







T			SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB		SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER
ŀ			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	9h00 -10h00								-																						<u> </u>	
	10h00 -11h00 11h00 -12h00			-			-		-							-														+	<u> </u>	
	12h00 -13h00															ŀ														1		
	13h00 -14h00															į														1		
	14h00 -15h00															[ĺ				9					
	15h00 -16h00																										Feriado					
	16h00 -17h00																										Fer					
	17h00 -18h00 18h00 -19h00						_		-							-															<u> </u>	
	19h00 -20h00								-																GTOP					1		GTOP
	20h00 -21h00																								(online)							(online)
2	21h00 -22h00	00																												İ		
2	22h00 -23h00	00																														
L			QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI
L			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	9h00 -10h00								\vdash																				<u> </u>			
	10h00 -11h00								\vdash																							
	11h00 -12h00					\vdash																										
	12h00 -13h00																				-								<u> </u>			
	13h00 -14h00			_	gi			-	+		+																					——————————————————————————————————————
	14h00 -15h00		용	i	Municipal			_						-						-												용
	15h00 -16h00		Feriado		Feriado Mı									-															-			Feriado
	16h00 -17h00		Fe							+-										-	_								<u> </u>			Pe-
	17h00 -18h00 18h00 -19h00		-					_						-															<u> </u>			
	19h00 - 19h00 19h00 -20h00		-	GTOP	щ		1		GTOP		GTOP			ŀ		GTOP		GTOP			-		GTOP		GTOP					GTOP		
	20h00 -21h00			(online)			1		(online)	$\overline{}$	(online)	\vdash		ŀ		(online)		(online)					(online)		(online)				<u> </u>	(online)		
	21h00 -22h00			(/				—	(/		(/			-		(()			1		(/		(/					(/		
	22h00 -23h00		ı																							SEG TER					-	
			SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM		TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
ı			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ı	9h00 -10h00	0													_				_	-		_										
	10h00 -11h00			-															1			l								l	1	
	11h00 -12h00		-															-							-							
	12h00 -13h00		- 1	-														-														
, F	13h00 -14h00	00		-														-							-							
				-																												
		00		-								0																				
1	14h00 -15h00 15h00 -16h00	00		-								ado																				
1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00		-								-eriado																				
1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00		-								Feriado																				
1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00		-								Feriado																				
1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00		-								Feriado																				
1 1 2	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00										Feriado																				
1 1 2 2 2	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00 21h00 -22h00	00										Feriado																				
1 1 2 2 2	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00	00																														
1 1 2 2 2	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00 21h00 -22h00	00	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM	SEG	TER
1 1 2 2 2 2	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00 22h00 -23h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00	SEG 1	TER 2	QUA 3	QUI 4	SEX 5	SÁB 6	DOM 7	SEG 8	TER 9		QUI 11	SEX 12	SÁB 13	DOM 14	SEG 15	TER 16	QUA 17	QUI 18	SEX 19	SÁB 20	DOM 21	SEG 22	TER 23	QUA 24	QUI 25	SEX 26	SÁB 27	DOM 28	SEG 29	TER 30
1 1 2 2 2 2	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -22h00 21h00 -23h00 9h00 -10h00	00										QUA																				
1 1 1 2 2 2 2 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 19h00 -19h00 20h00 -21h00 22h00 -23h00 20h00 -23h00 20h00 -10h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00										QUA																				
1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00 22h00 -23h00 9h00 -10h00 10h00 -11h00	00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00										QUA																				
1 1 1 1 2 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 19h00 -19h00 20h00 -21h00 22h00 -23h00 20h00 -23h00 20h00 -10h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
1 1 1 2 2 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 20h00 -21h00 22h00 -23h00 9h00 -10h00 10h00 -11h00 11h00 -12h00 12h00 -13h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 15h00 -16h00 17h00 -18h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 19h00 -20h00 22h00 -21h00 22h00 -23h00 24h00 -13h00 16h00 -11h00 16h00 -11h00 12h00 -13h00 13h00 -14h00 13h00 -15h00 15h00 -15h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14h00 - 15h000 15h00 - 16h000 15h00 - 16h000 17h00 - 18h0000 17h00 - 18h0000 18h00 - 19h000 18h00 - 20h000 22h00 - 22h000 22h00 - 23h000 19h00 - 10h000 11h00 - 12h000 11h00 - 12h000 11h00 - 13h000 13h00 - 14h000	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 15h00 -17h00 17h00 -18h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 20h00 -21h00 20h00 -21h00 20h00 -23h00 20h00 -11h00 11h00 -13h00 11h00 -13h00 13h00 -13h00 13h00 -13h00 13h00 -14h00 15h00 -16h00 15h00 -16h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 15h00 -16h00 17h00 -18h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 18h00 -29h00 22h00 -22h00 22h00 -22h00 22h00 -23h00 19h00 -10h00 10h00 -11h00 11h00 -13h00 13h00 -14h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
	14h00 - 15h000 15h00 - 16h000 15h00 - 16h000 17h00 - 18h000 17h00 - 18h000 18h00 - 19h00 19h00 - 20h000 22h00 - 23h00 22h00 - 23h00 19h00 - 11h00 11h00 - 11h00 11h00 - 11h00 11h00 - 12h00 12h00 - 13h00 14h00 - 15h00 15h00 - 16h00 17h00 - 15h00 18h00 - 17h00 18h00 - 19h00 18h00 - 19h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	14h00 -15h00 15h00 -16h00 15h00 -16h00 17h00 -18h00 17h00 -18h00 18h00 -19h00 18h00 -29h00 22h00 -22h00 22h00 -22h00 22h00 -23h00 19h00 -10h00 10h00 -11h00 11h00 -13h00 13h00 -14h00 15h00 -16h00 16h00 -17h00	000 000 000 000 000 000 000 000 000 00										QUA																				

	Curso	Formador	H/C	Linkedin
GTOP	Gestão de Tempo e Organização Pessoal	Maria Isabel Areias	20	linkedin.com/in/maria-isabel-sousa-areias-ab99ab193