UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**	

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**		A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**		A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**		A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***		E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**	

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**		A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**		A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**		A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ARMAMAR

Horário Semanal

ano letivo 2026/2027

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
09:00 às 10:00		B **Práticas Alternativas de Bem Estar**		E **Pintura em Tela** *aulas extra* **(2)**	
10:00 às 11:00	Nova Dinâmica! A **Inglês Sem Fronteiras:** ***Língua e Cultura***	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 10h00 às 11h30			
11:00 às 12:00	B **Pilates Clínico**		B **Hidroginástica**	B **Treino Funcional**	D **Percursos na Natureza (*Caminhadas*)** 11h00 às 12h15
ALMOÇO					
14:00 às 15:00	A **Academia de Saúde (1)** A **Informática (1)**	A **Orfeão** 14h30 às 15h20	Novo! E **Oficina: "Fios de Arte"** ***(Macramé; Croché e outros Nós)***	A **Histórias de Armamar**	Novo! E **Oficina: "Arte Texturada Alternativa"** ***(Kinusaiga; Escultura em Gesso; Pebble Art, …)***
15:00 às 16:00	A **Reflexões da Vida**	E **Oficina: "Arte Cerâmica"**		Novo! A **Coro de Literatura (1)** A **Agricultura Criativa (1)**	
16:00 às 17:00	Novo! A **Ancorar Raízes, Semear Futuro** ***(Gerações, Legado e Território)*** **(1)**	A ***Etnografia: "Roga Pró Doiro"*** ***Danças, Cantares, Usos e Costumes***	E **Pintura em Tela** [*Turma 1*] **(3)**	E **Pintura em Tela** [*Turma 2*] **(3)**	
17:00 às 18:00	Reedição! C **Danças Clássicas e Latinas (1)** 16h00 às 16h50	Novo! E **Longevidade no Prato:** *Nutrição Saudável*	A **Teatro**		

A: as aulas decorrerão na sala 2 (1ºandar, ala dtª.) da sede da USA (antiga Escola Primária)
B: as aulas decorrerão nas instalações das Piscinas Cobertas de Armamar
C: as aulas decorrerão na sala 4 (1ºandar- ala esq.) - (antiga Esc. Primária)
D: as aulas decorrerão ao ar livre, por caminhos da sede do concelho (Armamar)
E: as aulas decorrerão na sala 1 (r/chão, ala dtª) da sede da USA (antiga Escola Primária)

Calendário anual

Abertura do ano: **22 de outubro**
Férias de Natal: **16 dez. a 03 de jan.**
Férias de Carnaval: **08 a 09 de fev.**
Férias de Páscoa: **22 mar. a 04 de abril**
Encerramento do ano: **22 de junho**

(1) Esta disciplina será lecionada em regime quinzenal.
(2) Este bloco horário será ocupado estritamente de acordo com a decisão da docente, apenas quando houver necessidade de se dar maior andamento a trabalhos em atraso ou perante dificuldades acrescidas detetadas na gestão das aulas habituais desta disciplina.
(3) Esta disciplina será lecionada em regime semanal, ficando dividida em 2 grupos (Turma1 e Turma 2).