



# Horaire 2025/26

Édition 1 | septembre



**Quarteira**  
*Longevidade  
com qualidade.*

**Q**  
Quarteira  
FREGUESIA

**loulé**



# Informations

## CALENDRIER DES COURS

### Période d'inscription:

1<sup>re</sup> phase du 8 au 19 septembre 2025

2<sup>e</sup> phase à partir du 6 octobre 2025

Début des cours: 6 octobre 2025

Vacances de Noël: du 22 décembre 2025 au  
2 janvier 2026

Vacances de Carnaval: du 16 au 18 février 2026

Vacances de Pâques: du 30 mars au 10 avril 2026

Fin des cours: 5 juin 2026

## INSCRIPTIONS

Inscription en personne ou via le site Internet  
[www.jf-quarteira.pt/academiadosaber](http://www.jf-quarteira.pt/academiadosaber)

L'inscription n'est valable que pour l'année  
scolaire en cours et la participation dépend de la  
disponibilité de places et du paiement.

## DOCUMENTS OBLIGATOIRES POUR L'INSCRIPTION EN PERSONNE

- Présentation d'une pièce d'identité
- Présentation du numéro d'identification fiscale (NIF)
- Présentation d'une preuve de résidence pour les personnes non inscrites dans la commune de Quarteira.

## CRITÈRES DE SÉLECTION

1. Être recensé dans la commune de Quarteira
2. Être résident dans la commune de Quarteira
3. Être recensé/résident dans la municipalité de Loulé
4. Autres intéressés
5. Ordre d'inscription

## CONDITIONS D'ADMISSION

- Posséder une robustesse physique et psychique adaptée aux activités à mener.
- Accepter et respecter les règles d'organisation et de fonctionnement de l'AS disponibles sur [www.jf-quarteira.pt/academiadosaber](http://www.jf-quarteira.pt/academiadosaber).
- Payer les frais d'inscription pour l'année scolaire en cours avant la date limite.
- Formaliser l'inscription en signant les documents suivants : Inscription, Traitement des données à caractère personnel - Droit à l'information (Art. 13 du RGPD) et Déclaration pour le traitement des données à caractère personnel- Image et voix, jusqu'au 6 octobre 2025.

Seules les personnes inscrites ayant reçu une confirmation par message sur leur téléphone portable portugais ou ayant confirmé leur admission auprès des services de la Mairie de Quarteira pourront payer les frais d'inscription et participer ensuite aux activités.

*\*Les horaires sont susceptibles d'être modifiés.*

**NOUVEAU**

## L'Art du Tricot

**Maria Dinora Lopes**

Apprentissage des bases pour la réalisation de pièces en tricot.

**Matériaux:** Aiguilles à tricoter et à coudre, laine et ciseaux.

## Angéologie

**Valter Encarnaçao**

Comment reconnaître la magie des anges dans votre vie quotidienne.

## Arraiolos (Classe 1 et 2)

**Maria do Carmo Martins**

Les cours d'arraiolos consistent à apprendre les bases de la technique de fabrication des tapis et des coussins d'arraiolos, à découvrir et à être en contact avec les matériaux et à développer la technique d'exécution lors de la construction du travail manuel.

## Capoeira

**Belinha**

Associe le sport, la danse, la musique, l'autodéfense, la culture populaire et les jeux.

**Matériaux:** Vêtements confortables, baskets ou chaussettes antidérapantes, serviette et tapis de gym.

## Capolates (Classe 1 et 2)

**Sara Pakita et Francisco Moita**

Cette fusion de la Capoeira et du Pilates a pour but de promouvoir la longévité avec qualité grâce à un mode de vie actif et sain.

**Matériaux:** Vêtements confortables, baskets ou chaussettes antidérapantes et serviette.

## La Science pour Tous

**Carlos Antunes**

Comment les innovations des 100 dernières années ont changé nos vies et ce que la science peut offrir aux êtres humains au cours du prochain siècle.

