



**CTESP Exercício Físico**  
**ANO LETIVO 2025/2026 - 2.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 |
|---------|------|------|-------------------------------------|------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2ªFEIRA |      |      |                                     |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |
|         |      |      |                                     |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |
| 3ªFEIRA |      |      |                                     |      | 10:00h - 13:00h                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |
|         |      |      |                                     |      | Psicologia do Exercício e Técnicas de Coaching |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |
|         |      |      |                                     |      | Sala 2                                         |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |
| 4ªFEIRA |      |      |                                     |      | 10:00h - 13:00h                                |       |       |       |       |       |       |       | 14:00h - 16:30h                  |       |       |       | 16:30h - 19:00h         |       |       |       |       |       |
|         |      |      |                                     |      | Atividades de Musculação e Cardiofitness       |       |       |       |       |       |       |       | Pedagogia das Atividades Físicas |       |       |       | Informática Aplicada    |       |       |       |       |       |
|         |      |      |                                     |      | IdealKorpus (IK) - Penafiel                    |       |       |       |       |       |       |       | Sala 4                           |       |       |       | Lab. Informática        |       |       |       |       |       |
| 5ªFEIRA |      |      | 9:00h - 12:00h                      |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       | 16:00h - 19:00h         |       |       |       |       |       |
|         |      |      | Avaliação e Prescrição de Exercício |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       | Fisiologia do Exercício |       |       |       |       |       |
|         |      |      | Lab. Desporto                       |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       | Lab. Ciências           |       |       |       |       |       |
| 6ªFEIRA |      |      |                                     |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |
|         |      |      |                                     |      |                                                |       |       |       |       |       |       |       |                                  |       |       |       |                         |       |       |       |       |       |

Psicologia do Exercício e Técnicas de Coaching - Professora Joana Ribeiro

Atividades de Musculação e Cardiofitness - Professor Luís Ferreira

Pedagogia das Atividades Físicas - Professor Artur Santos

Avaliação e Prescrição de Exercício - Professora Alexandra Malheiro

Informática Aplicada - Professor Óscar Ramada

Fisiologia do Exercício - Professor António Reis



# CTESP Exercício Físico

ANO LETIVO 2025/2026 - 2.º SEMESTRE

2º ANO

|         | 8h00 | 8h30                                   | 9h00 | 9h30 | 10h00 | 10h30 | 11h00                        | 11h30 | 12h00 | 12h30 | 13h00 | 13h30 | 14h00                         | 14h30 | 15h00 | 15h30 | 16h00                                     | 16h30 | 17h00 | 17h30 | 18h00 | 18h30 |
|---------|------|----------------------------------------|------|------|-------|-------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 2ªFEIRA |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       | 14:00h - 16:00h               |       |       |       | 16:00h - 19:00h                           |       |       |       |       |       |
|         |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       | Treino Personalizado          |       |       |       | Atividade Física com Populações Especiais |       |       |       |       |       |
|         |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       | IdealKorpus                   |       |       |       | Biblioteca                                |       |       |       |       |       |
| 3ªFEIRA |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       |                               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
|         |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       |                               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
| 4ªFEIRA |      | 8:30h - 11:00h                         |      |      |       |       | 11:00h -13:30h               |       |       |       |       |       | 14:30h - 17:00h               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
|         |      | Traumatologia e Técnicas de Socorrismo |      |      |       |       | Gestão de Espaços de Fitness |       |       |       |       |       | Atividades de Outdoor Fitness |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
|         |      | Lab. Desporto                          |      |      |       |       | Sala 2                       |       |       |       |       |       | Lab. Ciências/Campus          |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
| 5ªFEIRA |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       |                               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
|         |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       |                               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
| 6ªFEIRA |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       |                               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |
|         |      |                                        |      |      |       |       |                              |       |       |       |       |       |                               |       |       |       |                                           |       |       |       |       |       |

Atividade Física com Populações Especiais - Professor Pedro Moreira

Traumatologia e Técnicas de Socorrismo - Professor Vítor Carvalho

Gestão de Espaços de Fitness - Professora Mónica Martins

Atividades de Outdoor Fitness - Professor Pedro Moreira

Treino Personalizado - Professor Luís Ferreira