

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

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

Abi Acro | Ability Acro

Pré-Escolar

1º Ciclo

5º ano

6º ano

7º ano

8º ano

9º ano

Inic. Dança

Pré-Escolar

1º Ciclo

5º ano de escolaridade

6º ano de escolaridade

7º ano de escolaridade

8º ano de escolaridade

9º ano de escolaridade

Curso Livre

Curso Livre

**Escolas:**

JB – Escola Básica Dr. João de Barros

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

JGB – Escola Básica João Garcia Bacelar