

Estética, Cosmética e Bem-Estar - 2º Ano

1 semestre 2024/2025 - v - 18/11/2024

|             | Segunda  | Terça    | Quarta  | Quinta   | Sexta    | Sábado  | Domingo |
|-------------|----------|----------|---------|----------|----------|---------|---------|
| 08:00-08:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 08:30-09:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 09:00-09:30 |          |          | SA [TP] |          |          |         |         |
| 09:30-10:00 | TII [PL] |          | 1-2     |          | TII [TP] |         |         |
| 10:00-10:30 | LC       |          |         |          | 1-2      |         |         |
| 10:30-11:00 |          |          | EI [TP] | CRI [TP] |          |         |         |
| 11:00-11:30 |          |          |         | 1-2      |          |         |         |
| 11:30-12:00 |          |          |         |          | 1-2      | SA [TP] |         |
| 12:00-12:30 |          |          |         |          |          | 1-2     |         |
| 12:30-13:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 13:00-13:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 13:30-14:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 14:00-14:30 |          | D [TP]   |         |          |          |         |         |
| 14:30-15:00 |          | 0-4      |         | TII [TP] |          |         |         |
| 15:00-15:30 |          |          | D [PL]  | 1-2      | 1-5      |         |         |
| 15:30-16:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 16:00-16:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 16:30-17:00 |          | SOP [TP] |         |          |          |         |         |
| 17:00-17:30 |          | 0-3      |         |          |          |         |         |
| 17:30-18:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 18:00-18:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 18:30-19:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 19:00-19:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 19:30-20:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 20:00-20:30 | C [TP]   |          |         |          |          |         |         |
| 20:30-21:00 | 1-2      |          |         |          |          |         |         |
| 21:00-21:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 21:30-22:00 | C [TP]   |          |         |          |          |         |         |
| 22:00-22:30 | 1-2      |          |         |          |          |         |         |
| 22:30-23:00 |          |          |         |          |          |         |         |
| 23:00-23:30 |          |          |         |          |          |         |         |
| 23:30-00:00 |          |          |         |          |          |         |         |

C - Controlo do peso  
SA - Saúde e Alimentação

CRI - Comunicação e Relacionamento Interpessoal  
SOP - Saúde Ocupacional e Primeiros socorros

D - Dermocosmética  
TII - Tecnologia de cosméticos II

EI - Empreendedorismo e Inovação  
TII - Técnicas de cuidados de beleza II