



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												Auditório						
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 - 18:30								
													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