



Mestrado em Atividade Física, Desporto e Bem-Estar

ANO LETIVO 2023/2024 - 2.º SEMESTRE

1.º ANO - Área de Especialização em Atividade Física e Bem-Estar

	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					
2ªFEIRA	8h00 - 11h00						11h00 - 13h30						14h30 - 17h30																		
	Exercício, Envelhecimento e Bem Estar Lab. Desporto						Atividade Física, Bem-estar e Estilos de Vida Saudáveis Sala 4						Exercício Clínico Lab. Ciências																		
3ªFEIRA	8h00 - 10h00				10h00 - 12h00				12h00 - 13h30				14h30 - 16h00																		
	Atividades de Grupo Lab. Expressões				Atividades individuais de cardiofitness Sala 5				Psicologia da Atividade Física e Desporto Sala 5				Psicologia da Atividade Física e Desporto Lab. Expressões																		
4ªFEIRA																															
5ªFEIRA																															
6ªFEIRA																															

Exercício, Envelhecimento e Bem-Estar - Prof.ª Andreia Teixeira

Atividade Física, Bem-Estar e Estilos de Vida Saudáveis - Prof.ª Amanda Batista

Exercício Clínico - Prof. Rafael Peixoto

Atividades Individuais de Cardiofitness - Prof. Luís Ferreira

Psicologia da Atividade Física e Desporto - Prof.ª Joana Ribeiro e Prof. Miguel Leal

Atividades de Grupo - Prof.ª Manuela Costa

O Presidente do ISCE Douro

(Prof. Doutor Edgar Bernardo)