**NOUVEAU**

## Corps en Mouvement: Longévité Active

**Fidel Gonga**

Programme d'exercices physiques spécialement conçu pour les adultes de 50 ans et plus, axé sur la mobilité, la force, l'équilibre et le bien-être général. Les cours respectent les limites individuelles et favorisent l'autonomie, la santé cardiovasculaire, la posture et la qualité de vie. Idéal pour ceux qui souhaitent rester actifs, prévenir les douleurs et les chutes et vivre avec plus d'énergie et de joie toutes les étapes de la vie.

**Matériaux:** Vêtements confortables, baskets ou chaussettes antidérapantes, tapis et serviette.

**NOUVEAU**

## Créer avec de la mousse EVA

**Filomena Ramos**

Apprentissage des techniques de base pour couper, assembler et créer avec de la mousse EVA.

**Matériaux:** Feuilles de mousse EVA, colle chaude, ciseaux et cure-dents.

## Droit

**Manuela Loulé**

Découvrez vos droits et vos devoirs dans la société.

## Disciplines Holistiques

**Maurizio Scotti**

"Olos" en grec signifie "totalité".

Grâce à des disciplines holistiques telles que le Reiki, la Dynamique Mentale, l'Ayurveda et d'autres, nous approfondirons ce concept qui se réfère à l'état de santé dans sa globalité et à l'union entre le corps, l'âme et l'esprit.

**Matériaux:** Vêtements confortables, tapis, bloc-notes et stylo.

# Modules 2025/2026

## Étude Spirituelle

Valter Encarnação

L'étude spirituelle est un apprentissage sur différents thèmes. Connaître les origines et savoir comment travailler avec les énergies divines. Exemples de thèmes étudiés: Feng Shui, Reiki, Thérapies Alternatives, Musicothérapie.

NOUVEAU

## Figures portugaises de A à Z

Vanda de La Salete et Ilídio Pereira (Conseiller)

Ce module sera un voyage alphabétique dans l'Histoire du Portugal, à travers des figures plus cachées du grand public, mais qui ont également contribué à notre identité sociale, culturelle et intellectuelle.

## Français - Niveau I

Bernard Boschung

Développer la connaissance de la langue en matière de vocabulaire, de prononciation et de compréhension.

## Français - Niveau II

Bernard Boschung

Approfondir la connaissance de la langue en matière de vocabulaire, de prononciation et de compréhension.

NOUVEAU

## Gestion et Conscience

### Emotionnelle

Margarida Monteiro

Le module, basé sur la Méthodologie REHC, vise à promouvoir des changements de comportement pour une plus grande satisfaction personnelle et un développement conscient, en stimulant la santé physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, et en améliorant le bien-être individuel et relationnel. L'apprentissage se fait au rythme de chacun, ce qui favorise la conscience émotionnelle par les sens et la réflexion : Qui suis-je? Où suis-je et qui m'entoure? Que puis-je changer dans ma vie?

Matériaux: Cahier, stylo ou crayon et bandeau pour les yeux (pour voyager ou dormir).

## Gymnastique du Cerveau

Vanda de La Salete et Ilídio Pereira (Conseiller)

La Gymnastique du cerveau stimule certaines parties du cerveau par des exercices coordonnés, améliorant la neuroplasticité et l'efficacité de la mémorisation et de l'apprentissage. Sans effort physique, elle favorise la pleine utilisation du cerveau, ce qui est bénéfique pour les activités quotidiennes.

## Gymnastique Thérapeutique et Respiratoire

Manuela Furlani

Le but de cette gymnastique est de travailler l'élasticité et la force par des mouvements lents associés à la respiration. Le tout assaisonné d'un beau sourire!

Matériaux: Baskets d'intérieur ou chaussettes antidérapantes, tapis de gym et petit coussin (gonflable).

## Guitare

Marc Policarpo

Cours de guitare pour débutants.

Matériaux: Guitare, cahier, stylo, crayon, gomme et accordeur.

## Histoires de Quarteira (Passé et Présent)

Isidoro Correia

Connaissance des périodes historiques liées à l'histoire de la ville de Quarteira.

## Anglais - Niveau I

Maria das Mercês Pais

Lire et traduire des textes simples en anglais.

## Anglais - Niveau II

Idalina Andrade

Améliorer les compétences de conversation en anglais.

