

HORA	Sala A	Sala B	Sala C	Sala D+E	Sala F	Sala G	Só ZOOM	Só ZOOM	No Exterior
SEGUNDA									
9H00						DANÇA A Carmo Prazeres			
10H00	GUIARRA Vitor Carvalho	ESPANHOL (Z) Oscar Zuluaga		PINTURA EM AZULEJO Elvira Vidigal		DANÇA A Carmo Prazeres			
11H00	GUIARRA Vitor Carvalho		GINÁSTICA POSTURAL I Graça Coelho	PINTURA EM AZULEJO Elvira Vidigal		CHI KUNG (Z) Claudia Domingos	AMB. E CIDADANIA (Z) José Freitas Campos		
12H00	GUIARRA Vitor Carvalho	FILOSOFIA E CINEMA (Z) Fernando Mouro	HATHA YOGA Florinda Grave			DANÇA B Carmo Prazeres	INFORMÁTICA - DÚVIDAS (Z) Paulo Folgado		
14H00	CEREBRO, EQUILIBRIO E BEM ESTAR Arlete Rodrigues	GEOGRAFIA HUMANA Maria Balthazar		PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTUS - NOVA ATENA Vitor Paiva			
15H00	HISTÓRIA DE PORTUGAL Isabel Eugénio	DIVERS. DAS POPULAÇÕES Maria Balthazar	RAJA YOGA Isabel Ribas	PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTUS - NOVA ATENA Vitor Paiva			
16H00	HISTÓRIA DAS RELIGIÕES Isabel Eugénio	OFIC. TERAPIAS, EQUILIBR. E MOVIMENTO (Z) José da Costa		PINTURA EM PORCELANA Fernanda Santana	BORDADOS Nelly Gomes	CANTE ALENTEJANO Rui Rodrigues /Joana Canoa			
17H30								POWERPOINT (Para Professores) P. Folgado / E. Martins	
TERÇA									
9H00									
10H00	HISTÓRIA DA ARTE - A CIDADE DE LISBOA Pedro Silvano	INFORMÁTICA - DÚVIDAS Paulo Folgado				ANTROPOLOGIA E FILOSOFIA (Z) Paulo Fernandes			
11H00	HISTÓRIA DE ARTE CONTEMPORÂNEA (Z) Maria José Cadete	INFORMÁTICA - DÚVIDAS Paulo Folgado	TEATRO Carlos Lopes	TRICÔ Rosa Andrade		LITERATURA PORTUGUESA (Z) Luís Santos			
12H00	OPERAÇÃO VEGETAL (Z) Isabel Adrega		TEATRO Carlos Lopes	TRICÔ Rosa Andrade			INGLÊS III (Z) Carminda Noronha	ALEMÃO (Z) Graça Cêncio	
14H00	INGLÊS, LINGUA E CULTURA Maria Helena Franco	INGLÊS I Maria Augusta Vilão	MUSICOTERAPIA José Eugénio Ramos	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes		CAVAQUINHOS Francisco Matos			
15H00	GUIARRA (nível 2) Vitor Carvalho	INGLÊS II Maria Augusta Vilão	MUSICOTERAPIA José Eugénio Ramos	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes		CAVAQUINHOS Francisco Matos			
16H00	GUIARRA (nível 2) Vitor Carvalho	SOCIOLOGIA (Z) Manuela Ramalhete	NOÇÕES TEORIA MUSICAL Carmo Vital	ARTES DECORATIVAS Nelly Gomes					
QUARTA									
9H00			GUIARRA A Fernando Botas						
10H00	CRIME, DISSE ELE! (Z) Carlos Lopes	GASTRONOMIA, CULTURA E TRADIÇÕES DE PORTUGAL Joana Canoa / Ana Martins	GUIARRA A Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		GINÁSTICA MANUTENÇÃO Elsa Silva			
11H00	MEDITAÇÃO Graça Coelho	ITALIANO I (Z) Maria Rosa Adanjo	GUIARRA B Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		ATIVIDADES FÍSICAS Francisco Lourenço			
12H00	DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL Antonieta Faria	ITALIANO II (Z) Maria Rosa Adanjo	GUIARRA B Fernando Botas	ARTE E CRIATIVIDADE Gioconda Abreu		BIODANZA Eduarda e Paulo	ESCRITA CRIATIVA (Oficina) (Z) Elisabete C. Branco		
14H00	CLUBE DE LEITURA Ricardo Correia			TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos	CONVERS. FRANCÊS (Z) Josiane Boudon	ESTUDOS SOBRE FERNANDO PESSOA (Z) Maria Freitas	
15H00	GUIARRA (nível 3) Vitor Carvalho	CINEMA (Z) Jorge Barata	A VOZ DOS POETAS Teresa Melo, Helena Franco e Regina Ferreira	TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos	DESENVOLVIMENTO SUSTENT. E ENERGIA (Z) José Freitas		
16H00	GUIARRA (nível 3) Vitor Carvalho	CINEMA (Z) Jorge Barata		TÉCNICAS DE PINTURA Olinda Angeja		OFICINA DA MÚSICA Francisco Matos			
17H30								INFORMÁTICA GERAL (Para Professores) P. Folgado / E. Martins	

