



CTESP Exercício Físico

ANO LETIVO 2025/2026 - 1.º SEMESTRE

1º ANO

	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30	19h00
2ªFEIRA																							
3ªFEIRA	08h00-10h30											13h30 - 16h00					16h00-19h00						
	História e Cultura do Corpo											Inglês Técnico					Empreendedorismo, Inovação e Vendas em Fitness						
	Lab. Desporto											Sala Reuniões					Sala Reuniões						
4ªFEIRA	08h00-10h00												14h00 - 17h00										
	Português e Técnicas de Comunicação												Atividades de Grupo I										
	Sala Interativa												Sala Fitness Piscinas										
5ªFEIRA			09h00-11h30					11h30-14h30									16h00 - 19h00						
			Teoria e Metodologia do Treino					Atividades de Grupo II									Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional						
			Lab. Ciências					Sala Fitness Piscinas									Lab. Expressões						
6ªFEIRA																							

História e Cultura do Corpo - Prof. Pedro Flores
Inglês Técnico - Prof. Anna Leal
Empreendedorismo, Inovação e Vendas em Fitness - Prof. Mário Cachada
Atividades de Grupo I - Prof. Alexandra Malheiro
Atividades de Grupo II - Prof. Alexandra Malheiro
Teoria e Metodologia do Treino - Prof. Pedro Afonso
Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional - Prof . António Reis