## Interculturalité (Nous et les autres)

**Olga Rocha**

Qu'est-ce qui nous sépare? Qu'est-ce qui nous unit? Découvrir l'essence de la culture portugaise et la comparer à d'autres à travers de discussions, d'expériences, d'histoires et de témoignages. Un voyage qui rapproche les cultures!

## Introduction à l'Informatique - Niveau I

**João Calado**

Simplifier l'utilisation de l'ordinateur et du téléphone portable de type Smartphone. Apprendre à utiliser un clavier et une souris pour faciliter l'utilisation des logiciels (applications).

Note: Les élèves doivent disposer d'un Smartphone (Android de préférence) et d'un ordinateur à la maison avec accès à Internet.

**NOUVEAU**

## Introduction à l'Informatique - Niveau II

**João Calado**

Nous allons explorer et simplifier les fonctionnalités du monde de l'informatique et d'Internet.

Note: Les élèves doivent posséder quelques connaissances préalables de l'utilisation d'un ordinateur (principalement savoir utiliser une souris et reconnaître les principales touches du clavier) et d'un téléphone portable de type Smartphone (Android de préférence).

## Karaté Senior

**Fernando Romão et Helder Guerreiro (Conseiller)**

Un sport qui fait travailler l'esprit et le corps en développant les aspects suivants: concentration, rapidité d'esprit, élasticité, coordination motrice et renforcement musculaire.

## Moments de Poésie

**Maria Albertina Farinho**

Développer son goût pour la Poésie en lisant des poètes portugais. Connaître et faire connaître le patrimoine oral de l'Algarve.

## L'Éveil de la Conscience

**Fernanda Diniz**

Cours théoriques et pratiques pendant lesquels sont abordés différents thèmes de la spiritualité et des thérapies complémentaires.

## Peinture (Classe 1 et 2)

**Laura Silva**

Apprentissage de la technique de la peinture sur toile.

Matériaux: Pinceaux, peintures et toiles.

## Peinture au Pastel

**Valentina Coelho**

La peinture au pastel est une approche pratique des différentes techniques d'expression artistique. Le pastel est caractérisé par sa douceur et son ton terne.

Matériaux: 1 feuille de papier CANSON ou de papier blanc de 120g/m<sup>2</sup>, une palette de pastels secs, une estompe ou des coton-tiges et du fixateur ou de la laque pour les cheveux.

## Portugais pour Étrangers - Niveau I (Classe 1)

**Olga Rocha**

Apprendre le portugais essentiel par la pratique et les simulations. Une façon amusante d'apprendre le portugais sans se soucier de la grammaire. Pour les débutants.

## Portugais pour Étrangers - Niveau I (Classe 2)

**Deolinda Boschung**

Permettre l'acquisition de compétences de communication en portugais.

## Portugais pour Étrangers - Niveau II

**Deolinda Boschung**

Améliorer les compétences de communication en portugais.

## Portugais pour Étrangers - Niveau III

**Sónia Tavares-Teles**

Pendant les cours, des situations seront créées pour des débats, des révisions grammaticales et des jeux.

## Portugais pour Français

**Aurora Belchiorinho**

Permettre l'acquisition de compétences de communication en portugais. Améliorer les capacités de lire, comprendre et écrire des textes en portugais.

## Santé & Bien-être

Valentina de Sousa

"La santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence d'affection ou de maladies" - Organisation Mondiale de la Santé.

## Tai Chi

Claude Grenier, Glauco da Silva et António Albuquerque

Le Tai-Chi est l'art de la longévité. L'objectif du Tai-Chi est de restaurer les facultés qui diminuent avec le temps - équilibre, souplesse, réflexes, concentration et mémoire - grâce à des mouvements lents et gracieux. Bon pour notre santé, cet art du mouvement nous reconnecte à notre corps. Le Tai-Chi peut être pratiqué à tout âge.

## Techniques d'Autodéfense

Maurizio Scotti

Grâce à des exercices de respiration, de maîtrise de soi et de prise de conscience, nous apprendrons des techniques d'autodéfense. Ces techniques impliquent l'apprentissage de stratégies de défense physique, mentale et émotionnelle pour protéger et préserver la sécurité personnelle face au danger ou à l'agression.

