



**ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra - Universidade Sénior**  
**Horário - Ano Letivo 2026/2027**

Sala	DISCIPLINA	Código	Período	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PROFESSOR(A)
5	A Aventura Humana A	A 301	S				11:00-11:50		Fernando Figueira
2	A Aventura Humana B	P 350	S	14:15-15:05					Fernando Figueira
5	A Aventura Humana C	A 315	S				10:00-10:50		Fernando Figueira
5	A Terra e a Vida	A 303	S				14:30-16:30		Luísa Leote
4	Acordeon a)	A 623	S			09:00-09:50			Américo Boiça
4	Água e Energia	A 318	S			15:00-15:50			Arnaldo Frias
1	Alemão Avançados b)	A 416	S	15:00-15:50					Mª Teresa Gall
1	Alemão Intermédios b)	A 419	S	14:00-14:50					Mª Teresa Gall
Dir	Alfabetização A	A 401	S			15:00-15:50			Mª Manuela Roseiro
Dir	Alfabetização B	A 422	S		15:00-15:50				Aldina Vouga
1	Alimentação e Nutrição	A 201	S			10:00-10:50			Mª Lúcia Roboredo
4	Arraiolos e Tricô A	P 550	S	15:15-17:15					Mª Lurdes Vicente
4	Arraiolos e Tricô B <b>A</b>	P 554	S		10:00-11:50				Mª Lurdes Vicente
4	Artes Decorativas B e) <b>A</b>	P 551	S	09:30-12:30					Mª Lourdes Lopes
3	Bordado Castelo Branco <b>A</b>	P 552	S		09:30-10:50				Irene Piteira
4	CantActis a)	A 609	S			16:00-17:30			Américo Boiça
Pav	Cavaquinho Grupo A a)	A 602	S					11:00-11:50	Luís Sena
Pav	Cavaquinho Grupo Principal a)	A 604	S		14:00-14:50				Luís Sena
1	Cavaquinhos Intermédios e)	A 603	S	11:00-11:50					Luís Sena
4	Cerâmica Criativa	A 508	S					14:00-15:50	Vítor Nogueira
3	Colóquios Matinais - Temática Diversa	A 402	S			10:00-11:50			Aníbal Gonçalves
3	Cristais A	A 202	S		15:00-15:50				Mª Manuela Roseiro
3	Cristais B <b>A</b>	P 250	S				15:00-15:50		Mª Manuela Roseiro
2	Cultura Clássica I	P 452	S			12:00-12:50			Mª Lourdes Romão
2	Cultura Clássica II	P 453	S			11:00-11:50			Mª Lourdes Romão
Pav	Danças VivaViDaCul I	A 607	S				10:00-11:15		José António Serra
Pav	Danças VivaViDaCul II c)	A 608	S				11:30-12:45		José António Serra
3	Desenho – Formas de ver	A 509	S		14:00-14:50				Vítor Nogueira
1	Eletricidade A	A 320	S			17:00-17:50			Carlos Caldeira
5	Eletrónica e Telecomunicações	A 324	S	09:00-10:50					Luís Costa
3	Escamas	A 504	S	09:00-11:50					Mª Helena Duarte
1	Esmiucar Matemática A	A 305	S	09:00-09:50					João Oliveira
1	Espanhol Conversação <b>A</b>	P 468	S			14:00-14:50			Mª Luisa Bogas
4	Estanho A	A 502	S	14:00-15:50					Mª Helena Duarte
1	Fado Património Imaterial Humanidade	A 610	S					15:00-17:30	Luís Coelho
4	Falemos da Água e Alterações Climáticas	A 317	S			14:00-14:50			Arnaldo Frias
1	Filosofia Contemporânea	A 420	S				09:20-10:50		Mário Alves
3	Fotografia Digital Avançados a)	A 116	S	15:00-16:30					Ana Paula Simões
1	Fotografia Digital/Máquina Fotográfica	A 113	S				14:00-15:20		Ana Paula Simões
1	Fotografia Digital/Telemóvel	A 114	S				15:30-16:30		Ana Paula Simões
1	Francês I A	A 404	S				11:00-11:50		Ana Mª Magalhães
2	Francês I B	P 456	S	10:00-10:50					Maria do Vale
1	Francês II A	A 405	S					11:00-11:50	Ana Mª Magalhães
2	Francês II B	P 455	S		12:00-12:50				Maria do Vale
1	Francês Iniciação	A 403	S		14:00-14:50				José Mateus
Pav	Ginástica / Fitness	A 203	B		09:00-09:50		09:00-09:50		Carvalho Martins
Pav	Ginástica Adaptada	A 218	B		11:00-11:50	12:00-12:50			Carvalho Martins
Judo	Ginástica Alongamentos	P 251	B			15:00-15:50		15:00-15:50	Margarita Silva
Pav	Ginástica Educativa A	A 205	B			09:00-09:50		09:00-09:50	Carvalho Martins

**ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra - Universidade Sénior**  
**Horário - Ano Letivo 2026/2027**

Sala	DISCIPLINA	Código	Período	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PROFESSOR(A)
Pav	Ginástica Educativa B	A 217	B		10:00-10:50			10:00-10:50	Carvalho Martins
Judo	Ginástica Manutenção	P 252	B		12:00-12:50			11:00-11:50	Mª José Igreja
2	Grego Clássico <b>b)</b>	P 457	S			15:00-15:50			Mª Lourdes Romão
Pav	Grupo Coral Instrumental	A 606	S			10:00-11:30			Fernando Pereira
Pav	Grupo Danças Cantares <b>a)</b>	A 620	S					15:30-17:00	Mª Celeste Dias
1	Grupo das Adufeiras	P 655	S				14:30-15:20		Mª Celeste Dias
4	Grupo de Percussão	A 625	S					09:00-09:50	-
Pav	Hata Yoga A	A 206	S	10:00-10:50					Elisa Catalão
Pav	Hata Yoga B	A 207	S	14:00-15:20					Elisa Catalão
Pav	Hata Yoga C	A 208	S			16:00-17:15			Elisa Catalão
Judo	Hata Yoga D	P 253	S		15:45-17:00				Elisa Catalão
2	História da Arte Universal/Portuguesa A	P 458	S				11:00-11:50		Beatriz Oliveira
2	História da Arte Universal/Portuguesa B	P 469	S				10:00-10:50		Beatriz Oliveira
1	História Mítica e Científica A	A 406	S	10:00-10:50					Mª Carmo Gil
1	História Mítica e Científica B	A 407	S		10:00-10:50				Mª Carmo Gil
2	História Universal/Portuguesa A	P 459	S				12:00-12:50		Beatriz Oliveira
2	História Universal/Portuguesa B	P 470	S				10:00-10:50		Beatriz Oliveira
3	Ideias e Conceitos - Partilha <b>g)</b>	A 418	S			16:00-17:30			José Serra
4	Ikebana I	A 103	Q				14:00-15:20		Mª Júlia Sá
4	Ikebana II	A 104	Q				14:00-15:20		Mª Júlia Sá
2	Informática Avançados II	A 307	B		15:00-16:50		09:30-11:50		Rui Carreira
2	Informática Iniciação B <b>A</b>	P 352	S	10:40-12:40					João Oliveira
2	Informática Iniciação E	A 308	S			15:00-16:50			Olga Martinho
2	Informática Iniciação F	A 309	S				14:00-15:20		Mª Luísa Bogas
2	Informática Iniciação G	A 310	S		09:30-11:20				António Pacheco
2	Informática Iniciação H <b>A</b>	P 354	S	09:00-10:30					António Martins
2	Informática Intermédios A <b>f)</b>	A 312	S			11:00-12:30			Ana Paula Leal
2	Informática Intermédios B <b>f)</b>	A 327	S	15:00-16:30					Luís Costa
5	Inglês I	A 408	S		11:00-11:50				Mª Helena Nunes
5	Inglês II A	A 409	S		10:00-10:50				Mª Helena Nunes
2	Inglês II B	P 460	S		10:00-10:50				Ana Cachado
2	Inglês III	P 461	S		11:00-11:50				Ana Cachado
3	Inglês Iniciação A	A 410	S				11:00-11:50		Mª Helena Nunes
3	Inglês Iniciação B	A 421	S			09:00-09:50			Mª Helena Mello
1	Iniciação Musical	A 629	S		11:00-11:50				Jorge Costa
5	Italiano Iniciação	A 417	S		14:00-14:50				José Grada
2	Latim <b>b)</b>	P 463	S			16:00-16:50			Mª Lourdes Romão
2	Língua Portuguesa A	P 464	S	11:00-11:50					Maria do Vale
2	Língua Portuguesa B	P 465	S					11:00-11:50	Maria do Vale
1	Educação Musical	A 621	S					14:00-14:50	Luís Rego
2	Literatura Portuguesa A	P 466	S	12:00-12:50					Maria do Vale
2	Literatura Portuguesa B	P 467	S					12:00-12:50	Maria do Vale
Pav	Marionetas	A 106	S				17:00-18:00		Eurico Leote
5	Monumentos de Portugal	A 412	S			15:00-15:50			Ludovina Florêncio
5	Grandes Enganos na História Universal	A 413	S			14:00-14:50			Ludovina Florêncio
2	Pintura a Aguarela Avançados	P 151	S			9:00-10:50			Rui Monteiro
2	Pintura a Óleo Avançados <b>a)</b>	P 152	S			11:00-12:50			Teresa Carneiro
4	Pintura a Óleo Iniciação	A 108	S			11:15-12:45			Rui Monteiro
4	Pintura em Tecido A	A 110	S				09:00-10:50		Mª Luísa Coelho

