



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
2ª FEIRA	08:00h - 11:00h																					
	Atividades de Musculação e Cardiofitness																					
	IdealKorpus (IK) - Penafiel																					
3ª FEIRA	10:00h - 13:00h																					
	Psicologia do Exercício e Técnicas de Coaching																					
	Sala 2																					
4ª FEIRA	14:00h - 16:30h												16:30h - 19:00h									
	Pedagogia das Atividades Físicas												Informática Aplicada									
	Sala 4												Lab. Informática									
5ª FEIRA	9:00h - 12:00h												16:00h - 19:00h									
	Avaliação e Prescrição de Exercício																					
	Lab. Desporto																					
6ª FEIRA																						

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							11:00h - 13:00h						14:00h - 16:30h											
							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