SEGUNDA-FEIRA

PISO 0

	MALUDA	VIEIRA DA SILVA	BILL GATES	ROSA MOTA
10:00	10:00 - 12:50 P 200 — PINTURA A ÓLEO — PROF. ALICE RODRIGUES	10:00 - 12:50 P 208 — BORDADOS, CROCHÉ E ARRAIOLOS — PROF. ROSETE PIMENTA	10:00 - 11:50 P 217 — FOTOGRAFIA AVANÇADOS — PROF. JOSÉ MORAIS	10:00
11:00				11:00 P 225 — TAIJI QI GONG — PROF. JUSSARA GUIMARÃES
12:00			12:00 T 169 — AS FORÇAS ARMADAS E A DEFESA NACIONAL. O PAÍS E O MAR. A MARINHA E O PODER NAVAL — PROF. VALM PIRES NEVES	12:00 P 226 — YOGA INTERMÉDIOS — PROF. CELESTINA GONCALVES
14:00	14:00 - 17:50 P 204 — EXPRESSÃO PELA ARTE DESENHO, TÉCNICAS MISTAS — PROF. JOÃO PAULO CARNEIRO e PROF. RUI COCHOFEL		14:00 - 17:50 P 270 — CORTE E COSTURA — PROF. ANGELINA OLIVEIRA	14:00 P279 — TERAPIA CORPORAL INTEGRADA — PROF. SÓNIA RIBEIRO
15:00				15:00 P 227 — ALONGAMENTOS PILATES — PROF. ANA PRETO
16:00				16:00 - 17:50 P 228 — CONEXÃO MENTE, CORPO E ESPÍRITO — PROF. PILAR BRAZ

PISO 1

	SOPHIA	AMÁLIA	CAMÕES
10:00	10:00 T 107 — EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE — PROF. MIGUEL RODRIGUEZ	10:00 T132 — HISTÓRIA DAS RELIGIÕES MUNDIAIS — PROF. LUIS BRANCO	
11:00	11:00 T 108 — AUTOCONHECIMENTO E ASTROLOGIA I — PROF. MARIA DA LUZ SIMÕES	11:00:00 T175 — LEARNING ENGLISH THROUGH MUSIC — PROF. ROSA FAJARDO	10:00 - 11:50 P 239 — INICIAÇÃO À FOTOGRAFIA — PROF. JOÃO COELHO
12:00	12:00 T 109 — AUTOCONHECIMENTO E ASTROLOGIA II — PROF. MARIA DA LUZ SIMÕES	12:00:00 T180 — GEOGRAFIA E VIAGEM — PROF. FILOMENA CLEMENTE	12:00 T 152 — ITALIANO INICIAÇÃO — PROF. MANUEL BROUSSE
14:00	14:00 T 134 — GEOESTRATÉGIA, GEOPOLÍTICA, GEOECONOMIA II — PROF. SÉRGIO CAMPOS	14:00 - 15:50 T 153 — CINEMA E FILOSOFIA — PROF. ISABEL SOARES	14:00 T 110 — SOBERANIA E DEFESA IV E V — PROF. ANTÓNIO GIL
15:00	15:00 T 135 — MITOLOGIA IV — PROF. ANA PAULA TORRES		15:00 T 111 — SOBERANIA E DEFESA III — PROF. ANTÓNIO GIL
16:00	16:00 T 114 — GEOESTRATÉGIA, GEOPOLÍTICA, GEOECONOMIA PORTUGAL — PROF. SÉRGIO CAMPOS	16:00 T 186 — INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NO DIA A DIA — PROF. RICARDO NOBRE	16:00 T 154 — MARKETING E PUBLICIDADE — PROF. JOSÉ DIAS COSTA
17:00	17:00 T176 — CASTELHANO — PROF. JOSEFINA PAULINO	17:00	17:00

