

MANCHA HORÁRIA - CURSO BÁSICO DE DANÇA (Figueira da Foz)
Ano Letivo 2025/2026

[illegible]

| 1 | 10 | 13 | 1 | 10 | CAE | 1 | 10 | CAE | | | CAE | 1 | CAE | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|-----------|--|---|-----------|--|--|
| 8º ano - JC + 9ºano - JB TDC ML 14h45-16h15 | | 6º ano JB+JGB + 7º ano - JB+JC Música SP 14h45-16h15 | 5º ano JB TDC NC 14h30-16h | | 8º ano – JC + 9ºano - JB TDCont/ LabCoreo CB 14h30-16h | 7º ano JB+JC TPalco ML 14h30-16h | | 8º ano – JC + 9ºano - JB TDJazz NC 14h30-16h | | | 8º ano – JC + 9ºano - JB TDC ML 14h30-16h | | 7º ano JB+JC TDJazz NC 14h30-16h | |
| Intervalo | | | Intervalo | | | Intervalo | | | Intervalo | | | Intervalo | | |
| 7º ano JB+JC TDC ML 16h25-17h55 | 6º ano JB+JGB TDC NC 16h25-17h55 | 8º ano – JC + 9ºano - JB Música SP 16h25-17h55 | 5º ano JB TDCont CB 16h10-17h40 | | 8º ano – JC + 9ºano - JB TPalco NC 16h10-17h40 | 7º ano JB+JC TDCont NC 16h10-17h40 | | 8º ano – JC + 9ºano - JB TDC/PTS ML 16h10-17h40 | | | 8º ano – JC + 9ºano - JB PCD/TTAP AM 16h10-17h40 | | 7º ano JB+JC PCD CB 16h10-17h40 | |
| 7º ano JB+JC CF ML 18h-19h30 | 8º ano – JC + 9ºano - JB CF NC 18h-19h30 | | 9ºano JB Abi Acro NC 17h45-19h15 | Curso Livre Dança Clássica 17h45 - 18h30 | | 7º ano JB+JC Stretch & Flex NC 17h45-19h15 | 9ºano JB Stretch & Flex ML 17h45-19h15 | | | | Curso Livre Free Style 17h45 - 18h30 | | | |
| | | | | Companhia de Dança NC 19h30-20h30 | | | | | | | | | | |

| | |
|----------------|--|
| TDC | Técnica de Dança Clássica |
| Pts | Técnica de Pontas |
| TDCont | Técnica de Dança Contemporânea |
| PCD/TTAP | Práticas Complementares de Dança / Técnicas Teatrais Aplicadas à Performance |
| LabCoreo | Laboratório Coreográfico |
| T.Palco | Técnica de Palco |
| EC | Expressão Criativa |
| CF | Condição Física |
| Stretch & Flex | Alongamento e Flexibilidade |
| Abi Acro | Ability Acro |

| | | | |
|-------------|------------------------|-------------|-------------|
| Pré-Escolar | Pré-Escolar | Curso Livre | Curso Livre |
| 1º Ciclo | 1º Ciclo | | |
| 5º ano | 5º ano de escolaridade | | |
| 6º ano | 6º ano de escolaridade | | |
| 7º ano | 7º ano de escolaridade | | |
| 8º ano | 8º ano de escolaridade | | |
| 9º ano | 9º ano de escolaridade | | |
| Inic. Dança | Iniciação à Dança | | |

Escolas:

JB – Escola Básica Dr. João de Barros

JC – Escola Secundária c/ 3º Ciclo Dr. Joaquim de Carvalho

JGB – Escola Básica João Garcia Bacelar