

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

Área 1 - Línguas e Literaturas

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário	Sala	Escola
1.1	Alfabetização de Adultos	Rosa Pita	Sexta	11:00 às 12:30	4	Sede da USALMA
1.2	Língua e Cultura Portuguesa	Edite Prada	Segunda	14:30 às 15:50	4	Sede da USALMA
1.3	Literatura Portuguesa	M.ª Glória Brito	Quarta	14:30 às 15:50	4	Sede da USALMA
	Alfabetização de Adultos	Ana Carolina Pacheco	Quinta	11:00 às 12:00	7/8	Sede da USALMA
1.5	Cantigando -Viajar pela idade média	Maria Júlia Carrapo e Edite Prada	Quarta	11:00 às 12:20	Polivalente	Sede da USALMA
1.6	Escritores Almadenses e Roteiros Culturais (aula quinzenal)	Edite Condeixa	Terça	14:30 às 15:50	3	Sede da USALMA
1.7	Laboratório de Leitura	Mª Antónia Jacinto	Quinta	14:30 às 15:50	6	Sede da USALMA
1.8	Alfabetização de Adultos	Sílvia Salazar	Quarta	13:30 às 14:45	9	Sede da USALMA
1.9	Literaturas Africanas de Língua Portuguesa	M.ª Glória Brito	Quarta	16:00 às 17:20	4	Sede da USALMA
1.10	Francês Continuação	Mª Antónia Jacinto	Quinta	16:30 às 17:50	6	Sede da USALMA
1.11	Alemão iniciação - nível 1	Francisco Naia	segunda	16:00 às 17:20	6	Sede da USALMA
1.12	Alemão Continuação	Maria de Lurdes Cruz	Quinta	14:30 às 16:00	27	Fernão Mendes Pinto
1.13	Inglês nível 2	Francisco Naia	Quinta	16:00 às 17:20	4	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

1.14	Inglês Conversação	Manuela Ribeiro	Terça	10:00 às 11:20	4	Sede da USALMA
1.16	Inglês Continuação	Maria de Lurdes Cruz	Terça	15:15 às 16:45	23	Fernão Mendes Pinto
1.17	Francês Conversação	Barbára Nabais	Terça	11:00 às 12:00	5	Sede da USALMA
1.19	Inglês Conversação	Irene Protásio Ana Neves	Quarta	11:00 às 12:30	Sala de Formação	Arribamar - Costa Caparica
1.21	Inglês Intermédio	Ana Cristina Vasconcelos	Quarta	9:00 às 10h30	Sala de Formação	Arribamar - Costa Caparica
1.22	Clube de Italiano	Mário Amaral	Terça	16:00 às 17:00	6	Sede da USALMA
1.23	Italiano 3.º	M.ª Emilia Seixo	Quarta	14:30 às 16h00	6	Sede da USALMA
1.24	Latim	Isabel Lourenço	Quinta	14:30 às 15:30	3	Sede da USALMA
1.25	Grego (Iniciação)	Isabel Lourenço	Quinta	15:30 às 16:30	3	Sede da USALMA
1.26	Espanhol	Maria Josefa Gomes	Terça	14:30 às 15:50	5	Sede da USALMA
1.27	Curso Mandarin	Wang Xiaoman	Quinta	12:00 às 13:00	9	Sede da USALMA
1.29	Clube de Francês	Ana Maria Assis	Segunda	9:30 às 11:00	Sala de Formação	Arribamar - Costa de Caparica
1.30	Português para Estrangeiros	Maria José Tomazinh	Terça	16:00 às 17:30	Sala de Formação	Arribamar - Costa de Caparica
1.31	Inglês I	Isabel Cristovão	Quinta	9:00 às 10:30		Sede da USALMA
1.32	Inglês II	Ana Barreto	Terça	10:00 às 11:30	6	Sede da USALMA
1.33	Alemão I	Ana Barreto	Terça	11:30 às 13:00	6	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

