



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	08h00-11h00						11h00-13h30										16h00 - 19h00						
	Aulas de Grupo II						Teoria e Metodologia do Treino										Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional						
	Ideal Korpus						Sala 3										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

Aulas de Grupo II - Prof. Alexandra Malheiro

Teoria e Metodologia do Treino - Prof. Pedro Afonso

Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional - Prof. António Reis