

HORÁRIO SEMANAL DA USS - Ano Letivo 2026/2027

	Segunda		Terça		Quarta			Quinta		Sexta	
9h00 10h00	Atividade Física CCGV-Sala Multiusos		Yoga CCGV-Sala Multiusos		Atividade Física CCGV-Sala Multiusos			Yoga CCGV-Sala Multiusos		Atividade Física CCGV-Sala Multiusos	
10h15 11h15	Cerâmica Atelier Aberto 1 CCGV - Espaço Artof	Desenvolvimento Pessoal e Intergeracional CCGV-Sala Multiusos Quinzenal	Língua e Literatura Portuguesas CCGV-Sala Multiusos		Música CCGV-Sala Multiusos			Instrumentos de Corda (Cavaquinho e Viola) CCGV -Sala Multiusos	Proteção Civil CCGV Sala- Multiusos Quinzenal	Direito e Cidadania CCGV-Sala Multiusos Quinzenal	
11h30 12h30		Dicas e Tricas de obras na habitação CCGV-Sala Multiusos Quinzenal	Literacia em Saúde CCGV-Sala Multiusos		Informática Turma 1 Espaço Internet				Informática Turma 2 Espaço Internet		
12h30 14h00	PAUSA ALMOÇO										
14h15 às 16h30	Cerâmica Atelier Aberto 2 CCGV - Espaço Artof	Iniciação ao Cavaquinho CCGV-Sala Multiusos	14h15 15h15	Música CCGV-Sala Multiusos	14h10 14h55	Hidrosenior Turma 1 Piscina Coberta	Ginásio da Mente CCGV-Sala Multiusos Mensal 1.º quarta- feira de cada mês	14h15 15h00	Jornal USS CCGV-Sala Multiusos	14h15 às 15h00	Walking Football Ginásio do AES
			15h20 16H20	Teatro CCGV-Sala Multiusos	14h55 15h40	Hidrosenior Turma 2 Piscina Coberta		15h15 16H15	Dança CCGV-Sala Multiusos	15h15 às 17h15	Iniciação ao Reiki CCGV-Sala Multiusos

Notas:

- 1) CCGV - Centro Cultural Gil Vicente; Piscina Municipal Coberta; Espaço Internet
- 2) Direito e Cidadania; Proteção Civil; Aulas Quinzenais
- 3) Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal; Dicas e Tricas de Obras na habitação - Aulas Quinzenais
- 4) Ginásio da Mente - 1.ª Quarta-feira de cada Mês - Aula Mensal
- 5) Hidrosenior - Piscina Coberta
Turma 1 - Balneário 1 Feminino/ Balneário 3 Masculino
Turma 2 - Balneário 2 Feminino/ Balneário 4 Masculino