**ACTIS - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra - Universidade Sénior**  
**Horário - Ano Letivo 2026/2027**



Sala	DISCIPLINA	Código	Período	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	PROFESSOR(A)
2	Pintura no Azulejo e)	P 153	S				14:00-16:00		M <sup>a</sup> Lourdes Gomes
5	Prática Musical em Teclado a)	A 630	S		15:00-16:50				Luís Costa
5	Proteção Civil A	A 323	Q	14:00-14.50					Lídia Branco
2	Psicologia do Envelhecimento	P 255	S		14:00-14.50				Celeste Carvalho
3	Recrutar a Vida	A 510	S					14:00-15:50	Irene Afonso
Pav	Sarroncas a)	A 614	S		15:00-16:20				José Gavino
1	Saúde A	P 256	S		11:00-11:50				Elisa Rafael
1	Saúde B	A 210	S		15:00-15:50				Cristina M <sup>a</sup> Pereira
3	Sociedade e Cultura Visual	A 415	S	14:00-14:50					José António Oliveira
Pav	Tai Chi Chuan I	A 213	S	11:00-12:30					M <sup>a</sup> Carmo Gil
Pav	Teatro	A 111	S				14:00-17:00		Eurico Leote
5	Tecnologias Digitais A	A 322	S			11:00-12:30			M <sup>a</sup> Luísa Bogas
4	Tecnologias Digitais B <b>A</b>	P 358	S				15:30-17:00		M <sup>a</sup> Luísa Bogas
5	Televisão a Caixa Que Mudou o Mundo	A 319	S					10:00-10:50	António Miguel Oliveira
1	Terapia do Bem Estar	A 214	S			11:00-11:50			M <sup>a</sup> Lúcia Roboredo
1	Toxicologia Alimentar	A 211	S			16:00-16:50			Henrique Reboredo
Pav	Tuna Académica a)	A 601	S			14:15-15:30			M <sup>a</sup> Lurdes Vicente
2	Utilização da Internet A	A 313	S			09:00-10:50			M <sup>a</sup> Luisa Bogas
1	Viola Iniciação A	A 618	S					10:00-10:50	Vítor Couto
4	Viola Iniciação B	A 622	S					10:00-10:50	Vasco Santos
1	Viola/Guitarra Aperfeiçoamento	A 616	S			15:00-15:50			Francisco Proença
5	Viver o Português	A 414	S			10:00-10:50			M <sup>a</sup> Margarida Pinto
Pav	Yoga Clássico A	A 215	S					14:00-15:20	Saroj Parshotam
Pav	Yoga Clássico B	A 216	S	15:40-17:00					Saroj Parshotam

A = Algueirão; P = Estefânia.

Periodicidade: Semanal (S); Bissemanal (B); Quinzenal (Q).

- a) Disciplina fechada. Lista fornecida pelo professor.
  - b) Para frequência da disciplina tem de ter conhecimento da respetiva língua.
  - c) Inscrição provisória; privilegia-se as inscrições de casais.
  - d) Tem de ter conhecimentos básicos de pintura a óleo.
  - e) Disciplina fechada, com possibilidade de abertura de algumas vagas
  - f) Para frequência da disciplina tem de ter conhecimentos de informática e fica sujeito a avaliação do professor.
  - g) Moderadores: José Serra, Arnaldo Frias e João Casanova.
- Local a designar: "GRUPO DE LEITORES DE POESIA".