

**ANO LETIVO 2019/2020
SALA 1**

POLO DE LOURES

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
10h – 11h15	09h45 – 10h45	09h45 – 10h30	09h30– 11h	DIA LIVRE para atividades
Regiões II (Continuação) João Pinto	Inglês II M ^a Augusta Magalhães	História de Portugal Paula Pitacas	Desenvolvimento pessoal e Numerologia Teresa Marta	
11h30 – 12h15	11h – 12h15	10h45 – 12h	11h – 12h15	
Francês - Avançado Maria Fátima Manso	Literatura Portuguesa Emília Ralo	História Contemporânea Filipe Santos	Literatura Portuguesa Emília Ralo	
14h –15h10	14h – 15h	14h – 15h	14h10-15h10	
Regiões I (Iniciação) João Pinto	Francês Inicial M ^a . Augusta Magalhães	Espanhol Sandra Lourenço	Conversas de Psicologia* Ana Cecília Ribeiro	
15h30 – 16h30	15h10 – 16h10	15h10 – 16h10	15h30 – 17h	
História da Música Artur Morão	Cidadania Carlos Santos	Inglês Prático Idalinda Melo	Inglês I Teresa Paula	
16h40 – 17h30	16h30 – 17h30	16h15 – 17h15		
Cultura Geral Artur Morão	Património e História Local Florbela Estevão	O Direito, A Sociedade e o Estado Amílcar Melo		

ANO LETIVO 2019/2020

SALA 2

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
			09h45 – 10h45 Informática I José Rosário	DIA LIVRE para atividades
11h00 – 12h30 Informática I António Paiva		11h – 12h30 Informática I Conceição Torrinha		
14h – 15h Russo (iniciados) Eugénia Ferreira		14h- 17h20 Informática Prática Virgínia Gerales	14h30 – 17h Informática Rui Loureiro	
15h30 – 17h Informática pratica Virgínia Gerales				

ANO LETIVO 2019/2020

POLO DE LOURES

SALA 3

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
10h – 12h	09h30 – 12h15	9h30 – 12h15	10h30 – 12h30	DIA LIVRE para atividades
Patchwork Fernanda Cruz	Pintura em Porcelana Cecília Ferreira	Crochet e Tricot Ester Vieira Rodrigues	Arte com Amor (reciclagem e artes aplicadas) Maria José Santos	
14h – 16h	14h – 17h	14h- 16h30	14h – 16h	
Arraiolos Lucinda Soares	Costura Maria de Jesus	Jograis António Silva	Com tecidos também se faz Maria das Neves	
		16h30 – 17h30	16h – 17h30	
		Saber ler e escrever Margarida Ferreirinho	Aquarelas Acácio João	

ANO LETIVO 2019/2020

SALA 4

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
		09h30 – 10h50	09h45 – 10h50	DIA LIVRE para atividades
		Alimentação Saudável Luísa Candeias	Historia da Ciência João Coelho	
11h – 12h15	11h – 12h20	11h – 12h15	11h – 12h30	
Matemática João Coelho	Clube de Enófilos José Rosário	Doenças do Comportamento – prevenção Flávio Rodrigues	Reiki José Figueiredo	
	14h30 – 15h30	14h – 17h	14h30 – 15h30	
	Ambiente: Do Local ao Global Marlene Marques	Têxteis Licínia Ribeiro Rafaela Nabeiro	Mindfulness no dia-a-dia Bárbara Cunha	
15h30 – 16h30	16h30 – 17h30		15h45-16h45	
Saúde e Bem Estar Valéria Pereira	Russo (avançados) Eugénia Ferreira		Iniciação a Matemática Margarida Ferreirinho	

ANO LETIVO 2019/2020

SALA 5

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
	10h30 – 12h20	10h30 – 12h	10h – 11h30	DIA LIVRE para atividades
	Terapias, bem-estar e saúde Maria Alexandra Bichinho	Escrita Livre Etelvina Tavares Alves	Questões Filosóficas Carlos Pitta Neves	
	15h – 17h	14h45- 15h45		
	Leituras Encenadas Dina Moreira	Leituras Partilhadas Etelvina Tavares Alves		
			15h45 – 17h	
			Origami Luís Ferreirinho	

ANO LETIVO 2019/2020

POLO DE LOURES

ESPAÇO MULTIUSOS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
09h30 – 11h	10h – 11h30		09h45 – 10h55	DIA LIVRE para atividades
Viola I	Meditação Guiada		Formação Musical (iniciados)	
Acácio Frade	Margarida Valida		Noemi Coias	
		11h – 11h45	11h – 12h	
		Dança Livre	Formação Musical (avançados)	
		Josefina Lima	Noemi Coias	
14h– 17h30 (Sala menor)	14h30 – 15h45	14h30 – 17h	14h15 – 15h15	
Bricolage (madeira)	Instrumento de Teclas		Cavaquinho I	
António Capelas	Noemi Coias		Lúcia Lapa / João Reis	
15h30 – 17h (Sala maior)	16h – 17h25		15h30 – 17h25	
Viola II	Coro	Joaquim Angelino	Cavaquinho II	
Acácio Frade	Noemi Coias		Lúcia Lapa / João Reis	

ANO LETIVO 2019/2020

GINÁSIO CCD

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
		10h30 – 11h30	10h30 – 12h30	DIA LIVRE para atividades
		Tai – Chi Graça Esteves	Tiro com Arco Histórico Paulo Polido	

POLO DE LOURES

ANO LETIVO 2019/2020

CINETEATRO BVL

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
16h45 – 18h			16h45 – 18h	DIA LIVRE para atividades
Teatro Luís Paniágua			Teatro Luís Paniágua	

POLO DE LOURES

ANO LETIVO 2019/2020

POLO DE BUCELAS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX
		10h – 10h45		DIA LIVRE para atividades
		A.M.A. (Adaptação ao Meio Aquático)		
		GESLOURES		

GESLOURES –PISCINAS MUNICIPAIS DE LOURES