HORA	Sala A	Sala B	Sala C	Sala D+E	Sala F	Sala G	Só ZOOM	Só ZOOM	No Exterior
QUINTA									
9H00			PILATES CLÍNICO Erica Costa						
10H00		LITERACIA FINANCEIRA (Z) Nelson Carreto	PILATES CLÍNICO Erica Costa	ATELIER DE DESENHO Benilde Salgado					
11H00		INGLÊS CONVERSAÇÃO Ofélia Mendes	GINAST. POSTURAL II Graça Coelho	ATELIER DE DESENHO Benilde Salgado		ECONOMIA (Z) Vitor Carvalho			
12H00	BANDA DESENHADA (Z) Fernando Mouro	INFORMÁTICA Ewa Martins							
14H00	SAÚDE E ALIMENTAÇÃO (PZ) Nelly Gomes	DÚVIDAS DE PSICOLOGIA / TERTÚLIA (Z) Luísa M. Rodrigues		ATELIER DE PINTURA Maria José Cadete		CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos			
15H00	REFLEXOLOGIA (nível 1) (Z) Nelly Gomes	O LADO BELO DA VIDA (Z) Graça Cêncio	CLUBE DE FOTOGRAFIA Manuel Monteiro	ATELIER DE PINTURA Maria José Cadete		CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos			CAMINHADAS⁽¹⁾ Arlete Medina
16H00	REFLEXOLOGIA (nível 2) (Z) Nelly Gomes	ARTE EM DIRETO (Z) Conceição Gonçalves	CLUBE DE FOTOGRAFIA Manuel Monteiro	ATELIER DE PINTURA Maria José Cadete		CANTARES NOVA ATENA Francisco Matos			
SEXTA									
9H00									
10H00	G. E. M. A. (Z) José Eugénio Ramos		TEATRO Carlos Lopes						
11H00	G. E. M. A. (Z) José Eugénio Ramos		TEATRO Carlos Lopes			MAR - MEDITAR, AMAR, RELAXAR (Z) Maria Lourdes Santos			
12H00	G. E. M. A. (Z) José Eugénio Ramos							CHAIR YOGA (Z) Florinda Grave	
14H00									
15H00									
16H00									FUTEBOL A ANDAR Francisco Lourenço

Aulas presenciais / Online (Zoom) - explicação das indicações

(Z) Disciplina por Zoom

Outras Só presencial (sem Zoom)

⁽¹⁾ CAMINHADAS - a aula inicia a horas variáveis, de acordo com a estação do ano.

<https://www.novaatena.pt/>

Alterações recentes:

A VOZ DOS POETAS, Helena Franco, Teresa Melo e Regina Ferreira muda para 4ª 15 horas Sala C

Guitarra Nível 3 - Vitor Carvalho, muda para a Sala A no mesmo horário

Chair Yoga - Florinda Grave, muda para as 12 horas de 6ª feira