Matériaux: Vêtements confortables et tapis de gym.

## Techniques de Couture Artisanale - Niveau I

Tiziana Prandina et Maria Carmela Di Franco (Conseillère)

Acquisition de techniques telles que la prise de mesures, la couture à la main et les points de base, la construction de modèles, la technique de coupe, la position sur le tissu et la confection.

## Techniques de Couture Artisanale - Niveau II

Tiziana Prandina et Maria Carmela Di Franco (Conseillère)

Étude approfondie de techniques telles que la prise de mesures, la couture à la main et les points de base, la construction de modèles, la technique de coupe, la position sur le tissu et la confection.

## Techniques de Peinture (Classe 1)

Magaly Gouveia

Cours théoriques et pratiques et différentes techniques pour apprendre à peindre à l'huile et avec d'autres matériaux, organisés par blocs mensuels.

Matériaux: Matériel à indiquer par la monitrice pour chaque bloc de cours.

NOUVEAU

## Techniques de Peinture (Classe 2)

Magaly Gouveia

Cours théoriques et pratiques et différentes techniques pour apprendre à peindre à l'huile et avec d'autres matériaux, organisés par blocs mensuels.

Matériaux: Matériel à indiquer par la monitrice pour chaque bloc de cours.

## Yoga du Rire

Marisa Morgado

Promouvoir le bien-être physique et mental par le rire, en associant des activités ludiques et des exercices de respiration capables d'éliminer le stress.

Matériaux: Tapis de gym ou serviette.

## Yoga et Posture

Roxana Carnelli

Activité adaptée à tous les âges, quelle que soit votre situation. Vous apprendrez à observer votre posture et à partir de là, à transformer les mauvaises postures du quotidien. Nous utiliserons le mouvement, la respiration et le repos. Renforcer vos muscles et vos articulations, gagner en souplesse, libérer les douleurs et les tensions chroniques, améliorer votre équilibre, vous reposer et gérer vos émotions en harmonie.

Matériaux: Chaussettes, tapis de gym/yoga, ceinture de yoga, bloc de yoga et couverture.



# LUNDI

Bâtiment Socioculturel

# MARDI

Bâtiment Socioculturel



# MERCREDI

Bâtiment Socioculturel

Sala Q	Âncora	Mar	Peixes	Sol	CALQ I	CALQ III
		<b>Français</b> Niveau I <b>09h30-10h30</b> Prof. Bernard Boschung		<b>Capoeira</b> <b>09h30-10h30</b> Prof.ª Belinha	<b>NOUVEAU</b>	<b>Guitare</b> <b>09h30-10h30</b> Prof. Marc Policarpo
	<b>Portugais pour Français</b> <b>10h30-12h00</b> Prof.ª Aurora Belchiorinho	<b>Français</b> Niveau II <b>10h45-11h45</b> Prof. Bernard Boschung		<b>Gymnastique Thérapeutique et Respiratoire</b> <b>11h00-12h00</b> Prof.ª Manuela Furlani	<b>Techniques de Peinture</b> Classe 2 <b>10h00-12h00</b> Prof.ª Magaly Gouveia	
	<b>Moments de Poésie</b> <b>15h00-16h30</b> Prof.ª Maria Albertina Farinho	<b>Droit</b> <b>14h15-15h15</b> Prof.ª Manuela Loulé	<b>Arraiolos</b> Classe 1 <b>14h30-16h30</b> Prof.ª Maria do Carmo Martins			<b>Corps en Mouvement: Longévité Active</b> <b>15h00-16h00</b> Prof. Fidel Gonça
		<b>Anglais</b> Niveau II <b>15h30-16h30</b> Prof.ª Idalina Andrade				

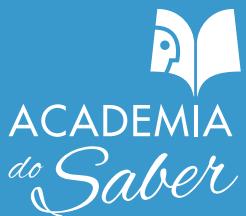
# JEUDI

Bâtiment Socioculturel



# VENDREDI

## Bâtiment Socioculturel



Inscription en personne ou via le site Internet:

Rua Vasco da Gama, 85, R/C  
8125-256 Quarteira

289 315 235  
geral@jf-quarteira.pt

**jf-quarteira.pt**



**loulé**