1.35	Língua e Cultura Italiana	Nunziatella Alessandrini	Segunda	11:30 às 13:00	Sala de Formação	Arribamar - Costa de Caparica
1.36	Português Língua de Acolhimento	Barbara Nabais	Quinta	15:00 às 16:30	5	Sede da Usalma
1.37	Encontro com os Livros	Maria José Esteves	Segunda	14:30 às 16:00	Sala de formação	Arribamar - Costa de Caparica

Área: 2 - História e Património e Ciências Sociais

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário	Sala	Escola
2.1	Economia Circular e Energia e Ambiente	Luiz Vilela de Matos	Terça	14:30 às 15:50	6	Sede da USALMA
2.2	Filosofia	Fernando Ferreira	Terça	9:30 às 11:00	Sala de formação	Arribamar - Costa de Caparica
2.3	História da Maçonaria	António Fonseca	Sexta	10:15 às 11:15	4	Sede da USALMA
2.4	Museologia	António Marques Henriques	Terça	11:00 às 12:30	Casa das Associações	Charneca de Caparica
2.5	Economia para todos	Eduardo Paiva	Quinta	14:30 às 15:45	6	Sede da USALMA
2.6	Personagens da História de Portugal	Isabel Graça	Segunda	14h30 às 16:00	6	Sede da USALMA Começa no 2º semestre
2.7	Economia para todos	Eduardo Paiva	Terça	11:30 às 13:00	Sala de formação	Arribamar - Costa de Caparica
2.8	História e Património	Isabel Rosendo	Segunda	16:00 às 17:00	4	Sede da USALMA
2.9	Histórias da História de Portugal	Alexandre Flores	Segunda	11:15 às 12:15	Polivalente	Sede da USALMA
2.10	História de Almada I	Alexandre Flores	Segunda	10:00 às 11:00	Polivalente	Sede da USALMA
2.11	Temas da História	António Caldeira	Terça	14:30 às 15:50	4	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

2.12	História da Arte	Jerónimo de Matos	Terça	16:00 às 17:00	4	Sede da USALMA
2.13	História da Cultura e da Arte III	Júlia Carrapo	Quinta	14:30 às 15:30	4	Sede da USALMA
2.14	Olhares sobre o Património (máximo 22 alunos)	José Manuel Brandão	Terça	14:30 às 16:00	Polivalente	Sede da USALMA
2.15	História do Direito e Direito Penal	Orlando Afonso	Segunda	11:00 às 12:20	4	Sede da USALMA
2.16	Finanças Pessoais	Carlos Clamote	Segunda	14:30 às 16:00	6	Sede da USALMA
2.17	Etnobotânica - Planta Sapiens	Helena Cruz	Quinta	11:30 às 12:30	4	Sede da USALMA
2.18	Percurso pelo Património	Maria José Tomazinho	Terça	16:00 às 17:00	Sala de formação	Arribamar - Costa Caparica

Área: 3 - Saúde, Movimento e práticas alternativas

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário	Sala	Escola
3.1	Saúde	Manuela Cruz	Quarta	14:30 às 15:50	Polivalente	Sede da USALMA
3.2	Temas da Neurociência	Ângela Brandão	Sexta	11:00 às 12:20	4	Sede da USALMA
3.3	Danças do Mundo (Turma 1)	Maria João Reis	Terça	14:30 às 15:20	Ginásio	Sede da USALMA
3.4	Danças do Mundo (Turma 2)	Maria João Reis	Quarta	15:00 às 15:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.5	Folclore	Maria João Reis	Quarta	16:00 às 16:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.6	Golfe	Carlos Pelado António Antunes	Sexta	9:00 às 11:00	3 e campo	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

