

Ano Letivo 2026/2027

Horário – Sala 2 (Pavilhão)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Castelhano para Viagens e Conversação Prof.ª Rita Mourão 10h00 - 11h00	-	Chi-Kung Prof. Jimmy 9h15 – 10h15	Francês I Prof.ª Cidalina Rodrigues 09h10 – 10h10	Dança Sénior Prof.ª Joana Mestre 09h30 - 10h45
Hatha Yôga Prof.ª Florbela Raabe 11h45 -13h00	Psicologia Prof. César Afonso 10h45 – 11h45	Atelier Fotografia Prof. João Bruno Prof. Luís Albergaria 10h30 – 12h00	Francês II Prof.ª Cidalina Rodrigues 10h20 – 11h20	Terapêuticas Energéticas Prof.ª Cláudia Carvalho 11h00 – 12h30
	Pilates Clínico Terap. Inês Mendes 12h00 – 12h45	Ginástica de Manutenção Sénior Prof.ª Marta Cranmer 12h10 – 13h00	Pilates Clínico Terap. Inês Mendes 12h00 – 12h45	
ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00	ALMOÇO 12h30 – 14h00
Geopolítica Prof. Heitor Ribeiro 14h10 – 15h10	Partilha de Saberes Prof.ª Valquíria Tomé ____ " ____ Arraiolos Prof.ª Helena Santos 14h00 – 15h30	Telemóvel para Todos Prof. Jorge Miranda 14h00 – 15h00	Clube de Leitura Prof. Dinis Evangelista 14h00 – 15h30	Workshops / Palestras
História das Religiões Prof. Heitor Ribeiro 15h20 – 16h20 (1º Semestre)		Inteligência Artificial para Seniores Prof. Jorge Miranda 15h15 – 16h15 (1)		
Filosofia Como Terapia (Modulo I) Prof. António Faria 16h30- 17h20	História do Património Prof. Júlio Cortez 15h45 - 16h45	Manualidades Prof.ª Maria José Teigas 16h30 – 18h00	Fundamentos da Informática Prof. José Batista 16h00 – 17h20	
Oficina de Teatro Prof. Vitor Sesinando 17h30 - 19h00				

(1) Ter Telemóvel ou Tablet ou PC e alguns conhecimentos utilização

O Horário poderá sofrer alterações