



CTeSP de Exercício Físico

ANO LETIVO 2024/2025 - 1.º SEMESTRE

1.º ANO

	8h00	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	12h30	13h00	13h30	14h00	14h30	15h00	15h30	16h00	16h30	17h00	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30		
2ª FEIRA												13H30-16H30																
												Atividades de Musculação e Cardiofitness IK																
3ª FEIRA						10h30-13h30						14h30-16h30				16h30-18h30												
						Atividades de Grupo I Sala Fitness Piscinas						Inglês Técnico Lab Expressões				Pedagogia das Atividades Físicas Sala 4												
4ª FEIRA	08h30-10h30					13H30-15H30																						
	Português e Técnicas de Comunicação Biblioteca					TMT Sala 5																						
5ª FEIRA												14h00 - 16h30				16h30 - 19h00												
												Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional Biblioteca				Empreendedorismo, Inovação e Vendas em Fitness Sala 2												
6ª FEIRA																												

Introdução à Biomecânica e Anatomia Funcional - Prof. António Reis

Inglês Técnico - Prof.ª Anna Leal

Pedagogia das Atividades Físicas - Prof.ª Emília Alves

Atividades de Musculação e Cardiofitness - Prof. Luís Ferreira

Português e Técnicas de Comunicação - Prof.ª Célia Novais

Empreendedorismo, Inovação e Vendas em Fitness - Prof. Mário Cachada

Atividades de Grupo I - Prof.ª Alexandra Malheiro

Teoria e Metodologia do Treino - Prof. Rafael Peixoto