3.7	Danças do Mundo (Turma 3)	Maria João Reis	Quinta	14:30 às 15:20	Ginásio	Sede da USALMA
3.8	Pilates (Turma 2)	Maria João Reis	Terça	11:00 às 11:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.9	Pilates (Turma 3)	Maria João Reis	Terça	12:00 às 12:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.11	Taijiwuxigong	Cristina Carvalhão	Quarta	10:30 às 12:00	Ginásio da Irmanadora	Arribamar - Costa Caparica
3.12	Danças de Salão II	Maria Manuela Marcos	Segunda sexta	14:30 às 16:00 14:30 às 16:00	Ginásio	Sede da USALMA
3.13	Pilates (Turma 1)	Maria João Reis	Terça	10:00 às 10:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.14	Meditação (15 em 15 dias)	Filomena Batalha	Sexta	14:30 às 16:00	4	Sede da USALMA
3.19	Pilates (Turma 4)	Maria João Reis	Quinta	10:00 às 10:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.20	Pilates (Turma 5)	Maria João Reis	Quinta	11:00 às 11:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.21	Exercícios de Manutenção	Maria João Reis	Terça	15:30 às 16:20	Ginásio	Sede da USALMA
3.22	Danças Sociais	João Maciel	Quarta	10:00 às 11:00	Ginásio	Sede da USALMA
3.24	Pilates (Turma 6)	Maria João Reis	Quinta	12:00 às 12:50	Ginásio	Sede da USALMA
3.25	Danças de Salão I	Maria Manuela Marcos	Quarta	13:30 às 15:00	Ginásio	Sede da USALMA
3.27	Yoga	Fernando Cunha	Segunda	11:00 às 12:00	Ginásio	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

3.28	Danças Orientais	Yuliya Kuznetnova	Quinta	15:30 às 17:00	Ginásio	Sede da USALMA
3.29	Biodanza	Carlos Ferreira	Sexta	11:00 às 12:00	Ginásio	Sede da USALMA
3.30	Educação para a Paz	Carlos Ferreira				
3.31	Literacia em Saúde	Lourdes Gouveia	Terça	14:30 às 16:30	Sala de formação	Arribamar - Costa Caparica

Área: 4 - TIC, Fotografia e Video

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário	Sala	Escola
4.1	Informática (continuação)	Lina Almeida	Quinta	11:00 às 12:20	2 - TIC	Sede da USALMA
4.2	Informática (continuação)	Ana Lídia Carmo	Sexta	11:00 às 12:30	2 -TIC	Sede da USALMA
4.3	Informática Iniciação	Lina Almeida	Quinta	9:30 às 10:50	2 - TIC	Sede da USALMA
4.4	Conhecimento e Inovação	António Santos	Segunda	11:00 às 12:20	ZOOM	ZOOM
4.5	Informática II	Antonio Santos	Segunda	14:30 às 15:50	ZOOM	ZOOM
4.6	Vídeo	António Santos	Terça	9:30 às 10:50	ZOOM	ZOOM
4.7	Adobe: Photoshop continuação	Eduardo Pulido	Quarta	9:30 às 12:00	6	Sede da USALMA
4.8	Informática (continuação)	Lina Almeida	Quarta	11:00 às 12:20	2 - TIC	Sede da USALMA
4.9	Laboratório de Tratamento e Imagem II	Carlos Guilherme	Terça	15:45 às 17:45	ZOOM	ZOOM

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

4.10	Laboratório de Tratamento e Imagem I	Carlos Guilherme	Terça	14:30 às 15:45	ZOOM	ZOOM
4.11	Fotografia Digital II	Vitor Fernandes	Segunda	9:30 às 11:00	5	Sede da USALMA
4.12	Fotografia Digital I	Eduardo Pulido	Segunda	11:00 às 12:30	6	Sede da USALMA
4.13	Histórias de Vida ... contar e partilhar	Angélica Queiroz	Quarta	16:00 às 17:30	2 - TIC	Sede da USALMA
4.14	Telemóvel o computador de mão	Ana Lídia carmo	Sexta	9:30 às 11:00	2 - TIC	Sede da USALMA
4.15	Fotografia Digital	João Martins	Sexta	10:00 às 11:30	Sala de formação	Arribamar - Costa Caparica

Área: 5 - Artes do espetáculo

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário		Escola
5.1	Teatro	Mónica Lara	Quarta	11:30 às 13:00	Ginásio	Sede da USALMA
5.3	Encontro com a Poesia	Fernando Rebelo	Quinta	14:30 às 16:00		Sede da USALMA

