

Estética, Cosmética e Bem-Estar - 2º Ano

1º semestre 2025/2026 - v - 06/10/2025

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