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOVA OEIRAS

10:00		10:00	10:00
11:00		11:00	11:00
12:00		12:00	12:00
14:00		14:00 - 15:50 P 243 — BRIDGE INICIAÇÃO — PROF. RUI DUARTE	14:00
15:00			15:00 - 16:50 P 256 — BIODANZA — PROF. MARIA IRENE BATISTA
16:00		16:00 - 17:50 P 244 — BRIDGE APERFEIÇOAMENTO — PROF. RUI DUARTE	
17:00			17:00

TERÇA-FEIRA

PISO 0

	MALUDA	VIEIRA DA SILVA	BILL GATES	ROSA MOTA
10:00	10:00 - 12:50 P 201 — PASTEL SECO — PROF. EDUARDA CORREIA		10:00 - 12:50 P 209 — ESTANHO — PROF. ELISABETE FERNANDES	10:00
11:00				11:00
12:00				12:00 P 254 — MOVIMENTO HUMANO, SAÚDE E LONGEVIDADE — PROF. NINO ABOARRAGE
14:00	14:00 - 17:50 P 205 — PINTURA A ÓLEO — PROF. ALICE RODRIGUES	14:00 - 17:50 P 252 — OFICINA DE REPARAR, REAVIVAR E RESTAURAR — ORIENTADO POR Mª LURDES GALIZA E MARGARIDA ABREU	14:00 T 158 — PRINCÍPIOS GERAIS DO DIREITO CIVIL — PROF. ORLANDO AFONSO	14:00 - 15:50 P 271 — DANÇA ORIENTAL — PROF. MARCOS OLIVEIRA
15:00			15:00 T 102 — BIOLOGIA: UNIDADE E DIVERSIDADE — PROF. TERESA LOPES	
16:00			16:00 T 103 — CONTAS E ECONOMIAS — PROF. RUI CARTAXO	16:00 T 100 — HISTÓRIA DA MÚSICA DE CABO VERDE — PROF. HELÓISA MONTEIRO
17:00			17:00 T 104 — FRANCÊS CONVERSAÇÃO — PROF. RUI CARTAXO	17:00

PISO 1

	SOPHIA	AMÁLIA	CAMÕES
10:00	10:00 T 115 — LITERATURA PRÉMIOS NOBEL — PROF. IDA BRANDÃO	10:00 - 11:50 P 250 — O DOM E O BOM DA PARTILHA — PROF. EVREDIKE SAMPAIO	10:00 T 155 — GREGO ANTIGO II — PROF. ALICE COSTA
11:00	11:00 T 116 — VIAJAR PELO PATRIMÓNIO, CULTURA E SABORES — PROF. Mª DE LURDES GALIZA		11:00 T 156 — CULTURA CLÁSSICA — PROF. ALICE COSTA
12:00	12:00 T 117 — HISTÓRIA DA MODA — PROF. VICTOR GONCALVES	12:00 T 138 — ASTROLOGIA RETORNO SOLAR ORDEM CALDEIA — PROF. FERNANDO CUNHA	12:00 T 157 — DO LATIM AO PORTUGUÊS HISTÓRIA DA LÍNGUA — PROF. ALICE COSTA
14:00	14:00 T 143 — MEDICINA PREVENTIVA — PROF. JOSÉ LOPES MARTINS	14:00 T 139 — INGLÊS MÉDIO — PROF. FÁTIMA PISSARRA	14:00 T 112 — SOBERANIA E DEFESA I — PROF. ANTÓNIO GIL
15:00	15:00 T 159 — VULTOS MAIORES DA LITERATURA PORTUGUESA E LUSÓFONA — PROF. LOURDES ROSADO	15:00 T 140 — INGLÊS AVANÇADO — PROF. FÁTIMA PISSARRA	15:00 T 113 — SOBERANIA E DEFESA II — PROF. ANTÓNIO GIL
16:00	16:00 T 160 — SARAMAGO E SARAMAGUIANOS — PROF. LOURDES ROSADO	16:00 T 141 — FUNNY ENGLISH — PROF. ROSA FAJARDO	16:00 T 118 — PARAPSICOLOGIA — PROF. FRANKY INNOCENTI
17:00	17:00 T 119 — INGLÊS INICIAÇÃO — PROF. FERNANDO COSTA	17:00 T 161 — MITOLOGIA I — PROF. ANA PAULA TORRES	17:00