Área: 6 - Música

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário	Sala	Escola
6.1	Coro	Victor Gaspar	Quinta Sexta	17:30 às 19:00 9:00 às 10:20	Sala Multiusos	Sede da USALMA
6.2	Cavaquinho Avançado	José Carita	Quinta	10:00 às 10:50	Polivalente	Sede da USALMA
6.3	Guitarra intermédio	Carlos Pereira	Terça	15:30 às 17:00	Música 1	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

6.4	Guitarra iniciação	Carlos Pereira	Terça	14:00 às 15:30	Música 1	Sede da USALMA
6.5	Guitarra avançado	Manuel Gomes	Terça	9:30 às 12:30	Polivalente	Sede da USALMA
6.6	Piano	Helena Chirilenco	3.ª ; 4.ª 5.ª	Horário individual	Música 2	Sede da USALMA
6.7	Tuna	Antero Pacheco	Quinta	11:15 às 12:50	Polivalente	Sede da USALMA
6.8	Iniciação Musical	Arlindo Louro	Quarta	11:00 às 12:20	5	Sede da USALMA
6.9	Cavaquinhos Iniciação	Arlindo Louro	Quinta	9:00 às 9:50	Polivalente	Sede da USALMA
6.10	Concertina	Fabio Jesus	Quarta	10:30 às 12:00	Música 1	Sede da USALMA
6.11	Cantares à Janela	Arlindo Louro	sexta	11:00 às 12:20	Música 1	Sede da USALMA
6.12	Cavaquinho e Guitarra	Manuel Gomes e José Carita	Segunda	14:30 às 17:20	Polivalente	Sede da USALMA

Área: 7 - Artes Plásticas

Código	Disciplina	Professor	Dia	Horário	Sala	Escola
7.1	Desenho e Pintura	Louro Artur	Terça	9:30 às 10:50	1	Sede da USALMA
7.2	Desenho e Pintura	Louro Artur	Terça	11:00 às 12:50	1	Sede da USALMA
7.3	Desenho Pintura Acrílico e a Óleo	António Barreira	segunda	14:30 às 16:30	7 / 8	Sede da USALMA
7.4	Escultura (12 alunos)	M.ª Conceição Freitas	Quinta	14:30 às 17:30	1	Sede da USALMA
7.5	Artes Visuais - Desenho	Luis Pedro Rodrigues	Terça	17:00 às 19:20	7/8	Sede da USALMA

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

7.6	Cerâmica e Pintura em Azulejos	Leonilde Martins e Elisa Leite	Quinta	10:00 às 12:20	Sala de Formação	Arribamar - Costa de Caparica
7.7	Cerâmica (12 alunos)	M.ª Conceição Freitas	Quarta	9:30 às 12:30	1	Sede da USALMA
7.8	Pintura a Óleo	Isabel Martins	Segunda	16:00 às 17:30	1	Sede da USALMA
7.9	Pintura	Leonilde Martins	Quarta	14:30 às 16:30	Sala Formação	Arribamar - Costa de Caparica
7.10	Manualidades	Dulce Colaço	sexta	14:30 às 16:00	Sala Formação	Arribamar - Costa de Caparica
7.11	Cerâmica	Ivone Teixeira	Sexta	14:30 às 18:30	37	E.B. Costa de Caparica
7.12	Trabalhos Manuais - Arraiolos e Lavores	Maria José Valverde	Terça	14:30 às 16:20	7/8	Sede da USALMA
7.13	Técnicas Manuais	Maria José Valverde	Quinta	14:30 às 16:00	Sala Formação	Arribamar - Costa de Caparica
7.14	Pintura a Óleo - Iniciação	Isabel Martins	Quarta	15:00 às 16:00	1	Sede da USALMA

Obs.: "Os horários apresentados podem estar sujeitos a alterações"

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026

Horários das disciplinas para o ano letivo 2025/2026