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOVA OEIRAS

10:00		10:00 - 12:50 P 218 — AMIGURUMI — PROF. HELENA MEIRELES	10:00 - 11:50 P 229 — BIODANZA — PROF. MARIA IRENE BATISTA
11:00			
12:00	HISTÓRIA DE PORTUGAL NUA E CRUA — PROF. JOSÉ LANÇA COELHO		12:00
14:00	14:00 T 170 — HISTÓRIA DE PORTUGAL NUA E CRUA — PROF. JOSÉ LANÇA COELHO	14:00 T 101 — GRANDES VIDAS GRANDES OBRAS — PROF. MARIA INÊS BASTOS	14:00 - 15:50 P 276 — TEATRO USO — PROF. MARIA HENRIQUE
15:00	15:00 T 171 — HISTÓRIA DA CULTURA DO SÉCULO XX — PROF. JOSÉ LANÇA COELHO	15:00	
16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00

QUARTA-FEIRA

PISO 0

	MALUDA	VIEIRA DA SILVA	BILL GATES	ROSA MOTA
10:00	10:00 - 12:50 P 202 — INICIAÇÃO À JOALHARIA — PROF. ROSA GOY	10:00 - 12:50 P 206 — ARTESANATO COM JORNAL AMASSADO E ENROLADO — PROF. AUDETE SERÔDIO	10:00 T 184 — FRANCÊS INICIAÇÃO — PROF. PASCAL STÉNUITE	10:00 - 11:50 P 280 — INICIAÇÃO À DANÇA — PROF. CHERMA COSTA
11:00			11:00 T 185 — FRANCÊS MÉDIO — PROF. PASCAL STÉNUITE	
12:00			12:00 P 221 — ESCRITA CRIATIVA — PROF. FÁTIMA PISSARRA	12:00
14:00	14:00 - 17:50 P 213 — ARTES DECORATIVAS E COSTURA CRIATIVA — PROF. CÂNDIDA PONTES		14:00 - 15:20 T 105 — A MATEMÁTICA ESTÁ EM TODA A PARTE — PROF. OLGA CORREIA	14:00
15:00				15:00 P 231 — AUTODEFESA — PROF. FRANKY INNOCENTI
16:00			15:30 - 16:50 P 249 — INFORMÁTICA E NOVAS TECNOLOGIAS — PROF. JORGE MÓNICA	16:00 P 232 — TAI CHI KUNG — PROF. FERNANDO CUNHA
17:00				17:00 P 233 — TAI CHI KUNG — PROF. FERNANDO CUNHA

PISO 1

	SOPHIA	AMÁLIA	CAMÕES
10:00	10:00 - 11:50 T 137 — PNL PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA — PROF. BERNARDETE SANTOS	10:00 -11:50 P 251 — ARTE DE VIVER — PROF. LUCINDA CALEIRA	10:00 - 11:50 P 242 — CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR — PROF. ARLETE RODRIGUES
11:00			
12:00	12:00 T 181 — ITALIANO INICIAÇÃO — PROF. MANUEL BROUSSE	12:00 T133 — PRIMEIROS SOCORROS E CUIDADOS DE SAÚDE — PROF. FRANCISCO APOLINÁRIO	12:00 T 151 — HISTÓRIAS DE ARTE — PROF. ANA NETO
14:00	14:00 T 123 — LITERATURA PORTUGUESA-LUSÍADAS, MENSAGEM E POEMAS IBÉRICOS NIVEL IV — PROF. LURDES FONSECA	14:00 - 15:50 T 144 — MORFOLOGIA DO QUOTIDIANO — PROF. LUÍS MANATA E SILVA	14:00 P 241 — YOGA DE MEDITAÇÃO — PROF. MARIA JOÃO GARCIA
15:00	15:00 T 124 — LITERATURA PT. ESCRITOS NO FEMININO UMA VISÃO DIACRÓNICA — PROF. LURDES FONSECA		15:00 T 162 — HISTÓRIA DAS ARTES III — PROF. TEREZA KNAPIĆ
16:00	16:00 T 174 — O DIREITO DO QUOTIDIANO — PROF. ANA PRATA	16:00 T 145 — ALEMÃO INTERMÉDIO — PROF. ANA MARIA BAPTISTA E PROF. ROSA FAJARDO	16:00 - 17:50 T 163 — O AMOR NA HISTÓRIA MODERNA: DA EXPANSÃO MARÍTIMA À REVOLUÇÃO FRANCESA — PROF. ALCINA TEIXEIRA
17:00	17:00 T 182 — INTRODUÇÃO À SIMBÓLICA E À SIMBÓLICA DA ARTE — PROF. PAULO SERRA	17:00 T 125 — ITALIANO E CANÇÕES — PROF. FRANKY INNOCENTI	

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOVA OEIRAS

10:00	10:00 T 120 — INGLÊS GRAMÁTICA — PROF. FÁTIMA PISSARRA	10:00 11:50 P 210 — ATELIER DE TRICÔ — PROF. ANA CRISTINA ALBUQUEROUE	10:00 P 273 — TUNA USO AVANÇADOS — PROF. MARCO CAMPANICA
11:00	11:00 T 121 — INGLÊS CONVERSAÇÃO — PROF. FÁTIMA PISSARRA		11:00 P 274 — CORO USO — PROF. MARCO CAMPANICA
12:00	12:00 T 122 — DIREITO CIVIL — PROF. PAULA CORREIA	12:00 P 211 — EXPRESSÃO CRIATIVA, TECELAGEM E MANDALAS EM LÃ — PROF. SOFIA PADEZ	12:00 P275 — TUNA USO INICIADOS — PROF. MARCO CAMPANICA
14:00	16:00 P245 — MÚSICAS EM FRANCÊS — PROF. MANUEL VALE DOMINGUES	14:00	14:00 - 15:50 P 277 — INICIAÇÃO À DANÇA — PROF. CHERMA COSTA
15:00		15:00	
16:00		16:00	16:00 - 17:50 P 278 — INICIAÇÃO À DANÇA — PROF. CHERMA COSTA
17:00		17:00	

QUINTA-FEIRA

	PISO 0 MALUDA	PISO 0 VIEIRA DA SILVA	PISO 0 BILL GATES	PISO 0 ROSA MOTA	PISO 1 SOPHIA	PISO 1 AMÁLIA	PISO 1 CAMÕES	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOVA OEIRAS
10:00	10:00 - 12:50 P 203 — ARTES TÊXTEIS TÉCNICAS MISTAS — PROF. CARMEN TAVARES	10:00 - 12:50 P 247 — AGUARELA — ORIENTADO POR CARLOS NOBRE E JOÃO HERDADE	10:00 T 126 — GERONTOLOGIA SOCIAL — PROF. CARLOS DO PAÇO	10:00	10:00 - 11:50 T 164 — AERONÁUTICA E ESPAÇO — PROF. ANTÓNIO SEQUEIRA CARDOSO	10:00:00 T178 — A FARMÁCIA NATURAL E A AROMATERAPIA — PROF. LUÍS FILIPE	10:00 T 146 — HISTÓRIA DE PORTUGAL I — PROF. ISABEL BARRETO	10:00 — 10:00 11:50 P 215 — ATELIER DE CROCHÉ — PROF. ANA CRISTINA ALBUQUERQUE — 10:00
11:00			11:00 T 127 — A IGREJA E O PODER — PROF. HÉLDER VALENTE	11:00 P 234 — YOGA INTERMÉDIOS — PROF. CELESTINA GONCALVES		11:00 T 147 — HABLAR ESPAÑOL — PROF. ELENA GESARO	11:00 -12:50 P 253 — ARTE DE VIVER — PROF. LUCINDA CALEIRA	11:00 T 172 — AS FORÇAS ARMADAS E A DEFESA NACIONAL, O PAÍS E O MAR. A MARINHA E O PODER NAVAL — PROF. VALM PIRES NEVES — 11:00
12:00			12:00	12:00 P 235 — YOGA INICIADOS — PROF. CELESTINA GONCALVES	12:00 T 165 — ECONOMIA PORTUGUESA EM DEBATE — PROF. ALDA MATOS	12:00 T 148 — CURIOSIDADES GEOGRÁFICAS — PROF. JOSÉ ALBUQUERQUE		12:00 — 12:00 — 12:00
14:00	14:00 - 15:50 P 207 — C OBS. PINTURA COUNTRY E DÉCOUPAGE — PROF. BEATRIZ RITO	14:00 - 15:50 P 214 — C OBS. COLAGEM E ASSEMBLAGE ARTÍSTICA: DO ANALÓGICO AO DIGITAL — PROF. IDA BRANDÃO	14:00 P 222 — JOGRAIS — PROF. EMÍLIA GOMES DA	14:00 P 236 — ALONGAMENTOS PILATES — PROF. ANA PRETO	14:00 T 129 — FRANCÊS CONVERSAÇÃO — PROF. RUI CARTAXO	14:00 - 15:50 T 149 — DIREITO NOÇÕES GERAIS E VIDA EM SOCIEDADE — PROF. DANIEL TELES CARVALHO	14:00 T 166 — COMO EVITAR A FRAUDE BANCÁRIA — PROF. ALDA MATOS	14:00 - 15:50 P257 — MELHOR QUE QUALQUER TERAPIA — ORIENTADO POR CELESTE GONÇALVES E ALEXANDRE SILVA — 14:00 — 14:00 - 15:50 P258 — MACRAMÉ COMO ARTETERAPIA — PROF. CRISTINA VIEIRA — 14:00
15:00			15:00 P 223 — A OBS. ESCRITA CRIATIVA — PROF. ANA BELA DINIS	15:00 P 237 — LIAN GONG — PROF. JUSSARA GUIMARÃES	15:00 T 167 — MITOLOGIA III — PROF. ANA PAULA TORRES		15:00 T 130 — VIVER EM CONSCIÊNCIA E HARMONIA — PROF. ANA CRISTINA NEVES	15:00
16:00	16:00 - 17:50 P 216 — DO FIO À JÓIA — PROF. ROLANDA VASCONCELLOS		16:00 T173 — B OBS. MARKETING E CONSUMO CONSCIENTE NA ERA DIGITAL — PROF. MARIANA SALVADO	16:00 P 238 — CHIKUNG TERAPÊUTICO — PROF. ADELAIDE GONCALVES	16:00 T 131 — HISTÓRIA DO BRASIL — PROF. GRACA FREIRE	16:00 T 168 — ZEITGEIST O ESPÍRITO DO TEMPO — PROF. CAROLINA VAZ	16:00 - 17:50 T 150 — HISTÓRIA DO MUNDO — PROF. ALCINA TEIXEIRA	16:00 — 16:00 — 16:00 P 230 — GUITARRA (MÚSICA POPULAR) — PROF. FERNANDO CALADO
17:00			17:00	17:00 P 246 — CANTE ALENTEJANO — PROF. FERNANDO CALADO	17:00	17:00		17:00 — 17:00

SEXTA-FEIRA

	PISO 0 MALUDA	PISO 0 VIEIRA DA SILVA	PISO 0 BILL GATES	PISO 0 ROSA MOTA	PISO 1 SOPHIA	PISO 1 AMÁLIA	PISO 1 CAMÕES	CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE NOVA OEIRAS
10:00	10:00 - 12:50 P 248 — AGUARELA — ORIENTADO POR CARLOS NOBRE E JOÃO HERDADE		10:00 - 12:50 P 224 — VESTUÁRIO EM CROCHÉ — PROF. HELENA MEIRELES	10:00 - 11:50 P 272 — ANUARTIS E OBS. DANÇA ORIENTAL — PROF. MARCOS OLIVEIRA	10:00:00 T 177 — PSICOLOGIA / MENTE EM MOVIMENTO — A OBS. — PROF. SARA GOMES	10:00 - 11:50 P 240 — CÉREBRO, EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR — PROF. ARLETE RODRIGUES	10:00	10:00 — 10:00 — 10:00
11:00					11:00:00 T 179 — A FARMÁCIA NATURAL E A AROMATERAPIA — PROF. LUÍS FILIPE		11:00	11:00 — 11:00 — 11:00
12:00					12:00 T 183 — INTRODUÇÃO À GEOMETRIA SAGRADA — D OBS. — PROF. PAULO SERRA	12:00	12:00	12:00 — 12:00 — 12:00
14:00		14:00	14:00 - 15:50 T 106 — HISTÓRIA DA ASTRONOMIA — PROF. FERNANDO PIMENTA	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00 — 14:00 — 14:00
15:00		15:00		15:00	15:00	15:00	15:00	15:00 — 15:00 — 15:00
16:00		16:00		16:00	16:00	16:00	16:00	16:00 — 16:00 — 16:00
17:00		17:00		17:00	17:00	17:00	17:00	17:00 — 17:00 — 17:00

OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES - OBSERVAÇÕES

OBS.

- **A OBS.** Disciplina semestral *outubro 2026 a 13 fevereiro 2027*
- **B OBS.** Disciplina semestral *19 fevereiro 2027 a junho 2027*
- **C OBS.** São necessários conhecimentos básicos de informática.
- **D OBS.** Inicia em Janeiro
- **E OBS.** Disciplina com pagamento mensal extra (25€). Parceria com a ANUARTIS.
- **F OBS.** Disciplina com pagamento mensal extra (12,50€). Parceria com a ANUARTIS.
- **G OBS.** É necessário trazer computador

Salas no 1.º andar do Centro Social Paroquial de Nova Oeiras (edifício ao lado da USO). Acesso exclusivo por escadas (sem elevador).

SESSÕES INDIVIDUAIS
SALA NADIA MURAD
Marcações na Receção

TERAPIA DE REIKI
Sessão Gratuita
Manuela Penteado

Horário a definir...

MASSAGENS
Sessão Gratuita
Patrícia Ferreira

3ª feira
14:00 | 15:00

TERAPIA DE REIKI
Sessão Gratuita
Maria Wildering
Núcleo de Reiki de Paço de Arcos
4ª feira
14:00 | 15:00 | 16:00

REFLEXOLOGIA PODAL
15€ por sessão
Jussara Guimarães

2ª feira a 6ªfeira

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE OEIRAS — ASSOCIAÇÃO CULTURAL — 2627

ATENDIMENTO A PROFESSORES
6ª feira | 10:00
O atendimento pela Direção realiza-se mediante agendamento prévio na Secretaria.

ATENDIMENTO A ALUNOS
6ª feira | 11:00
O atendimento pela Direção realiza-se mediante agendamento prévio na Secretaria.

VALORES A PAGAR: JÓIA: 50€ *(novos alunos)* | QUOTA ANUAL: 180€ | DISCIPLINA EXTRA: 10€/ano | CARTÃO DE SAÚDE MULTICARE: 36€/ano **(facultativo)**
Para aderir ou renovar este seguro deve proceder ao seu pagamento no ato da inscrição. | **LIMITE DE DISCIPLINAS:** *TEÓRICAS (T): 7 (máximo) | PRÁTICAS (P): 5*

PARA INSCRIÇÕES ONLINE: O NOSSO IBAN PT50 0035 0549 0004 3266 6302 0 | **PARA INSCRIÇÕES PRESENCIAIS:** Pagamento por multibanco. Não aceitamos cheques/numerário. Na inscrição presencial é necessário apresentar o Documento de Identificação e entregar 1 Fotografia.

UNIVERSIDADE SÉNIOR DE OEIRAS | TEL. 214 422 331 |E-MAIL: geral@usoeiras.pt | N.I.F. 502 419 334
MORADA: Rua Monsenhor Ferreira de Melo, 130 - 2780-141 Oeiras

ATENÇÃO:
ESTE HORÁRIO PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES

V: 261105

VISITE O NOSSO SITE: USOEIRAS.PT
#USOEIRAS